

Жабреева Инна Анатольевна
Рязанов Алексей Викторович
МАУ ДО «СШ № 4»
г. Новоуральск

Использование информационных технологий спортсменами как средство мотивации в самоанализе тренировочного процесса и коммуникации с тренером

Аннотация. Информационные технологии играют важную роль в жизни современных спортсменов, предоставляя им мощные инструменты для анализа своих тренировок, улучшения результатов и взаимодействия с тренерами.

В статье раскрываются особенности внедрения информационных технологий, которые помогают спортсмену и тренеру анализировать текущее состояние организма и выстраивать траекторию тренировочного процесса, которая служит мотивацией для дальнейшего развития.

Рассматриваются специальные особенности применения информационных технологий для работы со спортсменами, обеспечивающими постоянный контакт между спортсменами и тренерами, что особенно важно для поддержания дисциплины и мотивации.

Статья обобщает практический опыт использования электронного спортивного дневника как средства мотивации спортсменов в системе самоанализа тренировочного процесса и коммуникации с тренером. Основное внимание уделено аспекту использования на тренировках электронных часов и электронного дневника как средства мотивации в самоанализе тренировочного процесса и коммуникации с тренером.

В статье представлены рекомендации для спортсменов, тренеров, педагогов. Заключение подчеркивает необходимость использования информационных технологий в рамках комплексного подхода к организации тренировочного процесса, способствующего повышению уровня мотивации и коммуникации спортсмена и тренера.

Ключевые слова: информационные технологии, мотивация, тренировочный процесс, электронный дневник, компьютерные программы, спортивное ориентирование.

Введение. Зависимость детей от гаджетов является одной из серьезных проблем современности. Этот феномен имеет много аспектов, включая психологическое, физическое и социальное воздействие на развитие личности. Многие считают, что решением данной проблемы должен стать полный запрет, но данное исследование предлагает комплексный подход к использованию информационных технологий, включающее грамотное и умеренное их использование в тренировочном процессе.

Современные информационные технологии играют важную роль в мотивации спортсменов, предлагая разнообразные инструменты для отслеживания прогресса, постановки целей, геймификации и обратной связи. Благодаря этим возможностям, тренировки становятся более интересными, целенаправленными и эффективными. Одной из главных причин, почему современные информационные технологии так полезны для мотивации, является возможность отслеживать прогресс. Фитнес-браслеты, смарт-часы и специализированные приложения позволяют спортсменам фиксировать такие показатели, как: пройденное расстояние, время тренировки, частота пульса, количество сожженных калорий, качество сна. Видя улучшение этих показателей, спортсмен ощущает удовлетворение и желание продолжать двигаться вперед. Даже небольшие улучшения могут стать мощным стимулом для дальнейших усилий.

Статистика, предоставляемая компьютерными программами, может служить мощным источником мотивации. Видеть, сколько километров было пройдено за месяц, сколько калорий сожжено или сколько часов проведено в активном состоянии, вдохновляет на

продолжение тренировок. Также многие приложения показывают сравнение с предыдущими периодами, что позволяет оценить динамику прогресса.

Информационные технологии становятся незаменимыми инструментами в работе со спортсменами, обеспечивая точность, безопасность и индивидуальный подход к каждому атлету. Современные решения позволяют не только отслеживать текущие показатели, но и прогнозировать будущие результаты, что делает тренировочный процесс максимально эффективным и результативным. Исследование вопросов использования информационных технологий в рамках тренировочного процесса, направлено на разработку и апробацию подходов, способствующих повышению уровня мотивации спортсмена, вносит вклад в развитие теоретических представлений о технологиях и подходах в методику физического воспитания.

Исследование темы может стимулировать развитие социальных программ и политик, направленных на современное оснащение тренировочного процесса средствами информационных технологий. Грамотная разработка программ по оснащению позволяет повысить эффективность тренировок, улучшить спортивные результаты и снизить риск травм.

Оснащение тренировочного процесса современными информационными технологиями — это неотъемлемый элемент успеха в современном спорте. Важно подходить к этому вопросу системно, тщательно анализируя потребности, выбирая подходящее оборудование и интегрируя его в повседневную практику.

Исследовательская часть

В рамках теоретического исследования были выявлены основные аспекты использования информационных технологий:

a. самоанализ тренировочного процесса. Современные спортсмены активно используют различные приложения и устройства для отслеживания своей физической активности;

b. коммуникация с тренером. Информационные технологии значительно упрощают взаимодействие между спортсменом и его тренером;

c. мобильные приложения и платформы. Программы Polar Flow for Coach и QuickRoute позволили мне создавать индивидуальные планы тренировок, которые синхронизируются со смартфоном спортсмена. Возможность следить за выполнением плана, вносить изменения в режиме реального времени и давать обратную связь по результатам тренировок спортсменам, анализировать соревновательную деятельность спортсмена;

d. анализ тренировочного дневника. Современные технологии позволяют спортсменам и тренерам детально разбирать технику выполнения упражнений, это помогает выявить ошибки в технике и своевременно их исправить, что способствует улучшению спортивных результатов.

