

ПОДГОТОВКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПРЫЖКАМ С ШЕСТОМ, В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

PREPARATION FOR PROFESSIONAL POLE VAULT COMPETITIONS, IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

УДК 796.431.4

Калмыкова Е. Ю., КОГАУ «ВятСШОР», тренер

Kalmykova T. Yu., volodiay@mail.ru

Аннотация

Ограничительные меры в связи с пандемией COVID-19 привели к изменениям в привычной жизнедеятельности, включая спорт и физическую активность. Массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. Однако пандемия затронула также профессиональный спорт и заинтересованных стейкхолдеров: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях (судьи, члены делегаций).

В данной статье рассмотрена подготовка к профессиональным соревнованиям по прыжкам с шестом, в условиях пандемии COVID-19.

Annotation

Restrictive measures in connection with the COVID-19 pandemic have led to changes in habitual life activities, including sports and physical activity. Mass sports turned out to be the most affected by COVID-19. However, the pandemic also affected professional sports and interested stakeholders: athletes, coaches,

instructors, administrative staff (employees of sports organizations), volunteers, officials involved in competitions (judges, members of delegations).

This article discusses the preparation for professional pole vaulting competitions in the conditions of the COVID-19 pandemic.

Ключевые слова: профессиональные соревнования, прыжки с шестом, пандемия COVID-19.

Keywords: professional competitions, pole vault, COVID-19 pandemic.

Введение. Прыжок с шестом – одна из наиболее сложных, как в выполнении, так и в процессе подготовки, дисциплина легкой атлетики. И для подготовки высококвалифицированных атлетов, предъявляются серьезные требования не только к материально-техническому обеспечению, но и к самому процессу организации тренировочного процесса. Прыгунам не обойтись методами и средствами характерными исключительно для легкой атлетики, а также требуются гимнастическая подготовка наряду с технической подготовкой выполняемыми под чутким руководством тренера.

Как повлиял COVID-19 на спортивный календарь

Пандемия, которая настигла практически весь земной шар, поменяла цели, планы, не только обществу, бизнесу, но и спортивной сфере. Мировой спортивный календарь был вынужден сместить все сроки, некоторые даже на неопределенный срок. Были отменены ряд спортивных соревнований и состязаний. Некоторые статистические исследования оценивают воздействие на спорт COVID-19 существенным событием с тех времен, когда была Вторая мировая война.

И даже те соревнования, которые были перенесены на следующий год, как например, Олимпийские игры в Токио, проводились без зрителей.

События, которые сейчас протекают в мире, не самые радостные. Многие спортсмены теряют стимул и мотивацию готовиться к соревнованиям, которые еще неизвестно, когда будут проводиться. Многие проходят госпитализацию от COVID-19, но не смотря на все это, большая часть

спортсменов все же не прекращала подготовку и находила возможности для сохранения уровня спортивного мастерства.

Среди прочего, стоит заменить, что ковидные времена когда-то закончатся и всё вернется в прежнее русло. Выстроится прежняя цепочка событий и спортивный календарь утвердит точные даты мировых соревнований.

Многие теоретики считают, что COVID-19 не просто всё перевернул с ног на голову, а дал время на переосмысление многих вещей, правил, в том числе и в спорте.

В соревновательной деятельности, прыгуну с шестом необходимо обеспечивать быстрый разбег, технически выверенную и выполняемую с гимнастической точностью фазу виса и переворота на шесте, и все это быть способным выполнить достаточно большое количество раз. Неспроста у прыгунов очень сильное тело, которое внешне бросается в глаза.

И если во времена пандемии, осуществлять силовую подготовку самостоятельно многие спортсмены нашли возможность, чаще всего конечно же дома со специальным спортивным инвентарем. То для сохранения технической подготовленности у подавляющего большинства не было никакой возможности.

Так основное направление в упражнениях, было направлено на:

- упражнения с отягощениями;
- скачки, прыжки;
- упражнения со штангой.

Спортсмену необходимо тренировать те группы мышц, которые активно участвуют в прыжке. Это такие упражнения, как:

1. Жим штанги из положения лежа;
2. Подъем штанги из-за головы из положения лежа;

3. Сведения и разведения рук в стороны с весом;
4. Легкие прыжки и бег с легкой штангой на плечах;
5. Выпрыгивания, полуприседы и приседы со штангой на плечах.

Беговая подготовка играет важную роль при подготовке спортсмена. Бег по различным препятствиям, на длинных и коротких отрезках, а также, кроссовый бег – важное условие при тренировке.

Важную часть в подготовке спортсмена занимают лазание по канату, что отлично тренирует руки и мышцы туловища, это упражнение стало недоступным. Так же, не было возможности выполнять упражнения на брусьях (различные стойки, сальто, соскоки), на перекладине (различные махи, подъемы, перевороты).

И та подготовка, которая основательно требуется спортсмену, это акробатическая. Спортсмен должен уметь выполнять кувырки вперед/назад, перевороты назад, рондаты, различные сложные упражнения (сальто назад, сальто назад с переворотом назад).

И если специально не оборудовать территорию, и не запастись необходимым спортивным оборудованием дома или в тренажерном зале, то во время пандемии спортсмену будет крайне тяжело поддерживать свою соревновательную форму и готовиться к дальнейшим соревнованиям.

Литература

1. Спорт в условиях пандемии COVID-19 URL: https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3.pdf

2. Никонов В.И. Структура опорно-полётной части прыжка с шестом /В.И. Никонов, И.И. Никонов, Н.Н. Чесноков// Наука – лёгкой атлетике. Сборник науч. труд. каф. л. атлетики ИФК Адыгейский Гос. универ. – Майкоп; 2009.- С. 159-167.

Literature

1. Sports in the context of the COVID-19 pandemic URL: https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3.pdf

2. Nikonov V. I. The structure of the support-flight part of the pole vault /V. I. Nikonov, I. I. Nikonov, N. N. Chesnokov/ / Science-athletics. Collection of scientific works of the Department of Athletics of the IFK Adygeisky State University. university. - Maykop; 2009. - pp. 159-167.