

УДК 796.015.4

Сметанін С.В.<sup>1</sup>, Захарова О.М.<sup>1</sup>, Мойсеєнкова Т.С.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

### **ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ**

Серед викликів сьогодення, що спричинили значний вплив практично на всі сфери нашого існування, в тому числі і на сферу спорту, ізоляція, порушення звичних умов життя вимушена зміна місць проживання та проведення тренувальної діяльності за незадовільних та обмежених різними чинниками умов, втрата джерел фінансування та забезпечення учбово-тренувального процесу зумовили суттєве погіршення результативності спортивної діяльності в нашій країні, а подекуди поставили під сумнів саму можливість функціонування її окремих інституцій. Зазначена ситуація стала складним випробуванням в цілому для сфери фізкультурно-спортивної діяльності, змусивши фахівців галузі на різних рівнях шукати й розробляти нові способи роботи та варіанти взаємодії з контингентом спортсменів. Головним результатом цього важкого для нашої країни періоду є помітне проникнення цифрових технологій, зокрема тих, що забезпечують можливість організації та проведення дистанційних форм занять, у функціонування галузі, включно зі змагальним навчально-методичним, та, нарешті, тренувальним видами діяльності.

Спорт загалом, як самостійне соціальне явище, і окремі його складові види діяльності, в тому числі і спортивне тренування, є невід'ємною частиною життя людей безлічі країн. Але за наявних обставин, як Міжнародний, так і, особливо, внутрішній спортивний календар часто переглядаються в бік призупинення, перенесення, та зміни умов проведення або, навіть, скасування низки спортивних заходів. Так, частину зі спортивних змагань та заходів підготовки до них в залежності від умов або:

- проводяться з дотриманням регламенту певних обмежувальних заходів (за умов повної відсутності, або обмеження кількості глядачів; скорочення кількості учасників; обов'язкового дотримання умов безпеки під час оголошення повітряної тривоги, тощо);

- проводяться в онлайн-режимі з метою поліпшення морального духу, психологічного стану, забезпечення дозвілля спортсменів (для спорту вищих досягнень – у режимі реального часу, для масового спорту – у формі надсилання організаторам відеозаписів виконання учасниками обумовленої програми для оцінки суддівською бригадою);

- перенесені в інші країни із сприятливішою та безпечнішою внутрішньополітичною ситуацією;

- перенесено на невизначений термін.

Загалом, можна констатувати значний масштаб зниження змагальної практики в усіх видах спорту та спортивних дисциплінах, що відповідно призводить до зниження інтенсивності і регулярності тренувального процесу, погіршує умови мотивації спортсменів до продовження спортивної кар'єри, а для тренерських кадрів часто є приводом для тимчасового призупинення, чи зміни напрямку працевлаштування і здійснення професійної діяльності.

Потреба в проведенні дослідження була зумовлена необхідністю по-перше, узагальнити напрацьований досвід щодо організації та проведення спортивно-тренувальної діяльності в дистанційних умовах, щоб виявити й проаналізувати найприйнятніші варіанти розв'язання проблеми, а по-друге – прагненням до пошуку шляхів впровадження отриманої інформації в освітній процес майбутніх фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», щоб підготувати їх до умов професійної діяльності в складних реаліях сьогодення.

Внаслідок аналізу даних публікацій провідних вітчизняних науковців та спортивних практиків з'ясувалося, що наявність обмежувальних заходів, пов'язаних з переходом на дистанційні форми роботи, що впливають на повсякденний ритм життя спортсменів, вимагає від тренерів, інструкторів, викладачів переосмислення структури та змісту тренувального процесу. Щоб уникнути

колосального зниження усіх сторін підготовленості спортсменів, необхідно розглядати шляхи її вирішення, шукати нові підходи, методики, технології. Водночас важливо враховувати, що різке припинення тренувань веде до серйозних негативних наслідків для здоров'я. Зокрема, наслідком раптової вимушеної гіпокінезії можуть стати:

- депресія, апатія, або, навпаки, підвищена дратівливість, внаслідок психологічного і мотиваційного шоку, до якого насамперед схильні кваліфіковані спортсмени, які готувалися до відповідальних стартів, проте були змушені зробити різку перерву у процесі підготовки;

- зниження витривалості та об'єму м'язової маси, при цьому паралельно спостерігається зниження здатності м'язів засвоювати кисень;

- натомість, зростання об'єму жирової тканини на тлі уповільнення обміну речовин та втрати до деякої міри можливостей до використання жирових ресурсів;

- втрата нервово-м'язової адаптації та власне м'язової сили, що призводять до зниження силових показників спортсменів;

- підвищення артеріального тиску внаслідок сидячого способу життя, що впливає на звуження кровоносних судин в процесі адаптації до уповільненого кровообігу, внаслідок чого можуть виникати серцево-судинні захворювання;

- підвищення рівня цукру в крові, що так само сприяє розвитку серцево-судинних захворювань і може призвести до прояву цукрового діабету.

Під час досліджень, проведених у період з вересня 2022 р. по січень 2023 р., застосовували як такі загальні методи теоретичного дослідження, як абстрагування, узагальнення і систематизація, аналіз та синтез, так і практичні методи опитування у формі інтерв'ювання тренерів та спортсменів (було опитано 47 тренерів з 11-ти видів спорту та 68 спортсменів з 18-ти видів спорту) та анкетування у тих випадках, коли проведення інтерв'ю не було можливим (було оброблено 31 анкета, що надійшла від тренерів з 9 видів спорту, та 52 анкети спортсменів з 19 видів спорту).

