



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 796.412.06

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15110137>

Особливості навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону (за результатами соціологічного дослідження)

Овчаренко Максим Леонідович

Аспірант кафедри теорії та методики спортивної підготовки,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 49094,
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна,
<https://orcid.org/0009-0001-7333-8884>

Прийнято: 17.03.2025 | Опубліковано: 29.03.2025

***Анотація.** Дослідження зосереджене на аналізі теоретичних аспектів навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів, що беруть участь у неолімпійських програмах триатлону, на сучасних методологічних підходах до побудови тренувальних програм, на їх адаптацію до індивідуальних особливостей спортсменів-аматорів та впливу інноваційних технологій на ефективність фізичної підготовки. Особливості підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні обумовлені необхідністю балансування між тренуваннями, професійною діяльністю та іншими життєвими аспектами, саме тому ефективна побудова навчально-тренувального процесу ґрунтується на персоналізованому підході, що враховує рівень фізичної підготовленості, вікові особливості, можливості адаптації до навантажень і мотиваційні чинники. Значну роль у сучасному триатлоні відіграють інноваційні, цифрові*



технології, які забезпечують ефективний моніторинг показників фізичного та функціонального стану спортсмена, також рівень навантажень та показники прогресу. Використання спеціалізованих платформ і спортивних гаджетів дозволяє контролювати функціональний стан спортсменів, оптимізувати тренувальні плани та адаптувати їх у режимі реального часу відповідно до індивідуальних потреб. Актуальним на сьогодні повстає питання у необхідності комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні, що поєднує традиційні методи фізичної підготовки з інноваційними технологічними рішеннями та збалансоване використання клубних тренувань, самостійної роботи та інтерактивного супроводу, що дозволяє спортсменам-аматорам досягати оптимального рівня фізичної підготовленості. **Мета:** визначити особливості структури навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону в умовах приватних спортивних клубів. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури, нормативної бази, соціологічне опитування, аналіз даних, статистичний метод. В опитуванні брали участь 10 спортсменів-аматорів віком 35–39 років. **Результати:** було встановлено, що організація навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону потребує інтеграції інноваційних підходів щодо фізичної підготовки, враховуючи особливості вікової групи спортсменів, їхні індивідуальні особливості та умови тренувань. Відповідно проведеного соціологічного опитування було встановлено, що 72,7% спортсменів-аматорів обирають планування навчально-тренувального процесу згідно зі змаганнями неолімпійської програми триатлону, на дистанціях: «Half Ironman» (1,9 км. плавання, 90 км. велосипедна дисципліна, 21,1 км. біг) та «Ironman» (3,8 км. плавання, 180 км. велосипедна дисципліна, 42,2 км. біг). Наступні 27,3% опитуваних надають перевагу середнім змагальним дистанціям («Olympic distance» - 1,5 км. плавання, 40 км. велосипедна дисципліна, 10 км. біг) та



спринтерським дистанціям («Sprint» - 0,75 км. плавання, 20 км. велосипедна дисципліна, 5 км. біг). Усі учасники соціологічного опитування відводять час на тренування у приватних спортивних клубах з частотою від 3 до 5 разів на тиждень. Також більшість спортсменів-аматорів планують додатково витратити час на самостійні тренування від 16 до 20 годин на тиждень, у форматі онлайн-тренувань та за допомогою використання спортивних платформ для моніторингу результатів (мобільні додатки, спортивні гаджети, тощо). Також, слід зазначити, що переважна більшість респондентів мають середній рівень фізичної та спеціальної підготовки, що свідчить про необхідність оптимізації навчально-тренувальних програм.

Висновки: отримані дані свідчать про необхідність персоналізованого підходу щодо структури навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, індивідуалізації методів фізичної підготовки та використання сучасних, інноваційних технологій моніторингу фізичних показників триатлоністів.

Ключові слова: триатлон, спортсмени-аматори, соціологічне дослідження, онлайн-тренування, персоналізовані (індивідуальні) програми.

