

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

 DOI 10.51582/interconf.19-20.05.2023.046

Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні

Шепеленко Тетяна Валеріївна¹,
Бодренкова Інна Олексіївна²,
Мошенська Тетяна Валеріївна³,
Лучко Ольга Ростіславна⁴,
Довженко Світлана Сергіївна⁵

¹ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту;
Український державний університет залізничного транспорту; Україна

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
старший викладач кафедри фізичного виховання;
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого; Україна

³ старший викладач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії;
Харківська державна академія фізичної культури; Україна

⁴ старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту;
Український державний університет залізничного транспорту; Україна

⁵ старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту;
Український державний університет залізничного транспорту; Україна

Анотація.

Проаналізовано та експериментально обґрунтовано алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. Для вирішення поставлених завдань було проведено опитування тренерів, спортсменів та батьків. З'ясовано, що спортсмени готові долучитися до занять, а батьки сприяти організації у запропонованому алгоритмі дій. Тобто на думку більшості опитаних (72,8%, $W=0,828$ при $p<0,05$) готові відновити навчально-тренувальний процес. В експериментальній його частині взяли участь 67 осіб які займаються розвитком спортивної аеробіки в Харківському регіоні (м. Харкова, Україна). Встановлено, що за рівнем психофізичного стану спортсмени готові до виконання завдань та навантаження в умовах «воєнного стану»: показник «тривожності» складає $(4,07\pm 2,03, p<0,05)$, «емоційна стабільність» $(4,17\pm 1,84, p<0,05)$, показник «стану центральної нервової системи» $(4,3\pm 1,88, p<0,001)$. Доведено, що більшість спортсменів які долучилися до проекту, виконували програми та завдання, забезпечили розвиток основних фізичних якостей

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

(координаційні здібності приріст 2,2%, $p < 0,05$, гнучкість 0,9%, $p < 0,05$, швидкісні, швидкісно-силові і силові якості приріст складає 1,9%, $p < 0,05$), підвищили спеціальну фізичну підготовленість 2,2% ($p < 0,05$) та функціональні можливості організму 2,02% ($p < 0,05$).

Ключові слова:

спортивна аеробіка
діти та молодь
тренувальний процес
синхронно-асинхронна робота
офлайн та онлайн формати

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.

Сучасний процес підготовки спортсменів, у тому числі – і в спортивній аеробіці, вимагає всебічного аналізу різних аспектів функціонування організму, різних сторін рівня підготовленості, ступеня тренуваності та іншого [6].

Сучасний етап розвитку багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації, передбачає використання тренерами сучасних педагогічних методик, відповідного наукового інструментарію, технологій фізичної терапії, прикладних психотехнік тощо [5, 7].

Однак реалії сьогодення спортсменів України, вносять свої корективи у програми підготовки. Це у свою чергу негативно впливає на показники спортивних результатів. В силу обставин, ранок 24 лютого 2022 року, введення «воєнного стану» в Україні, який змусив спортсменів та тренерів покинути свої домівки (місця тренувань), за своїми сутнісними характеристиками призводить до загибелі масового спорту, особливо спортсменів молодших розрядів та командних видів спорту.

Враховуючи вище викладене, у реаліях сьогодення, актуальності набуває пошук алгоритму відновлення організації підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивній аеробіці на безпечних територіях України, або в синхронно-асинхронному офлайн-онлайн режимах із урахуванням їх психологічного стану. Це у свою чергу сприятиме підтриманню оптимальної спортивної форми, а також дасть можливість прийняти участь у змаганнях різних рангів [3].

Мета роботи – теоретично розробити та експериментально обґрунтувати алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні.

Завдання:

1. З'ясувати психофізичну готовність спортивної спільноти (тренерів, спортсменів, батьків) та проаналізувати сучасні онлайн платформи, програми та форми для продовження навчально-тренувального процесу, пов'язані з вимушеним переходом на дистанційну роботу.

