2. Lifanov, A.D., Finogentova, L.A. and Lifanova, V.D. (2014), "Attitude of the female student getting the secondary professional education to occupations by physical culture in the conditions of higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No. 4, pp. 76–79.

3. Rahmatullina, L.Sh. and Lifanov, A.D. (2014) "Ensuring of health-improving orientation of physical culture lessons for student's various health groups", *Vestnik Kazanskogo tekhnologicheskogo universiteta*, Vol. 17, No. 12, pp. 357–359.

4. Fazleyeva, E.V. and Vasenkov N.V. (2010), "Problems of motivation of physical activity of the university students", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 83–85.

Контактная информация: m.sportedu@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.11.2020

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

***Анна Семеновна Лукина**, магистрант, **Мария Руслановна Глухарева**, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск*

Аннотация

Авторами данной статьи разработаны тренировочные занятия, видео-показ упражнений в условиях коронавирусной инфекции COVID-19. Тренировочный процесс в дистанционном режиме должен быть организован с соблюдением техники безопасности. Необходимо обязательное согласование со стороны родителей или законного представителя спортсмена. Также надо учитывать различные домашние условия спортсменов и своевременно корректировать ежедневный план тренировки. Цель статьи – поделиться с опытом реализации онлайн–тренировок на основе применения дистанционных технологий.

Ключевые слова: онлайн-упражнения, план, пандемия, физическая культура, домашние условия, тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p313-316

ORGANIZATION AND CONDUCTING OF REMOTE CLASSES IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

***Anna Semenovna Lukina**, the master student, **Maria Ruslanovna Glukhareva**, the senior teacher, North-Eastern federal university, Yakutsk*

Abstract

The authors of this article have developed training sessions, video demonstration of exercises in the conditions of coronavirus infection COVID-19. The training process in remote mode must be organized in compliance with safety precautions. Mandatory approval from the parents or the athlete's legal representative is required. It is also necessary to take into account the different home conditions of the athletes and timely adjust the daily training plan.

Keywords: exercise, plan, pandemic, physical culture, home conditions, training.

С началом пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 весной 2020 года все спортивное движение перешло на дистанционный формат, что отрицательно повлияло на физическое состояние спортсменов, в особенности игровых видов спорта. Особенность игровых видов спорта заключается именно в тактильном контакте с мячом, в координации движений, в зрительной двигательной реакции.

Тренировочный процесс в дистанционном режиме должен быть организован с соблюдением техники безопасности [5]. Необходимо обязательное согласование со стороны родителей или законного представителя спортсмена. Также надо учитывать различные домашние условия спортсменов и своевременно корректировать ежедневный план трени-

ровки. В предложенных условиях наибольшее внимание уделили общефизической подготовке. Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений, упражнений из других видов спорта, упражнений с инвентарем [1].

Дистанционный тренировочный процесс осуществляется посредством различных мессенджеров, таких как ZOOM, YouTube, Whatsapp и.т.д.

В условиях пандемии перед каждым тренером встала, казалось бы, непосильная задача – объяснить, показать спортсмену тренировочное занятие и при этом быть не рядом.

Тренер направляет спортсменам недельный план тренировочных занятий в виде видео-тренировок и контролирует их надлежащее выполнение. После каждого занятия спортсмены могут отправить видео – отчет своего тренировочного занятия. После просмотренного отчета вносятся поправки, подсказки, указываются ошибки, корректируется техника выполнения, регулируется и варьируется нагрузка занятий, исходя из состояния занимающихся, составляются доступные и интересные упражнения для любого контингента занимающихся. Также представлены тренировочные занятия со скакалкой. Может идти как отдельная тренировка, так и дополнение к основному занятию.

Основной проблемой тренировок в дистанционном формате является качество интернет соединений Республика Саха (Якутия) занимает обширную площадь, в отдаленных улусах качество связи низкое. В дистанционном тренировочном процессе у волейболистов можно использовать скакалки, резинки, гантели, малые мячи, утяжелители, координационные лесенки, скамейки и собственный вес [2].

