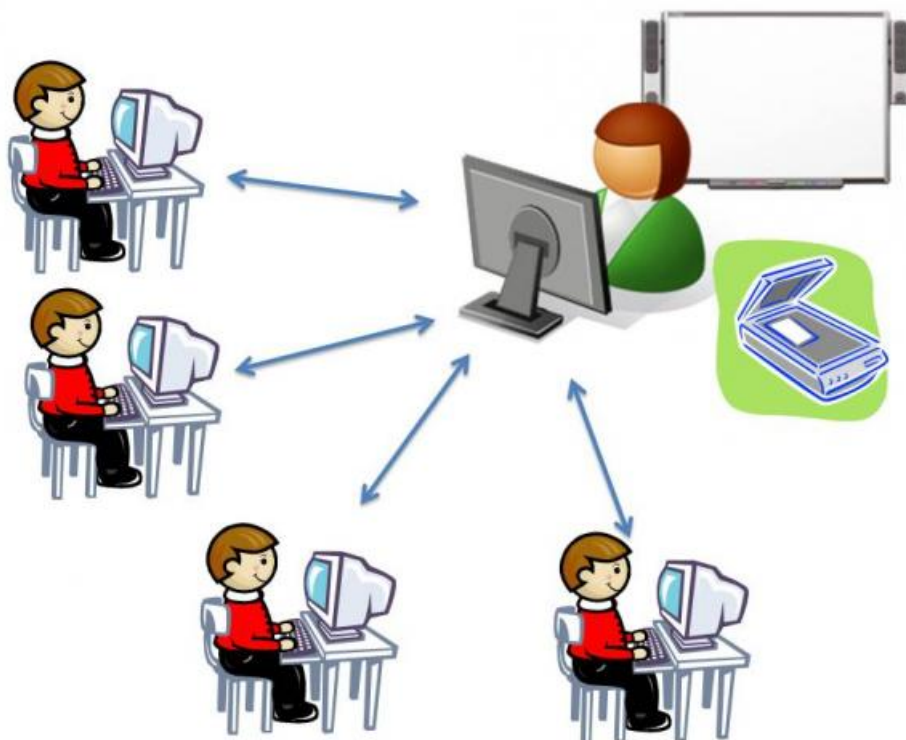


К чему приведет перевод спортивных школ на дистанционное обучение?



С начала апреля 2020 года все спортивные школы страны перешли на дистанционную форму обучения. На сайтах школ размещены специальные комплексы упражнений и методические рекомендации по их выполнению в условиях самоизоляции. Как это повлияет на уровень подготовки спортсменов, газета «Рязанские ведомости» решила выяснить у декана факультета физической культуры и спорта РГУ имени С.А. Есенина Павла Левина.

– Павел Викторович, насколько важно для спортсменов продолжать тренировки в режиме самоизоляции и как при этом меняются особенности тренировок и режима дня?

П.Л. – Делать это необходимо, но обязательно с учетом специфики вида спорта и уровня подготовленности занимающихся. В социальных сетях существуют специальные сообщества по различным видам спорта. Тренеры и спортсмены выкладывают видеоуроки. В них содержится рекомендуемый для выполнения комплекс упражнений с показом и объяснением техники выполнения заданий, а также устанавливается необходимая дозировка для различных категорий занимающихся. Также тренеры по видам спорта составляют индивидуальные планы самостоятельных занятий для спортсменов высокой квалификации и групповые планы для спортсменов уровня начальной подготовки и начальной спортивной специализации.

При разработке индивидуального плана тренер должен учитывать не только уровень подготовленности конкретного спортсмена, но и условия для реализации самостоятельных занятий. У кого-то дома есть турник, штанга или гантели – все это тренеры учитывают при составлении индивидуального комплекса упражнений. Распространенной является практика, когда педагог устанавливает видеосвязь для контроля за выполнением предлагаемых заданий либо воспитанники записывают и высылают видеотчет о тренировке на электронную почту тренера или выкладывают его через социальные сети.

– Как вы думаете, упадет ли уровень подготовки спортсменов, даже если качественно организовать

тренировку дома?

П.Л. – В обстановке вынужденной самоизоляции спортсменам крайне важно не растерять набранную ранее спортивную форму и сохранить при этом мотивацию. Конечно, это непросто сделать в условиях квартиры. Плановый тренировочный процесс подвергается значительной корректировке в условиях самоизоляции: на первый план выходит общая и специальная физическая подготовка, позволяющая поддерживать даже в домашних условиях должный уровень силовой выносливости и гибкости, а также в определенной степени уровень проявления скоростно-силовых способностей. В то же время необходимо отметить, что специфика любой спортивной деятельности требует проведения тренировочных занятий в обстановке, максимально приближенной к соревновательной. Этого, к сожалению, во многих видах спорта в домашних условиях добиться невозможно.

– Вот как, например, тренироваться легкоатлетам, пловцам, гребцам и лыжникам?

П.Л. – Представителям циклических видов спорта, в которых тренировочная работа связана в первую очередь с поддержанием необходимого уровня функциональной подготовленности ведущих систем организма, непросто организовать занятия. Тренировка в данных видах спорта связана с выполнением большого объема специфической тренировочной работы. Опыт показывает, что марафон по дому не набегаешь, хотя в интернете есть подобные примеры беговой тренировки на балконе или в коридоре, но они скорее являются исключением из общей практики.

– А что делать игрокам, гимнастам, представителям различных видов единоборств?

П.Л. – Представители ациклических видов спорта, к которым относятся спортивные игры, единоборства, художественная и спортивная гимнастика и т.д., также оказались в весьма затруднительной ситуации. Игроки лишаются игровой практики, единоборцы не имеют возможности проведения спаррингов, гимнасты не могут работать на снарядах. В связи с этим, помимо выполнения разнообразных комплексов общей и специальной физической подготовки, тренировочные акценты смещаются в сторону теоретической подготовки (дистанционный разбор тактических схем и комбинаций). Таким образом, тренировка в условиях самоизоляции хоть и может иметь положительный поддерживающий эффект, но она не заменит полноценного тренировочного процесса, реализуемого в специализированных условиях детско-юношеских спортивных школ. Дистанционный тренировочный процесс, реализуемый в домашних условиях, является вынужденной мерой, призванной поддержать наработанные ранее физические и технические кондиции на максимально возможном уровне в рамках сложившихся условий.

По материалам <https://rv-ryazan.ru/>