

Бесконтактная тренировка. Работа летних спортивных лагерей Якутии в условиях пандемии

Пример поддержания спортивной формы показывают юные спортсмены Якутии



В период пандемии и в разгар лета, члены юношеских сборных команд республики проводят в спортивных лагерях в формате онлайн. Глядя на видеоотчеты самостоятельных тренировок, еще раз убеждаешься в профессионализме и упорстве детей, которые занимаются спортом. Выполняя распоряжение Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), Центр подготовки спортивного резерва разработал летний онлайн спортивный сезон, обеспечивающий юным спортсменам полезный и безопасный досуг.

Онлайн-тренировки продиктованы ситуацией



Первый онлайн сезон продлился с 15 по 28 июня на интернет платформах Zoom и WhatsApp. Для юных спортсменов в дистанционном формате организована работа всех тренеров под руководством Владислава Петрова и Александра Птицына по вольной борьбе, Матвея Матвеева по греко-римской борьбе, Якова Гаврильева по тхэквондо, Айаала Попова по дзюдо, Уйусхана Барашкова по кик-боксингу, Аркадия Иванова по настольному теннису, Ньургустанан Федотова и Надежды Спиридоновой по стрельбе из лука.

Отличительной особенностью спортивной подготовки в эти летние каникулы в условиях самоизоляции стала самостоятельная работа. Без сборов и соревнований. Тренировки в одиночку. По видам спорта были разработаны и разосланы план-конспекты тренировочных занятий до каждого тренера и спортсмена.

Тренировки спортсменов состоят из утренней и вечерней части. Многие воспитанники уехали в деревни, где интернет-связь очень слабая, или отсутствует вообще. Поэтому общий охват тренировками составляет чуть более половины членов и кандидатов сборных команд, кроме того в

индивидуальном порядке есть много желающих потренироваться вместе со сборниками.

Пулевая стрельба

У пулевиков шестидневные двухразовые тренировки кроме разминок на общие группы мышц, планка на локтях, выполняются холостые стрельбы, на количество раз, удержания в обратной изгойке, дыхательные упражнения, суставная гимнастика, упражнения на гибкость, удержания оружия в изгойке для стрельбы, стрельба по мишени (если есть условия). В воскресенье – отдых.



Старший тренер сборной команды по пулевой стрельбе **Александр Сотников:**

«В дистанционном летнем спортивном лагере были отобраны ведущие стрелки республики из разных улусов и города Якутска. Наша главная задача

состоит в том, чтобы юные спортсмены не забывали и не бросали свой любимый вид спорта, постоянно занимались, не теряя наработанное мастерство. Тренируются самостоятельно у себя дома по отправляемому нами учебно-тренировочному плану. Контролируют личные тренеры в Вилюйске Анна Егоровна Иванова, в Бердигестяхе Герасим Алексеевич Дьяконов, в Наме Владимир Семенович Эверстов, в Чурапче Николай Федорович Смирников и другие. Внимание обращаем на то, чтобы дети от тренировок получали пользу от онлайн лагеря, улучшали технику стрельбы. Только в этом случае не отстанут от своих сверстников по России. Технику исполнения стрельбы контролируем через приложение ZOOM. Даем советы по исправлению допущенных ошибок. Стараются исправлять ошибки. Встречаются и те, у которых преодолевает лень от длительной и нудной процедуры онлайн-тренировок. Желаящие повысить свое мастерство не пропускают тренировки. Их человек пять-шесть. Среди них могу называть имена Наины Гоголевой, Катерину Алексееву, Дмитрий Томский, Данил Ерофеев из г.Якутска. В улусах из-за слабого интернета оценивать состояние тренировок достаточно сложно. Но надеюсь, у них все идет хорошо. Календарь Всероссийских соревнований получили. Первенство России намечено уже на 26 июля. Поедут члены сборной республики, посещавшие онлайн тренировки», - подчеркнул тренер .

