

*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](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>.