

*Бичев В. Г., старший преподаватель кафедры физической культуры
Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)*

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Статья посвящена тренировкам спортсменов по художественной гимнастике в онлайн режиме, связанных с пандемией COVID-19. Изучено насколько такие занятия результативны и как поддержать физический уровень занимающихся на достаточном уровне. Проведено исследование, которое показало, что даже в таких условиях физические качества спортсменов улучшаются.

Ключевые слова: пандемия, спорт, художественная гимнастика, тренировка.

Abstract: The article is devoted to training athletes in rhythmic gymnastics online related to the COVID-19 pandemic. It was studied how such classes are effective and how to maintain the physical level of those involved at a sufficient level. A study has been conducted that showed that even in such conditions, the physical qualities of athletes improve.

Key words: pandemic, sports, rhythmic gymnastics, training.

В марте 2020 года в связи с Covid-19 в России, были введены ряд ограничительных мер: обязательный масочный режим, отмена массовых мероприятий, ограничение посещения заведений, торговых центров, магазинов, закрытие залов, школ, университетов, колледжей. Данные меры поменяли привычный образ жизни всех людей. Учебные организации перешли в дистанционный формат обучения, продуктовые магазины, рестораны и кафе

стали осуществлять доставку на дом или в офис, а спортсмены потеряли доступ к залам и стали вынуждены тренироваться дома [1].

Художественная гимнастика – вид спорта, где крайне необходимо свободное пространство, высокий потолок, ковровое покрытие. Тренировка гимнасток может строиться по-разному, в соответствии с тем, на что она будет направлена. К примеру, хореографию, ОФП и СФП, партер и растяжку можно выполнять и в домашних условиях. А работу с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента), отработку упражнений (и личных, и индивидуальных) выполнить дома невозможно. Групповые упражнения потеряли самое главное – работу в команде. Групповые упражнения строятся на синхронности выполнения движений и элементов, точных перебросках предмета. То есть отработка групповых упражнений полностью сошла на нет.

Так как закрыли залы, гимнастки потеряли возможность именно работать с предметом и отрабатывать упражнения. И весь упор дистанционных тренировок на онлайн-платформе ZOOM с тренером был направлен на улучшение растяжки, закачку мышц и хореографию.

Помимо изменений в тренировочном процессе, из-за карантина отменялись соревнования, учебно-тренировочные сборы. Некоторые старты перенесли в онлайн-режим на платформе ZOOM, это проходило в щадящем режиме, чтобы спортсменки не теряли «дух соперничества».

В данной работе мы провели анкетирование среди гимнасток СШОР №1 города Петрозаводска, с целью выяснить, как повлияло введение карантинных мер на физическую подготовку спортсменок занимающихся художественной гимнастикой. В анкетировании приняли участие 20 спортсменок. Из них 5 спортсменок 12 лет, 3 спортсменки 13 лет, 4 спортсменки 14 лет, 1 спортсменка 15 лет, 4 спортсменки 16 лет и 3 спортсменки 17 лет.