2. Визначити психичний стан та рівень фізичної підготовленості в умовах синхронно-асинхронної роботи.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники дослідження. У дослідженні приймали участь 40

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

спортсменів різної вікової категорії (від 6 до 18 років), 7 тренерів та батьки, які займаються розвитком спортивної аеробіки в Харківському регіоні (м. Харкова, Україна). Упродовж другого підготовчого етапу річного циклу підготовки спортсменів, «воєнний час» застав і додав свої корективи в організацію навчально-тренувального процесу всіх членів спортивної спільноти. За для збереження спортивного майбутнього регіону членами Відокремленого підрозділу Всеукраїнської громадської організації «Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу» в Харківській області розроблено та впроваджено алгоритм організації навчально-тренувального процесу в умовах «воєнного стану».

Організація дослідження. Дослідження проводилося з травня 2022 року і по теперішній час на базі Відокремленого підрозділу Всеукраїнської громадської організації «Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу» в Харківській області (Україна, м. Харків). За допомогою сучасних онлайн платформ було проведено опитування та нарада тренерів, батьків та спортсменів стосовно їх місця перебування, психологічного, морального та матеріального стану. З'ясовано їх ставлення до сумісного навчально-тренувального проекту. Визначено головний тренерський склад, підібрано місце та час (за київським часом) для організації сумісного навчально-тренувального процесу. Обговорено забезпечення спортсменів необхідними умовами, за можливістю спортивним інвентарем для тренування та дії спортсменів і тренерів в разі небезпеки («повітряної тривоги», тощо). Організована єдина збірна команда спортсменів, яка розподілена по групам відповідно віку, підготовленості та спортивної кваліфікації, складано індивідуальні навчально-тренувальні програми. Підібрані засоби, методи та обсяг тренувального навантаження відповідно до усіх обставин та умов.

Проведена діагностика рівня психофізичної готовності спортсменів (психічного стану), визначено рівень підготовленості [2, 10].

Тестування психофізичної готовності досліджуваних проводилось із використанням методик: опитувальник Спілбергера-Ханіна (визначалася оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності; емоційна стабільність визначалася за допомогою методики вивчення темпераменту, (опитувач

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Айзенка Г.), інформативним показником функціонального стану центральної нервової системи є психічний тест та обраний нами для діагностування - «Теппінг-тест». Варто зауважити, що отриманні результати психологічного обстеження досліджуваних були трансформовані та адаптовані у п'яти бальну шкалу оцінювання, де «5» - максимальний бал, а «1» - мінімальний.

З'ясовано, що у найбільшій мірі спортсмени готові долучитися до занять, а батьки сприятимуть організації запропонованому алгоритму дій, тобто на думку більшості опитаних, (72,8%, $W=0,828$ при $p<0,05$) готові відновити навчально-тренувальний процес.

Встановлено, що за рівнем психофізичного стану спортсмени готові до виконання завдань в умовах «воєнного стану»: показник «тривожності» складає ($4,07\pm 2,03$, $p<0,05$), «емоційна стабільність» ($4,17\pm 1,84$, $p<0,05$), показник «стану центральної нервової системи» ($4,3\pm 11,88$, $p<0,001$).

Вибір тестів для отримання інформації про рівень оцінки фізичної, спеціальної та технічної підготовленості, здійснювався на основі можливостей синхронно-асинхронного онлайн-офлайн режиму роботи осередка. Аналізу домінуючого рухового режиму змагальних вправ і специфіки спортивної аеробіки, вікових особливостей спортсменів і вимог сучасних правил змагань, а також даних раніше проведених досліджень в складно-координаційних видах спорту (спортивній та художній гімнастиці, спортивній аеробіці, акробатиці та ін.) [1, 2, 6]. З огляду на це, для оцінки рівня підготовленості спортсменів використано удосконалений до сучасних умов комплекс контрольних вправ, які обґрунтовані авторами та відповідають вимогам теорії стандартизації тестів та спортивній метрології [5, 7, 8].

