

ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА РЕЖИМ ДНЯ И ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

© Елена Александровна Потапова, Дмитрий Алексеевич Земляной, Андрей Александрович Антонов, Елена Викторовна Щерба, Ольга Андреевна Ходунова, Дарья Константиновна Чаплыгина, Виктор Геннадьевич Пузырев, Ирина Валентиновна Васильева

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет.
194100, г. Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2

Контактная информация: Земляной Дмитрий Алексеевич — канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры общей гигиены. E-mail: zemlianoj@mail.ru

Поступила: 25.09.2020

Одобрена: 02.12.2020

Принята к печати: 28.12.2020

РЕЗЮМЕ: Введение карантинных мер, связанных с угрозой распространения вирусной инфекции COVID-19, привело к значительному изменению образа жизни большинства населения. С марта 2020 года все спортсмены были вынуждены тренироваться в домашних условиях. В статье исследуется отношение спортсменов к периоду самоизоляции, который определил вынужденный отказ от привычного тренировочного процесса, а также особенности мотивации возвращения в полноценный режим тренировок. Целью работы явилось определение отношения спортсменов к организации тренировочного процесса в условиях самоизоляции. В исследовании приняли участие 106 спортсменов в возрасте 11–18 лет (32 девушки и 74 юношей). Все спортсмены занимались в детско-юношеских спортивных школах и секциях г. Санкт-Петербурга. Исследование проводилось, когда спортсмены приступили к обычному режиму тренировок в условиях спортивных секций, после периода самоизоляции. В работе приведена оценка отношения юных спортсменов к тренировочному процессу в период самоизоляции в зависимости от вида организации тренировочного процесса (курировался тренерами, осуществлялся самостоятельно), возраста спортсменов, спортивного стажа, от видов спорта: индивидуальный или групповой. В результате проведенного исследования пришли к заключению, что в условиях самоизоляции осуществление системной подготовки зависело в основном от личностных особенностей спортсменов. Спортсмены старшей возрастной группы более критично отнеслись к периоду карантинных ограничений. Исследование показало, что на спортсменов, занимающихся командными видами спорта, ситуация вынужденной самоизоляции оказала менее травмирующее влияние. По итогам работы был предложен ряд рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в условиях самоизоляции: соблюдение режима дня спортсменов с выделением достаточного количества времени на тренировочный процесс, отдых и прием пищи; организация тренировок должна сопровождаться специализированным программным обеспечением; организация методической поддержки спортсменов со стороны тренеров, методистов, спортивных врачей; участие родителей в организации тренировочного процесса в домашних условиях; участие спортивных психологов в организации занятий в дистанционном формате.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: травматический стресс; мотивация к тренировкам; самоизоляция; юные спортсмены; подростки; детско-юношеская спортивная школа; спортивные секции.

THE EFFECT OF ISOLATION ON THE DAILY REGIME AND TRAINING OF ADOLESCENT ATHLETES

© Elena A. Potapova, Dmitry A. Zemlyanoy, Andrey A. Antonov, Elena V. Shcherba, Olga A. Khodunova, Daria K. Chaplygina, Victor G. Puzyrev., Irina V. Vasil'eva

Saint-Petersburg State Pediatric Medical University. Litovskaya str., 2. Saint-Petersburg, Russia, 194100

Contact information: Dmitry A. Zemlyanoy — MD, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General Hygiene. E-mail: zemlianoj@mail.ru