Із них у бюджетних організаціях (на базі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) працювали 42% опитаних тренерів та інструкторів та, відповідно, тренувалися 67% охоплених дослідженням спортсменів, у комерційних організаціях (на базі спортивних клубів, спортивно-оздоровчих комплексів, різноманітних секції при загальноосвітніх школах, підлітково-молодіжні клубах, тощо) – 58% осіб тренерського складу, та 33% спортсменів.

Згідно з відповідями респондентів, з початком бойових дій на території України, більшість спортсменів (понад 86%) продовжили тренування навіть за умов вимушеної зміни місця проживання. З них близько 53% тимчасово перервали тренувальний процес у перші місяці війни, проте згодом, коли прийшло розуміння високої ймовірності непрогнозованої тривалості такого стану, водночас поступово відбулася певна адаптація до нових умов існування, налагодження більш-менш сталих побутових умов, самі спортсмени і спортивні фахівці почали спроби відновлення регулярного тренувального процесу. Тренери почали запроваджувати тренування в дистанційному форматі. 73% з числа опитаних тренерів вже через кілька тижнів з початку бойових дій почали реалізовували тренувальний процес в онлайн режимі. Загалом, в умовах впровадження у тренувальний процес дистанційних методів роботи у 82% випадків тривалість тренувань була скорочена в середньому на 25%-30%. Суттєвих змін зазнала і структура підготовки, в якій основний акцент був змушений зосередитися на питаннях загальної і спеціальної фізичної підготовки, а в деяких випадках відмічалось підвищення значення компоненту психологічної підготовки на тлі негативних тенденцій, пов'язаних зі зниженням мотивації та, натомість, підвищенням тривожності та невпевненості контингенту спортсменів.

Найпопулярнішими платформами для організації онлайн-тренувань в умовах дистанційних форм організації тренувального процесу стали відео-конференції на базі платформ Zoom та Skype, набагато рідше використовували засоби організації групових конференцій у месенжерах. Найбільшою мірою зазнали втрат контингенту тренери, що здійснювали тренувальний процес, у секціях додаткової освіти при загальноосвітніх школах і підлітково-молодіжних клубах, де на тлі виключення очного формату дистанційний формат так і не був запроваджений.

Прискорена цифровізація тренувального процесу, зокрема заснована на використанні онлайн-технологій, стала певним трендом у навчально-тренувальному процесі ще раніше, з початком пандемії і 2019 році, проте в нинішній ситуації в країні зазначені тенденції почали поширюватися набагато глибше. Комп'ютерні технології у фізичній культурі та спорті активно розвивалися й раніше, що проявлялося у виникненні великої кількості технічних розробок, пов'язаних з обліком, проведенням певних розрахунків, статистичним аналізом різноманітних параметрів рухів людини, що реалізуються в усіх напрямках фізкультурно-спортивної діяльності. Однак за обставин, що склалися, в цю сферу життя людей активно і практично безальтернативно увійшли

також Інтернет-технології, що дають змогу здійснювати тренувальний процес у віддаленому режимі. Така ситуація, безумовно, вимагає певного осмислення, упорядкування підходів, обґрунтування нових методичних розробок, бажано, звісно, вітчизняного виробництва. У дистанційному форматі проведення тренувального процесу, безумовно, присутні суттєві недоліки, але можна віднайти і окремі позитивні моменти, один з яких – можливість зберігати трансляції тренувань у відео-форматі, що дає змогу тренерам і спортсменам аналізувати виконану роботу; приділяти достатню увагу вдосконаленню таких деталей майстерності спортсменів, на які в традиційному режимі тренувань, зазвичай, бракує часу, особливо за наявності щільного календаря змагань.

Загалом слід зазначити, що, звісно, неможливо замінити традиційні форми фізкультурно-спортивної діяльності на дистанційні, оскільки головним у тренувальному, навчально-методичному, змагальному та інших процесах є безпосередня взаємодія їхніх учасників. Однак у майбутньому ці форми можна доповнити. У цьому сенсі на представників наукового спортивного співтовариства чекає велика робота з осмислення можливостей сполучення традиційних та електронних способів організації фізкультурно-спортивної діяльності. Зокрема, вважаємо, що результати дослідження можливостей та перспектив організації тренувального процесу в спорті з використанням дистанційних форм роботи необхідно враховувати при формуванні професіограм та моделюванні підготовки індивідуальних освітніх траєкторій суб'єктів педагогічного процесу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», оскільки майбутнім фахівцям, що наразі лише проходять навчання за обраної спеціальністю, належить на практиці впроваджувати в життя результати зазначених наукових досліджень та методичних доробок з метою створення умов для безпечного й ощадливого з позиції фізичного і психологічного травматизму повернення спортсменів у повноцінний тренувальний процес.

У тісній взаємодії теоретиків галузі фізичного виховання та спорту – викладачів закладів вищої освіти, наукових співробітників з одного боку, та фахівців практиків – тренерів та інструкторів регулярнішими і затребуваними стали онлайн-конференції окремо для тренерського складу, суддів, спортсменів і навіть батьків спортсменів. Найчастіше до цього процесу залучають спортивних психологів і спортивних лікарів. У сукупності це дає унікальну можливість всім учасникам заглибитися в професійний процес, узагальнити теоретичний і практичний досвід, здійснювати обробку інформації, доносити якісний матеріал до певного контингенту безпосередньо зацікавленому в отриманні цієї інформації.