

діяльності в боксі, став приводом для використання комплексного підходу. Отримані показники були використані в комплексі як орієнтовні для відбору юних спортсменів.

Відповідно до методики комплексного відбору, передбачалося вивчення та включення до процесу відбору двадцяти двох показників фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості. На цій основі відбувалась побудова відповідних профілів юних боксерів після комплексного аналізу досліджуваних показників. У табл. 1 представлені показники, які використовуються для складання профілів фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів.

Отримані результати фізичного розвитку боксерів надалі зіставлялися з середніми значеннями вибірки відповідних віково-статевих груп, які будуть представлені в нашій подальшій науковій роботі.

Висновки. Отже, комплексний відбір має організаційно-методичні особливості, до яких належать: виявлення оптимального рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів з урахуванням перспективності спортсмена; етапу тренувального процесу та завдань спортивної підготовки; забезпечення спортивного відбору з урахуванням комплексу показників, інформативних для боксу; єдність загальних принципів спортивного відбору, дидактичних принципів і принципів спортивного тренування; рівень компетентності тренера.

У результаті проведення педагогічного експерименту, нами було встановлено, що застосування розробленої методики комплексного відбору юних боксерів до навчально-тренувальних груп може сприяти суттєвому підвищенню змагальних результатів.

Список використаних джерел:

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2005. 98 с.
2. Шинкарук О. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) / О. Шинкарук. К.: Олімпійська література, 2011. 360 с.
3. Armstrong N. The challenge of promoting physical activity. Children's Health and Exercise Research Centre, School of Education, Univers. J. R. Soc. Health. 1995. Jun. № 115(3). P. 187-192.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Мироненко Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлена інформація, яка доводить, що робота

сучасного тренера вимагає знань новітніх комп'ютерних технологій у галузі спорту та їх широкого застосування в тренувальному процесі та змагальній діяльності. Тренувальний процес стає більш інформативним і цікавим, а міжнародні змагання більш видовищними. Інформаційні технології також дають змогу й спортсмену аналізувати свої показники та покращувати власні результати в спорті.

Summary. The article presents information that proves that the work of a modern coach requires knowledge of the latest computer technologies in the field of sports and their wide application in the training process and competitive activities. The training process becomes more informative and interesting, and international competitions are more spectacular. Information technologies also enable athletes to analyze their performance and improve their own results in sports.

Актуальність дослідження й аналіз попередніх досліджень. Як відомо, застосування в практиці підготовки спортсменів комп'ютерних технологій у будь-якому виді спорту робить тренувальний процес більш ефективним. Не є виключенням і підготовка спортсменів зі спортивного орієнтування.

Основною та важливою проблемою сучасної підготовки юних спортсменів є недостатня кількість кваліфікованих тренерів. Тренер відіграє важливу роль у підготовці, тому повинен йти нога в ногу з сучасним світом.

На сьогодні без комп'ютерних технологій неможливо спланувати тренувальний процес. Спортсмени-орієнтувальники використовують різні програми для креслення спортивних карт, планування дистанцій різного типу, використовують електронну відмітку на дистанції, потім на комп'ютері обробляють поточний результат. Інноваційні технології допомагають у технічній і тактичній підготовці спортсмена, психологічному налаштуванні на змагання. Брак фінансування та, відповідно, низькі заробітні плати є основною причиною того, що молоде покоління відмовляється реалізовувати себе на посаді «Тренер-викладач з виду спорту». Це спричиняє ще одну проблему у вітчизняному спорті, а саме відсутність достатньої кількості творчого, креативного персоналу, який не боїться виходити за рамки своїх можливостей. Варто зауважити й те, що роботодавці часто не дають можливість молодим тренерам реалізовувати себе та свої мрії, вони зазвичай краще хочуть бачити на посаді тренерів із досвідом роботи.

Також, проблемою у сучасному спорті є відсутність належних матеріалів і технічних засобів у спортивних школах. Брак фінансування робить проблему ефективного використання інтерактивних технологій актуальною. Так, на етапах початкової та попередньої базової підготовки для навчання технічній і тактичній підготовці спортивного резерву практично не застосовують мультимедійні комп'ютерні програми.

