

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

*И.И. Трофимович, А.Г. Нарскин, С.В. Лашкевич*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

**Введение.** Без преувеличения, ни один день с начала 2020 года не обходится без новостей о пандемии COVID-19. Большинство стран были закрыты на карантин, массовые мероприятия отменялись или переносились на более поздние сроки. Коронавирус с каждым днем оказывал все более ощутимое влияние и на мировые спортивные события. Если поначалу ограничивались только те спортивные мероприятия, которые должны были проводиться на территории Юго-Восточной Азии, то сейчас коронавирус уже переключил абсолютно весь соревновательный календарь, невзирая на виды спорта.

В лёгкой атлетике первым делом был перенесён Чемпионат мира 2020 в закрытых помещениях, который должен был пройти в китайском Ухане, затем постепенно отменялись или переносились массовые пробеги и ряд престижных соревнований по марафону в большинстве стран. А кульминацией всех переносов для летнего спортивного сезона можно считать перенос самого значимого спортивного события – XXXII летних Олимпийских игр на 2021 год в связи с пандемией COVID-19 [1].

Увы, и наша страна не стала исключением при сложившихся обстоятельствах. К апрелю 2020 большинство спортивно-массовых мероприятий и учебно-тренировочных сборов по лёгкой атлетике, проходящих на территории Республики Беларусь, были отложены на неопределённый срок. Следует отметить, что Беларусь официально не вводила такие «жесткие» меры по профилактике COVID-19, как, например, за рубежом [2], однако в целях предотвращения увеличения числа заболеваемости ряд из них всё же имел место быть. Так, например, от работников специализированных спортивных учреждений требовалось соблюдать масочный режим и необходимую дистанцию, постоянно проводилась обработка помещений и инвентаря специальными растворами, а также при посещении данных помещений необходимо было обрабатывать руки антисептиком, находящимся на входе. В редких случаях спортивные школы, где у учащихся были зафиксированы положительные случаи коронавируса, и вовсе закрывались на карантин.

В связи с данной обстановкой у большинства тренеров, работающих с легкоатлетами, возникли проблемы с организацией подготовительного периода (особенно во время базового мезоцикла), так как привычная система подготовки была нарушена и им необходимо было искать пути решения данной проблемы. Несмотря на то, что ряд спортивных событий был отложен на неопределённый срок, впереди оставались перспективы проведения республиканских соревнований, на которых необходимо было показать достойный результат; кроме того, отсутствие тренировочных занятий и длительный пассивный отдых крайне негативно сказываются на дальнейшей подготовке легкоатлетов [3].

**Цель исследования** – оптимизация общеподготовительного (базового) мезоцикла у квалифицированных легкоатлетов в условиях пандемии COVID-19.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, дневников тренеров, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования.** В связи со сложившейся обстановкой, в результате которой были изменены сроки спортивных соревнований, базовый мезоцикл вместо привычных 6 недель был увеличен до 10. Основными задачами на данном этапе подготовки, помимо повышения функциональных возможностей организма, развития физических способностей и совершенствования уже освоенных технико-тактических приемов [4], добавились и задачи по сохранению здоровья и снижению к минимуму риска заражения COVID-19. Поэтому большая часть учебно-тренировочных занятий, по возможности, проводилась на свежем воздухе и в местах наименьшего скопления людей.

В структуру общеподготовительного мезоцикла вошли один втягивающий микроцикл, три базовых (объёмных) мезоцикла и три восстановительных микроцикла.

Втягивающий микроцикл, состоящий из одной недели и 5 тренировочных занятий, был направлен на подведение организма квалифицированных спортсменов к увеличению объёма физической нагрузки после переходного периода подготовки. Используемые средства: кроссовый бег; упражнения общей физической подготовки (ОФП) на песке; бег на отрезках от 60 и до 200 м с различной интенсивностью.

