СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ У ТРИАТЛОНІ

Овчаренко Максим, Долбишева Ніна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-165

Annotation

Introduction. The popularity of triathlon on the world sports arena is constantly growing, and in particular, non-Olympic triathlon programs are rapidly gaining competitiveness among different age groups of amateur athletes, which prompts the search for new ways of organizing the educational and training process. To date, the problems of individualization of the training process and the integration of innovative technologies into the educational and training process of amateur athletes in triathlon for effective planning of independent classes in the system of private sports clubs have not been fully covered. That is why the development and implementation of the program for the physical training of amateur athletes in the non-Olympic triathlon program becomes relevant in the context of the development of the triathlon industry.

The aim of the study: To determine the peculiarities of the organization of the training process and the importance of physical training of amateur athletes in triathlon in the system of private sports clubs.

Material and methods: method of analysis of scientific and methodological literature, method of analysis of the regulatory framework, sociological survey of triathlon coaching staff, method of expert evaluation. 9 experts who are triathlon coaches and have a higher education (11-15 years of coaching experience) took part in the survey, among them: 1 – Honored Coach of Ukraine, 1 – second category, 7 – no category. Of the mentioned experts, 7 work in the system of private sports clubs.

The sociological survey was conducted using a questionnaire comprising questions related to the methods of organizing the educational and training process and the structure of physical training of amateur athletes in the non-Olympic triathlon program. The questions had both open-ended and closed-ended formats.

The results. As a result of the conducted research, it has been established that the organization of the educational and training process for amateur athletes in non-Olympic triathlon requires an integrated approach that takes into account the age groups of athletes, their individual characteristics, and training conditions. The optimal allocation of time between independent sessions and training within the private sports club system contributes to a more effective preparation of amateur athletes, as indicated by 88.9% of respondents. The use of innovative remote technologies helps optimize the educational and training process, facilitates communication between coaches and athletes, and enhances the effectiveness of progress analysis and training program adjustments. These findings are supported by expert assessment.

Conclusions. The organization of the educational and training process of amateur athletes in the non-Olympic triathlon requires an integrated approach and a personalized organization of training, which are based on the distribution of time for training classes (in the club system and independent classes), individualization of approaches to means and methods of physical training, and the use of modern innovative remote technologies.

Keywords: sports clubs, planning, physical activity, training process, triathlon, amateur athletes.

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

Анотація.

Вступ. Популярність триатлону на світовій спортивній арені постійно зростає, а саме неолімпійські програми триатлону стрімко набувають конкурентноспроможності серед різних вікових груп спортсменів-аматорів, що спонукає до пошуку нових шляхів організації навчально-тренувального процесу. На сьогодні не в повній мірі висвітлено проблеми індивідуалізації тренувального процесу та інтеграції інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес спортсменів-аматорів у триатлоні для ефективного планування самостійних занять у системі приватних спортивних клубів. Саме тому розробка та впровадження програми з фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону набуває актуальності в контексті розвитку галузі триатлону.

Мета дослідження: визначити особливості організації тренувального процесу спортсменів-аматорів в триатлоні в системі приватних спортивних клубів.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, аналіз нормативної бази, соціологічне опитування тренерського складу з триатлону, метод експертної оцінки. В опитуванні брали участь 9 експертів, які є тренерами з триатлону та мають вищу освіту (тренерський стаж роботи складає 11-15 років), з них: 1 – Заслужений тренер України, 1- другої категорії, 7 – без категорії. Із зазначених експертів – 7 працюють в системі приватних спортивних клубів.

Соціологічне опитування здійснювалося за допомогою анкети, що включала в себе питання, пов'язані з особливостями організації навчально-тренувального процесу і структурою фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону. Питання мали відкритий і закритий характер.

Результати. В результаті проведеного дослідження встановлено, що організація навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійському триатлоні потребує інтегрованого підходу, який враховує вікові групи спортсменів, їхні індивідуальні особливості та умови тренувань. Оптимальний розподіл часу між спеціально-організованими тренувальними заняттями та самостійними тренуваннями в системі приватних спортивних клубів сприяє більш ефективній підготовці спортсменів-аматорів, про що свідчать 88,9% респондентів. Використання інноваційних дистанційних технологій дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес, полегшує комунікацію між тренерами та спортсменами, а також сприяє більш ефективному прогресу та коригуванню тренувальних програм. Ці результати підтверджуються експертною оцінкою.

