

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

Мар'яна СТОРОЖЕНКО,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна
академія імені А. С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради
м. Кременчук, Україна*

*Науковий керівник: Тетяна КУДРЯШОВА,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини*

*Обласного коледжу „Кременчуцька
гуманітарно-технологічна академія
імені А. С. Макаренка” Полтавської обласної ради
м. Кременчук, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ В ДИСТАНЦІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА ТА СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

Сучасна система підготовки спортсмена-легкоатлета – це багаторічний процес, який складається з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та морально-вольової підготовки.

Тренувальний процес у системі підготовки та контролю легкоатлетів пов'язаний із максимально оперативним і вичерпним отриманням відомостей про функціональну, фізичну, техніко-тактичну, психологічну підготовленості спортсмена, що є основою для створення ефективних планів тренувальної діяльності.

На сьогодні сучасний спорт не стоїть на місці, теоретики та практики спорту шукають нові резерви підвищення ефективності тренувального процесу. Сучасною й прогресивною інновацією для практики спорту стало впровадження інформаційних технологій [2].

Доцільним є використання інформаційних технологій у плануванні навчально-тренувального процесу легкоатлетів і здійснення контролю шляхом створення систем управління даними, які дозволяють зберігати та здійснювати пошук адекватних засобів та методів проведення тренувань [1].

На жаль обмежувальні заходи у зв'язку з пандемією COVID-19 та вторгнення російської федерації і розв'язання війни в Україні призвели до змін в звичній життєдіяльності, включаючи спорт і фізичну активність, а також освіту. Масовий спорт виявився найбільш чутливими до впливу цих процесів. Пандемія і війна зачепила також професійний спорт: спортсменів, тренерів, інструкторів, адміністративний персонал (співробітники спортивних організацій), посадових осіб, задіяних в змаганнях (судді, члени делегацій), підприємства, в особливості мікро і малий бізнес (фітнес-клуби, тренажерні зали, роздрібні торговці, організатори заходів, маркетингові агентства, виробники спортивної продукції).

Під час встановлення карантину і воєнного стану в країні, у спортивних школах не завжди був доступ до відвідування залу, виїзд **самих спортсменів, що тренуються за кордон**, тому, щоб не порушувати тренувальний процес, тренери були вимушені приступити до проведення тренувальних занять дистанційно.

Наразі у дистанційному навчанні немає змоги проводити повноцінне тренування, але є можливим відпрацьовування загально-фізичної підготовки, спеціальних технічних елементів з обраного виду спорту.

Крім того, сучасний тренувальний процес неможливий без постійного, систематичного педагогічного контролю і аналізу навантажень. Інструментом, що допомагає проводити такий аналіз, розкрити зміст і особливості цього процесу, служить щоденник тренера [2].

Педагогічний контроль є основною умовою для цілеспрямованого управління станом спортсмена. Його методами є систематизовані педагогічні спостереження і контрольні вправи, що характеризують різні сторони

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

підготовленості спортсменів і ступінь напруженості фізіологічних функцій, що забезпечують їх максимальний прояв.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати важливість використання комп’ютерних технологій у спорті для етапного управління підготовкою спортсменів різної кваліфікації.

Мета дослідження: розробити та теоретично обґрунтувати модель інформаційної гугл-платформи для **дистанційної взаємодії тренера та студента-спортсмена.**

Завдання дослідження: враховуючи особливості галузі, визначити призначення та структуру моделі інформаційної гугл-платформи для забезпечення дистанційної взаємодії викладача та студента, яка може також забезпечувати потреби тренера та спортсмена в будь-який період тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасний стан розвитку комп’ютерної техніки, що характеризується широким використанням мобільних пристроїв, робить можливим звернення до матеріалів, розміщених в інтернет-просторі, з будь-якої локації – навчального приміщення, місця проведення тренувань або змагань, з транспорту, з дому тощо.

На сьогодні в світлі інформаційних технологій розроблено додаток **спортивний щоденник**, який містить такі складові як схема гугл-форма: планування – наприклад, графік тренувань, заплановані для виконання спортсменом вправи, навантаження, прогнозовані результати; демонстраційні матеріали – наприклад, посилання на 3D-моделі та відео, що демонструють правильність виконання фізичних вправ, та відео їх виконання самим спортсменом; інструменти контролю – наприклад, інструменти для введення та узагальнення обсягів виконаних вправ та фізичних навантажень, отриманих результатів в ході тренувального заняття.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасний стан розвитку комп'ютерної техніки [1, 4], що характеризується широким використанням мобільних пристроїв, робить можливим звернення до матеріалів, розміщених в інтернет-просторі, з будь-якої локації – навчального приміщення, місця проведення тренувань або змагань, з транспорту, з дому тощо. Розроблений додаток спортивний щоденник надає можливість запам'ятати про свої спортивні досягнення і тренувальні цілі.