Features of the educational and training process of amateur athletes in non-olympic triathlon programs

(based on the results of a sociological study)

Ovcharenko Maksym Leonidovich

Postgraduate student of the Department of Theory and Methods of Sports Training,
Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, 49094, Dnipro,
Naberezhna Peremohy Str. 10, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0001-7333-8884>



Abstract. *The research focuses on analyzing the theoretical aspects of the training process for amateur athletes participating in non-Olympic triathlon programs, modern methodological approaches to designing training programs, their adaptation to the individual characteristics of amateur athletes, and the impact of innovative technologies on the effectiveness of physical preparation. The specifics of preparing amateur triathletes are determined by the need to balance training, professional activities, and other life aspects. Therefore, an effective training process is based on a personalized approach that considers the level of physical fitness, age-related characteristics, adaptability to workloads, and motivational factors. Innovative digital technologies play a significant role in modern triathlon, enabling effective monitoring of an athlete's physical and functional condition, workload levels, and progress indicators. The use of specialized platforms and sports gadgets allows for controlling athletes' functional states, optimizing training plans, and adapting them in real-time according to individual needs. Today, the need for a comprehensive approach to organizing the training process for amateur triathletes is becoming increasingly relevant. This approach combines traditional methods of physical preparation with innovative technological solutions and a balanced use of club training, independent work, and interactive support, enabling amateur athletes to achieve an optimal level of physical fitness. **Purpose:** To determine the features of the structure of the training process for amateur athletes in non-Olympic triathlon programs within private sports clubs. **Methods:** Analysis of scientific and methodological literature, regulatory framework, sociological survey, data analysis, and statistical methods. The survey involved 10 amateur athletes aged 35–39 years. **Results:** It was established that the organization of the training process for amateur athletes in non-Olympic triathlon programs requires the integration of innovative approaches to physical training, taking into account the characteristics of the athletes' age group, their individual traits, and training conditions. According to the sociological survey, 72.7% of amateur athletes plan their training process based on*



competitions in non-Olympic triathlon programs, focusing on the following distances: «Half Ironman» (1.9 km swimming, 90 km cycling, 21.1 km running) and «Ironman» (3.8 km swimming, 180 km cycling, 42.2 km running). The remaining 27.3% of respondents prefer medium competitive distances («Olympic distance» – 1.5 km swimming, 40 km cycling, 10 km running) and sprint distances («Sprint» – 0.75 km swimming, 20 km cycling, 5 km running). All participants of the survey dedicate time to training in private sports clubs 3 to 5 times a week. Additionally, most amateur athletes plan to spend extra time on independent training, ranging from 16 to 20 hours per week, in the form of online training and using sports platforms for performance monitoring (mobile apps, sports gadgets, etc.). It should also be noted that the majority of respondents have an average level of physical and special preparation, indicating the need for optimization of training programs.

Conclusions: *The obtained data highlight the necessity of a personalized approach to the structure of the training process for amateur athletes in non-Olympic triathlon programs, individualization of physical training methods, and the use of modern, innovative technologies for monitoring triathletes' physical performance.*

Keywords: *triathlon, amateur athletes, sociological research, online training, personalized (individual) programs.*

Постановка проблеми. Сучасний спорт, зокрема триатлон, переживає значну трансформацію, пов'язану зі зростанням популяризації аматорського спортивного руху, приватних спортивних клубів, неолімпійських форматів дистанцій, що зумовлює необхідність удосконалення навчально-тренувального процесу для забезпечення ефективної підготовки до змагань, відповідно макроциклу. У зв'язку з цим виникає потреба у визначенні особливостей структури навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів, які займаються триатлоном у приватних спортивних клубах, та встановити основні фактори, що впливають на фізичну та спеціальну підготовленість спортсменів-



