

Особливості організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в період дії воєнного стану

Шип Н. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в дистанційному форматі, ускладненого перебуванням спортсменів та тренерів в умовах воєнного стану. Проаналізовано результати виступів членів збірної команди України студентського віку у відповідальних міжнародних стартах. Зроблено висновки про використання способів і методів дистанційної підготовки спортсменів.
Ключові слова: спортивне орієнтування; дистанційне тренування; технічна підготовка.

Вступ. В останні роки спортивне орієнтування, як і весь світовий спорт, зазнало багато труднощів в організації тренувального процесу і підготовці спортсменів до відповідальних змагань. За умов карантину, викликаного пандемією COVID-19 було введено обмеження на пересування та проведення спортивних заходів. Особливо це торкнулося спортсменів, діяльність яких пов'язана із залученням до тренувань бігових трас та лісових масивів. В зв'язку з цим тренери та спортсмени були змушені пристосуватись до нових умов, не полишаючи процесу підготовки до відповідальних змагань (Качан, & Пристінський, 2018). Після зняття карантинних обмежень було проведено змагання світового рівня. Результати цих змагань свідчать про те, що спортсмени та тренери змогли пристосуватись до ускладнених умов та гідно провести етапи підготовки (Чухланцева, 2016).

Але на долю нашої країни випали тяжкі випробування, спричинені воєнною агресією. Для повноцінних тренувань залишились території західних областей, частина спортсменів була вимушена переїхати в інші регіони, за кордон. У багатьох був втрачений безпосередній зв'язок з тренерами. Не дивлячись на це, спортсмени-орієнтувальники, які входили до складу збірних команд України та їх тренери намагались знайти можливості для підготовки до відповідальних змагань (Маясов, et al., 2007).

Мета дослідження: використовуючи існуючий досвід, розробити заходи по підготовці спортсменів-орієнтувальників до відповідальних змагань в умовах дистанційного тренування та оцінити ефективність цієї підготовки, аналізуючи результати виступів на світових та європейських чемпіонатах.

Матеріал і методи дослідження. Займаючись підготовкою спортсменів студентського віку (17-20 років), ми вивчили досвід організації тренувального процесу в дистанційному форматі тренерами з інших видів спорту

(Масленников, et al., 2023), спираючись на власний досвід, застосували методи тренувань, які можливо використовувати в ускладнених умовах (Тремполець, & Руденко, 2017). Арсенал методів, що були напрацьовані під час пандемії доповнили та видозмінили. Перевіркою ефективності підготовки став аналіз участі спортсменів у змаганнях світового та європейського рівнів. Результати виступів спортсменів відслідковували впродовж змагань Чемпіонатів світу серед юніорів (вік – до 20 років), Всесвітніх Універсіад – змагань серед студентів та Чемпіонатів Європи серед студентів (<https://eventor.orienteing.org>).

Для підготовки спортсменів в умовах обмеженого пересування під час карантину нами були застосовані такі засоби: біг сходами, біг на біговій доріжці, вправи на велотренажері, загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями, статичні вправи, вправи на стабілізацію, комплекси йоги, ідеомоторне, психом'язове тренування (Москаленко та ін., 2023). Особливу увагу приділяли вправам з техніки і тактики спортивного орієнтування. Використовувались інтерактивні комп'ютерні ігри з відтворенням дій спортсмена на дистанції, ігри на розвиток уваги та просторового мислення. Для спортсменів при підготовці до конкретного старту було запропоновано вивчення районів майбутніх змагань, складання планів місцевості, особливо складних ділянок. Окремо займались психологічною підготовкою і з метою підготовки до змагальної діяльності, і з метою підтримання ментального здоров'я. Дуже активно використовувались колективні заняття в режимі відеоконференцій (Чухланцева, 2016). Справа в тому, що учасники збірних команд опинились в дуже різних умовах. Спортсмени, що потрапили за кордон та в західні регіони мали сталий інтернет-зв'язок з тренерами, мали змогу повноцінно тренуватись. Але частина спортсменів знаходилась в умовах обмеженого пересування, не кажучи вже про тренування на місцевості. Тому важливо було регулярно збиратись колективно, аналізувати минулі старты, виконувати вправи, ділитись враженнями, досвідом, спілкуватись. Навіть за відсутності тренувань на місцевості спортсмени отримували завдання з руху за азимутом, вимірювання відстані та висоти. У деяких спортсменів була можливість створювати та коректувати карти, всі отримували завдання з планування дистанцій для змагань різного рівня (Маясов, et al., 2007).