Визначення рівня підготовленості спортсменів аеробної гімнастики:

координаційні здібності: 1) музикальне відображення поєднання аеробних доріжок «ПАД» (бали)

гнучкість: 5) міст (бали); 6) шпагати (правий, лівий, поперечний) (бали);

швидкісні якості: 8) біг на місці 5 с (кіл-ть разів); 9) «Підйом та опускання рук за 5с» (кіл-ть разів)

швидкісно-силові якості: 11) вистрибування вгору з глибокого присіду за 20с (кіл-ть разів); 12) почергові махи

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ногами вперед за 20с не нижче 90° (кіл-ть разів);

силові якості: 14) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів) 15) піднімання тулуба в сід з положення лежачи (кіл-ть разів); 16) утримання положення «стілець» біля стіни (с)

функціональні можливості: 17) проба Руф'є (ум.од.)

Для вирішення поставлених цілей використовувалися *методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; анкетне опитування; педагогічне спостереження (зокрема шляхом відеозапису, аналізу та оцінки результатів для розуміння динаміки якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності й індивідуальної спортивної майстерності та тренувальних навантажень спортсменів); педагогічне тестування (для коригування тактики і стратегії тренувань); педагогічний експеримент; педагогічне тестування визначення рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики (систематизації), з використанням ліцензованих пакетів статистичних комп'ютерних програм «Statistics») – для узагальнення результатів та формування об'єктивних висновків. Тестові значення із загальної фізичної та спеціальної підготовки мали різномірний характер і розмірності, для ідентифікації досліджуваних даних вони були перетворені на аналогічну десятибальну шкалу [9]. Перетворення тестових значень проводилося за допомогою калібрувальних прямих.

Результати дослідження. Для нормалізації морально-психологічного стану максимальної кількості спортивної спільноти Харківщини, відновлення повсякдення та долучення до здорового образу життя дітей і молоді, збереження максимальної кількості спортивного майбутнього нашого регіону, розроблено алгоритм навчально-тренувального процесу спортсменів в умовах «воєнного стану», із урахуванням оновленого календару змагань, спортивного колективу, умов та вимог підготовки (Рис.1).

Розроблений алгоритм підготовки спортсменів побудовано в практикуючому синхронно-асинхронному режимах роботи в офлайн та онлайн форматах.

Перший основний блок алгоритму – це осередок, частина спортсменів та тренерів які проводять навчально-тренувальний процес в офлайн режимі на безпечній території України та за

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

її межами з включенням онлайн трансляції на платформі Zoom та додаючи інформацію до інформаційного блоку на платформі Google Classroom, використовуючи Youtube та Telegram канали. Другий блок – це тренери та спортсмени які синхронно долучаються до навчально-тренувального процесу онлайн вчерез платформу Zoom до першого блоку, активно використовують інформаційний блок на платформі Google Classroom. Користуються Youtube та Telegram каналами помічниками, додють звітну інформацію на коригуючий блок.