Висновки. Організація навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійському триатлоні потребує інтегрованого підходу та персоналізованої організації підготовки, які базуються на розподілі часу тренувальних занять (у клубній системі та самостійних занять), індивідуалізації підходів до засобів і методів фізичної підготовки, використанні сучасних інноваційних дистанційних технологій.

Ключові слова: спортивні клуби, планування, фізичне навантаження, навчально-тренувальний процес, триатлон, спортсмени-аматори.

Вступ. Олімпійський триатлон є багато-дисциплінарним видом спорту, який включає у свій склад три послідовні дисципліни: плавання, велосипедний заїзд та біг. Триатлон став визнаним олімпійським видом спорту у 2000 році, на Літніх Олімпійських Іграх у Сіднеї, Австралія. Олімпійська дистанція, затверджена Міжнародним Союзом Триатлону (ITU) та Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК), складається з плавання на 1500 м, велосипедної дисципліни на 40 км та бігової дистанції на 10 км [22, 23].

Сучасні тенденції розвитку триатлону поза межами олімпійської програми вказують на популяризацію дистанцій з неолімпійської програми триатлону, зокрема серед спортсменів-аматорів, віком від 24 до 60 років і старше. Неолімпійські програми триатлону включають широкий спектр дистанцій, наприклад: «HalfIronman» – де плавання 1,9 км, велосипедний заїзд 90 км та бігова дистанція 21,1 км; «Ironman» – плавання 3,86 км, заїзд на велосипеді 180,25 км та бігова дистанція 42,195 км; «Sprint» – плавання 750 метрів, велосипедна дистанція 20 км та бігова дистанція 5 км [16, 22, 23].

Зростаючий інтерес до неолімпійських програм триатлону серед спортсменів-аматорів підкреслює важливість комплексного підходу, щодо організації навчально-тренувального процесу в системі приватних спортивних клубів. Спортсмени-аматори з різним рівнем фізичної підготовленості потребують індивідуального підходу до планування навчально-тренувального процесу з використанням сучасних методів та стратегій підготовки, з урахуванням обмежень за часом. Таким чином, приватні спортивні клуби забезпечують доступ до відповідного обладнання, персоналізований нагляд тренера та можливості спільних тренувань.

Аналіз спеціальної та наукової літератури, Інтернет-ресур-

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

сів, а також практичний досвід показав, що в системі підготовки триатлоністів особлива увага приділяється плануванню фізичної підготовки як спортсменів-професіоналів, так і спортсменів-аматорів. Фізична підготовка в триатлоні передбачає загальну, спеціальну та функціональну підготовку, які складають структуру спеціальної підготовки [1]. P. Hagerman (2015), T. Jacobson (2018), відокремлюють спеціалізовану (спеціальну) фізичну підготовку, яка здійснюється в період підготовки до змагань та період відновлення. Крім цього, вони визначають, що у триатлоні важливими елементами фізичної підготовки є аеробна та анаеробна витривалість, розвиток м'язів, покращення техніки та тактики змагань, розвиток рухливості та гнучкості [18, 19]. J. Friel (2020) зазначає, що структура та зміст фізичної підготовки в олімпійському триатлоні базується на закономірностях становлення спортивної майстерності, яка обумовлюється певними факторами, такими як: оптимальна структура підготовленості та її вдосконалення, особливості адаптації до фізичних навантажень, індивідуальні можливості спортсменів відповідно до вікової групи [17].

В дослідженнях Н.Г. Долбишевої, М.Л. Овчаренка (2023) визначено сучасні проблеми фізичної підготовки спортсменів-аматорів, які спеціалізуються у неолімпійській програмі триатлону, до яких віднесли: відсутність програмно-нормативної бази в системі підготовки спортсменів-аматорів; незначна кількість науково-дослідницьких робіт щодо підготовки спортсменів-аматорів; відсутність науково-обґрунтованих підходів щодо структури та змісту фізичної підготовки, особливостей і критеріїв оцінки з фізичної підготовленості спортсменів-аматорів; глобальні світові зміни, пов'язані з певними карантинними обмеженнями (COVID-19) та державні зміни, пов'язані з воєнним станом в Україні; організація тренувального процесу в системі приватних спортивних клубів [6]. Таким чином, на сьогодні, лишається відкритим питання необхідності створення науково-обґрунтованих програм з підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону в системі приватних спортивних клубів, зокрема фізичної підготовки.

