

Соловьева Наталья Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета, г. Петрозаводск

ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МЛАДШИХ ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «БИАТЛОН» В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация: В статье представлен опыт реализации дистанционной работы в период ограничений на тренировки в очной форме, связанный с пандемией COVID-19, со спортсменами групп тренировочного этапа в возрасте 12-14 лет и этапа начальной подготовки (9-11 лет) спортивной специализации биатлон. Варианты решения данной проблемы тренерами «Спортивного клуба армии» (СКА) г. Петрозаводска апробированы через систему вариативных заданий, возможных в условиях дистанционного обучения и с учетом специфики тренировочного процесса, и изложены в данной статье.

Ключевые слова: тренировка, спорт, биатлон, самоизоляция, дистанционная работа, видеоконференцсвязь.

Abstract: The article presents the experience of implementing remote work during the period of restrictions on full-time training associated with the COVID-19 pandemic, with athletes from the training stage groups aged 12-14 years and the initial training stage (9-11 years) of biathlon sports specialization. The options for solving this problem by the trainers of the «Army Sports Club» (SKA) in Petrozavodsk were tested through a system of variable tasks that are possible in the conditions of distance learning and taking into account the specifics of the training process, and are presented in this article.

Key words: training, sport, biathlon, self-isolation, distance work.

26 марта 2020 года вышло распоряжение главы Республики Карелия № 182-р, где говорилось о том, чтобы «приостановить на территории Республики Карелия работу кружков, секций, студий, клубов и иных аналогичных объектов, в которых осуществляется оказание услуг, требующих очного присутствия физических лиц, кроме оказания услуг дистанционным способом» в связи с пандемией COVID-19.

Данное распоряжение поставило перед спортивной школой Олимпийского резерва (СШОР) спортивного клуба армии (СКА) г. Петрозаводска непростые задачи. Следуя рекомендациям приказа, отделение биатлона спортивной школы, как и другие школы страны, перешло на дистанционную форму организации и проведения тренировочного процесса. Тренеры должны были в кратчайшие сроки отреагировать на поставленный вызов – организовать на высоком профессиональном уровне систему подготовки спортсменов в дистанционном формате [1].

В соответствии с ФГОС по виду спорта «биатлон», тренировочный процесс должен быть непрерывным, где на начальном этапе обучения (возраст 9-11 лет) одними из результатов работы будут являться: формирование интереса к данному виду спорта, освоение основных двигательных умений и навыков, освоение технических навыков, укрепление здоровья. У группы первого тренировочного этапа (12-14 лет) добавляются пункты: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки; воспитание основных физических качеств; овладение навыками самоконтроля [2]. Перед тренерами спортивного отделения СКА биатлон в данный период времени стояли сложные задачи по реализации планируемых результатов подготовки спортсменов в нестандартном режиме дистанционной работы, который ещё никогда ранее не использовался.

Вынужденный режим самоизоляции и нахождение в ограниченных домашних условиях внесли значительные изменения в тренировочный процесс.

Тренерами были предложены разнообразные формы организации тренировочного процесса, с которыми мы хотим поделиться в данной статье.

Первые недели этого периода времени попали на этап относительного тренировочного «покоя» - закончился зимний соревновательный сезон и для спортсменов были возможны несколько недель активного отдыха. Далее тренировочный процесс возобновлялся с использованием нестандартных методов организации практической самостоятельной работы с помощью интернет сетей, новых технологий, применения различных техник и методик, активной работы в социальных сетях [3].

Приводим варианты организации тренировочного процесса с группой начального этапа обучения (возраст 9-11 лет) и первого тренировочного этапа (12-14 лет), далее по два плана тренировочного занятия с помощью приложения для проведения видео конференций ZOOM для каждой из групп. Главными задачами тренировок были не только работа над совершенствованием нужных физических качеств, умений и навыков, но и сохранение мотивации к занятиям, желания и интереса к тренировкам у юных спортсменов, воспитание таких личных качеств, как ответственность и самостоятельность.

Некоторые варианты тренировочной дистанционной работы:

1. запись видео-роликов с тренировочными комплексами;
2. использование записи тренировочных комплексов в дистанционном формате известных спортсменов (Клэбо, Легкова);
3. участие в мини-соревнованиях (челленджах) в интернет сетях (отжимания, упражнение «планка», другие);
4. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке в онлайн формате;
5. участие в конкурсе «моё любимое физическое упражнение», «детского рисунка»;
6. организация и проведение дистанционных тренировок на платформе ZOOM;
7. обязательное ведение дневников самоконтроля.

Мы остановимся на организации тренировок с помощью приложения ZOOM, которые хорошо себя зарекомендовали в режиме самоизоляции и возможности выполнять работу в домашних условиях.

Онлайн тренировки хоть и сильно отличаются от традиционных тренировок биатлонистов, к ним нужно относиться сознательно, серьёзно. Это значит, что должно быть хорошо подготовлено и организовано пространство для занятия: коврик, минимум отвлекающих предметов вокруг, хорошо проветренное помещение (тренироваться без свежего воздуха невозможно, поэтому желательно, чтобы занимающийся находился в комнате один), спортивная одежда (рекомендуем заниматься в обуви даже в квартире), заранее приготовленная ёмкость с водой, возможность принять душ после тренировки и переодеться в сухую одежду.

