

## АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ

Надія ШИП, старший викладач

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди  
Харків, Україна*

**Анотація.** Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників юніорського віку. Проаналізовано результативність виступів на змаганнях з 2018 по 2023 роки. За результатами дослідження намічено перспективи подальшого спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** спортсмен-орієнтувальник; дистанційне тренування.

**Вступ.** За останні роки спортивне орієнтування, як і весь світовий спорт в цілому, зазнало багато труднощів в організації тренувального процесу і підготовці спортсменів до міжнародних змагань. За умов карантинних обмежень було припинено проведення спортивних заходів, унеможливлено тренування на місцевості. Це змусило спортсменів та тренерів знаходити інші засоби підтримання та розвитку тренуваності. Але згодом обмеження ставали не такими жорсткими, і тренувальний процес почав відновлюватись. Збірні команди нашої країни змогли взяти участь у міжнародних стартах. Воєнна агресія проти нашої країни спричинила до того, що спортсмени та тренери опинились в ще складніших умовах. Різко зменшилась можливість для повноцінних тренувань, погіршився матеріальний та психологічний стан. Досвід проведення тренувального процесу дистанційно та з певними обмеженнями було враховано та доповнено згідно існуючих умов. Це дозволило підготувати спортсменів до важливих міжнародних стартів.

Аналізуючи досвід організації дистанційного тренувального процесу в різних видах спорту, можемо дійти висновку, що його ефективність напряму залежить від вміння спортсменів свідомо та сумлінно проводити самостійні заняття, вміння тренерів оперативно контролювати та направляти процес [2; 5]. Ряд дослідників аналізують фактори, що ускладнюють цей вид роботи [4]. Своїм завданням в зв'язку з цим ми вбачаємо організацію, наскільки це можливо за існуючих умов, всіх видів підготовки спортсменів, вмотивування їх на успішні виступи на відповідальних змаганнях.

**Мета та завдання дослідження.** За підсумками міжнародних змагань проаналізувати успішність виступів наших підлеглих, намітити засоби вдосконалення підготовки в майбутньому.

**Матеріали та методи дослідження.** Під час проведення дослідження ми аналізували результати, що показали спортсмени збірних команд України зі спортивного орієнтування на змаганнях Чемпіонатів світу серед юніорів, Всесвітніх Універсіад 2018-2023 рр. Дослідження передбачало аналіз і узагальнення інформації міжнародних сайтів, методи математичної обробки результатів [6].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Займаючись підготовкою спортсменів-орієнтувальників студентського віку, починаючи з періоду пандемії COVID-19, ми використовували методи, прийнятні для дистанційної роботи. Нами було відслідковано результати, що показали спортсмени впродовж змагань Чемпіонатів світу для юніорів (вік до 20 років) та Всесвітніх Універсіад (змагань для студентів) з 2018 по 2023 рр [6].

Для фізичної підготовки спортсменів за умов обмеженого пересування в якості тренувальних засобів використовували біг на місці та його різновиди, біг сходами, на тредбані, вправи на велотренажері, стрибкові вправи, загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями, статичні вправи, вправи йоги, табати. Для технічної і тактичної підготовки за допомогою технічних засобів застосовували інтерактивні ігри з відтворенням дій спортсмена на дистанції, комп'ютерні ігри на розвиток уваги та просторового мислення [3].

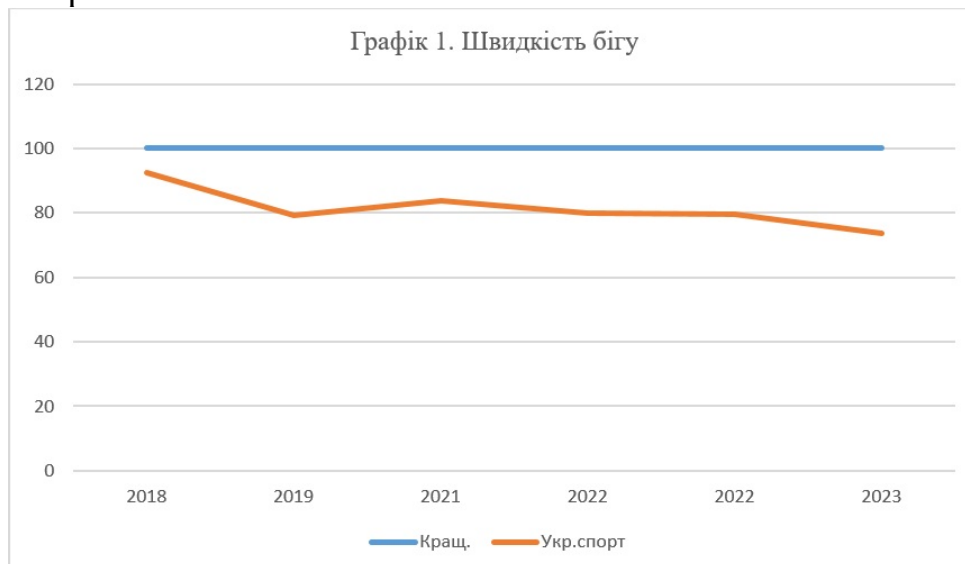
Кожен спортсмен був налаштований на конкретні відповідальні старты змагального сезону. З метою підготовки вивчався район майбутніх змагань, проводились теоретичні заняття з картами подібної місцевості, докладно вивчались складні ділянки. Проглядаючи результати минулих змагань, спортсмени вивчали шляхи руху, аналізували їх, робили висновки [1].