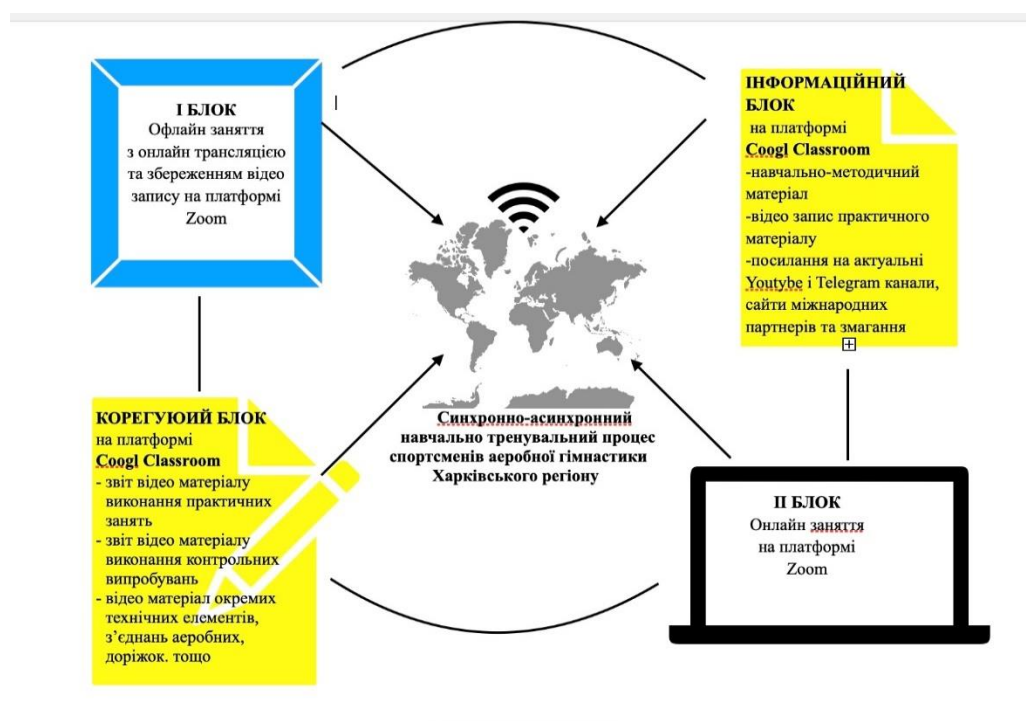


Рисунок 1

Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів аеробної гімнастики під час «воєнного стану» в Україні

Обидва блоки проводять фіксацією у вигляді відео запису практичних занять та вносять її до інформаційного блоку.

Організовано інформаційний та коригуючий блоки на додаткових онлайн платформах Google Classroom де міститься навчально-методичний матеріал (програми, плани, нормативні вимоги, тощо), відео записи практичних занять та відео звіти виконання спортсменами завдань, технічних елементів, з'єднань

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

аеробних доріжок, актуальні посилання для взаємодопомоги, опанування та вдосконалення чи відновлення навчально-тренувального процесу.

В сучасних умовах, спортсмени повинні вміти адаптуватися до отримання інформації та навантаження не лише офлайн, а й і дистанційно, вміти аналізувати та використовувати сучасні програми, сайти, курси, тощо [3].

Запропонований алгоритм дій, не лише відновлює навчально-тренувальний процес, а й формує відповідальність, дисципліну, наполегливість та цілеспрямованість, впевненість в собі і самоконтроль.

На основі аналізу відеоматеріалів, педагогічних спостережень та педагогічного експерименту була виявлена динаміка показників підготовленості спортсменів аеробної гімнастики (рис. 2).

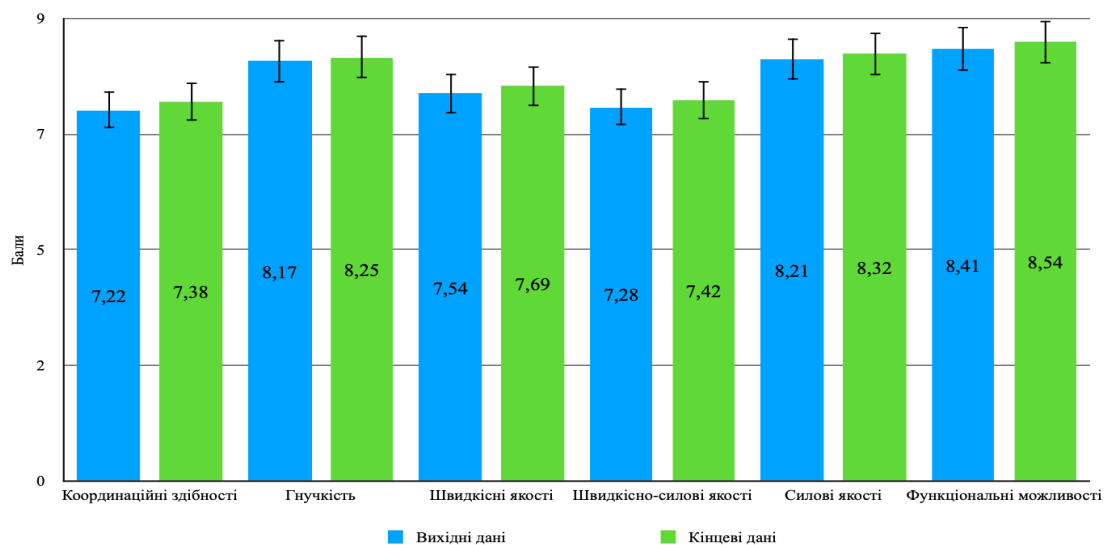


Рисунок 2

Динаміка змін рівня фізичної підготовленості спортсменів аеробної гімнастики під час «воєнного часу» в Україні

