

УДК 796

DOI 10.21661/r-556653

Менькова А.А., Сухарева С.М.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Аннотация: в статье отражены основные проблемы построения тренировок легкоатлетов из-за ограничений, связанных с пандемией коронавируса. Это исследование может помочь для дальнейшего развития темы дистанционных тренировок. Предполагается, что ограничения, связанные с режимом самоизоляции, вызванным распространением коронавирусной инфекции, не позволяют удерживать уровень подготовленности; построение тренировочного процесса с учетом возможного введения ограничительных мер позволяет удерживать и повысить уровень физической и психологической готовности высококвалифицированных спортсменов к основным стартам соревновательного сезона; индивидуализация тренировочного процесса в условиях вынужденной самоизоляции, при отсутствии симптомов заболевания коронавирусной инфекцией, дает возможность сохранить спортивную форму высококвалифицированных спортсменов. Цель данного исследования: удерживать или повысить уровень физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, в условиях пандемии. Используемые методы: анализ научно методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование. По окончании педагогического эксперимента были сделаны выводы, что разработанный комплекс упражнений помог удерживать уровень подготовленности наших спортсменов и это позволило в дальнейшем достойно выступить на соревнованиях и улучшить свои результаты.

Ключевые слова: пандемия, самоизоляция, спорт, легкая атлетика, тренировочный процесс, дистанционные тренировки.

В марте 2020 года во всем мире была объявлена пандемия коронавируса. Правительство начало вводить карантинные меры, из-за этого тренерам пришлось искать новые способы организации тренировочного процесса [1, с. 301–302].

При контакте с коронавирусным больным, даже если спортсмен не болен, он вынужден соблюдать режим самоизоляции на протяжении 14-ти дней по месту жительства [2], что безусловно сказывается на уровне подготовленности. Появилась необходимость поиска новых подходов к организации тренировочного процесса в условиях ограничений из-за карантина и необходимости самоизоляции.

Педагогический эксперимент проходил на тренировочной базе СПб ГБУ СШОР №1 Невского района на группе высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся на скоростно-силовых видах, таких как спринтерский бег, бег с барьерами, прыжки в длину. Участие в эксперименте принимали юноши, имеющие разряд КМС. Спортсмены были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную. Эксперимент длился в течение 5 месяцев (в период с сентября 2020г. по январь 2021г.). В экспериментальную группу вошли те спортсмены, которые вынуждены были соблюдать режим самоизоляции по причине болезни (бессимптомного течения) или по причине болезни родственника при нахождении с ним в контакте. Данные спортсмены смогли выполнять запланированную тренировочную работу для поддержания уровня физической подготовленности.

Для оценки исходного уровня подготовленности были использованы результаты тестирования в начале подготовительного этапа. Распределение спортсменов в экспериментальную группу происходило на протяжении всего исследования по мере необходимости соблюдения карантинных мер.

Таблица 1

Результаты тестирования исходного уровня контрольной
и экспериментальной групп

Тесты	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	P
Бег на 30 м (с)	3,89±0,08	3,90±0,07	P>0,05
Бег на 60 м (с)	6,96±0,07	6,96±0,11	P>0,05
Бег на 30 м сходу (с)	3,19±0,21	3,05±0,12	P>0,05
Прыжок в длину с места (м)	2,85±0,11	2,63±0,08	P≤0,05
Тройной прыжок с места (м)	8,38±0,29	7,94±0,35	P>0,05
Пятерной прыжок с места (м)	13,58±0,47	13,70±0,78	P>0,05
Бросок ядра снизу – вперед (м)	12,89±1,40	12,91±0,84	P>0,05
Бросок ядра снизу-назад (м)	13,60±0,97	13,50±0,39	P>0,05

Как видно из таблицы 1 контрольная и экспериментальная группа до начала эксперимента практически одинаковая по уровню подготовленности (P>0,05), только в прыжке в длину с места различия недостоверны (P≤0,05), поэтому мы имеем право говорить об однородности данных групп.