аматорів у неолімпійських програмах тратлону. Однак навчально-тренувальний процес спортсменів-аматорів суттєво відрізняється від підготовки професіоналів і потребує окремого наукового підходу для його оптимізації. З огляду на те, що триатлон поєднує три різні дисципліни – плавання, велоспорт та біг – необхідно враховувати складність координації тренувань і розподілу фізичних навантажень між цими дисциплінами. Більше того, спортсмени-аматори мають обмежений доступ до спортивних ресурсів, обладнання та часу. Водночас, значний вплив у навчально-тренувальному процесі мають сучасні технології, включаючи онлайн-платформи для моніторингу прогресу, цифрові тренувальні плани та мобільні пристрої (гаджети) для аналізу фізичних та функціональних показників. Проте, існує брак систематичних досліджень, які б оцінювали ефективність інноваційних технологій у контексті навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні, що потребує наукового підґрунтя. Важливість соціального опитування спортсменів-аматорів у триатлоні полягає в необхідності подальшої розробки авторської методики фізичної підготовки та рекомендацій, що базуються на об'єктивних даних, де особливий акцент зроблений на персоналізації навчально-тренувальних програм, які враховують індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості та доступність спортивних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові дослідження М.Л. Овчаренко, Н.Г. Долбишева [4, с. 260-267] вказують, що основними проблемами системи підготовки спортсменів-аматорів з неолімпійських програм триатлону, є: відсутність програмно-нормативної бази підготовки, що пояснюється розвитком неолімпійських програм з 2014 року в межах приватних спортивних клубів, де навчально-тренувальний процес організовано на основі внутрішніх нормативів; незначна кількість наукових досліджень, присвячених підготовці спортсменів-аматорів у триатлоні, оскільки основна увага науковців зосереджена на олімпійській програмі триатлону; відсутність науково-



обґрунтованих підходів структури та змісту різних сторін підготовки, яка базується на загальних та специфічних принципах спортивної підготовки, розроблених для олімпійських програм; зміни у форматі навчально-тренувального процесу, викликані карантинними обмеженнями (COVID-19) та воєнним станом в Україні, що спричинили перехід до дистанційних форм тренувань з акцентом на індивідуальне планування фізичних навантажень, контролю фізичної підготовленості та використання дистанційних технологій (ZOOM, MS Teams, Google Meet, TrainingPeaks тощо); організація тренувань у приватних спортивних клубах, де понад 60% спортсменів-аматорів займаються триатлоном без єдиної системи підготовки, що підтверджується даними аналізу змагань на національному та міжнародному рівнях.

Також, проводячи дослідження сучасного стану організації тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні М.Л. Овчаренко, Н.Г. Долбишева [6, с. 165-173] автори розкривають сучасні тенденції у спортивній науці та практиці, де основні акценти наголошують на важливості використання систематичного та індивідуалізованого підходу до планування фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні. Зокрема, для триатлону, це означає необхідність оптимального об'єднання трьох дисциплін: плавання, велосипедного спорту та бігу – в єдину систему підготовки спортсменів. Окрім того, важливим є використання в навчально-тренувальному процесі інноваційних методів підготовки та контролю, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації та забезпечує ефективний моніторинг фізичного навантаження і функціональних станів спортсменів.

Зарубіжні дослідження М. Boyle [8, р. 68-113], J. Friel [11, р. 58-69], M. Dixon [13, р. 91-102] демонструють значний прогрес у впровадженні інноваційних підходів до планування навчально-тренувального процесу, а саме використання цифрових платформ для моніторингу й аналізу фізичних показників, створення персоналізованих тренувальних програм, які враховують



індивідуальні потреби та фізичні можливості кожного спортсмена, а також інтеграції тренувань у повсякденне життя спортсменів-аматорів. Наступні зарубіжні автори Т.О. Вомра, G.G. Haff [7, p. 43-56], С. Napier [9, p. 54-65], G. Bernhardt [10, p. 65-76], М. Klion, Т. Jacobson [12, p. 75-86], А. Brownlee, J. Brownlee [14, p. 77-88], V. Vleck [15 p. 625-631] вказують на значущість інноваційних технологій у спортивній підготовці спортсменів-аматорів. Одним із ключових факторів є інтеграція цифрових спортивних платформ (TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava та ін.) у навчально-тренувальний процес, що дозволяє контролювати фізичний стан спортсменів та коригувати тренувальні навантаження у режимі реального часу.

