

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 15-17 ЛЕТ ДО И ВОВРЕМЯ ОСТРОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ COVID-2019

Д.А. Суплотов, *старший преподаватель*
Югорский государственный университет»
(Россия, г. Ханты-Мансийск)

DOI: 10.24412/2500-1000-2022-6-1-270-275

Аннотация. Огромное количество спортсменов в период пандемии коронавируса столкнулись с поиском наиболее эффективной организацией тренировочного процесса. В 21 веке происходит непосредственный переход от научных концепций, далеких от реальной жизни, к навыкам адаптации обычного человека к определенным условиям. В данной статье мы провели сравнительный анализ организации тренировочного процесса юных лыжников гонщиков до и вовремя острой эпидемиологической обстановки covid-2019.

Ключевые слова: COVID-19, лыжные гонки, тренировочный процесс, коронавирус, физическая подготовка.

Эпидемиологическая ситуация COVID 19 поставила жесткие ограничения для тренировок юных лыжников-гонщиков, которые не просто лишились соревнований на весенний и летний сезон, но и потеряли возможность тренироваться в специально оборудованных спортивных комплексах. Не у каждого на заднем дворе стоит тренировочное поле или даже обыкновенный турник. В целом вся сфера спорта вступила в новый цикл своего развития: в ближайшее время разрабатываются не только методики преподавания физической культуры, соответствующие сложившимся условиям пандемии, но и практика подготовки олимпийского резерва и профессиональных спортсменов.

Тренировочный процесс в годовых циклах системы многолетней подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными, экспериментально проверенными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

1. Структуру и содержание тренировочного процесса в отдельных занятиях, в недельных микроциклах, на этапах, периодах; продолжительность периодов, этапов;
2. Количество тренировочных дней, тренировочных занятий, дней отдыха;
3. Объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок разного характера и направленности;

4. Соотношение физической, технической, тактической сторон подготовленности.

Результаты исследования. Проанализировав годичный тренировочный цикл сезона 2019-2020 года и 2020-2021 года юных лыжников гонщиков 15-17 лет МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск и юных лыжников гонщиков лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым», мы видим, что в связи эпидемиологической обстановкой COVID 19 произошли существенные изменения в периодах подготовки тренировочного процесса.

Для начала отметим, что без влияний каких-либо непредвиденных ситуациях на тренировочный и соревновательный процесс в ЯНАО и ХМАО-Югре в связи низкими температурами воздуха, ранним выпадением снежного покрова подготовительный период длится 28 недель (с 15 мая по 30 ноября), соревновательный период 20 недель (с 1 декабря по 15 апреля), переходный период 4 недели (с 16 апреля по 14 мая).

Как мы видим из таблицы 1, подготовительный период у юных лыжников гонщиков МБУ ДО СШОР г. Ханты-Мансийск и лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» в сезоне 2019-2020 года длился с 15 мая по 30 ноября, а то есть прошел в обычном режиме, но в сезоне 2020-2021 года у юных лыжников гонщиков МБУ ДО СШОР г. Ханты-Мансийск

он длился 34 недели, начался с 15 мая и закончился 10 января, так как со сложившейся эпидемиологической ситуацией в ХМАО-Югре соревнований для лыжников гонщиков до 18 лет было организовано только 12-18 января 2021 года, а до этого периода на базе МБУ ДО СШОР г. Ханты-Мансийск вместо стартов проводились только контрольные тренировки. В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой COVID 19 в сезоне 2020-2021 года у юных лыжников гонщиков лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» он длился 41 неделю с 15 мая по 27 февраля, так как в связи с эпидемиологической ситуацией в ЯНАО соревнования для лыжников гонщиков до 18 лет было организовано только с 28 февраля 2021 года, а до этого периода вместо стартов проводились только контрольные тренировки.

Стоит отметить, что с 15 мая 2020 год до 15 августа 2020 года юные лыжники гонщики МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск тренировались самостоятельно по разработанным тренировочным планам тренеров и лишь при выходе приказа Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 14 августа 2020 года № 232 «Об организации работы по возобновлению деятельности государственных учреждений подведомственных Департаменту физической культуры и спорту Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» спортсмены МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск вышли из самостоятельной подготовки. Юные лыжники гонщики лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» тренировались так же самостоятельно по разработанным тренировочным планам тренеров с 15 мая 2020 года, но вышли из самостоятельной подготовки 1 сентября 2020 года.