Дослідження виконано в рамках теми НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер 0121U109266).

Мета дослідження: визначити особливості організації тренувального процесу підготовки спортсменів-аматорів в триатлоні в системі приватних спортивних клубів.

Матеріал і методи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз нормативної бази, соціологічне опитування тренерського складу з триатлону, експертна оцінка.

Для вирішення поставленої мети дослідження було проведене соціологічне опитування серед тренерів з триатлону України, що дозволило констатувати первинні дані про особливості організації тренувального процесу та значущість фізичної підготовки в неолімпійській програмі триатлону спортсменів-аматорів в системі приватних спортивних клубів.

Учасники. В анкетуванні брали участь 9 експертів, які є тренерами з триатлону з вищою освітою (тренерський стаж роботи складає 11-15 років), з них: 1 – Заслужений тренер України, 1-другої категорії, 7 – без категорії. Із зазначених експертів – 7 працюють в системі приватних спортивних клубів.

Результати дослідження.

Триатлон набув інтенсивного розвитку як в олімпійському, так і в неолімпійському спорті серед різних вікових груп, починаючи від 8 років до 60 років і старше. Тому тренери з триатлону повинні володіти знаннями із сучасних методик підготовки спортсменів, оскільки з опитуваних тренерів понад 22,2% респондентів проводить спортивну підготовку юнаків та дівчат молодшої і старшої вікових груп і спортсменів-ветеранів 40-59 років; близько 44,4% – юніорів 18-19 років та молоді до 23 років; 77,8% – спортсменів-аматорів 24-39 років та понад 11,1% – спортсменів-ветеранів 60 років і старше (рис. 1).

В процесі соціологічного дослідження встановлено, що 33,3% тренерів здійснюють планування навчально-тренувального процесу відповідно програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з триатлону України (2019) [13]. Крім цього, понад 66,7% тренерів додатково, при розробці програми підготовки використовують закордонні спеціалізовані програми та близько 77,8% здійснюють підготовку за самостійно розробленими програмами. Таким чином, ми можемо говорити про те, що в системі організації підготовки триатлоністів та при плануванні фізичних навантажень використовуються різноманітні підходи і, як зазначили в дописі, це залежить від індивідуальних особливостей та вікової категорії спортсменів на що вказують також науковці Докука А.В., Ганзюк А.Д. (2019), А.Трейнер (2020).

За останні двадцять років триатлон набув свого розвитку не тільки в системі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, але й в системі спортивних клубів різних форм власності. Було визначено, що 88,9% тренерів організовують навчально-тренувальний процес у спортивних клубах різної форми власності; та 3% – у ДЮСШ,

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

Рис. 1. Розподіл тренерів, які працюють з різними віковими категоріями спортсменів у триатлоні

що свідчить про значущий вплив приватного сектору на організацію спортивної діяльності у триатлону.

Достатньо вагомим є теоретичний аналіз розподілу загального часу тренувань протягом різних періодів навчально-тренувального процесу, який має важливе значення. Середні показники у підготовчому періоді складають від 6 до 20 годин на тиждень, у змагальному періоді – від 5 до 15 годин на тиждень, а в перехідному періоді – до 5 годин на тиждень. Ці дані є ключовими для ефективного планування навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону [1, 10].

Згідно з результатами соціологічного опитування, при розподілі часу тренувань у приватних спортивних клубах, близько 66,7% тренерів виділяють 2 години на тиждень для тренувань на базі клубу, тоді як 33,3% тренерів планують 3 години на тиждень. Як пояснюють респонденти, це обумовлено достатньо високою платою за абонемент, оскільки тривалість тренувального процесу складає мінімум 2,5-3 години. При цьому в системі клубу спеціально-організовані заняття спрямовані на планування кардіотренувань на біговій доріжці, тренажерах конструкції Мартена-Хюттеля, вело-ергометрах, плавання (за наявності басейну) та силової підготовки, а також, – в окремих випадках вирішуються завдання з технічної підготовки. На такій підхід вказують науковці А.В. Докука, А.Д. Ганзюк (2019), Н. Ковальчук (2020), А. Трейнер (2020), Т.О. Горбунова (2021).