Задачи дистанционных тренировок специфические:

– донести тренировочный план до всей группы и при этом сохранить его качество выполнения;

– корректировать план в соответствии с условиями, в которых тренируется спортсмен (ограничение пространства, нехватка инвентаря, погодные условия);

– научить спортсмена практически тотальной самоорганизации, ведь процесс дистанционных тренировок требует повышенной ответственности.

Предлагаем примерный план тренировочного процесса (таблицы 1 2, 3, 4):

Таблица 1 – Примерная дистанционная тренировка по ОФП

№	Наименование упражнений	Дозировка	Примечание
1	Разминка, растяжка	10 минут	3 круга, между кругами 2 минуты отдыха. После, хорошая растяжка
2	Джампинг-джек (прыжки, руки вверх, ноги в сторону)	1 мин.	
3	Приседание	1 мин	
4	Высокая планка, поочередное сгибание колена вперед	40 сек.	
5	Лежа на животе, поочередное поднимание разноименные руки и ноги вверх, как можно выше.	1 мин.	
6	Лежа на спине, руки за голову, плечи приподняты, одна нога согнута в колене, другая прямо на весу. Поочередное задевание локтем разноименной ноги.	1 мин.	
7	Прыжки вверх только стопами, руки за спиной.	1 мин.	
8	Отжимание, после отжимание задевание поочередно руками противоположное плечо.	30 сек.	

Таблица 2 – Примерная дистанционная тренировка по ОФП

№	Наименование упражнений	Дозировка	Примечание
1	Разминка, растяжка	10 минут	3 круга, между кругами 2 минуты отдыха. После, хорошая растяжка
2	Руки перед грудью, прыжки вверх, задевание стены руками поочередно (подводящее упражнение к блокированию)	40 сек.	
3	Лежа на спине, подъем туловища с поворотом, колени согнуты, руки за головой.	40 сек.	
4	Ноги шире плеч, носки в стороны, приседание с грузом на плечах 5-10 кг.	40 сек.	
5	Стоя, поднимание рук в стороны, на руках гантели с весом	40 сек.	

	2-3 кг.		
6	Высокая планка, подтягивание колена в сторону к плечам, поочередно.	40 сек.	
7	Зашагивание на возвышение одной ногой, другую верх, поочередно.	1 мин.	
8	Лежа на животе, поднимание прямых рук и ног вверх. Задержать 5 сек	20 раз.	
9	Берпи	15 раз	

Таблица 3 – Примерная дистанционная тренировка по ОФП

№	Наименование упражнений	Дозировка	Примечание
1	Разминка, растяжка	10 минут	3 круга, между кругами 2 минуты отдыха. После, хорошая растяжка
2	Джампинг-джек (прыжки, руки вверх, ноги в сторону)	1 мин.	
3	Выпады вперед, сначала одной ногой 10 раз, затем другой. Обязательно, чтоб колено находилось над пяткой, отталкиваться передней ногой.	20 раз.	
4	Лежа на спине, поднимание туловища, ноги согнуты, руки верх, подняться и наклон вперед.	1 мин.	
5	Выпады в стороны.	40 сек.	
6	Обратная планка.	40 сек.	
7	Выпады назад. Сначала одна нога 10 раз, затем другая 10 раз	20 раз.	
8	Отжимание с колен	1 мин.	
9	Прыжки в стороны с одной ноги на другую. Как можно дальше.	20 раз	
10	Поднимание на носки, стоя на возвышении.	1 мин	