Багато науковців досліджували різні аспекти застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури та спорту. Так, пропонується використовувати їх для статистичного аналізу та графічного зображення цифрового матеріалу, текстового редагування методичної та ділової

документації, навчання та контролю теоретичних знань спортсменів, контролю фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підготовки й обробки результатів змагань із різних видів спорту. Виділяють наступні напрямки застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні: контроль і оптимізація техніки спортивних рухів; контроль фізичної працездатності; розробка комп'ютеризованих тренажерних комплексів на базі ЕОМ.

Однією із найактуальніших проблем застосування інформаційних технологій у цій сфері, на думку Г.Р. Генсерук [1], є проблема створення педагогічно доцільних комп'ютерних програм, оскільки «інформатизація фізкультурної освіти вимагає створення нових засобів навчання на основі застосування інформаційних технологій» [5].

Мета статті – проаналізувати й узагальнити застосування інноваційних технологій у спортивному орієнтуванні для спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники самостійно застосовуючи тільки карту місцевості та компас долають дистанцію з контрольними пунктами (КП), розташованими на місцевості [2].

На сьогодні найважливішою ланкою в побудові базової підготовки та тренуванні висококваліфікованих спортсменів є покращення технічних і тактичних сторін. Тому, щоб підвищити результат, рівень підготовленості, а також зробити тренувальний процес цікавим, креативним і творчим, потрібно навчитись використовувати комп'ютерні технології.

Високий рівень розвитку спортивного орієнтування у світі вимагає також знань креслення спортивних карт, у цьому допомагає програма “OCAD”. “OCAD” – це програма для підготовки спортивних карт [3], її розробив шведський програміст, який займався спортивним орієнтуванням.

Для тренерів зі спортивного орієнтування основною перевагою [4] є те, що кожний день програма використовується для планування тренувального процесу. Тренер може застосовувати її просто для планування звичайної дистанції, також можна зробити цей процес більш цікавим, складним і різноманітним. А саме, застосовуючи функцію «Дистанція на азимут і відстань», яка полягає в тому, що повністю забирається інформація з карти, залишається “скелет” дистанції, лінії магнітного полюса та сам об'єкт. Це допомагає спортсмену-орієнтувальнику відточити майстерність взяття азимуту, відчути напрям і до автоматизму довести рахунок пар.

Функція «Вікна» ідентична дистанції на азимуті, але відмінність у тому, що залишається в районі контрольного пункту невеликий квадрат карти. Такий прийом спрямований на те, щоб спортсмен удосконалював швидке знаходження себе на карті в районі КП.

Функція «Коридор» – вид дистанції, спрямований на читання карти. Цей вид полягає в тому, що в програмі обрізається карта у вигляді коридору. Завдання спортсмена пробігти по коридору і не вийти за межі ліній, які позначені на карті. Цей вид проходження дистанції спрямований на

вдосконалення елемента кропіткого читання карти.

“OCAD” відіграє важливу роль і в техніко-тактичній підготовці спортсменів (рис. 1). Займатись спортом – це не означає, що ти маєш постійно бути в русі, повинна бути й теоретична підготовка. Кожного дня спортсмен має виділяти 1 годину для аналізу дистанції, тобто, розбирати цікаві, а головне оптимальні шляхи руху й у програмі прорахувати оптимальний шлях саме для прояву своїх сильних сторін.