Не лишаються поза увагою самостійні тренувальні заняття, які сприяють ефективній підготовці, зокрема фізичної та функціональної підготовленості [17]. Результати соціологічного дослідження свідчать, що на самостійні тренування як поза клубом, так і в клубі, більшість тренерів (55,6%) відводять до 10 годин на тиждень, окремі тренери (22,2%) рекомендують на самостійні тренування виділяти від 3 до 8 годин на тиждень. Однак вони вказують, що самостійні тренування спортсменів-аматорів вирішують завдання, спрямовані на адаптацію організму спортсменів до фізичних навантажень, підвищення аеробних можливостей (спеціальної витривалості). Крім цього вони акцентують увагу на тому, що програма навчально-тренувальних завдань повинна бути суто індивідуальною для спортсменів-аматорів –

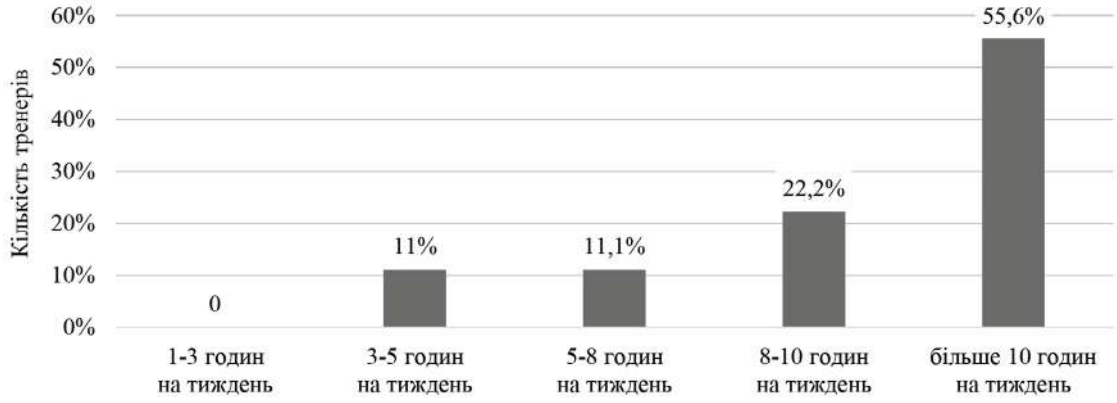

Рис. 2. Планування фізичного навантаження на самостійні заняття

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

з урахуванням їх вільного часу (рис. 2).

Як зазначають науковці P. Hagerman (2015), J. Friel (2020), розподіл часу між загальною та спеціальною фізичною підготовкою є важливим аспектом ефективного навчально-тренувального процесу. Аналіз результатів соціологічного опитування дозволив встановити, що тренери 60% часу приділяють загальній фізичній підготовці, зокрема – на розвиток загальної (аеробної) витривалості, а 40% часу – спеціальній фізичній підготовці, з акцентом на підвищення функціональних можливостей. Це обумовлює системність в організації підготовки спортсменів-аматорів до неолімпійських програм триатлону, де кожен період тренувального циклу ретельно планується, з метою адаптації кожного спортсмена до фізичних навантажень.

В системі підготовки спортсменів важливого значення набуває контроль, який дозволяє визначити ефективність планування фізичних навантажень в навчально-тренувальному процесі [17]. Всі тренери (100%) вказують, що контроль є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу у триатлоні, зокрема, за показниками фізичної підготовленості та їх змінами. Понад 33,3% респондентів відзначають, що контроль необхідно здійснювати за змінами функціональних показників організму триатлоністів, що відбуваються як у процесі виконання фізичного навантаження так і після нього. Тоді як 77,8% тренерів вказують, що основним критерієм контролю є результати на змаганнях.

Широке використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів-аматорів у триатлоні підкреслює важливість сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу [2, 3, 5, 7, 8, 9, 12, 20]. Так, 88,9% тренерів використовують онлайн-тренування у навчально-тренувальному процесі, 66,7% – користуються онлайн-консультаціями у форматі тренер-спортсмен, 77,8% – ведуть віддалений моніторинг показників за допомогою технічних засобів: Apple Watch, Polar, Suunto, Garmin та ін., 77,8% – використовують онлайн-платформи та спортивні додатки, такі як: Zoom, TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava та ін., 22,2% – використовують технічні засоби віртуальної реальності (рис. 3). Цілком логічним є те, що використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів-аматорів у триатлоні відповідає сучасним тенденціям у спортивній науці та практиці [7, 11, 15, 19, 21,].