Соревновательный период у юных лыжников гонщиков МБУ ДО СШОР г. Ханты-Мансийск и лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» в сезоне 2019-2020 года длился 15 недель с 1 декабря до 15 марта, так как 18 марта в связи острой эпидемиологической ситуа-

ция COVID 19 все запланированные соревнования отменили, и спортсмены перешли на самостоятельную подготовку по индивидуальным планам тренеров. В сезоне 2020-2021 года у юных лыжников гонщиков МБУ ДО СШОР г. Ханты-Мансийск соревновательный период длился всего 14 недель с 11 января по 15 апреля, так как сложившейся эпидемиологической ситуацией в ХМАО-Югре соревнований для лыжников гонщиков до 18 лет было организовано только 12-18 января 2021 года. А у юных лыжников гонщиков лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» в сезоне 2020-2021 года данный период длился 7 недель с 28 февраля по 15 апреля, так как сложившейся эпидемиологической ситуацией на лыжной базе СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» соревнования для лыжников гонщиков до 18 лет было организовано только 28 февраля 2021 года.

Переходный период годичного тренировочного цикла также претерпел изменения в сезоне 2019-2020 года, по постановлению Губернатора ХМАО-Югра учащиеся юные лыжники гонщики МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск с 18 марта 2020 года ушли на самоизоляцию и из-за этого данный период длился 11 недель с 19 марта по 14 мая. Данный период у юных лыжников гонщиков лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» в сезоне 2019-2020 года длился 11 недель с 16 марта по 14 мая в связи с постановлением Губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа от 16 марта 2020 года. Все это время спортсмены обеих групп занимались самостоятельно по разработанным планам тренеров. В сезоне 2020-2021 года переходный период годичного тренировочного цикла у обеих групп длился 4 недели без изменений с 15 апреля до 14 мая (таблица 1) [1].

Проанализировав вышесказанное можно сказать, что ограничения, связанные с острой эпидемиологической обстановкой COVID-2019, внесли существенные коррективы в тренировочный и соревновательный процесс спортсменов обеих групп.

Таблица 1. Годичный тренировочный цикл сезона 2019-2020 года и 2020-2021 года юных лыжников гонщиков 15-17 лет

	Сезон 2019-2020 года					Сезон 2020-2021 год				
	Подготовительный период			Соревновательный этап	Переходный этап	Подготовительный период			Соревновательный этап	Переходный этап
	1-этап	2-этап	3-этап			1-этап	2-этап	3-этап		
До пандемии	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-30.11 (4 недели)	1.12-15.04 (20 недель)	16.04-16.05 (4 недели)	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-30.11 (4 недели)	1.12-15.04 (20 недель)	16.04-16.05 (4 недели)
В период пандемии г. Ханты-Мансийск	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-30.11 (4 недели)	1.12.-15.03 (15 недель)	16.03-14.05 (9 недель)	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-10.01 (10 недель)	11.01-15.04 (14 недель)	16.04-15.05 (4 недель)
В период пандемии г. Надым	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-30.11 (4 недели)	1.12.-15.03 (15 недель)	16.03-14.05 (9 недель)	15.05-31.07 (11 недель)	1.08-31.10 (13 недель)	1.11-27.02 (17 недель)	28.02-15.04 (7 недель)	16.04-14.05 (4 недели)

Требования федерального стандарта к объему тренировочного процесса в годичном цикле на этапе спортивной специализации (свыше двух лет) юных лыжников гонщиков 15-17 лет следующие:

1. Общее количество часов в год – 936 часов;
2. Количество часов в неделю – 18 часов;
3. Общее количество тренировочных занятий в год – 468-624 часов;
4. Количество тренировочных занятий в неделю – 9-12 часов.

Анализ соотношения видов подготовки в структуре тренировочного процесса в сезоне 2020-2021 года у юных лыжников гонщиков 15-17 лет МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск и Лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым», показал, что в связи эпидемиологической обстановкой произошли изменения в процентных соотношениях видов подготовок (таблица 2) [2].

