

УДК 796

Омок Г.А.¹, Шуба В.В.², Роздобудько В.П.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

³ студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ПРОГРАМИ «РЕКОРД» НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПЛАВЦІВ

Плавання є одним з найпопулярніших видів спорту в Україні та з успіхом використовується як засіб оздоровлення різних верств населення. Одним із сучасних напрямів удосконалення тренувального процесу є застосування інноваційних технологій. Практика вдосконалення тренувального процесу в різних видах спорту свідчить, що для цього найбільш ефективним є застосування сучасних комп'ютерних технологій.

Пропонуємо ознайомитись, з програмою «Рекорд», яка розроблена для аналізу та вдосконалення тренувального процесу в спортивному плаванні. Завдяки програмі тренери можуть оптимізувати свою роботу, та підготовку спортсменів, що дозволяє якісно розробляти персоналізовані стратегії для кожного спортсмена, і підвищує шанси на досягнення максимальних результатів у плаванні.

Отже, переглянемо можливості комп'ютерної програми «Рекорд»:

1. Ведення бази даних спортсменів (результати, технічні показники, динаміка розвитку).

2. Порівняння результатів з нормативами та світовими рейтингами.

3. Аналіз техніки плавання та швидкісних характеристик.

4. Автоматизоване формування тренувальних планів та навантажень.

5. Візуалізація статистики та персоналізовані рекомендації.

Існує певний алгоритм інтеграції програми в тренувальний процес:

1. Створення бази даних спортсменів. Заповнення особистих карток (вік, рівень підготовки, основні дисципліни). Внесення історії виступів та тренувальних результатів.

2. Вимірювання та аналіз технічних параметрів. Використання програми для фіксації швидкості, часу, кількості гребків та пульсу. Порівняння показників з нормативами та встановлення індивідуальних цілей.

3. Оптимізація тренувальних планів. Автоматична розробка індивідуальних програм підготовки. Визначення пріоритетних зон для покращення (старт, поворот, гребок).

4. Моніторинг прогресу та коригування навантажень. Регулярне оновлення показників у програмі. Аналіз динаміки та коригування стратегії підготовки.

5. Зворотній зв'язок та мотивація спортсменів. Обговорення результатів та коригування техніки. Встановлення індивідуальних цілей та контроль їх виконання.

Основні переваги використання програми «Рекорд»:

1. Персоналізований підхід – адаптація тренувань до можливостей спортсмена.

2. Об'єктивний аналіз – цифрові дані дозволяють робити точні висновки.

3. Оптимізація тренувального процесу – підвищення ефективності підготовки.

4. Мотивація – візуалізація прогресу сприяє підвищенню мотивації.

Це сучасний інструмент, який підвищує якість тренувального процесу у плаванні. Інтеграція програми «Рекорд» у тренувальний процес допомагає спортсменам і тренерам об'єктивно оцінювати результати, коригувати навантаження та ефективно досягати спортивних цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашанін В., Ровний А., Пасько В., Войтенко М. Удосконалення тренувального процесу пауерліфтерів на основі інтерактивної програми «PersTrainer». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. №6(62). С. 26–30.

2. Ашанін В.С., Пасько В.В., Комнатний О.А. Вдосконалення тренувального процесу плавців з використанням комп'ютерної програми «Рекорд». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. №3. С. 5–11.

3. Омок Г.А., Шуба Л.В., Нікітенко О.В. Вплив індивідуально-психологічних факторів на мотивацію професійних плавців готуватись до успішних стартів. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024, С. 712–713.