Проте, як зазначають наступні автори Д. Бойко та Н. Кулик [1, с. 29-34], М.В. Васильєв [2, с. 33–48], Г.В. Димова [3, с. 268–272], Є.О. Костюченко та В.Ю. Кривоніс [5, с. 41-52], вплив сучасних цифрових технологій на результативність тренувань аматорів-триатлоністів досі залишається недостатньо дослідженим і не має ґрунтового наукового підтвердження. Зокрема, важливо визначити, які цифрові інструменти є найбільш ефективними для спортсменів-аматорів з різним рівнем фізичної підготовленості, а також яким чином вони впливають на результати під час змагань. У зв'язку з цим подальші наукові розробки мають зосередитись на створенні персоналізованих підходів, які враховуватимуть індивідуальні особливості та можливості кожного спортсмена-аматора.

Виділення невирішених частин загальної проблеми. Дане соціальне дослідження спрямоване на визначенні особливостей навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону, що є актуальним у зв'язку зі зростанням популярності аматорського спорту в Україні та необхідністю удосконалення методів фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні, зокрема в системі приватних спортивних клубів. На сьогодні повстає питання, щодо відсутності науково-обґрунтованої авторської



методики фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні, недостатня кількість інформаційних ресурсів та наукових джерел.

Потенційний внесок у контексті даного наукового дослідження, допоможе у розробці авторської програми фізичної підготовки спортсменів-аматорів, у триатлоні, що забезпечить сучасний підхід до організації навчально-тренувального процесу, який враховує індивідуальні особливості спортсменів-аматорів (вік, рівень фізичної підготовленості, мотивацію та обмеження за часом), в умовах приватних спортивних клубів та при самостійних тренуваннях. Також, наукова новизна полягає у інтеграції інноваційних технологій, сучасних цифрових платформ (TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava), мобільних додатків та спортивних гаджетів, що забезпечує моніторинг фізичного стану спортсменів, аналіз прогресу та адаптації до тренувальних навантажень у режимі реального часу. Стосовно комплексного підходу до фізичної підготовки спортсменів-аматорів, авторська програма пропонує поєднання клубних тренувань із самостійною підготовкою, що дозволяє спортсменам-аматорам ефективно керувати своїм тренувальним процесом під наглядом тренера «онлайн» та «офлайн», що підкреслює інтегрування у навчально-тренувальний процес інтерактивний супровід. Авторська програма базується на соціологічних опитуваннях, аналізі даних та статистичних методах, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про особливості фізичної підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні та створює науково-обґрунтовану основу і рекомендацій, які можуть бути використані тренерами та спортсменами для покращення спортивного результату.

Попередні дослідження М.Л. Овчаренко, Н.Г. Долбишева [6, с. 165-173] вказують на те, що ефективність навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні залежить від низки факторів, зокрема від рівня організації тренувань у приватних спортивних клубах та використання цифрових технологій у плануванні тренувальних програм. Проте залишаються невирішеними питання



впливу цих факторів на кінцеві спортивні результати та адаптацію спортсменів до змагальних умов.

Однією з важливих невирішених проблем є адаптація навчально-тренувального процесу до фінансових та часових обмежень спортсменів-аматорів, оскільки триатлон вимагає рівномірного розподілу навантаження між плаванням, велоспортом і бігом. Відповідно, потребує наукового дослідження, які обмеження доступу до певних ресурсів (тренувальні бази, спеціалізоване обладнання) впливають на загальну спортивну продуктивність спортсменів-аматорів.

Крім того, сучасні цифрові технології (мобільні платформи та додатки, спортивні гаджети та ін.) широко застосовуються у тренувальному процесі. Однак залишається відкритим питання щодо їх ефективності у плануванні тренувальних навантажень. Соціологічне опитування показало, що 100% спортсменів використовують спортивні платформи для моніторингу прогресу, але немає достатньо даних щодо того, які саме функції цих платформ є найефективнішими для різних рівнів фізичної підготовленості.