Диаграмма 1. Частота тренировок спортсменок в домашних условиях в неделю

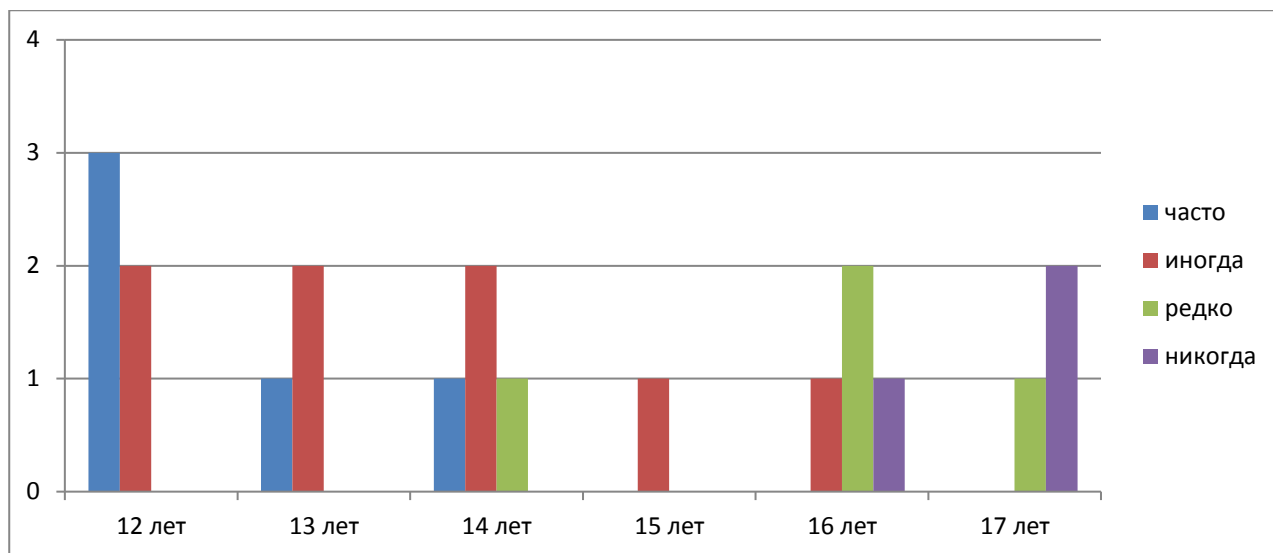
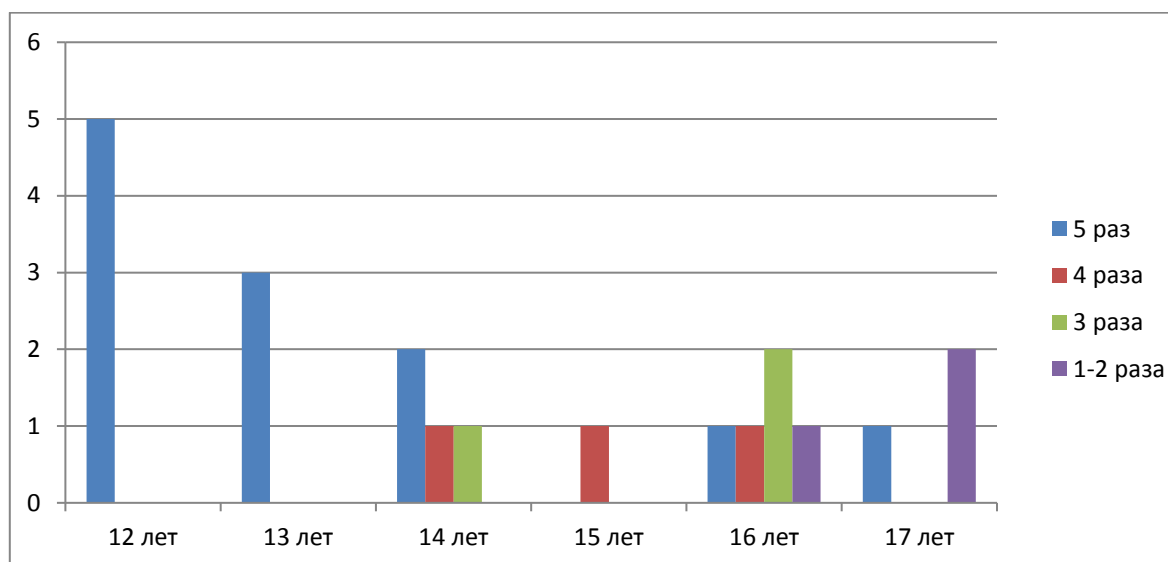


Диаграмма 2. Количество тренировок на онлайн-платформе ZOOM во время карантина



Как видно из диаграммы 2 количество тренировок у гимнасток в домашних условиях на образовательной платформе ZOOM удалось сохранить в достаточно большом объеме. Также спортсменки старались поддерживать свою физическую форму с помощью самостоятельных занятий.