В рамках работы по теме исследования мной была внедрена система по использованию современных информационных технологий в рамках тренировочного процесса по направлению спортивное ориентирование на базе МАУ ДО «СШ № 4» г. Новоуральска. Была использована программа Polar Flow for Coach, в которой тренер создает свой аккаунт, пройдя стандартную регистрацию. После этого он получает возможность просматривать данные завершённых тренировок своих клиентов, создавать для них новые тренировочные планы, корректировать их в соответствии с достижениями, а также наблюдать за тренировкой в режиме On The Go, то есть в реальном времени. Данная программа позволила получить доступ к дневнику тренировок юных спортсменов и позволила отслеживать статистику их занятий.

Вид электронного дневника представлен на рисунке 1.

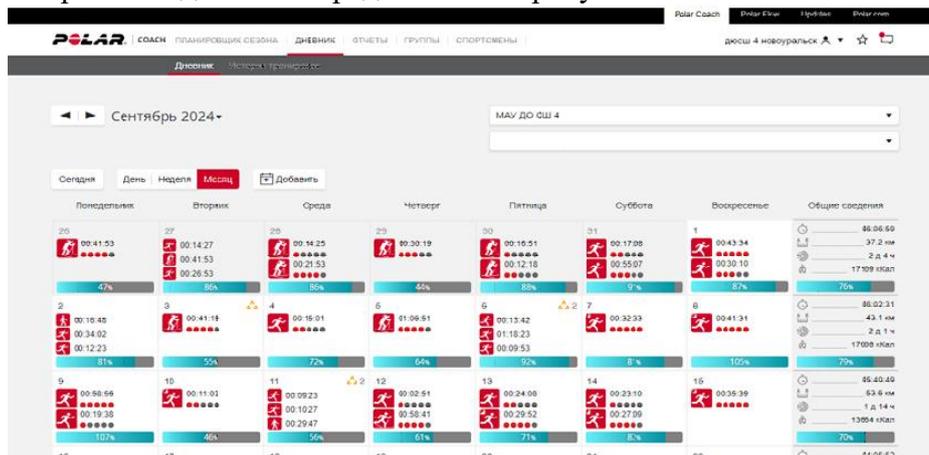


Рис. 1. Изображение страницы электронный дневник спортсмена на сайте

Инструментарий программы доступен для обратной связи и анализа прогресса, что позволило спортсменам получить возможность обдуманно и правильно использовать свои гаджеты для контроля динамики прогресса. Отчет по динамике представлен на рисунке 2.

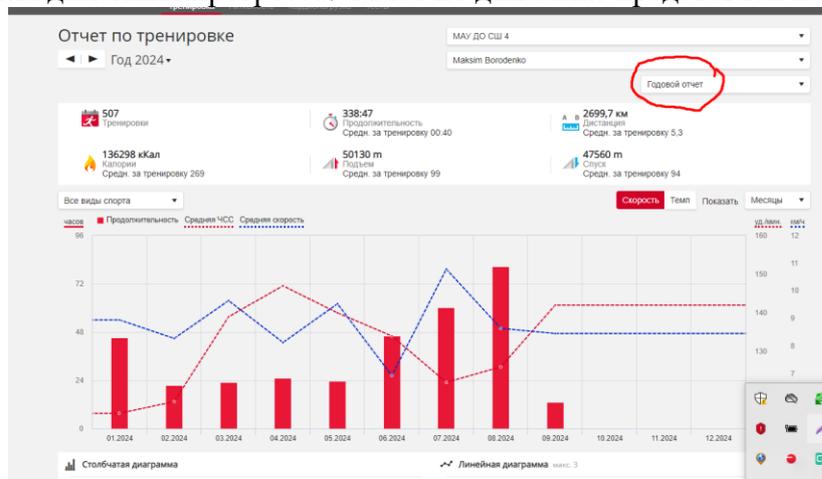


Рис. 2. Годовой отчет по тренировкам

Для занятий по направлению - спортивное ориентирование - для спортсменов были приобретены часы фирмы Поляр разных модификаций. Анализ этапа обучения пользования электронными часами и электронным дневником показал, что у спортсменов появился интерес к использованию приложений для контроля своей тренировочной деятельности, как следствие произошло повышение общей мотивации к занятиям и достижениям целей.

