

## **РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Антонюк Андрій, Павлюк Дмитро, Головченко Дмитро**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В дослідженні визначено позитивні та негативні сторони дистанційного тренування. Розкриті основні положення проведення дистанційних тренувань з борцями. Розроблено практичні рекомендації при проведенні тренувального заняття в онлайн-режимі.

**Summary.** The study identified the pros and cons of distance learning. The main provisions of distance training with wrestlers are revealed. Practical recommendations for conducting online training sessions have been developed.

**Актуальність проблеми.** Відмінною рисою сучасної освіти є підвищення різноманіття форм та видів організації навчальної діяльності. Інформаційні технології, інтегровані з педагогічними системами та методами, дозволяють сьогодні значно збільшити можливості учнів у виборі та реалізації індивідуально орієнтованої траєкторії освіти, у тому числі фізичної підготовки та розвитку [3].

Цифровізація інструментів організації навчальної діяльності стала ще більш актуальною в період пандемії коронавірусу COVID-19, яка змінила всі сторони звичного способу життя людей і не могла не торкнутися тренувального процесу як початкового етапу в дитячо-юнацьких школах країни [2]. Для реалізації дистанційної взаємодії з тренером необхідно доцільно використовувати сучасні технології.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей застосування технологій дистанційного навчання у тренувальному процесі спортсменів спеціалізації «спортивна боротьба».

#### **Завдання дослідження:**

1. Визначити позитивні та негативні сторони дистанційного тренування;
2. На основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел та рекомендацій тренерів розробити та апробувати технологію дистанційного навчання в навчально-тренувальному процесі борців;
3. Розробка методичних та практичних рекомендацій щодо дистанційної роботи для тренерів, спортсменів та батьків в умовах карантину.

**Методи дослідження.** Використано аналіз літератури за тематикою дослідження, бесіди з тренерами та педагогічний експеримент. Організація дослідження здійснювалася зі спортсменами групи попередньої базової підготовки 2-го року навчання, котрі займаються в дитячо-юнацькій спортивній школі № 5 м. Вінниця.

**Результати дослідження.** «Дистанційне навчання – форма навчання, заснована на використанні інформаційних технологій, їх технічних засобів для передачі навчального матеріалу, його самостійного вивчення, діалогового обміну між педагогами та учнями, а також процес навчання, який не пов'язаний з конкретним розташуванням у просторі та часі, і конкретною освітньою установою» [3, с. 2]

Ця форма виходить за рамки навчального процесу у вищих навчальних установах і застосовується у багатьох сферах, наприклад, у спортивній. Метою дистанційного навчання спортсменів є реалізація принципу безперервності у тренувальному процесі [3].

В умовах вимушеної самоізоляції тренувальний процес, в першу чергу, був спрямований на збереження та по можливості підвищення рівня загальнофізичної підготовленості, часткову реалізацію спеціальної фізичної підготовки (у розвитку гнучкості, силових та координаційних здібностей), вивчення теоретичного матеріалу з техніко-тактичної підготовки, удосконалення елементів боротьби, а також психологічну підготовку до подальших після самоізоляції змагальних поєдинків та підвищення мотивації вихованців до занять боротьбою [1].

Відмітимо, що онлайн тренування проводили протягом 40-60 хвилин, що дещо менше звичайних (за рахунок скорочення часу відпочинку між серіями та підходами). Проте за рахунок застосування колових та інтервальних методів вправ збільшилася їх інтенсивність. Робочий пульсовий коридор тримався в діапазоні від 162 уд./хв. до 180 уд./хв.

Для підвищення ефективності домашньої навчально-тренувальної роботи з боротьби використовувалися нові вправи, взяті з арсеналу підготовки висококваліфікованих спортсменів інших видів спорту (легкоатлетичне багатоборство, спринт), з якими борці не були знайомі і раніше не використовували у тренувальній практиці. Вимоги до цих вправ полягали у можливості реалізації на обмеженому просторі без спеціального спортивного устаткування.

Під час навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій для проведення навчально-тренувальних занять було створено можливість інтернет-комунікацій тренера з вихованцями на платформі Google Meet, де в режимі онлайн-конференції реалізовувався контроль та управління навчально-тренувальною групою з виконання заданих комплексів вправ. Крім того, завдання для навчально-тренувального заняття для вихованців відділення вільної боротьби (у вигляді індивідуальних програм занять та відеороликів з демонстрацією та поясненнями різних варіантів вправ) регулярно викладалися тренером-викладачем.