Інтерактивний щоденник тренувань на основі гугл-сервісів може бути встановлений на смартфонах для збору результатів тренувань як основи для планування тренувального процесу, що забезпечує взаємодію тренера і спортсмена та конфіденційність роботи що дозволить поєднати розділи планування, надання інформації, накопичення, зберігання, аналізу, оцінки підготовленості, реалізувати індивідуальний підхід у процесі тренувальних занять шляхом використання гугл-форм та пов'язаних таблиць результатів. Визначено особливості використання спортивного щоденнику за допомогою додатку на смартфоні: зручна навігація між записами в щоденнику; створювати, змінювати, видаляти записи дуже простим і інтуїтивно зрозумілим способом; додати функціональність зображень; обрати час тренування та додати інформацію про спалені калорії; можна створювати власну програму тренувань, задаючи кількість підходів, вид вправ, безліч інших параметрів, необхідних користувачеві; можна використовувати, як зручний калькулятор необхідних калорій; дозволить поліпшити свідчення метаболізму, які будуть працювати для користі всього організму. Крім різних вимірювань і розрахунків, спортсмен може скористатися вбудованим таймером – відмінним доповненням до фізичних навантажень. Це дозволить контролювати відведений час на виконання різних вправ.

Планування тренувальної роботи

Використання додатку тренувальної роботи при взаємодії тренера і спортсмена, надає можливість на більш якісному рівні організувати тренувальний процес, що дозволяють поєднати розділи планування - тижневий графік тренувань за певними розділами фізичної і технічної підготовки,

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

заплановані для виконання спортсменом вправи, навантаження, прогнозовані змагальні результати.

Додатком також передбачена можливість звітування через гугл форми.

Важливими, для більш ефективного пояснення до виконання тренувальних вправ з фізичної підготовки, а особливо, з вправ технічного направлення, можливість передачі відео. Дане завдання реалізується через гугл форми, і може бути здійснено в обох напрямках тренер - > спортсмен та спортсмен - > тренер. В даній системі є засоби для додавання коментарів та описів до вправ їх виконання, а також додані запитання від тренера до спортсмена і навпаки (рис.1).

	понеділок 04.07.2022	вівторок 05.07.2022	середа 06.07.2022	четвер 07.07.2022	п'ятниця 08.07.2022
	тренер	спортсмен	тренер	спортсмен	тренер
Фізична підготовка					
1. Бігові вправи спеціально бігові вправи (м)	540	220	540	200	410
2. Біг змінною швидкістю	2x30	2x30	1x30	2x30	2x10 по сід.
3. Біг змінною швидкістю вперед	2x30	2x30	1x30	2x30	2x10 по сід.
4. Використання в спорту на кожній історії	2x30	2x30	1x30	2x30	2x30
5. Прогнозування вправи і ліній вправи	4x30	4x30	2x30	4x30	4x10 по сід.
6. Біг змінною швидкістю	2x30	2x30	2x30	2x30	2x30
7. Біг змінною швидкістю	4x30	4x30	4x30	4x30	4x10 по сід.
8. Біг змінною швидкістю	2x30	2x30	2x30	2x30	2x30
9. Біг змінною швидкістю	60	200	60	200	200
10. Біг змінною швидкістю	2x30m	2x30	4x40 50m	2x30m	4x40 50m
11. Біг змінною швидкістю					
12. Біг змінною швидкістю	210				
13. Стрибки в на, вертикальні стрибки (м/м)			70		
14. Стрибки через бар'єри			70		
15. Використання на підвішанні					
16. Стрибки в на, вертикальні стрибки (м/м)					

Використовуючи кольорові позначення для тренувальних вправ, тренер може визначати пріоритетність чи рівень складності завдань. Серед іншого є можливість додати відео, зображення або посилання до вправи

Рис.1 Загальний вигляд графіку тренувального процесу в Excel.

Гугл таблиця, серед іншого, може бути використана як інструмент контролю. В ній тренер має можливість не лише для введення а й для узагальнення обсягів виконаних вправ та фізичних навантажень отриманих через зворотній зв'язок від спортсмена.

Висновки.

1. Динамічний розвиток інформаційних технологій і мережі Інтернет відкриває широкі можливості для освіти і відображає значний потенціал використання інформаційних технологій в практиці спорту.
2. Інтернет дозволяє вести навчання віддалених користувачів в режимі безперервної взаємодії.але дистанційне також має ряд недоліків. І головний з них – це відсутність живого контакту між викладачем і студентом.

3. Враховуючи особливості галузі, розроблено та теоретично обґрунтовано модель інформаційної гугл-форми для дистанційної взаємодії тренера та студента-спортсмена, яка може також забезпечувати потреби тренера та спортсмена в будь-який період тренувального процесу та з будь-якої локації, що дає можливість відпрацювання загально-фізичної підготовки, спеціальних технічних елементів з обраного виду спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Декет К. Використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів у легкій атлетиці. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 20–22.

2. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія. К. : Олімп. л-ра, 2011. 312 с.

3. Пятисоцька С. С., Казмірчук А. Ф. Сучасні інформаційні технології у професійному футболі. В: Науковометодичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Інтернет]:зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2017. Вип. 1. С. 100

4. Саламаха О. Є. Використання освітніх інтернет-ресурсів у процесі фізичного виховання студентів, що займаються таеквондо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Харківське обласне відділення національного Олімпійського комітету України ; Харківська державна академія дизайну і мистецтв: Х. : 2010. № 2. С. 131–133.

5. URL: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/112220/107006>.