Формулювання цілей статті. Головною метою соціального опитування є визначення особливості структури навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону в умовах приватних спортивних клубів.

З огляду на це, завданням даного дослідження є:

- аналіз соціально-демографічних характеристик спортсменів-аматорів (вік, спортивний досвід, мотивація).
- дослідження впливу організації навчально-тренувального процесу у приватних спортивних клубах на фізичну підготовку спортсменів-аматорів.
- оцінка ефективності використання цифрових технологій у навчально-тренувальному процесі триатлоністів-аматорів.



– визначення взаємозв'язку між тренувальним підходом, використанням цифрових платформ та рівнем спортивних результатів у триатлоні.

Виклад основного матеріалу дослідження. У соціологічному дослідженні брали участь 10 спортсменів-аматорів віком від 35 до 39 років, які проходять підготовку у межах неолімпійських програм триатлону. Спортивний досвід респондентів варіюється від 1 до 10 років, тоді як 80% опитаних мають досвід занять спортивною діяльністю понад 3 роки. Крім того, всі учасники опитування брали участь у змаганнях з триатлону в аматорській віковій категорії від 24 до 39 років, що відповідає офіційно затвердженим регламентам триатлонних змагань.

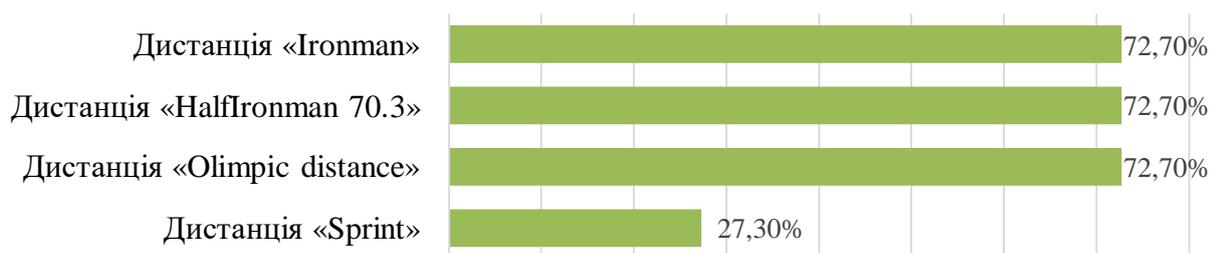
Встановлена та проаналізована актуальна проблематика, щодо оптимального поєднання самостійних (позаклубних) і клубних тренувань. Дослідження показало, що 100% опитаних спортсменів-аматорів відводять час на тренування у приватних спортивних клубах, що забезпечує їм доступ до професійних тренерів, спеціалізованого обладнання та індивідуальних програм підготовки та додатково приділяють час самостійним тренуванням. Так, дані дослідження свідчать, що 36,4% спортсменів-аматорів тренуються тричі на тиждень у приватному клубі, 27,3% - чотири рази, а 18,2% - п'ять разів на тиждень. Разом із тим, 45,5% спортсменів додатково планують витратити від 16 до 20 годин на самостійні тренування, що підкреслює потребу у комплексному підході до персоналізованого планування навчально-тренувального процесу та про значний рівень автономності спортсменів-аматорів. З огляду на це, використання цифрових технологій є ще одним важливим чинником, що впливає на результативність спортсменів-аматорів. За результатами дослідження, 100% респондентів використовують спортивні платформи (TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava) для моніторингу прогресу та аналізу тренувальних даних. Онлайн-консультації з тренерами застосовують 36,4% опитаних, що свідчить

про зростаючу популярність дистанційних методів контролю та корекції навчально-тренувального процесу. Однак залишається відкритим питання про ефективність онлайн-тренувань з використанням інноваційних технологій для спортсменів-аматорів різного рівня фізичної підготовленості та їхню роль у забезпеченні прогресивного зростання результатів у довгостроковій перспективі. У поєднанні з цим, було встановлено, що рівень фізичної підготовленості у більшості респондентів оцінюється як «середній» (54,5%), що свідчить про необхідність більш індивідуалізованого підходу до підготовки.