За даними повторного тестування рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменів, отримані результати констатують приріст досліджуваних показників. Спостерігається покращення в показниках координаційних здібностей (2,2% $p < 0,05$), функціональних можливостях (2,02% $p < 0,05$), гнучкості (0,9% $p < 0,05$). Слід зазначити, що швидкісні, швидкісно-силові та

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

силові якості покращилися на 1,9 % ($p < 0,05$).

Протягом найскладнішого року не лише для спортивної спільноти, максимальна кількість дітей та молоді не лише відновили навчально-тренувальний процес, повсякденне життя, долучилися до здорового образу життя та продовжили вдосконалювати фізичну підготовленість і спортивну діяльність. Розроблений алгоритм є елементом збереження та підтримання спортивного майбутнього Харківщини.

В подальшому планується використовувати розроблений алгоритм для додаткових організаційних заходів та міжнародних партнерів.

Висновки. Проаналізо та експериментально обґрунтовано алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні.

З'ясовано, що спортсмени готові долучитися до занять, а батьки сприяти організації у запропонованому алгоритмі дій, більшість опитаних (72,8%, $W=0,828$ при $p < 0,05$) готові відновити навчально-тренувальний процес.

Встановлено, що за рівнем психофізичного стану спортсмени готові до виконання завдань та навантаження в умовах «воєнного стану»: показник «тривожності» складає ($4,07 \pm 2,03$, $p < 0,05$), «емоційна стабільність» ($4,17 \pm 1,84$, $p < 0,05$), показник «стану центральної нервової системи» ($4,3 \pm 11,88$, $p < 0,001$).

Доведено, що більшість спортсменів які долучилися до проекту, виконували програми та завдання, забезпечили розвиток основних фізичних якостей (координаційні здібності приріст 2,2%, $p < 0,05$, гнучкість 0,9%, $p < 0,05$, швидкісні, швидко-силові і силові якості приріст складає 1,9%, $p < 0,05$), підвищили спеціальну фізичну підготовленість 2,2% ($p < 0,05$) та функціональні можливості організму 2,02% ($p < 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що запропонований алгоритм роботи організовано та складено своєчасно у відповідь сучасним обставинам та вимогам. Відповідає меті та завданням програми види спорту, відкоригований індивідуально до кожного спортсмена та його кваліфікації, надав позитивний вплив на емоційний стан та соціалізацію спортивної спільноти Харківщини.

References:

- [1] Артем'єва Г. П., Бодренкова І. О. & Мошенська Т. В. (2019), «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5, 76-81.
- [2] Друзь В. А. Вплив спорту на особистість / В. А. Друзь, В. В. Шутеев // XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України», 8-9 грудня 2016 р., м. Харків. – С. 23-24.
- [3] Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстремне дистанційне навчання в Україні, X-2020, -409 с.
- [4] Мошенская Т. В. & Водренкова И. А. (2015), «Специальная скоростно-силовая подготовка как основа повышения технического мастерства в спортивной аэробике», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12, 67-73
- [5] Правила Міжнародної федерації аеробної гімнастики (FIG): [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.fig-gymnastics.com/site>
- [6] Платонов В. Н. (2004), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. К: Олимпийская литература, 808 с.
- [7] Спортивна аеробіка (2014), Навчальна програма для ДЮСШ. Київ, 43 с.
- [8] Сергієнко Л. П. (2001), Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник. Миколаїв, 360 с.
- [9] Шестаков М. П. (2002), Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. М.: СпортАкадемПресс, 278 с.
- [10] Сутула В. Особливості впливу занять спортом на особистість студентів / В. Сутула, В. Шутеев, Л. Луценко, А. Колісниченко, В. Ісправнікова, А. Дейнеко, І. Бодренкова // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків : ХДАФК, 2017. – No 1(57). – С. 100-105. <https://DOI:10.15391/sns.v.2017-1.017>