

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ ВЕРШНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Сахненко Анна Василівна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8084-3897>

Доктор філософії (017 – Фізична культура і спорт), доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет
Україна

Введення військового стану в Україні стало новим викликом для фахівців галузі фізичної культури і спорту. Ситуація, що склалася, зумовила потребу пошуку нових форм і методів організації навчально-тренувального процесу спортивної молоді, зокрема, за дистанційною та змішаною формами.

Етап початкової підготовки у кінному спорті суттєво відрізняється від інших етапів у системі багаторічної підготовки спортсменів. Передусім, для спортсменів-початківців необхідно створити комфортні умови тренувань та заохотити їх до подальших занять обраним видом спорту [1; 3; 4]. Окрім того, одним із основних завдань етапу початкової підготовки є забезпечення всебічного гармонійного розвитку та належного рівня загальної та спеціальної підготовленості спортсмена [1]. Таким чином, за свідченням фахівців фізичної культури і спорту, переважну частину засобів, що використовується на даному етапі, становлять загальнопідготовчі вправи [1; 3].

У сучасному інформаційному просторі існує велика кількість програм, що дають можливість планувати й здійснювати навчальну та тренувальну діяльність у режимі онлайн. На нашу думку, програма для проведення відеоконференцій Zoom є найбільш зручною для організації навчально-тренувального процесу спортсменів-початківців у кінному спорті.

Кожне онлайн-тренування має підготовчу, основну і заключну частини. На початку тренування необхідно проводити інструктаж з техніки безпеки і вимірювати частоту серцевих скорочень спортсменів впродовж хвилини [4].

Обов'язковим елементом кожного тренування є розминка, що проводиться у підготовчій частині. Зауважимо, що при проведенні тренування у режимі онлайн необхідно використовувати метод прямої наочності – показ вправ, що супроводжується розповіддю, командами та вказівками [2].

До засобів основної частини можна віднести загальнопідготовчі вправи без додаткового обладнання (присідання, віджимання, стрибки, утримання статичного положення тіла тощо), що виконуються за методом колового тренування. Слід зазначити, що вправи повинні бути знайомі для юних спортсменів і не потребувати додаткового вивчення техніки їх виконання [1; 4].

Використання ігрового методу в онлайн-тренуваннях може реалізовуватися шляхом проведення рухливих ігор, що розвивають швидкість реакції спортсмена на звуковий подразник і здатність чергувати виконання рухових дій з утриманням статичної пози тіла.

Наприкінці заняття виконуються вправи для розтягнення м'язів та повторно вимірюється частота серцевих скорочень спортсменів.

Отже, ситуація, що склалась у нашій країні, зумовила необхідність впровадження нових форм і методів організації тренувань у кінному спорті. До основних нововведень у сучасному навчально-тренувальному процесі можна віднести проведення тренувань у режимі онлайн з використанням програми Zoom. В онлайн-тренуваннях слід використовувати вербальні, наочні та практичні методи. Серед засобів переважну більшість становлять загальнопідготовчі вправи без додаткового обладнання.

Список використаних джерел

1. Ваврищук Н.Л, Павленко Ю.О, Скабард Г.В, Смірнова З.Д, Кириченко В.В. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104с.

2. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Отрошко О.В. Застосування сучасних інформаційних технологій на заняттях із фізичного виховання у студентів в

умовах пандемії коронавірусу Covid-19. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2021. № 81. С. 120-123.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Ростя С.Д., Башавець Н.А. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV інтернет-конференції* (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса, 2020. С. 83-86.