В данной статье мы предлагаем варианты тренировочных комплексов для двух возрастных групп юных спортсменов.

Комплекс №1 направлен на развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости. Выполняется в домашних условиях с использованием силовых упражнений с собственным весом, без дополнительного оборудования. Старшая группа (первый тренировочный уровень, 12-14 лет):

0-3 минута: разминка – ходьба, прыжки руки вместе, ноги врозь (джек), бег на месте;

3-6 мин: суставная гимнастика;

6-10 мин: 5 отжиманий + 5 приседаний - 3 серии;

10-13 мин: выпад, шагом назад 20 сек, отжимания в упоре лёжа 10 сек – 3 серии;

14 мин: отдых

14-17 мин: прыжки из полуприседа 20 сек, отжимания из упора сзади 10 сек – 3 серии;

18 мин: отдых

18-23 мин: варианты упражнения «планка» - прямая, боковая, обратная (1 минута);

24-26 мин: варианты упражнения «лодочка» - подъем рук и верхней части туловища, подъём ног, в полной координации;

27-29 – упражнения на мышцы брюшного пресса – «руки к пяткам», «русские скручивания» 30 сек - 2 серии;

30-34 – отжимания в упоре лёжа 20 раз - 3 серии;

34-40 – упражнения на растягивание и гибкость.

Комплекс №1 для младшей тренировочной группы (начальная подготовка, 9-11 лет):

0-3 мин: разминка – чередовать ходьбу, прыжки «джек», бег;

3-9 мин: суставная гимнастика, упражнения на гибкость в динамике;

10 мин: отдых;

10-13 мин: выпады шагом назад 20 сек, отжимания 10 сек – 2 серии;

14 мин: отдых;

14-17 мин: перекаты из стороны в сторону 20 сек, отжимания из упора сзади 10 сек – 2 серии;

18 мин: отдых;

18-26 мин: варианты упражнения «планка», «лодочка»;

27-30 мин: отжимания в упоре лёжа 15-20 раз – 2 серии;

30-40 мин: упражнения на растягивание и гибкость

Тренировочный комплекс №8, включающих технические упражнения лыжников гонщиков, направлен на развитие силы, гибкости, равновесия, совершенствования техники лыжных ходов. Старшая группа (первый тренировочный уровень, 12-14 лет):

0-10 мин: разминка, суставная гимнастика, общеразвивающие и силовые упражнения – выпад с пружинкой, отжимания в упоре лёжа с касанием грудью пола;

10-17 мин: имитационные упражнения классических лыжных ходов – одновременный, попеременный бесшажный, с ногой, с продвижением вперёд);

17-23 мин: силовая вставка – «планка» боковая 30 сек - 2 раза, отжимания 45 сек, «звёздочка» 45 сек;

23-30 мин: имитационные упражнения коньковых лыжных ходов – отведение ноги в сторону, одновременный одношажный, двухшажный;

30-35 мин: силовая работа – лыжные прыжки из стороны в сторону 30 сек; «планка» на предплечьях с отведением ноги в сторону 45 сек, обратная «планка» с подъёмом и отведением ноги в сторону 45 сек;

35-45 мин: упражнения на растягивания и гибкость.

Комплекс №8 для младшей группы отделения «биатлон» (начальная подготовка, 9-11 лет):

0-10 мин: разминка – ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения;

10-17 мин: имитация классических лыжных ходов (основная стойка, работа в стойке лыжника руками одновременно, попеременно, с махом ноги назад);

17-23 мин: силовые упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса – «лодочка» 20 сек, обратная «планка» 30 сек, обратная «лодочка» 30 сек - 3 серии;

23-30 мин: имитация лыжных классических ходов (одновременный бесшажный, одношажный ходы; попеременный двухшажный ход);

30-35 мин: силовые упражнения с собственным весом – прыжки лыжника 30 сек, отведение прямой ноги в сторону в «планке» на прямых руках 40 сек, сгибание и выпрямление ног в и.п. лёжа на спине 40 сек; - 2 серии;

35-45 мин: упражнения на гибкость и расслабление.

Формат проведения тренировок в дистанционном режиме с помощью видеоконференцсвязи в режиме невозможности очных практических занятий оказался одним из самых удобных и действенных. Он позволил не прекращать тренировочный процесс и сохранить контакт и живое общение тренера с воспитанниками, воспринимать в реальном времени тренировочный процесс, контролировать, направлять и мотивировать занимающихся.

Библиографический список:

1. Соловьева Н.В. Опыт кафедры физической культуры ПетрГУ в решении задач дистанционного обучения со студентами гуманитарных направлений подготовки [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьева, В.Н. Кремнева // Тенденции развития науки и образования. - НИЦ «Л-Журнал», 2020. - Вып.61, №61/13. - С.7-10. - Режим доступа: http://ljournal.ru/?page_id=1348.

2. Соловьева, Н.В. Методика развития силовых качеств юных биатлонистов в процессе специальной физической подготовки [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьева // E-Scio. - Саранск, 2018. - №10. - С.1. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2018/10/Соловьева-Н.-В.pdf>.

3. Кремнева В.Н. МОНИТОРИНГ ВКЛЮЧЕННОСТИ В ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ [Текст] / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Международный научный журнал «Вопросы педагогики» / Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". - Москва, 2020. - №5-1. - С.177-180. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42852349>.