Також в педагогічному експерименті використовувалися ідеомоторні тренування, під якими розуміються різні способи впливу суб'єкта на власний психічний стан та інші функції організму шляхом використання словесних формулювань та відповідних їм уявних образів [2].

З допомогою ідеомоторних вправ візуалізовувалися технічні прийоми боротьби, що дозволило надійно закріпити їх в пам'яті. Багато часу приділялося також перегляду навчально-тренувальних сутичок самих вихованців та розбору поєдинків змагань відомих борців.

Пропонуємо методичні рекомендації при проведенні тренувального заняття в онлайн-режимі: складання плану-конспекту тренувального заняття (з урахуванням домашніх умов); реєстрація учасників (спортсменів або їх батьків) у соціальних мережах або мобільних додатках для проведення тренувального заняття; безпосереднє проведення тренувального заняття в домашніх умовах (наявність технічного пристрою для зв'язку з тренером, спортивної форми, достатньо вільного простору, наявність гімнастичного килимка). Тренеру необхідно розташовувати камеру так, щоб вправи було добре видно, враховуючи при цьому освітлення та фон; зовнішній вигляд тренера та спортсмена повинен відповідати вимогам до занять спортом; необхідно звернути увагу на налаштування мікрофона, якість відеозв'язку та з'єднання з Інтернетом.

Далі представлені основні правила для тренерського складу щодо написання плану-конспекту тренувального заняття в умовах домашніх тренувань.

Практичні рекомендації тренерам зі складання конспекту онлайн-тренувального заняття: план-конспект розробляється тренером відповідно до розкладу тренувальних занять; зміст плану-конспекту включає в себе: засоби та методи для кожної частини тренувального заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки; необхідно враховувати специфіку виду спорту, період підготовки у тренувальному році та етап підготовки; зміст тренувань має відповідати домашнім умовам; бажано включити такі види підготовки як загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, інструкторська, суддівська та теоретична; засоби фізичної підготовки у конспекті подаються у короткій та лаконічній формі, у дозуванні вправ вказується кількість повторень (кількість разів) або часових параметрів (хв, с).

Хочемо відмітити негативні моменти онлайн-тренувань: складність віддалено навчати новим технічним прийомам боротьби і відсутність тактильного контакту з учням (допомоги при вдосконаленні елементів та виправленні помилок, що виникають); втрата часу на організаційну розбудову та адаптацію до нових форм навчально-тренувального процесу; неможливість спаринг-поєдинків; конфлікти при непорозуміннях між учасниками процесу; складність прогнозування результатів занять [3].

Однак вони покриваються позитивними факторами дистанційного онлайн-навчання – можливістю оптимізації процесу за рахунок диференціації фізичних навантажень у суворій відповідності до рівня підготовленості та віку

кожного з вихованців; можливістю різномітного навчання з урахуванням індивідуальних можливостей борців; розвиток здатності самостійно реалізовувати програми тренувальних занять та прагнення до самоосвіти; поєднання різних форм та методів взаємодії тренера та вихованця.

До позитивних результатів онлайн-занять можна віднести і той факт, що спортсмени не переривали тренувального процесу, не втратили спортивної форми, не знизили мотивацію до занять боротьбою. Можна констатувати, що тренувальний процес у такому форматі став більш творчим та індивідуальним, відкрив нові можливості для творчого самовираження тренера та спортсменів [3].

**Висновки.** Таким чином, домашні онлайн-заняття під час використання дистанційних технологій можна вважати засобом, що забезпечує візуальну комунікацію викладача з кожним із вихованців у період вимушеної самоізоляції, а також безперервність навчально-тренувального процесу та його ефективність у цілому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антонюк, А. Е. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14-15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип. 3 (148). С. 20-26.
2. Огарь Г. О., Косинцев О. В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. *Єдиноборства*. 2020. № 4. С. 25-34
3. Стражнікова І.В. Особливості, переваги й недоліки дистанційного навчання в українських ЗВО. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика»*. Харків: «Стиль-Издат», 2018. С. 116–119.

## **ДИНАМІКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

**Дорофєєва Анна, Смірнов Ярослав, Кульчицька Ірина**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлені результати дослідження швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів в процесі підготовчого періоду річного циклу тренувань. Дані свідчать про необхідність продовження пошуку шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу бігунів на короткі