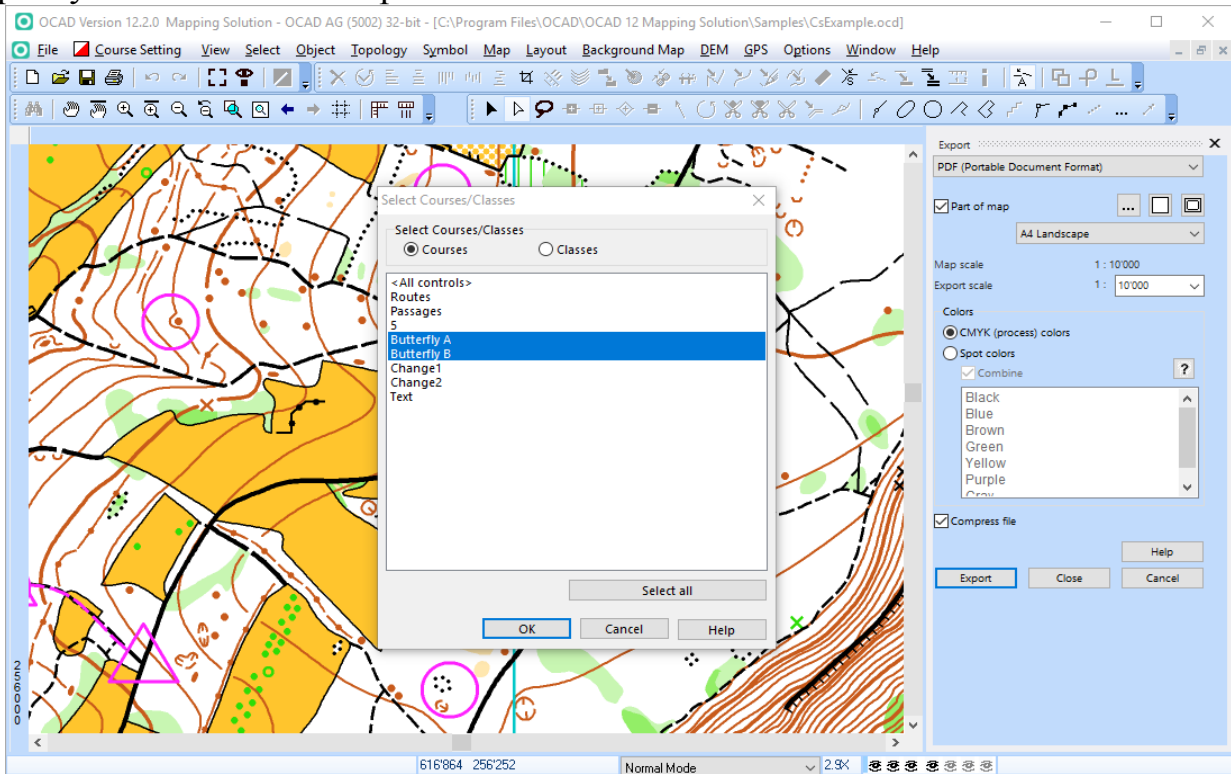


Рис. 1 . Робоче вікно програми “OCAD”

Висококваліфіковані спортсмени використовують програму “OCAD” у технічній підготовці перед важливим стартом, що стало невід’ємною частиною їх підготовки. Перший інформаційний бюлетень міжнародних змагань подають на веб-сайт Міжнародної Федерації зі Спортивного Орієнтування (IOF) за рік до їх початку. Спортсмен і тренер може ознайомитись із забороненими територіями на яких будуть проводити ці змагання, визначити, що очікувати від місцевості, до чого готуватися, на чому більше акцентувати увагу. За півроку до змагань починається технічна підготовка. Вона полягає в тому, що береться знімок з Google maps, через програму SAS.Планет створюється та зберігається знімок, потім цей знімок відкривають в “OCAD” і починають креслити та наносити об’єкти, які видно на обкладинці (рис. 2). Можна навіть назвати цей процес ідеомоторною підготовкою.



Рис. 2. Початкова стадія створення спортивної карти

Стрімкий розвиток інноваційних технологій забезпечив глобальний переворот у спортивному орієнтуванні та за допомогою електронної відмітки зробив цей спорт більш видовищним. Нині жодні змагання не проводяться без електронної відмітки, її навіть використовують у тренувальному процесі.

Електронна відмітка – це пристрій для читання та запису певної інформації, електронний чип для зберігання інформації. У спортивному орієнтуванні це станції та чип, який спортсмени зазвичай надягають на палець або на руку як браслет. Основною задачею системи є збір інформації про час проходження, яка потрапляє у чип [4].

Для більш ефективного тренувального процесу та кропіткого аналізу швидкісної роботи, тренер повинен використовувати електронну відмітку на тренуваннях. Вона допомагає глибше проаналізувати подолання дистанції. Спеціальна програма на комп'ютері аналізує час проходження дистанції, визначає загальну швидкість проходження дистанції, також аналізує швидкість проходження кожного перегону від КП до КП. Спортсмен може спокійно сидячи вдома, проаналізувати своє подолання тестової дистанції, а саме, що в нього не вийшло, де він зробив грубу помилку, де він підняв швидкість, втратив час на перегоні, скільки секунд чи хвилин він програв на перегонах. Варто зауважити, що використання електронної відмітки допомагає в імітації змагальної діяльності.

Імітація змагальної діяльності в тренувальному процесі дає змогу вдосконалити техніко-тактичні сторони підготовленості спортсмена, покращує

рівень спортивної майстерності на всіх етапах підготовки.