Варто відзначити, що 100% опитаних тренерів вказали на необхідність вдосконалення навчально-тренувального процесу в триатлоні через створення додаткового інформаційного поля, або навчально-методичної літератури, а саме, – розробка нових інформаційних ресурсів та навчально-методичної літератури, оновлення існуючих програм, організація семінарів або тренінгів з підвищення кваліфікації тренерів, а також, – розвиток інфраструктури та організаційної підтримки .

В процесі соціологічного дослідження були визначені чинники, які впливають на ефективність навчально-тренувального процесу, а саме: відсутність єдиної системи підготовки (77,8% опитуваних), відсутність якісної навчально-методичної літератури (44,4% опитуваних), відсутність системи підготовки тренерів (33,3% опитуваних), недостатня державна підтримка (33,3% опитуваних), великі витрати на обладнання (88,9% опитуваних) (рис. 4).

Таким чином, було визначено необхідність у створенні додаткового інформаційного поля та розробки навчально-методичної літератури для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у триатлоні, зокрема – у неолімпійських програмах. Виявлено недостатній рівень науково-обґрунтованих методик у наявних ресурсах. Для вдосконалення системи рекомендується розробка нових інформаційних ресурсів, актуалізація програм підготовки, організація семінарів для тренерів та залучення додаткової державної підтримки. Крім того, варто наголосити на необхід-

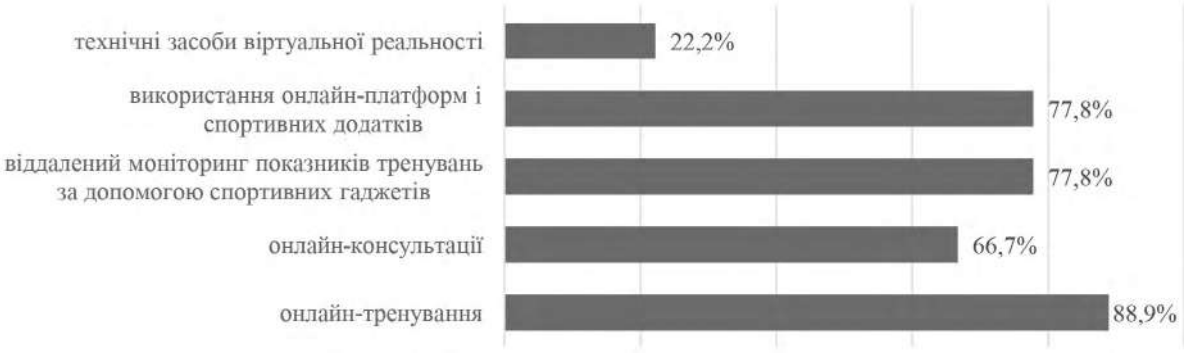

Рис. 3. Дистанційні технології, які використовуються у спортивної підготовці спортсменів-аматорів у триатлоні

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

Рис. 4. Основні проблеми розвитку триатлону в Україні.

ності забезпечення доступності спортивного обладнання для тренувань і сприяння розвитку системи підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні в Україні.

Дискусія.

В останні роки триатлон набуває все більшої популярності як серед професійних спортсменів, так і серед спортсменів-аматорів. Особливу увагу привертають сучасні підходи до організації навчально-тренувального процесу в системі приватних спортивних клубів та при самостійних тренуваннях, які пов'язані з фізичною підготовкою спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону.

На сьогодні встановлені проблеми, що впливають на ефективність навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, в тому числі, і триатлоні, такі як відсутність єдиної системи підготовки спортсменів-аматорів, недостатня кількість навчально-методичної літератури та великі витрати на спортивне обладнання (С.Н. Бубка, В.М. Платонов, 2018), а також особливості системи підготовки спортсменів-аматорів, які займаються неолімпійськими програмами триатлону (А. Трейнер, 2020; Н.Г. Долбишева, М.Л. Овчаренко, 2023). Вирішення цих проблем передбачає розробку нових інформаційних ресурсів, оновлення програм підготовки та підвищення державної підтримки, що сприятиме подальшому розвитку триатлону в Україні.