Разработанная методика была рассчитана на 14 тренировочных дней в условиях режима самоизоляции. В основу легли упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые было возможно проводить в ограниченном пространстве в условиях места нахождения во время карантина: упражнения с утяжелителями, бег и прыжки по лестнице, бег и прыжки на месте на частоту и технику движений.

Во время проведения эксперимента упражнения менялись в зависимости от задач мезоцикла. Во время втягивающего мезоцикла использовались в основном общеподготовительные упражнения с утяжелителями на развитие силы основных мышечных групп. Во время базового мезоцикла были включены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и бег, упражнения на лестнице). В контрольно-подготовительный мезоцикл применялись упражнения на технику и развитие скорости движений.

Также во время эксперимента, спортсменам, попавшим на социальную изоляцию из-за контакта с коронавирусом больным, кроме тренировочного плана

оказывалась психологическая поддержка, которая была разработана после изучения соответствующей литературы и опроса самих спортсменов.

За неделю до первого соревнования зимнего сезона было проведено повторное тестирование (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты тестирования достигнутого уровня контрольной и экспериментальной групп

Тесты	ЭГ (М ± m)	КГ (М ± m)	P
Бег на 30 метров (с)	3,75±0,05	3,71±0,04	P>0,05
Бег на 30 метров сходу (с)	3,10±0,06	2,97±0,08	P≤0,05
Бег на 60 метров (с)	6,86±0,12	6,80±0,11	P>0,05
Прыжок в длину с места (м)	3,05±0,03	3,12±0,04	P≤0,05
Тройной прыжок с места (м)	8,49±0,19	8,53±0,24	P>0,05
Пятерной прыжок с места (м)	13,80±0,67	13,84±0,39	P>0,05
Бросок ядра снизу-вперёд (м)	13,17±0,58	13,06±1,38	P>0,05
Бросок ядра снизу-назад (м)	13,76±0,37	13,85±0,80	P>0,05

Анализируя данную таблицу, мы видим, что различия в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента статистически недостоверны (P>0,05) в шести тестах, кроме двух тестов: бег 30 метров сходу и прыжок в длину с места (P≤0,05). Что свидетельствует о том, что, не смотря на вынужденный режим самоизоляции спортсменов экспериментальной группы, их уровень подготовленности удалось удержать на уровне контрольной группы.

По окончании эксперимента, 16–17 января 2021 года на стадионе «Газпром» г. Санкт-Петербурга прошло Первенство Санкт-Петербурга по лёгкой атлетике среди спортсменов до 23 лет. На соревнованиях приняли участие наши испытуемые. Сравнительные показатели соревновательного результата в 2020 году и 2021 году после эксперимента, представлены в таблице ниже.

Таблица 3

Соревновательный результат до и после эксперимента

Спортсмены	Вид л/а	Результат ДО	Результат ПО-СЛЕ	Прирост (%)
Контрольная группа				
1. Дмитрий	60 м	7,28 с	7,04 с	3,4%
2. Александр	Длина	6,73 м	7,11 м	5,3%

3. Вячеслав	200 м	23,12 с	22,60 с	2,3%
4. Леонид	Длина	5,98 м	6,35 м	5,8%
Экспериментальная группа				
1. Степан	60 м с/б	8,54 с	8,34 с	2,4%
2. Денис	200 м	23,44 с	22,81 с	2,8%
3. Демид	200 м	23,28 с	22,62 с	2,9%
4. Андрей	60 м	7,20 с	6,98 с	3,2%

Прирост соревновательного результата в контрольной группе составил от 2,3% до 5,8%, а в экспериментальной группе от 2,4% до 2,9%. Это является достаточно высоким показателем улучшения результатов и свидетельствует о том, что разработанная методика помогла экспериментальной группе удержать уровень подготовленности, и в дальнейшем, показать достойные результаты на соревнованиях.

Список литературы

1. Ляховская Ю.М. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом / Ляховская Ю.М., Савельева О.В. // Научный журнал на тему: Экономика и бизнес, Социологические науки, Политологические науки / Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – Выпуск №5. – 301–302 с.

2. Попова А.Ю. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 №15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП.3.1.3597–20 – Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» – Москва. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202005270006>.