Приблизний план тренувального тижня мав такий вигляд:

Понеділок. Біг у повільному темпі з вимірюванням азимутів на карті. ЗРВ. Аналіз дистанцій минулих змагань.

Вівторок. Біг у лісі, відрізки 100-200 м за азимутом, біг по лінії. Інтерактивна гра.

Середа. Біг на дистанції міського спринту, біг сходами, по лабіринту.

Четвер. Повільний біг з читанням карти, ЗРВ. Планування дистанцій.

П'ятниця. Біг в гору або сходами. Планування дистанцій.

Субота. Планування та встановлення дистанції, суддівство змагань.

Неділя. Аналіз дистанції змагань, складання звіту.

Для того, щоб оцінити ефективність проведеної підготовки, ми проаналізували такий показник як швидкість, яку продемонстрували спортсмени на дистанціях відповідальних змагань (eventor.orienteering). В спортивному орієнтуванні швидкість долання дистанції є показником, який характеризує не тільки фізичний стан, але й рівень технічної, тактичної і психологічної підготовки. Для аналізу ми використали порівняння швидкостей наших спортсменів з середньою швидкістю 10-ти кращих учасників на цій дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. У відносно благополучному 2018 році показник швидкості, яку продемонстрували спортсмени на дистанціях був найліпшим: відсоток відставання від кращих у наших спортсменів склав 7,62%. У 2019 році він погіршився і склав 20,88%. Після перерви, коли у 2020 році змагання світового рівня не проводились зовсім, наші спортсмени змогли підготуватись до змагань 2021 року і продемонстрували непогані результати, навіть кращі, ніж у змаганнях 2019 р. Їх швидкість була на 16,2% гірша, ніж у найсильніших. У 2022 році спортсмени збірної України брали участь у змаганнях, коли вже була розпочата повномасштабна агресія проти нашої країни. Багато хто з них зміг поновити безперервний тренувальний процес і повноцінно підготуватися. Відсоток відставання склав 19,91%. Ситуація змінилась у 2023 році. Якщо у попередні роки склад збірної був приблизно однорідним, то у 2023 чітко прослідковується розшарування. Частина спортсменів тренувались самостійно, з тренерами спілкувались епізодично. Друга група тренувалась дистанційно. Третя група тренувалась в безпосередньому контакті з тренерами. В цілому результати збірної погіршилися: відсоток відставання – 24,45%. Але перша група мала відставання 66,96%, друга – 39,28%, а третя – 19,02%. Загальне погіршення результатів збірної порівняно з 2022 роком можна пояснити не тільки відсутністю регулярного контакту з тренерами у спортсменів першої групи, а й відсутністю систематичної технічної та тактичної підготовки навіть при виконанні планів з фізичної підготовки. Це ще раз доводить, що у спортивному орієнтуванні перемагає не спортсмен, який має видатні фізичні або інтелектуальні здібності, а має оптимальну підготовку з усіх розділів.

Висновки. Підводячи підсумок проведеної роботи, можна зробити висновок, що при наявності воєнного стану і пов'язаних з цим обмежень виникає потреба перебудовувати підхід до тренувального процесу. Спортсмени і тренери повинні бути готовими до використання комп'ютерних технологій для дотримання безперервності тренувального процесу та якісної підготовки до відповідальних змагань. Головним завданням тренувального процесу в таких умовах є вмотивування спортсменів на долання тимчасових труднощів, підтримання сталого рівня психологічного стану, приділення уваги всім компонентам підготовки спортсмена-орієнтувальника.

Література:

Качан, О. А., & Пристинський, В. М. (2018) Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-*

методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, Випуск 2. С. 53-55.

Масленніков, С., Вострокнутов, Л., Цимбалюк, Ж., Шип, Н., Кирпенко, В., & Яровий, М. (2023). Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Випуск 28. №2

Маясов, К., Маясов, Л., & Сапужак, І. (2007). Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми підготовки спортсменів*. Т.ІІІ с. 239-244.

Москаленко, Н., Афанасьєв, С., Микитчик, О., Долбишева, Н., & Чекмарьова, Н. (2023) До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. №2(160), 133-136.

Тремполец, С., & Руденко, О. (2017) Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. *Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, Т. 1, Частина ІІ. С. 180-185.*

Чухланцева, Н. (2016) Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. №3(73). С. 21-25.

<https://eventor.orienteing.org/events?startDate=2018-02-01&endDate=2024->

Відомості про автора:

Шип Надія Євгенівна -

старший викладач кафедри ТМПФВ

<https://orcid.org/0000-0001-9591-9148>

E-mail: nadiya.ship@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди.

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.