В процессе работы с часами, электронным дневником ребята смогли перейти на новый уровень анализа своей соревновательной деятельности в спортивном ориентировании и изучить и начать пользоваться такой компьютерной программой как QuickRoute - это программа для визуального анализа GPS-трека в рамках спортивного ориентирования и других мероприятий на свежем воздухе. С её помощью можно отобразить маршрут на карте, просмотреть промежуточное время и шаг. Использование программы позволило спортсменам повысить уровень осознанного ориентирования по картам, также позволило совершенствовать навык анализа ошибок при прохождении дистанции на местности. Изображение программы представлено на рисунке 3.

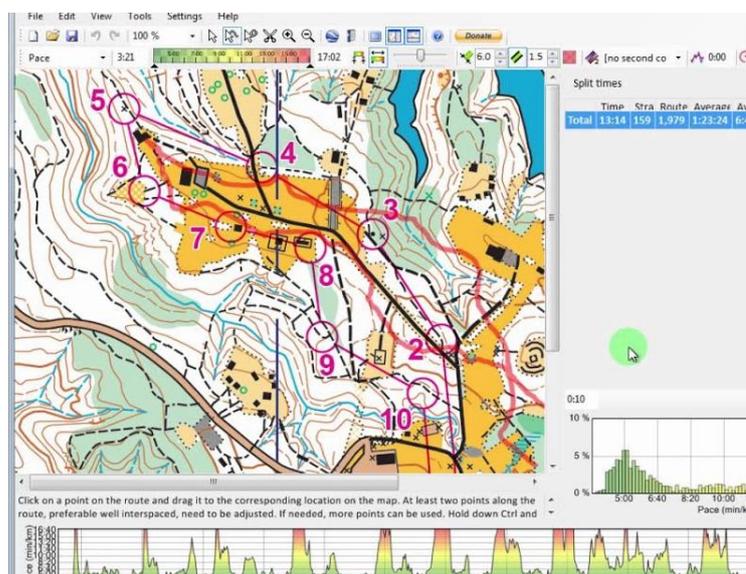


Рис. 3. Изображение программа [QuickRoute](#) в анализе тренировочного дневника

Юные спортсмены с большим энтузиазмом начали совместно разбирать при помощи проектора прошедшие соревнования, свои результаты, сравнивать свои пути следования, анализировать и видеть все выигрышные и проигрышные варианты.

Одной из самых главных составляющей методики является возможность применения современных компьютерных технологий при организации тренировочного процесса с юными спортсменами с тренером в дистанционном формате. По составленному графику тренер может отследить выполнение тренировочного плана, не только километраж, а и пульсовые зоны, и где именно на каком участке трассы находился спортсмен в это время, когда он вышел на тренировку, с какой скоростью он передвигался по местности.

Анализ опыта практического исследования позволили выявить особенности использования современных информационных технологий в спортивной сфере:

1. эффективность мониторинга тренировочного процесса спортсменом и тренером, необходимая для создания плана тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
2. планирование и управление тренировочным процессом посредством ведения электронного дневника, который помогает поддерживать дисциплину и систематичность в тренировочном процессе, а также минимизировать риск ошибок и недоработок;
3. обратная связь и коммуникация с тренером, которая делает общение между спортсменами и тренерами более оперативным и удобным;
4. прогнозирование и моделирование, способное моделировать сценарии соревнований, которое помогает тренерам разрабатывать тактические схемы и стратегии, исходя из сильных и слабых сторон соперников.

Данные теоретические и практические исследования данной темы говорят об эффективности использования информационных технологий спортсменами как средства мотивации в самоанализе тренировочного процесса и коммуникация с тренером. Разработанная программа использования информационных технологий в рамках тренировочного была адаптирована и применена в работе со спортсменами сборной команды Свердловской области по спортивному ориентированию, а также была представлена педагогическому сообществу на семинарах для спортивных школ Свердловской области. Результатами использования информационных технологий как средства мотивации являются победы спортсменов на Спартакиадах, первенствах и других всероссийских соревнованиях.

База исследования

Исследование проведено на МАУ ДО «СШ № 4» города Новоуральска Свердловской области. На базе отделения Спортивного ориентирования спортшколы тренируется более 70 спортсменов.

Заключение

В заключение следует отметить, что современные методы работы позволяют создать необходимые условия для успешной мотивации спортсменов и необходимости внедрение в спортивную практику новых технологий. Автор в своих исследованиях доказывает эффективность использования современных информационных технологий как метода физического воспитания.

Современные методы работы и внедрение новых технологий в спортивную практику открывают безграничные возможности для повышения мотивации и достижения высоких результатов. Отслеживая физические показатели, анализируя технику и создавая персонализированные программы, тренеры и специалисты могут значительно улучшить подготовку спортсменов. Введение элементов геймификации и использование мобильных приложений делает процесс тренировок более увлекательным и эффективным. Все это создает идеальные условия для успешной мотивации и профессионального роста в спорте.