Дискусійним, з наукової точки зору, є питання, щодо організації навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону, а також розробки програми фізичної підготовки в системі приватних спортивних клубів. Це пов'язано з тим, що приватні спортивні клуби відіграють важливу роль у підготовці спортсменів-аматорів, де велика увага приділяється індивідуальному підходу, персоналізованим тренувальним програмам, які враховують проведення систематичного моніторингу функціонального стану спортсменів, що в подальшому дозволяє корегувати тренувальні плани. Крім того, в приватних спортивних клубах існує сучасне спортивне обладнання, яке використовується для підвищення показників фізичної підготовленості (витривалості, сили, швидкості, гнучкості) та вдосконалення технічної майстерності в кожній із трьох дисциплін. Важливим елементом системи організації у приватних спортивних клубах є також використання інноваційних інформаційних технологій, які дозволяють тренерам ефективно відстежувати фізичний і функціональний стан спортсменів, аналізувати дані тренувань і вчасно коригувати програми підготовки. Використання таких технологій сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та досягненню кращих результатів в триатлоні для спортсменів-аматорів.

На сьогодні, програми з фізичної підготовки спортсменів у олімпійському триатлоні широко відомі [1, 10, 17, 18]. Аналіз інформаційних джерел, які використовують тренери з триатлону для побудови навчально-тренувального процесу, показав, що більшість тренерів віддають перевагу зарубіжним спеціалізованим програмам, таким як: програма Hagerman P. (2015) з направленістю на інноваційні підходи тренувань; програма Joe Friel (2020) із зосередженням на збалансовану фізичну підготовку спортсменів-аматорів у триатлоні. Крім цього, деякі тренери використовують інноваційні програми від платформ: Ironman, Garmin, TrainingPeaks та ін., а також самостійно розроблені програми. Це свідчить про широкий доступ до міжнародного досвіду

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

та використання інноваційних підходів у тренуванні спортсменів з триатлону.

Отримані дані соціологічного дослідження показали, що основним напрямком тренерської роботи є організація навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей різних вікових груп у триатлоні, зокрема спортсменів-аматорів віком від 24 до 39 років (рис. 1). Тому спрямування тренерської діяльності на спортсменів-аматорів віком від 24 до 39 років у триатлоні визначається фізичними можливостями, досвідом та мотивацією кожного спортсмена, що робить цю групу особливо перспективною для тренування та розвитку у спортивній діяльності [2, 5, 14].

Аналіз спеціальної наукової літератури і узагальнення результатів соціологічного дослідження показав значущість фізичної підготовки в організації навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні, що відображає важливість раціонального розподілу часу між загальною та спеціальною фізичною підготовкою. Таким чином, загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей (загальну витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація), тоді як спеціальна підготовка сфокусована на підвищення аєробної витривалості та функціональних можливостей, необхідних для кожної з трьох дисциплін (плавання, велосипед, біг). Важливість розподілу часу та планування засобів і методів спортивного тренування підтверджує необхідність персоналізованої організації підготовки спортсменів-аматорів до неолімпійських програм триатлону, де кожен період тренувального циклу планується і адаптується під кожного спортсмена [2, 5, 7, 14, 17, 19].

В нашому дослідженні ми ділили, організацію навчально-тренувального процесу, на спеціально-організовані тренувальні заняття в системі приватних спортивних клубів та на самостійні тренування поза спортивним клубом. Таким чином, встановлено, що у системі приватних спортивних клубів акцент робиться на підвищення рівня загальної фізичної підготовки та вдосконалення технічної майстерності, тоді як при самостійних тренуваннях – на спеціальну фізичну підготовку. Даний підхід в процесі підготовки рекомендують В. Луговий (2019), О.М. Гончаренко, В.О. Салатов (2020).

Особливу увагу в дослідженні було приділено інтеграції інноваційних технологій для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та оптимізації підготовки спортсменів-аматорів. Використання дистанційних технологій дозволяє забезпечити тренерів і спортсменів об'єктивною інформацією для аналізу та коригування тренувальних програм, підвищення ефективності тренувань, відслідковування прогресу та спрощування комунікації між тренерами та спортсменами І.О. Пономаренко (2018),. В.Я. Кравчук (2019), А.В. Докука, А.Д. Ганзюк (2019), О.С. Глібова (2020), І. Давиденко (2020), Н. Ковальчук (2020), О.М Кучерявий (2020), J. Smith, A. Johnson (2020) вказують на те, що використання інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі стає все більш актуальним питанням, зокрема в контексті воєнного стану в Україні.