Так как соревновательный период в сезоне 2020-2021 года у юных лыжников

гонщиков 15-17 лет МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск начался 11 января, то участие в спортивных соревнованиях уменьшилось на 4 % и было перераспределено на ОФП 2% и СФП 2 %. Соотношение технической подготовки, инструкторской, судейской практики и тактической, теоретической, психологической подготовки не изменилось.

Так же из-за эпидемиологической ситуации COVID 19 соревновательный период в сезоне 2020-2021 года юных лыжников гонщиков 15-17 лет Лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» начался 28 февраля и участие в спортивных соревнованиях уменьшилось на 5 % и было перераспределено на ОФП 4% и СФП 1 %. Из-за долгого периода дистанционного тренировочного процесса техническая подготовка снизилась на 2 %, инструкторская и судейская практика также снизились на 2- %, что было учтено и перераспределено в раздел тактической, теоретической, психологической подготовок 4 % [3].

Таблица 2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в сезоне 2020-2021 года у юных лыжников гонщиков 15-17 лет

Раздел подготовки %		Объем физической нагрузки (%), в том числе	ОФП (%)	СФП (%)	Участие в спортивных соревнованиях (%)	Техническая подготовка (%)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	Инструкторская и судейская практика (%)	Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)
Стандарт		74-80	34-36	30-32	10-12	10-12	3-5	2-4	2-4
Группа юных лыжников гонщиков» г. Ханты-Мансийск	До пандемии COVID 19	76%	34%	30%	12%	12%	5%	4%	3%
	Сезон 2020-2021 г	76%	36% (+2%)	32% (+2%)	8% (-4%)	12%	5%	4%	3%
Группа юных лыжников гонщиков г. Надым	До пандемии COVID 19	78%	36%	30%	12%	10%	5%	4%	3%
	Сезон 2020-2021 г	78%	40% (+4%)	31% (+1%)	7% (-5%)	8% (-2%)	9% (+4%)	2(-2%)	3%

На самостоятельной подготовке в период острой эпидемиологической обстановки с юными лыжниками гонщиками использовались различные формы учебно-тренировочных занятий.

Так юные лыжники гонщики 15-17 лет МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск и Лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» в общей физической подготовке использовали индивидуальные учебно-тренировочные занятия по ОФП с видео отчетом, отчетом о выполненной работе с электронных часов или гаджетов, специальной физической подготовке использовали индивидуальные учебно-тренировочные занятия на лыжах и лыжероллерах, имитационные тренировки с отчетом выполненной работы с электронных часов или гаджетов, технической подготовке использовали индивидуальные тренировки по совершенствованию техники лыжного хода, разбор техники во видео отчетам с использованием видео связи. Используемые формы учебно-тренировочных занятий по ОФП, СФП и технической подготовке были одинаковы в обеих группах.

Однако отмечаются отличия по формам организаций тренировочных занятий в данных группах. Так в тактической, теоретической, психологической подготовке юные лыжники гонщики МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск использовали групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия по изучению теоретического материала, анализ техники сильнейших российских и зарубежных лыжников-гонщиков через интернет-платформу ZOOM и самостоятельный просмотр мотивирующих фильмов, а юные лыжники гонщики Лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром добыча Надым» использовали индивидуальные учебно-тренировочные занятия по изучению теоретического материала, выполнение тестовых заданий, изучение тактических действий по видео материалам сильнейших лыжников мира. Так же юные лыжники гонщики МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск в течение дистанционных занятий выполняли контрольные тесты по ОФП по видео связи через интернет-платформу ZOOM, а у юных лыжников гонщиков Лыжной базы СК «Молодость»

ООО «Газпром добыча Надым» отсутствовали контрольные тесты в период самоизоляции, все запланированные контрольные тренировки и тесты были выполнены после выхода из самоизоляции.

Следовательно, мы видим, что используемые формы тренировочных занятий у юных лыжников гонщиков 15-17 лет МБУ ДО «СШОР» г. Ханты-Мансийск и Лыжной базы СК «Молодость» ООО «Газпром

добыча Надым» по тактической, теоретической, психологической подготовке и выполнению контрольно-переводных испытаний были различны (таблица 3).