Інноваційні технології нині розвиваються дуже стрімко, тому спортивне орієнтування теж не є винятком. На міжнародних стартах широко застосовується GPS-технології. Одна із найважливіших функцій GPS-технології є навігація. У спортивному орієнтуванні в європейських і скандинавських країнах використовують навігацію як на змаганнях, так і на тренуваннях. Це є логічним, оскільки спортивне орієнтування не видовищний вид спорту, адже глядачі змагань і тренер не бачать дії спортсменів на дистанції. Щоб зробити проведення змагань цікавішим, організатори почали застосовувати GPS-технології. Глядачі на арені змагань з великого екрана спостерігають за діями на дистанції своїх фаворитів, коментатор змагань слідкує за лідерами, контролює їх час проходження від КП до КП, який шлях руху обирають на перегоні. Навіть сидячи вдома на комп'ютері, можна спостерігати за GPS-треками таких змагань.

Тренувальний процес із навігацією проходить більш продуктивно, так як тренер може спостерігати за техніко-тактичними діями своїх спортсменів, може проаналізувати сильні та слабкі сторони спортсменів і те, над чим потрібно працювати в подальшому. Також у кінці гонки тренер зі спортсменами може провести детальний аналіз дій на дистанції, які прийоми виконувалися невірно, які прив'язки, захід на контрольний пункт, перегони від КП до КП.

Щоб покращити свій спортивний результат спортсмени використовують новітні технології, такі як розумний мультиспортивний GPS-годинник, що допомагає аналізувати тренувальний процес і надає корисну інформацію під час тренувань і активного відпочинку. Він вимірює частоту серцевих скорочень, підраховує, який кілометраж спортсмен пробіг під час тренування, фіксує швидкість подолання дистанції, показує аеробний тренувальний ефект, частоту кроків. Надалі в спеціальній програмі це все аналізується і виводяться особисті показники на екран монітора. Основною функцією для спортсменів-орієнтувальників у розумному годиннику є запис GPS-треку. Після гонки спортсмен може самостійно на комп'ютері в програмі «Quick Route» накласти трек на карту пробігання дистанції та ретельно проаналізувати.

Беззаперечно, що комп'ютерні технології сприяють активізації тренувального процесу в спортивному орієнтуванні. Саме завдяки мультимедійним технологіям відкриваються нові можливості для творчості та розвитку спортсменів [6]. Навіть на етапах початкової та попередньої базової підготовки у процесі технічної та тактичної підготовки тренер повинен використовувати новітні можливості для ефективного та цікавого проведення теоретичного заняття.

Висновок. За останні роки застосування інноваційних технологій стрімко зросло, з шаленою швидкістю розвивається та рухається нога в ногу із сучасним світом. Не є виключенням і спортивне орієнтування. Тренувальний процес неможливий без використання комп'ютерних технологій. Щоб спланувати звичайний тренувальний день застосовуються різні програми. Для креслення та коректування місцевості тренер використовує різні сайти та

програму “OSAD”. Зробити продуктивне тренування спортсмену на сьогоднішній день неможливо без користування розумним мультиспортивним GPS-годинником.

Список використаних джерел:

1. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2005.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с.
3. Блащак І. М., Миронов Ю. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2018. Вип. 55. С. 35-40.
4. Васильєв О.Ю., Степанюк О.М. Електронна відмітка для спортивного орієнтування. Новітні комп'ютерні технології. Кривий Ріг, 2017. Том XV. С. 254-256.
5. Гринченко І. Б. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства [Електронний ресурс]. Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(2). С. 69-73.
6. Жиле Л.І. Застосування інформаційних технологій у процесі виховання школярів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики. Київ - Вінниця: ТОВ фірма “Планер”, 2015. С. 19-23.

САМОВОЛОДІННЯ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Пульнікова Наталія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Охарактеризовано підходи до дослідження волі та вольової поведінки, визначено основу формування вольової установки, проаналізовано чинники формування установки на прояв вольових зусиль.

Summary. Approaches to the study of will and volitional behavior are characterized, the basis of the formation of a willful attitude is determined, the factors of the formation of an attitude towards the manifestation of volitional efforts are analyzed.

Актуальність проблеми. Проблема дослідження й оптимальної корекції психічного стану в такому екстремальному виді діяльності, яким є спорт вищих досягнень, завжди була однією з найважливіших у практичному відношенні й однією з найскладніших у теоретичному відношенні.