

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ К ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ И МОТИВАЦИЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ В ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Ходунова О. А., Чаплыгина Д. К.

Научный руководитель: асс. Антонов Андрей Александрович, доц. Земляной Дмитрий Алексеевич
Кафедра общей гигиены
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»

Контактная информация: Ходунова Ольга Андреевна — студентка 3 курса Педиатрического факультета.
E-mail: olya.hodunowa@yandex.ru

Ключевые слова: COVID-2019, спортсмены, подростки, мотивация

Актуальность исследования: Вследствие глобальных масштабов распространения коронавирусной инфекции и последующей массовой самоизоляции все слои населения были подвержены психоэмоциональному давлению. Отдельной категорией лиц в данном вопросе, особенно остро перенесших последствия самоизоляции, являются юные спортсмены. В новых условиях тренировок их физические показатели напрямую зависят от способа организации ведения тренировочного процесса на расстоянии. А психологический фон определяет мотивацию к занятиям в условиях ограничений и в постизоляционный период.

Цель исследования: Определить отношение спортсменов к организации тренировочного процесса в условиях самоизоляции, оценить мотивацию возвращения в привычный режим тренировок.

Материалы и методы: Исследование проводилось посредством анкетирования среди подростков, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах и секциях г. Санкт-Петербурга. В исследовании приняли участие 106 спортсменов в возрасте 11–18 лет, из которых 32 спортсмена женского пола и 74 спортсмена мужского пола. Благодаря опросу удалось собрать данные о том, как организовывались занятия в период пандемии, о заинтересованности спортсменов в проведении тренировок в режиме online, о том, с какими трудностями пришлось столкнуться юным спортсменам в связи с измененными условиями.

Результаты: Тренировочный процесс организовывался самостоятельно, в домашних условиях, но под строгим контролем тренера в дистанционном режиме. Большинство опрошенных отмечают высокую заинтересованность в занятиях спортом в режиме online, так как спортивные достижения напрямую зависят от постоянных и качественных тренировок. Именно поэтому лишь малая часть опрошенных респондентов заметили ухудшение спортивных показателей в постизоляционный период. В целом, больше половины опрошенных спортсменов-подростков говорят, что период самоизоляции и организация тренировок в данных условиях — интересный опыт, однако возможность повторных ограничений юных спортсменов расстраивает.

Выводы: Осуществление системных тренировок зависело в основном от личностных особенностей спортсменов, их мотивации и способности к самоорганизации. Спортсмены старшей возрастной группы более критично относятся к периоду карантинных ограничений, так как реальной оценивают сложности и последствия таких тренировок, ухудшение спортивных показателей и те трудности, которыми будет сопровождаться новый сезон. В тоже время, для многих этот период стал возможностью отдохнуть от напряженного тренировочного ритма, заняться деятельностью, не связанной со спортом. На спортсменов, занимающихся командными видами спорта, ситуация вынужденной самоизоляции оказала менее травмирующее влияние.

Литература

1. Барсук Е.С., Иванова В.Е., Чернова Г.А. Влияние COVID-19 на спортивную деятельность. Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт. М.: Конверт. 2020; часть 2: 19–21.
2. Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности спортсменов в условиях режима самоизоляции в период пандемии // Эконо-

мика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт // Сборник научных статей по итогам работы IV международного круглого стола. 18 мая 2020 г. Часть 2 — Москва: ООО «Конверт», — 2020. — с. 107–109.

3. Плотникова Н.С. Отношение юных спортсменов и их тренеров, родителей юных спортсменов к ситуации вынужденной самоизоляции в связи с распространением коронавирусной инфекции // Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт // Сборник научных статей по итогам работы IV международного круглого стола. 18 мая 2020 г. Часть 2 — Москва: ООО «Конверт», — 2020. — с. 248–25.