Висновки. За результатами соціологічного дослідження ми можемо зробити висновок, що організація навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійському триатлоні потребує інтегрованого підходу та персоналізованої організації підготовки, які базуються на розподілі часу тренувальних занять (в клубній системі та самостійних занять), індивідуалізації підходів до засобів і методів фізичної підготовки, використанні сучасних інноваційних дистанційних технологій. Такий підхід буде забезпечувати оптимальні умови для підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону та розвитку системи підготовки в цілому.

Перспективи подальшого дослідження полягатимуть у науково-теоретичному обґрунтуванні структури та змісту фізичної підготовки спортсменів-аматорів з неолімпійських видів триатлону в системі організації спортивних клубів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Гончаренко О.М., Салатов В.О. *Фізична підготовка спортсменів: функціональний підхід.* Дніпропетровськ: Видавництво ДНУ, 2020. С. 34-49.
2. Горбунова Т.О. Інноваційні методи в триатлоні: роль дистанційних технологій. *Міжнародний журнал спортивних наук*. 2021. С. 112-125.
3. Глібова О.С. Дистанційні технології та їх вплив на розвиток спорту в умовах пандемії COVID-19.

References

1. Honcharenko O.M., Salatov V.O. *Physical Training of Athletes: Functional Approach*. Dnipro: DNU Publishing House, 2020. P. 34-49.
2. Horbunova T.O. Innovative Methods in Triathlon: The Role of Distance Technologies. *International Journal of Sports Sciences.* 2021. P. 112-125.
3. Hlybova O.S. Distance Technologies and Their Impact on Sports Development in the COVID-19 Pan-

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

Міжнародний журнал спортивних технологій. 2020. С. 56-68.
4. Давиденко І. Застосування сучасних технологій для моніторингу фізичного стану спортсменів. *Фізична реабілітація, спортивна медицина та масаж.* 2020. С. 15-21.
5. Докука А.В., Ганзюк А.Д. Використання дистанційних технологій у процесі підготовки спортсменів. *Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія.* 2019. С. 26-31.
6. Долбишева Н.Г., Овчаренко М.Л . Сучасні проблеми фізичної підготовки спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлону. *Збірка статей IV Міжнародної науково-практичної конференції Science and Technology: Problems, Prospects and Innovations.* Осака, Японія. 2023. URL: https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.01.23.pdf
7. Ковальчук Н. Онлайн-тренування в системі підготовки спортсменів-триатлоністів. *Український спортивний науковий журнал*. 2020. С. 56-63.
8. Кравчук В.Я. Використання інформаційних технологій у процесі підготовки спортсменів-триатлоністів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2018. С. 22-26.
9. Кучерявий О.М. *Організаційно-методичні засади впровадження дистанційних технологій в систему олімпійської освіти:* дис. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. Національний університет фізичного виховання. К.: 2020. С. 76-135.
10. Луговий В. *Триатлон: підготовка до змагань на середні та довгі дистанції*. Київ: Маккавеєви, 2019. С. 115-124.
11. Петров І. Онлайн-моніторинг тренувань як інструмент контролю за фізичною підготовкою спортсменів. *Наука і спорт: сучасні тенденції*. 2021. С. 32-45.
12. Пономаренко І.О. Використання дистанційних технологій у спортивній підготовці як фактор підвищення результативності. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Фізична культура і спорт*. 2018. С. 86-92.
13. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з триатлону.* URL: URL:https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/triatlon-programa-po-dussh.pdf