Диаграмма 3. Самостоятельные тренировки гимнасток во время карантина

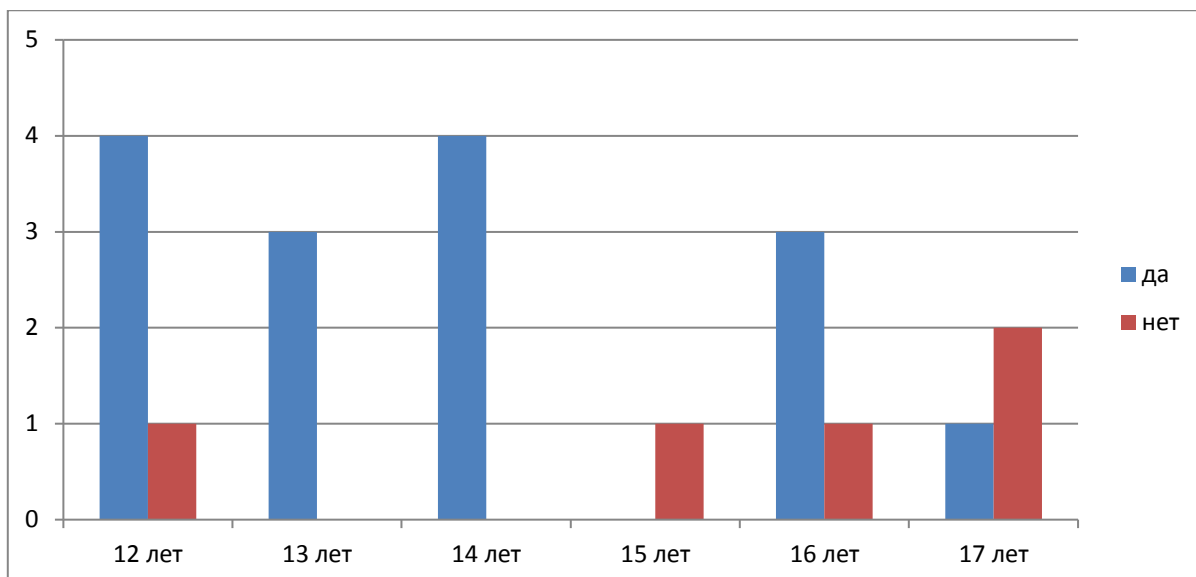
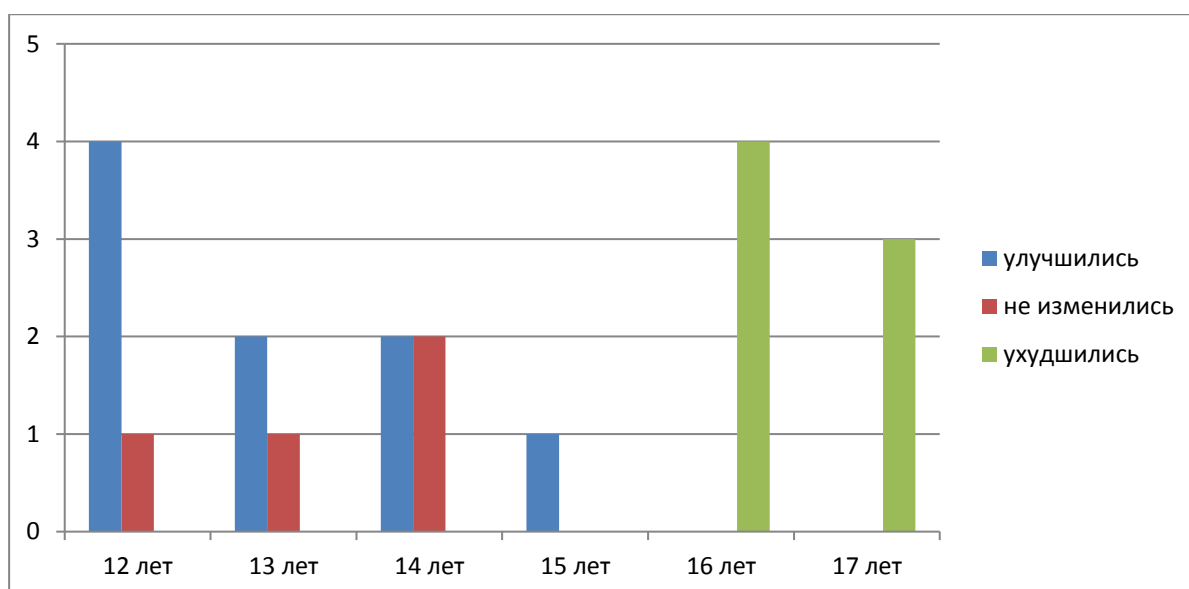


Диаграмма 4. Результаты гимнасток после окончания пандемии



По результатам анкетирования мы можем сделать следующие выводы:

- Больше чем у половины опрошенных спортсменок результаты улучшились
- Частота тренировок во время карантина уменьшилась
- Во время карантина гимнастки тренировались самостоятельно чаще, чем до карантина
- Никто из гимнасток не участвовал в онлайн-соревнованиях, следовательно, отсутствовали конкуренция, отслеживание результатов

Таким образом, карантин, так или иначе, повлиял на спортивную жизнь гимнасток. Обычный уклад тренировок заменился онлайн-тренировками, что повлияло на результаты спортсменок. Однако, эти 2-3 месяца повысили ответственность, девушки стали чаще тренироваться самостоятельно дома, по нашему мнению, это был хороший опыт в спортивной карьере. Прделанная дистанционная работа позволила обеспечить непрерывный тренировочный процесс художественных гимнасток, вопреки условия карантина [2].

Библиографический список:

1. Кремнева В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. - Московская область, 2020. - №4-1. - С.128-131.
2. Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток//Гуманитарные исследования Центральной России. -2020. -№2(15).