Найбільш популярні програми неолімпійського триатлону серед спортсменів-аматорів включають: «Olimpic Distance» (1500 м плавання + 40 км велосипедна їзда + 10 км біг), «Half Ironman» (1,9 км плавання + 90 км велосипедна їзда + 21,1 км біг), «Ironman» (3,86 км плавання + 180 км велосипедна їзда + 42,2 км біг). Ці дистанції для підготовки обирають 72,7% спортсменів-аматорів, тоді як до дистанції «Sprint» (700 м плавання + 20 км велосипедна їзда + 5 км біг) готується 27,3% респондентів (рис. 1).

Рисунок 1

Програми неолімпійського триатлону відповідно до обраних дистанцій спортсменами-аматорами



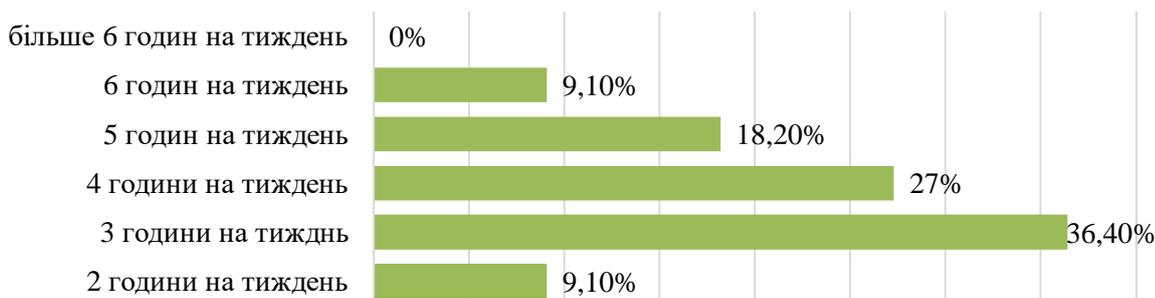
Джерело: власна розробка автора.

Аналіз загального часу, відведеного на навчально-тренувальний процес у приватних спортивних клубах, показав, що 36,4% спортсменів-аматорів тренуються 3 години на тиждень, 27,3% – 4 години на тиждень, 18,2% – 5 годин на тиждень. Отримані показники підтверджують індивідуалізацію програм

підготовки, що передбачають частоту тренувань у межах 3-5 годин на тиждень. Планування тренувального процесу здійснюється з урахуванням фінансових та часових можливостей спортсменів (рис. 2).

Рисунок 2

Планування тренувальних занять в системі приватних спортивних клубів.

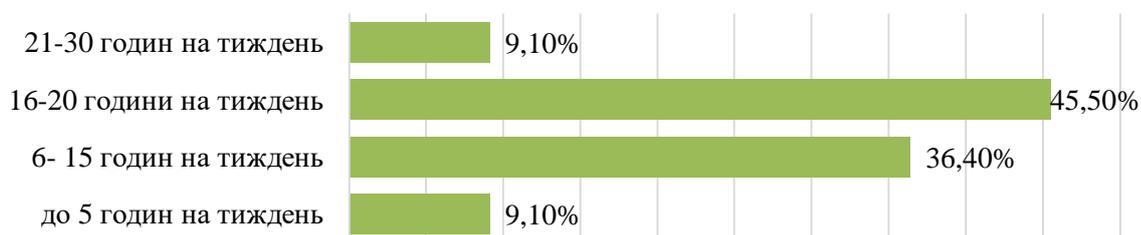


Джерело: власна розробка автора.

Окрім занять у клубах, респонденти здійснюють самостійні тренування: 45,5% – від 16 до 20 годин на тиждень, 9,1% – від 21 до 30 годин на тиждень, 9,1% – до 5 годин на тиждень. Такий розподіл часу свідчить про індивідуальний підхід до тренувального процесу та баланс між навантаженням і відновленням (рис. 3).