Таблица 4 – Примерные тренировки со скакалкой

№	Наименование упражнений	Описание	Дозировка
1.	1 тренировка: Пирамида	Выполнить 10 прыжков+1 отжимание, потом 20 прыжков+2 отжимания, 30+3, 40+4 и т.д. до 100 прыжков+10 отжиманий. По возрастающей и затем то же самое по убывающей.	1–2 подхода
2.	2 тренировка: 3 на 3	Поочередно в течении 30 секунд выполнить прыжки на скакалке, 30 секунд отжимания с пола, 30 секунд приседания.	2–3 подхода
3.	3 тренировка: Кроссфит-тренировка	10 берпи, затем 50 прыжков на скакалке. Уменьшать количество берпи на один за каждый раунд, продолжая выполнять 50 повторений на скакалке.	1–2 подхода
4.	4 тренировка: Интенсив 1	-100 прыжков на скакалке -20сек.-бег с высоким подниманием колен со скакалкой -20 сек-бег с захлестываем ног назад -20 сек.-прыжки на одной ноге -20 сек.-прыжки на другой -10 раз подряд прыжки со скрещиванием рук -10 раз подряд прыжки с двойным прокрутом.	Все упражнения делаются со скакалкой 2–3 подхода
5.	5 тренировка: Интенсив 2	-прыжки со скакалкой – 3 мин. -10 приседаний -10 отжиманий -10 приседаний -скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек. -10 приседаний - скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек. -10 отжиманий - скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек. -10 берпи -скакалка на левой ноге 30 сек. -скакалка на правой ноге 30 сек. -скакалка на двух ногах 1 минута	1–2 подхода

Недостатки дистанционных тренировок:

– невозможность контролировать правильность выполнения техники, известно, что постановка техники и коррекция ошибок при выполнении упражнений залог не только успеха, но и безопасности;

– нет прямого контакта спортсмена с тренером;

– невозможность визуально контролировать физическое, эмоциональное, психическое состояние спортсмена;

– нет возможности заниматься с волейбольным мячом в домашних условиях, пропадает тактильный навык обработки мяча;

– нехватка живого общения, что снижает командный дух – для игровых видов спорта постоянное общение с командой необходимое условие.

– плохое качество связи, интернета, запоздалые картинки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин – Москва : Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 210 с.

2. Беляев А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А.В. Беляев, JI.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – № 434–435. – (Тренер : журнал в журнале).

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с.

4. Кагилев Ю.В. Волейбол. Подводящие упражнения / Ю.В. Кагилев // Физическая культура в школе: научно-методический журнал. – 2004 – № 3 – С. 17–19

5. Клевцов, В.А. Силовая тренировка волейболистов / В.А. Клевцов, Г.Я. Шипулин. // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе : материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород : Изд-во Белгородского гос. ун-та, 2007. – С. 293–298.

6. Титова, Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т. М. Титова, Т. В. Степанова. – Москва : Чистые пруды, 2006. – 32 с.

7. Шомуратов А.А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях / А.А. Шомуратов // Молодой ученый. – 2015. – №13. – С. 760–763.

REFERENCES

1. Zheleznyak, Yu.D., Kostyukov, V.V. and, Chachin, A.V. (2016), *An approximate program of sports training in the kind of sport Volleyball (sports disciplines "Volleyball" and "Beach volleyball")*, Federal Center for Sports Reserve Training, Moscow.

2. Belyaev, A. and Bulykina, L.V. (2005), “Basic exercises as a means of developing the physical qualities of volleyball players”, *Children's trainer (magazine in magazine)*, No. 4, p. 14.

3. Zatsiorsky, V. (2009), *Physical qualities of an athlete. Fundamentals of the theory and methods of education*, Soviet Sport, Moscow.

4. Kagilev, Yu. (2004), “Volleyball. Leading exercises”, *Physical culture at school: scientific and methodological journal*, No. 3, pp. 17–19.

5. Klevtsov, V. (2007), “Strength training of volleyball players”, *State and prospects for the development of physical education at the present stage: materials of the Intern. scientific and practical conf*, Belgorod, pp. 293–298.

6. Titova, T. (2006), *Volleyball: development of physical qualities and motor skills in the game*, Clean Ponds, Moscow.

7. Shomuratov, A. (2015), “Methodology of training young volleyball players in modern conditions”, *Young scientist*, No. 13, pp.760–763.

Контактная информация: Mgluhareva@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 22.11.2020