

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ:
ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Клопов Р. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Свасьєв А. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Клопова В. О.

*аспірант,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності забезпечення оптимального розвитку та досягнення високих результатів в спортивній діяльності. У контексті зростаючого інтересу до індивідуальних підходів у тренуванні, використання інформаційних технологій для персоналізації тренувальних програм стає важливим напрямком розвитку сучасного спорту. Дослідження в цій області допоможе розкрити потенціал інформаційних технологій у вдосконаленні тренувального процесу та підвищенні досягнень спортсменів.

Індивідуалізація тренувального процесу – це підхід до планування та проведення тренувань, який базується на унікальних потребах, характеристиках і можливостях кожного спортсмена окремо. Це означає, що тренувальні програми та методики розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей атлета, його фізичних здібностей, рівня підготовленості та цілей. Індивідуалізація сприяє оптимізації тренувального процесу, підвищенню ефективності та досягненню більш значущих результатів.

Значення інформаційних технологій у спортивному тренуванні полягає в їхній можливості збору, аналізу та інтерпретації великого обсягу даних про фізичну активність, стан здоров'я та прогрес спортивної форми спортсменів. Ці технології дозволяють тренерам та спортсменам отримувати об'єктивну інформацію про їхню продуктивність, що сприяє удосконаленню тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів. Використання інформаційних технологій також дозволяє підвищити мотивацію спортсменів, забезпечити більш ефективну комунікацію з тренерами та забезпечити швидкий обмін важливою інформацією. Аналіз праць вітчизняних [1–4] та закордонних науковців дозволив виділити такі напрями застосування інформаційних технологій в індивідуалізації тренувального процесу: персоналізація тренувальних програм; моніторинг фізичного стану; інтерактивність і зворотний зв'язок; мотивація та психологічна підтримка.

Персоналізація тренувальних програм – це процес адаптації тренувального плану до індивідуальних характеристик, потреб та цілей кожного спортсмена. Цей підхід передбачає унікальне врахування ступеня розвитку рухових якостей, рівня спортивної підготовленості, історії травм, а також особистих переваг і обмежень кожного спортсмена. На наш погляд персоналізація тренувальних програм повинна передбачати: використання аналізу даних для визначення індивідуальних потреб спортсменів; адаптивність програм на основі зібраних даних про спортсменів.

Використання аналізу даних для визначення індивідуальних потреб спортсменів передбачає систематичний збір і обробку різноманітних даних про фізичну активність, стан здоров'я, психологічні та інші параметри, що впливають на їхні спортивні досягнення. Аналіз даних надає можливість розробляти персоналізовані тренувальні програми, які оптимізують навантаження, сприяють прогресу спортивної форми та мінімізують ризик травм. Адаптивність програм на основі зібраних даних про спортсменів означає, що тренувальні плани та стратегії модифікуються відповідно до змін у спортивній формі, потребах і прогресі кожного спортсмена. За допомогою аналізу даних про фізичну активність, результати тренувань, рівень втоми та інші параметри, програми дозволяють автоматично або за участю тренера коригуватися для досягнення оптимальних результатів. Цей підхід дозволяє пристосовувати тренувальні програми в реальному часі, забезпечуючи максимальну ефективність та адаптацію до потреб кожного спортсмена.

Моніторинг фізичного стану передбачає систематичне спостереження та оцінку різних аспектів фізичної активності та здоров'я спортсменів. Цей процес включає в себе збір і аналіз даних про серцевий ритм, рівень активності, якість та тривалість сну, а також інші параметри, які впливають на фізичний стан. На основі отриманих даних тренери та медичні фахівці можуть приймати обґрунтовані рішення

щодо об'єму навантаження, реабілітації та прогресу спортсменів. Ефективний моніторинг фізичного стану дозволяє попереджати перевантаження та травми, оптимізувати тренувальні процеси та досягати кращих результатів у спортивній діяльності.