Кикбоксинг

Разнообразна методика тренировок у кикбоксеров. Здесь кроме общеразвивающих упражнений преобладают такие упражнения, как бой с тенью, бой с гантелями перед зеркалом, отработка защитных действий, растяжки, прыжки, постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки), одиночные удары руками, одиночные удары ногами со сменой стойки, работа на мешках или боксерских грушах (при наличии), маховые упражнения ног, отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки), отработка атакующих действий

(комбинации рук и ног), одиночные комбинации ударов руками и ногами. Работа со жгутом. В воскресенье полный отдых.



Старший тренер сборной по кикбоксингу Уйусхан Барашков:

«Онлайн-тренировками охватили в основном ребят из районов. По сравнению с прошлыми годами охватили не столь много спортсменов. Готовим основной состав, который должен выступить на всероссийских турнирах и первенствах. Юных спортсменов самостоятельно тренируют и личные тренеры. Основной старт – первенство России, который планируется решением самих регионов в августе в городе Ульяновске. Готовим спортсменов по разделам К-1, фул-контакт, лайт-контакт.

Только фанаты, имеющие огромное желание совершенствоваться и стараются не пропускать тренировки в дистанционном летнем лагере. Сами себя гоняют, заставляют себя усиленно тренироваться. От таких ребят,

конечно, толк получится. Но их мало. Большинство занимаются под присмотром тренера.

Тренера в основном, находятся в отпуске. Онлайн-лагеря работают там, где имеются хорошиешколы кикбоксинга: тренер Дмитрий Черноградский в Намском улусе, Георгий Халабышев в Вилуйске, Дмитрий Алексеев в Нюрбе, Дмитрий Солдатов в Усть-Янском районе, Никита Наумов (пос. Кангалассы), Сергей Охлопков (Якутск), Иван Колесов (Якутск).

Лично я тренирую двух ребят на своей даче. Работаем по наращиванию объема нагрузки. В общефизической подготовке в порядке зачета провели онлайн-соревнование на дальность прыжка с места, по подтягиванию, по качанию пресса, по прыжкам на скакалке, на гибкость, всего по шести видам. Контролируют личные тренеры, а мы связь держим через телефонный звонок, ватсап, ютуб, отправляют свои видеозаписи.



Настроение нельзя сказать отличное. Ребята успокаивают себя только тем, что находятся у себя дома, в родных краях. Онлайн-тренировки далеко не радуют, есть огромное желание собраться и провести лето в настоящем спортивном лагере, общаться, резвиться и развиваться вместе.

Считаю, что тренировки онлайн не самый лучший способ подготовки. Получается таким образом, что условия тренировок самые разные. В сельской местности намного лучше, чем в городских квартирах. У них и инвентарь, и оборудование, и территория позволяет более широко и активно двигаться во дворе. Затрудняет также отсутствие связи и работа с родителями. Дети все-таки должны находиться под наблюдением. К нам часто поступают вопросы организовать общий лагерный сбор. Но мы не можем себе позволить всех собрать без разрешения руководства», - добавил тренер.

Настольный теннис

У теннисистов специфика тренировок весьма разнообразная. Старший тренер сборной команды **Аркадий Иванов:**



«Польза от онлайн лагеря на период пандемии состоит в подготовке сборной команды к предстоящим первенствам Дальнего Востока и России, также к Международным спортивным играм «Дети Азии». Это намного лучше, чем