Спортсмени, що не мали можливості тренуватись на місцевості, але займались біговою підготовкою на відкритому повітрі, отримували завдання з руху за азимутом, вимірюванню відстані, висоти.

Частина спортсменів мала можливість створювати та коректувати спортивні карти, планувати дистанції для змагань [3].

Для аналізу ефективності підготовки спортсменів ми вивчили результати відповідальних змагань з 2018 по 2023 рр [6]. Основним показником нами була обрана середня швидкість бігу спортсменів по дистанції. За цим показником можна водночас проаналізувати і фізичну підготовку, і техніко-тактичні можливості спортсмена. Ми порівнювали середню швидкість 10-ти кращих спортсменів на цій дистанції зі швидкістю наших підлеглих.

Представити відставання наших спортсменів від лідерів у відсотковому відношенні можна, користуючись графіком 1, де по вертикальній осі зображено відсотки, а по горизонтальній – змагання.



Якщо проаналізувати графік, можна дійти висновку, що найкращі показники спортсмени демонстрували у відносно благополучному 2018 році. У 2019 році спостерігаємо суттєве зниження результатів спортсменів. У 2020 році під час пандемії змагання світового рівня не проводились і тренувальний процес був ускладнений обмеженою можливістю тренувань на місцевості. У 2021 році змагання відновились, за результатами виступів спостерігаємо зростання результатів порівняно з 2019 роком. Під час розпочатої збройної агресії проти нашої країни у 2022 році багато спортсменів втратили контакт з тренерами та можливість повноцінних тренувань. Але за результатами виступів спостерігаємо лише невелике погіршення порівняно з 2021 роком. Погіршилися результати у 2023 році. Але виразним стало розшарування складу збірної команди. Явно відокремлюється група лідерів, результати яких лише на 19 % гірші за результати лідерів. Також наявна група спортсменів, що мають результати гірші на 67%. Цього не спостерігалось у попередні роки, коли склад збірної команди був відносно однорідним.

За аналізом результатів, всіх наших підлеглих можна поділити на 3 групи. 1 група мала відставання від лідерів за швидкістю долання дистанції в середньому на 14%, 2 група – на 23,4%, 3 група – на 39,2%. Аналізуючи хід тренувального процесу, можемо зазначити, що спортсмени 1-ї групи знаходились переважно у західних регіонах країни, мали можливість регулярно тренуватись на місцевості, приймали участь у змаганнях. Найкращі показники у спортсменів, що безпосередньо контактували з тренерами. Решта спортсменів цієї групи отримували тренувальні завдання від тренерів і підтримували з ними контакт опосередковано.

Спортсмени, що віднесені нами до 2 групи, мали обмежені можливості для тренувань на місцевості. Їх тренування в основному було спрямовано на фізичну та теоретичну підготовку. Іноді вони мали можливість виїзду на змагання. Контакт з тренерами не втрачали.

Третю групу склали спортсмени, що тренувались самостійно, чіткого плану підготовки не складали, хоча за можливості приймали участь у деяких змаганнях.

**Висновки.** За результатами нашого дослідження доведено, що за умов дії обмежень, можливо підтримати і вдосконалити рівень спортсменів, підготувати їх до відповідальних стартів. Для ефективної підготовки найбільш важливо окреслення чітких цілей, конкретних планів, використання всіх можливих засобів дистанційної підготовки. Значну роль відіграє особистий контакт з тренером, регулярний контроль і коректування тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** На основі результатів дослідження можливе застосування засобів підготовки для членів юнацької збірної команди України зі спортивного орієнтування, а також аналіз успішності виступів спортсменів на міжнародних змаганнях.

#### **Список використаної літератури.**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. *Навч. посібник. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.* 2007. 247 с.

2. Масленніков С., Вострокнутов Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровий М. Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*.2023. Випуск 28. №2.
3. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми підготовки спортсменів*.2007. Т.ІІІ с. 239-244.
4. Москаленко Н., Афанасьєв С., Микитчик О., Долбишева Н., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*.2023. №2(160), 133-136.
5. Тремполець С., Руденко О. 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. 2017. Т. 1, Частина ІІ. С. 180-185.
6. <https://eventor.orienteering.org/events?startDate=2018-0201&endDate=2024-03-31&map=false&mode=List&showMyEvents=true&cancelled=false> (дата звернення 22.03.2024 року).