Використання носимих пристроїв для збору даних про фізичну активність включає в себе використання різних видів пристроїв, таких як фітнес-трекери, смарт-годинники та інші, які можуть автоматично вимірювати рівень активності спортсмена протягом дня. Ці пристрої відстежують кількість кроків, витрачені калорії, час фізичної активності та інші параметри, надаючи об'єктивну інформацію про фізичну активність. Отримані дані можуть бути використані тренерами для аналізу та планування тренувальних програм, а також для моніторингу прогресу та досягнень спортсменів. Використання носимих пристроїв сприяє підвищенню інформованості спортсменів про їхню фізичну активність та сприяє оптимізації тренувального процесу.

Аналіз даних для оцінки ефективності тренувального процесу передбачає систематичне оброблення та інтерпретацію інформації, зібраної під час тренувань та змагань. Цей процес включає в себе аналіз результатів фізичних вправ, параметрів фізичного стану, показників витривалості та інших рухових якостей.

Інтерактивність і зворотний зв'язок в спортивному тренуванні означають взаємодію між тренером та спортсменом за допомогою різноманітних засобів комунікації та технологій. Це може включати відеотехнології для аналізу техніки, мобільні додатки для відстеження та обміну даними, а також віртуальних асистентів для надання порад та підтримки. Інтерактивність дозволяє спортсменам отримувати негайний зворотний зв'язок щодо їхньої продуктивності та надає можливість змінювати та удосконалювати свої показники в реальному часі. Такий взаємодіяльний підхід покращує ефективність тренувань, підвищує мотивацію та сприяє досягненню кращих результатів у спорті.

Мотивація та психологічна підтримка в спортивному тренуванні є ключовими елементами для досягнення високих результатів та підтримання психічного благополуччя спортсменів. Ці аспекти можуть бути підсилені за допомогою різних методів, таких як використання гейміфікації, створення мотиваційних програм, психологічний тренінг та індивідуальна підтримка від тренера чи психолога. Посилення мотивації та психологічної стійкості сприяє збереженню високого рівня зацікавленості та ентузіазму в тренувальному процесі, а також допомагає подолати стресові ситуації та перешкоди на шляху до досягнення спортивних цілей.

Використання гейміфікації в спортивному тренуванні включає застосування елементів гри та конкуренції для стимулювання мотивації та підвищення зацікавленості спортсменів у досягненні своїх цілей. Гейміфікація створює атмосферу здорової конкуренції та взаємодопомоги, що стимулює спортсменів до більш активної участі в

тренувальному процесі та досягненню кращих результатів. Цей підхід сприяє підвищенню ефективності тренувань та задоволенню від спортивної діяльності, що в свою чергу збільшує ймовірність досягнення спортивних цілей.

Психологічний супровід через віртуальних асистентів або онлайн-консультантів в спортивному тренуванні передбачає доступ до професійних психологів чи консультантів через інтернет-платформи або мобільні додатки. Цей підхід дозволяє спортсменам отримувати психологічну підтримку, поради та консультації в будь-який час та в будь-якому місці, що особливо актуально для тих, хто займається спортом у віддалених регіонах або має графік тренувань, який не завжди збігається з графіком роботи психолога. Віртуальний формат спілкування також може забезпечити більшу конфіденційність та зручність для спортсменів, що дозволяє їм вільно висловлювати свої думки та емоції. Цей вид психологічної підтримки сприяє покращенню психологічного стану спортсменів, підвищенню самооцінки та довіри до власних можливостей, а також допомагає вирішувати проблеми та подолувати стресові ситуації, які можуть виникнути у тренувальному процесі.

Отже, використання інформаційних технологій для індивідуалізації тренувального процесу в спорті має низку переваг. Вони дозволяють збирати та аналізувати великі обсяги даних про фізичну активність, стан здоров'я та прогрес спортсменів, що дозволяє тренерам розробляти персоналізовані тренувальні програми для кожного спортсмена окремо. Крім того, інформаційні технології сприяють збільшенню мотивації, забезпечують швидкий доступ до необхідної інформації та підвищують ефективність комунікації між тренерами та спортсменами.

Література

1. Адамчук В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців із легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4. С. 109-117.

2. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 7-163.

3. Таможанська Г. В. Обґрунтування часових меж використання інформаційних технологій в заняттях мініфутболом зі студентками молодших курсів університетів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 46-53.

4. Товстоног О. Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 1. С. 322-327.