сидеть без дела и сложа руки. Есть надежда обязательного их проведения. Конечно, нет никакого сравнения с настоящими лагерными сборами. В изоляционных домашних условиях требований по спортивной подготовке почти нет в связи с отсутствием необходимого инвентаря и оборудования. Теннисные столы имеются только у трех-четырех ребят. Приходится ограничиваться имитациями, общефизической подготовкой. Большинство тренеров находятся в отпусках. На местах в детско-юношеских спортивных школах обычно на летний сезон тренера тоже работают. Во всех улусах и районах спортивные лагеря открываются, но в этот раз в онлайн формате. Владимир Федотов в с.Тамалакан Верхневилуойского улуса, Геннадий Кривошапкин в Хатылы Чурапчинского, Николай Луковцев в с. Майя Мегино-Кангаласского улуса, Альберт Гермогенов в с. Ой Хангаласского, Куприянов Еремей в с.Майя, и я в пригородном п.Хатассы тренируем детей. В порядке информации и отчета о проводимой работе в Республиканский центр подготовки спортивного резерва регулярно отправляем видеозаписи и фотографии. Как показывают наблюдения, у новичков техника слабовата, у членов сборной все нормально. Даем советы, высказываем свое мнение, на что обратить внимание, как работать над ошибками. Из ведущих игроков могу называть из с. Эмиссы Амгинского улуса бронзового призера первенства ДВФО этого года Аниту Ноговицыну, из с.Хатылы Чурапчинского братьев Владимира и Изота Кривошапкиных, Яна Кривошапкина, Арсена Аржакова, Владимира Печкурова из Олекмы, Петю Иванова, Вику Артамонову из Хангаласского улуса, из Татты Диану Луковцеву, много ребят из Майи Вадим, Валера Гермогеновы, Тамара Сыдыкбекова, Рустам Кривошапкин, в городе тренирует Василий Дмитриевич Васильев, тренируется Андрей Марков приехавший из Белоруссии в связи с пандемией».



Вольная борьба

У юных борцов двухразовые шесть дней в неделю: подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на пресс, имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги), растягивания, бег на 400 м, кросс, прыжки на скакалке, запрыгивания на коробку высотой 60 см, берпи по 3 круга на время. Отдых только в воскресенье.

Владислав Петров, старший тренер:

«Из сорока членов сборной команды в удаленных тренировках занимаются половина - двадцать. Отобрали призеров республиканских соревнований. Главная наша задача –поддерживать спортивную форму, быть готовым к

соревнованиям. Работаем только через интернет, также используем инстаграм. Основное внимание уделяем общефизической подготовке, работаем над физикой, бегаем кроссы. В зависимости от домашних условий проживания, от наличия спортивных снарядов. Проживающие в городе тренируются в своих квартирах, а кто в деревне, у них во дворе простора больше, условий для тренировок, конечно, намного лучше.

Периодически выполняют тестовые упражнения. Провели онлайн-соревнование по подтягиванию, накачиванию пресса, гибкости. В них участвовало около ста ребят 2007-2008, 2005-2006 годов рождения и старше, у кого есть интернет. Здесь хорошо заметно кто как отнесся к тренировкам.



Начальником сборной команды у нас работает из ДЮСШ-3 г.Якутска Вячеслав Кривошапкин, в Чурапче старшим тренером Юрий Афанасьев, в Усть Алдане Михаил Захаров, в Вилюйске Роман Окоемов и т.д. С тренерами держим связь по ватсапу. Находимся в курсе всех событий, делимся новостями. Все стараются, но, конечно, чувствуется желание собраться в общие лагерные сборы, тренироваться вместе.

Проведение онлайн тренировок лучше, чем без ничего. Но, все же атмосфера совсем другая, нет никакого сравнения с настоящими лагерными спортивными сборами. Нет работы на ковре, чувство соперника.

Кстати, есть и хорошие новости. В конце июля в России начинаются сборы, туда отправим ребят, занявших призовые места в первенстве России среди кадетов. Приглашены Владимир Бояновский, Андрей Мидловец, Лев Павлов, ртем Слепцов. Они в обойме сборной России. Также ждем «Игры Боотуров».

В сложных условиях сегодня работают летние спортивные лагеря в период пандемии COVID-19. Не только юным спортсменам, трудно и их тренерам. Несмотря на имеющиеся трудности, работа идет полным ходом.

Василий Посельский, Sportyakutia.ru