Рисунок 3

Додаткові години самостійної роботи (позаклубних тренувань)



Джерело: власна розробка автора.

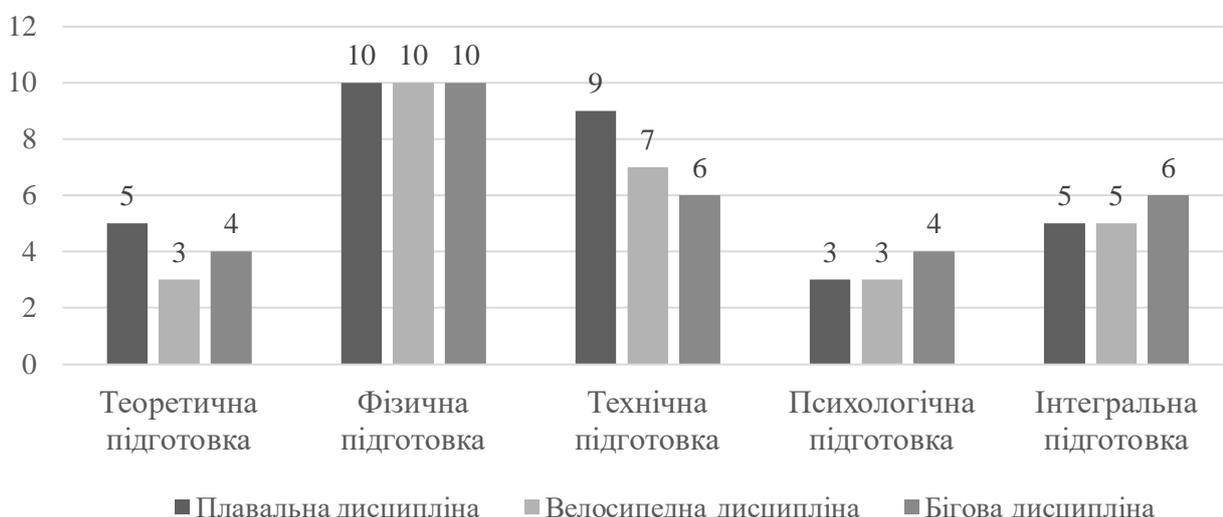
Варто зазначити, що 45,5% спортсменів виконують самостійні тренування індивідуально, 18,2% – під наглядом тренера (офлайн), 100% – під наглядом тренера (онлайн). Популярність онлайн-тренувань пояснюється їхньою

гнучкістю та доступністю, особливо для спортсменів, які проживають у віддалених регіонах або мають обмежений доступ до тренерських послуг.

Оцінювання загального рівня фізичної підготовленості респондентів дало такі результати: 54,5% – середній рівень, 27,3% – низький рівень, 18,2% – високий рівень. Щодо спеціальної фізичної підготовленості, розподіл показників аналогічний. Більшість респондентів мають середній рівень підготовленості, що свідчить про необхідність удосконалення тренувального процесу для підвищення витривалості та ефективності в триатлоні. Опитані спортсмени-аматори визначили основні аспекти своєї підготовки у триатлоні: фізична підготовка – 10 респондентів, технічна підготовка у плаванні – 9, у велосипедній їзді – 7, у бігу – 6; теоретична підготовка (плавання – 9, велосипед – 3, біг – 4); психологічна підготовка (плавання – 3, велосипед – 3, біг – 4); інтегральна підготовка (плавання – 5, велосипед – 5, біг – 6) (рис. 4).

Рисунок 4

Сторони підготовки спортсменів-аматорів у триатлоні відповідно до дисципліни



Джерело: власна розробка автора.