Базовые (объёмные) мезоциклы состояли из двух недель каждый и включали в себя по 18 тренировочных занятий. На протяжении данных мезоциклов решались задачи по стимуляции адаптационных процессов в организме квалифицированных легкоатлетов, повышению общей физической и специальной подготовки, а также и совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. В целях решения дополнительных задач по профилактике COVID-19 большая часть учебно-тренировочных занятий проводилась на открытом воздухе (ранее в данном периоде подготовки основная часть занятий проводилась на стадионе, в легкоатлетическом манеже, в тренажёрном зале). Исключением выступали лишь те тренировочные дни, на которых отсутствовала возможность заниматься на улице из-за погодных условий, и те занятия, в которых необходимо было работать с отягощениями. Учитывая данный фактор, в таких мезоциклах использовались упражнения, рекомендуемые для подготовки квалифицированных атлетов во время подготовительного периода [5–8].

В базовых мезоциклах использовались такие упражнения, как специальные беговые и прыжковые упражнения с резиновыми амортизаторами, которые выполнялись по грунту или песку, разновидности прыжков в горку и на песке; упражнения ОФП с отягощением; бег на отрезках от 80 м до 150 м в горку и по прямой, беговые отрезки от 300 м до 800 м по грунтовой дорожке (в зависимости от цели тренировочного занятия, последние 150 м дистанции могли выполняться в горку), упражнения на координацию с использованием балансировочных платформ «BOSU», гимнастических палок и «дорожек скорости и координации»; выполнение некоторых беговых, прыжковых упражнений и упражнений ОФП с подъемом на лестницу; броски ядер или камней; работа с отягощением. На некоторых занятиях (из-за погодных условий проводимых в помещении) вместо привычных средств (прыжки или бег на различных отрезках), направленных на развитие скоростных качеств и специальной выносливости, использовались длительные прыжки на скакалке с различной интенсивностью; бег с высоким подниманием бедра на месте, работа рук на месте, как при спринтерском беге.

Восстановительные микроциклы, длительностью до 7 дней каждый, состояли из 4–5 тренировочных занятий и проводились после каждого базового мезоцикла. Необходимость проведения данных мезоциклов заключалась в обеспечении оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме квалифицированных легкоатлетов. Кроме того, в одном из дней в данных микроциклах проводилась контрольная тренировка по проверке скоростно-силовых и силовых показателей в целях коррекции тренировочной работы на следующий базовый мезоцикл.

Основные средства, используемые в данных микроциклах: кроссовый бег в спокойном темпе; специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения на гибкость; упражнения на координацию; бег на отрезках 60–200 м с интенсивностью ниже 80 %.

**Выводы.** Проведённые исследования свидетельствуют о том, что даже при сложившейся неблагоприятной обстановке в связи с резким увеличением уровня заболеваемости инфекцией COVID-19 и мерами, которые были направлены на снижение распространения данной инфекции на территории нашей страны, всё же сохранилась возможность проводить учебно-тренировочные занятия, хоть и в непривычной обстановке. Правильная организация большего (по сравнению с обычным) общеподготовительного (базового) периода подготовки, грамотное чередование объёмных мезоциклов с восстановительными микроциклами, умелое использование различных средств спортивной подготовки (в том числе и замена стандартных упражнений их аналогами) и варьирование интенсивности в упражнениях способствуют повышению уровня физической подготовленности у квалифицированных легкоатлетов, при этом сохраняя у них оптимальное физическое состояние.

#### Список использованной литературы

1. БелТА: Новости Беларуси. Олимпиада в Токио перенесена на один год [Электронный ресурс]. – <https://www.belta.by/sport/view/olimpiada-v-tokio-perenesena-na-odin-god-384513-2020>. – Дата доступа: 18.06.2020.
2. Гомельские ведомости. Хроники коронавируса в мире: что известно к утру 22 мая [Электронный ресурс]. – [https://newsgomel.by/news/world/khroniki-koronavirusa-v-mire-cto-izvestno-k-utru-22-maya\\_49745.html](https://newsgomel.by/news/world/khroniki-koronavirusa-v-mire-cto-izvestno-k-utru-22-maya_49745.html). – Дата доступа: 18.06.2020.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 392 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 316 с.
5. Артемьева, Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н. К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 2005. – № 4. – С. 25–29.
6. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 199 с.
7. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
8. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – К. : Олимп. литература, 2009. – 144 с.