

8. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

9. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

УДК 796:001.895 «313»(062.552)

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Довбик Тимофій Олександрович,

здобувач вищої освіти (магістерський рівень)

навчальної групи ФВСм-24 Київського національного університету

будівництва і архітектури

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ-ВИКЛАДАЧЕМ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ТА ЗАСОБІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У сучасному спортивному середовищі діяльність тренерів-викладачів виходить далеко за межі технічного навчання та фізичної підготовки. Важливу роль відіграють психологічні аспекти, які визначають ефективність взаємодії між тренером і спортсменом, впливають на мотивацію, рівень стресостійкості та загальну продуктивність тренувального процесу. У статті Бурли, Петренка, Бурли та Боська «Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів» досліджуються ключові фактори психологічного стану тренерів, зокрема рівень емоційного вигорання, виклики професійної адаптації та методи психологічної підтримки [1]. Автори акцентують увагу на необхідності впровадження стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості тренерів та покращення їх комунікативних навичок, що, у свою чергу, позитивно впливає на спортивні досягнення вихованців.

У контексті цифровізації освіти та спорту важливим інструментом для подолання професійних викликів тренерів-викладачів стають цифрові технології. Використання спеціалізованих застосунків і платформ сприяє не лише підвищенню ефективності тренувального процесу, а й зменшенню

психологічного навантаження на тренера. Сучасні цифрові рішення дозволяють оптимізувати планування занять, відстежувати фізичні показники спортсменів, покращувати зворотний зв'язок і забезпечувати психологічну підтримку на основі об'єктивних даних [2]. Таким чином, інтеграція цифрових інструментів у професійну діяльність тренера-викладача є необхідним етапом його адаптації до нових викликів, що дозволяє підвищити якість навчального процесу та досягати кращих результатів у підготовці спортсменів.

Юрій Володимирович Драгнев у своїй роботі «Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання» (2008) досліджує вплив інформаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я студентів у процесі навчання [3]. Автор аналізує ризики малорухливого способу життя та пропонує методики формування культури здоров'я шляхом інтеграції фізичної активності в освітній процес. Особливу увагу приділено адаптації фізичних навантажень до цифрового середовища та розробці програм підтримки здорового способу життя в умовах комп'ютеризованого навчання.

З огляду на це, впровадження цифрових технологій у спортивну підготовку стає не лише інструментом для покращення тренувального процесу, а й важливим засобом підтримки фізичного та психологічного здоров'я спортсменів і тренерів. Дослідження в цій сфері підтверджують ефективність використання спеціалізованих платформ та застосунків, які оптимізують навчальні процеси, дозволяють контролювати фізичні показники спортсменів і сприяють індивідуалізації підходу до підготовки. Саме тому сучасні цифрові інструменти відіграють ключову роль у підвищенні якості тренерської діяльності та створенні комфортного, адаптивного середовища для роботи.

Застосунки, які допомагають у роботі тренерам. Сучасні цифрові технології значно полегшують роботу тренерів у різних видах спорту. Використання спеціалізованих застосунків дозволяє ефективно організовувати тренувальний процес, аналізувати фізичні показники спортсменів та підвищувати якість підготовки.

1. Платформи для планування та моніторингу тренувань.

– Trainerize – хмарний сервіс, який допомагає створювати індивідуальні та групові тренувальні програми, контролювати виконання завдань та надавати зворотний зв'язок.

– My PT Hub – платформа, що дозволяє вести персоналізований тренувальний щоденник, відстежувати прогрес клієнтів та комунікувати з ними в реальному часі.

– Coach's Eye – додаток для відеоаналізу рухів спортсменів, що допомагає покращувати техніку виконання вправ.

2. Застосунки для аналізу фізичних показників.

– Hudl Technique – забезпечує відеоаналіз рухів спортсмена та дає змогу визначати помилки в техніці виконання.

– Catapult One – система моніторингу фізичних навантажень із використанням GPS-трекерів та сенсорів.

– Strava – додаток для аналізу бігових і велосипедних тренувань, що дозволяє відстежувати швидкість, дистанцію, серцевий ритм.

3. Інструменти для комунікації та навчання.

– TeamSnap – застосунок для керування командою, що дозволяє планувати розклад тренувань, відстежувати присутність спортсменів та комунікувати з гравцями.

– Zoom/Google Meet – сервіси для онлайн-зустрічей, що дають можливість проводити дистанційні тренування або аналіз тактичних схем.

– CoachUp – платформа, що допомагає тренерам знаходити клієнтів та формувати індивідуальні програми підготовки.

4. Застосунки для контролю харчування та відновлення.

– MyFitnessPal – додаток для ведення харчового щоденника та підрахунку калорій.

– WHOOP – трекер фізичної активності та якості сну, що дозволяє контролювати стан відновлення спортсменів.

– Sleep Cycle – аналізує фази сну, що є важливим фактором для відновлення після тренувань.

Висновки

1. Використання мобільних застосунків значно спрощує роботу тренерів, допомагаючи їм більш ефективно організовувати тренувальний процес, аналізувати фізичний стан спортсменів та забезпечувати якісний зворотний зв'язок.

2. Інтеграція цифрових технологій у спортивну підготовку дозволяє підвищити рівень підготовки та досягати кращих результатів.

Список використаних джерел

1. Бурла А., Петренко О., Бурла О., Босько В. (2023). Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (5(164), 47–50. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.5\(164\).10](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.5(164).10)

2. Латишев М. В., Полянчич О. М., Єртик А. А., Лахтадир О. В., Коротя В. В. Міграція в спортивній боротьбі: аналіз виступів на Олімпійських Іграх 2024 в Парижі. *Єдиноборства*. 2024. № 4(34). DOI: 10.15391/ed.2024-4.03.

3. Драгнев Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Драгнев ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Луганськ, 2008. 20 с.