Дослідження показало, що цифрові технології відіграють значну роль у моніторингу та вдосконаленні тренувальних програм. Найпоширенішими



інструментами є онлайн-консультації з тренером (Zoom, Google Meet, Skype) – 36,4% опитаних, спортивні платформи та додатки (TrainingPeaks, Garmin Connect, Strava) – 100% респондентів, моніторинг тренувальних показників за допомогою смартпристроїв (Apple Watch, Polar, Suunto, Garmin) – 9,1% опитаних. Отримані результати свідчать про популярність неолімпійських форматів триатлону серед спортсменів-аматорів, які поєднують клубні та самостійні тренування. Оптимізація навчально-тренувального процесу, використання цифрових технологій і онлайн-тренувань сприяють індивідуалізації підготовки та підвищенню результативності у триатлоні.

Висновки. Аналіз результатів соціологічного опитування та навчально-тренувального процесу спортсменів-аматорів у неолімпійських програмах триатлону свідчить про необхідність «багаторівневого» підходу, що включає персоналізацію фізичних навантажень, інтеграцію сучасних цифрових технологій та оптимізацію методик фізичної підготовки спортсменів-аматорів. Дослідження підтвердило важливість поєднання клубних тренувань та самостійної підготовки, що дозволяє спортсменам ефективно керувати своїм тренувальним процесом та контролювати його динаміку. Впровадження інноваційних технологій, таких як спортивні гаджети та аналітичні платформи, суттєво підвищує якість фізичної та функціональної підготовки. Цифрові інструменти дають змогу спортсменам адаптувати навантаження в реальному часі, що є особливо важливим для аматорів, які поєднують спортивні заняття з основною професійною діяльністю. Крім того, аналіз мотиваційних чинників свідчить, що більшість спортсменів-аматорів схильні до структурованого підходу тренувань, що підтверджує необхідність розробки адаптивних програм підготовки.

Перспективними напрямками подальших досліджень є детальне вивчення ефективності використання дистанційних тренувань («онлайн» та самостійно «офлайн») та їх впливу на спортивні результати, а також розробка



спеціалізованої авторської програми оцінки фізичної підготовленості спортсменів-аматорів.

Подяки.

Автор висловлює подяку респондентам за участь у дослідженні та представників приватним спортивним клубам за сприяння у зборі даних. Велика вдячність науковому керівнику професору Н.Г. Долбишевій за допомогу в висвітленні наукових досліджень.

Список використаних джерел

1. Бойко Д., Кулик Н. Розвиток витривалості у триатлоні. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали Всеукраїнська науково-практична конференція*. СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 29–34.
2. Васильєв М. В. Триатлон: теорія та практика. Київ : Книжковий дім «КМ-БУКС», 2016. С. 33–48.
3. Димова Г. В. Вплив тренувальних навантажень на функціональний стан спортсменів-триатлоністів. *Науковий вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2015. Вип. 129. С. 268–272.
4. 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>
5. Костюченко Є.О., Кривоніс В.Ю. Використання сучасних інформаційних технологій у тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів. Київ, 2021. С. 41–52.



6. Овчаренко М.Л., Долбишева Н.Г. Сучасний стан організації тренувального процесу спортсменів-аматорів у триатлоні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 165–173. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-165>
7. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2018. P. 43–56.
8. Boyle Michael. *Functional Training*. USA : Human Kinetics, 2019. P. 68–112.
9. Napier Chris. *Science of Running: Analyse Your Technique, Prevent Injury, Revolutionize Your Training*. Dorling Kindersley, 2020. P. 54–65.
10. Bernhardt Gale. *Training Plans for Multisport Athletes*. 2011. P. 65–76.
11. Friel Joe. *The Triathlete's Training Bible*. 2016. P. 58–69.
12. Klion Mark, Jacobson Troy. *Triathlon Anatomy*. 2018. P. 75–86.
13. Dixon Matt. *The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance*. 2014. P. 91–102.
14. A. Brownlee, J. Brownlee. *Swim, Bike, Run: Our Triathlon Story*. 2013. p. 77-88.
15. Vleck, V. The Use of Fully Automated Telemetry Systems for the Self-Pacing of Interval Training in Elite Swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016 p. 625-631.