Таким образом можно сказать, что выполнение тренировочных задач в период самостоятельной подготовки можно решать с помощью различных форм тренировочных занятий [4].

Таблица 3. Формы тренировочных занятий юных лыжников гонщиков в период самоизоляции

№ п/п	Виды подготовки	Формы учебно-тренировочных занятий до острой эпидемиологической ситуации COVID 19	Формы учебно-тренировочных занятий в период острой эпидемиологической ситуации COVID 19	
			Группа юных лыжников гонщиков» г. Ханты-Мансийск	Группа юных лыжников гонщиков г. Надым
1	Общая физическая подготовка	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия по ОФП	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия по ОФП с видео отчетом, отчетом о выполненной работе с электронных часов или гаджетов	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия по ОФП с видео отчетом, отчетом о выполненной работе с электронных часов или гаджетов
2	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия специальной физической направленностью в групповой, индивидуальной форме	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия на лыжах и лыжероллерах, имитационные тренировки с отчетом выполненной работы с электронных часов или гаджетов	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия на лыжах и лыжероллерах, имитационные тренировки с отчетом выполненной работы с электронных часов или гаджетов
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные занятия технической направленностью в групповой, индивидуальной форме	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия тренировки по совершенствованию техники лыжного хода, разбор техники во видео отчетам по видео связи	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия тренировки по совершенствованию техники лыжного хода, разбор техники во видео отчетам по видео связи
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия с просмотром учебных фильмов, видео записей. Анализ техники лыжного хода сильнейших российских и зарубежных лыжников-гонщиков	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия по изучению теоретического материала, анализ техники сильнейших российских и зарубежных лыжников-гонщиков через интернет-платформу ZOOM, просмотр мотивирующих фильмов	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия по изучению теоретического материала, выполнение тестовых заданий, изучение тактических действий по видео материалам сильнейших лыжников мира
5	Контрольно-переводные испытания	Контрольные тренировки, контрольные тесты по ОФП	Выполнение контрольных тестов по ОФП по видео связи через интернет-платформу ZOOM	Отсутствие контрольных тестов в период самоизоляции, все запланированные контрольные тренировки и тесты были выполнены после выхода из самоизоляции

Заключение. Подводя итог можно сказать, что ограничения острой эпидемиологической обстановке COVID-2019 ввели существенные коррективы в тренировочный и соревновательный процесс спортсменов обеих групп на долгий период. Следовательно, произошли существенные из-

менения в соотношении видов подготовки, в структуре тренировочного процесса сезона 2020-2021 года юных лыжников-гонщиков в обеих группах. Также были выявлены различия в применении форм тренировочных занятий с юными лыжниками-гонщиками в период самоизоляции.

Библиографический список

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://depprirod.admhmao.ru/koronavirus-informatsiya-dlya-grazhdan-/4066796/postanovlenie-gubernatora-khanty-mansiyskogo-avtonomnogo-okruga-yugry-ot-18-03-2020-20-o-vvedenii-re/>
2. Квашук П.В. Лыжные гонки. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. – М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
3. Капланский, В.Е. Тренировка юного лыжника-гонщика: Подготовительный, соревновательный и переходный периоды // Физическая культура в школе. – 2000. – №6. – С. 59-63.
4. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: Научно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN THE ANNUAL CYCLE OF YOUNG RACING SKIERS 15-17 YEARS OLD BEFORE AND DURING THE ACUTE EPIDEMIOLOGICAL SITUATION COVID-2019

D.A. Suplotov, *Senior Lecturer*
Yugra State University
 (Russia, Khanty-Mansiysk)

Abstract. *A huge number of athletes during the coronavirus pandemic are faced with the search for the most effective organization of the training process. In the 21st century, there is a direct transition from scientific concepts that are far from real life to the skills of adapting an ordinary person to certain conditions. In this article, we have carried out a comparative analysis of the organization of the training process of young cross-country skiers before and during the acute epidemiological situation of covid-2019.*

Keywords: *COVID-19, cross-country skiing, training process, coronavirus, physical training.*