demic Conditions. *International Journal of Sports Technologies*. 2020. P. 56-68.
4. Davydenko I. Application of Modern Technologies for Monitoring Athletes' Physical Condition. *Physical Rehabilitation, Sports Medicine, and Massage*. 2020. P. 15-21.
5. Dokuka A.V., Hanzuk A.D. Use of Distance Technologies in Athlete Training. Scientific Bulletin of NUBIP of Ukraine. *Series: Pedagogy, Psychology, Philosophy.* 2019. P. 26-31.
6. Dolbisheva N.G., Ovcharenko M.L. Modern Problems of Physical Training of Amateur Triathletes in the Non-Olympic Triathlon Program. *Collection of Articles of the IV International Scientific-Practical Conference Science and Technology: Problems, Prospects and Innovations*. Osaka, Japan. 2023. URL: https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.01.23.pdf
7. Kovalchuk N. Online Training in the System of Triathlete Preparation. *Ukrainian Journal of Sports Science.* 2020. P. 56-63.
8. Kravchuk V.Ya. Use of Information Technologies in the Training Process of Triathletes. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 2018. P. 22-26.
9. Kucheriavyi O.M. *Organizational and Methodological Principles of Implementing Distance Technologies in the Olympic Education System*: Ph.D. thesis. National University of Physical Education. Kyiv: 2020. P. 76-135.
10. Luhovyi V. Triathlon: *Preparation for Competitions at Medium and Long Distances*. Kyiv: Makkaveevi, 2019. P. 115-124.
11. Petrov I. Online Training Monitoring as a Tool for Controlling Athletes' Physical Preparation. *Science and Sports: Current Trends*. 2021. P. 32-45.
12. Ponomarenko I.O. Use of Distance Technologies in Sports Training as a Factor in Improving Performance. Scientific Bulletin of the International Humanitarian University. *Physical Culture and Sports.* 2018. P. 86-92.
13. *Educational Program for Children's and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Sports Schools of Olympic Reserve, Schools of Higher Sports Mastery and Specialized Educational Institutions of Sports Profile.* URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/triatlon-programa-po-dussh.pdf
14. Trainer A. Modern Approaches to Training in Triathlon: Use of Distance Technologies. *Triathlon: Scientific-Practical Journal.* 2020. P. 34-47.

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024

14. Трейнер А. Сучасні підходи до тренувального процесу в тріатлоні: використання дистанційних технологій. *Тріатлон: науково-практичний журнал.* 2020. С. 34-47.
15. Шкурат М.М., Самойлова І.Ю., Шкурат Т.М. Використання дистанційних технологій у системі підготовки спортсменів: можливості та обмеження. *Молода спортивна наука України*. 2021. С. 183-189.
16. *Ironman triathlon series*. URL: https://www.ironman.com/
17. Joe Friel. *The Triathlete's Training Bible*. USA. 2020. P. 112-128.
18. Klion M., Jacobson T. *Triathlon Anatomy*. 2018. P. 75-86.
19. Hagerman P. *Strength Training for Triathletes: The Complete Program to Build Triathlon Power, Speed, and Muscular* Endurance. 2015. P. 42-53.
20. Smith J., & Johnson A. The Impact of Distance Learning on Sports Performance. *Journal of Sports Science, p. 789-802.* DOI: 10.1234/jsports.2020.12345
21. Training Peaks. Getting Started with TrainingPeaks. TrainingPeaks, 2020.
22. *Triathlon Federation of Ukraine*. URL: https://www.triathlon.org.ua/
23. *World Triathlon*. URL: https:// https://www.triathlon.org/

15. Shkurat M.M., Samoilova I.Yu., Shkurat T.M. Use of Distance Technologies in Athlete Training System: Opportunities and Limitations. *Young Sports Science of Ukraine*. 2021. P. 183-189.
16. *Ironman triathlon series*. URL: https://www.ironman.com/
17. Joe Friel. *The Triathlete's Training Bible*. USA. 2020. P. 112-128.
18. Klion M., Jacobson T. *Triathlon Anatomy*. 2018. P. 75-86.
19. Hagerman P. *Strength Training for Triathletes: The Complete Program to Build Triathlon Power, Speed, and Muscular* Endurance. 2015. P. 42-53.
20. Smith J., & Johnson A. The Impact of Distance Learning on Sports Performance. *Journal of Sports Science, p. 789-802.* DOI: 10.1234/jsports.2020.12345
21. Training Peaks. Getting Started with TrainingPeaks. TrainingPeaks, 2020.
22. *Triathlon Federation of Ukraine*. URL: https://www.triathlon.org.ua/
23. *World Triathlon*. URL: https:// https://www.triathlon.org/

Овчаренко Максим
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: maksym.ovcharenko@ukr.net
https://orcid.org/0009-0001-7333-8884

Долбишева Ніна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com
http://orcid.org/0000-0002-7306-9194

© Овчаренко М., Долбишева Н., 2024