Received: 25.09.2020

Revised: 02.12.2020

Accepted: 28.12.2020

ABSTRACT: The introduction of quarantine measures related to the threat of the spread of the COVID-19 viral infection has led to a significant change in the lifestyle of the majority of the population. Since March 2020, all athletes have been forced to train at home. The article examines the attitude of athletes to the period of self-isolation, which determined the forced abandonment of the usual training process, as well as the peculiarities of motivation for returning to a full-fledged training regime. The aim of the work was to determine the attitude of athletes to the organization of the training process in conditions of self-isolation. The study involved 106 athletes aged 11–18 years (32 girls and 74 boys). All athletes were engaged in children and youth sports schools and sections of St. Petersburg. The study was conducted when athletes began their regular training regimen in sports clubs after a period of self-isolation. The article provides an assessment of the attitude of young athletes to the training process during the period of self-isolation, depending on the type of organization of the training process (supervised by coaches, carried out independently), the age of athletes, sports experience, from sports: individual or group. As a result of the study, we came to the conclusion that in the conditions of self-isolation, the implementation of systemic training depended mainly on the personality traits of athletes. Athletes of the older age group were more critical of the period of quarantine restrictions. The study showed that the situation of forced self-isolation had less negative psychological impact on athletes involved in team sports. Based on the results of the work, a number of recommendations were proposed to optimize the training process in conditions of self-isolation: compliance with the daily routine of young athletes, with the allocation of a sufficient amount of time for the training process, rest and eating; the organization of trainings should be accompanied by specialized software; it's necessary to organize methodological support of athletes from coaches, methodologists, sports doctors; parents need to participate in organizing the training process at home; the participation of sports psychologists in organizing distance learning is recommended.

KEY WORDS: psychological impact; motivation for training; self-isolation; young athletes; teenagers; children's and youth sports school; sports sections.

ВВЕДЕНИЕ

В конце марта 2020 года в России был объявлен режим самоизоляции, связанный с угрозой распространения вирусной инфекции COVID-19. Повсеместное введение карантинных мер привело к значительному изменению привычного образа жизни большинства населения. В ряде публикаций показано, что ситуация длительной самоизоляции привела к ухудшению физического и психического здоровья, наиболее распространенными изменениями явились снижение физической активности, нарушение режима дня, увеличенная нагрузка на зрительный анализатор, увеличение психоэмоциональных нагрузок [2, 6, 7, 13].

Ситуация самоизоляции — это критические жизненные обстоятельства, которые требуют изменения привычных образцов поведения и деятельности. Вынужденность и неопределенность изменений, отсутствие сформированных алгоритмов к преодолению возникших сложностей — все это делает сложившуюся ситуацию

весьма травматичной. Стрессом можно считать «...внешнее событие, случившееся внезапно, которое осознается и разрушает привычный образ жизни» [10].

В связи со сложившейся в стране неблагоприятной эпидемиологической обстановкой был подписан приказ Министерства спорта РФ от 16.03.2020 г. № 217, на основании которого в целях поддержания спортивной формы было принято решение о переходе на дистанционную форму обучения. С марта 2020 года все спортсмены были вынуждены тренироваться в домашних условиях, что, в том числе, определило необходимость разработок методических инструкций по организации тренировочного процесса [1, 12].

По мнению специалистов, сложившаяся ситуация запрета на тренировочную и соревновательную деятельность явилась травмирующей для юных спортсменов: «возникшая ситуация изоляции для них внезапна, длительность ограничений неизвестна; изоляция затрагивает важную часть их жизни; изоляция полностью

меняет привычный образ жизни» [8]. К стрессовым можно отнести и ситуацию, связанную со смещением сроков спортивного сезона: у части спортсменов он закончился досрочно, у другой — не начался в положенные сроки.

С началом учебного года тренировочный процесс возобновился, но ситуация неопределенности, связанная с распространением коронавирусной инфекции, остается актуальной: вводятся новые ограничения, сохраняется риск введения тотального режима самоизоляции.

Актуальность исследования обусловлена текущей эпидемической ситуацией — глобальностью распространения коронавирусной инфекции, и, как следствие, вынужденной массовой самоизоляцией населения. Отдельной категорией лиц, в значительной степени подверженных воздействию последствий самоизоляции, являются юные спортсмены. В возникших условиях их физические показатели напрямую зависят от степени организованности тренировочного процесса, определяющего развитие и совершенствование профессиональных спортивных навыков, а психологический фон определяет мотивацию к проведению тренировок в домашних условиях и возвращению к обычному тренировочному процессу в постизоляционный период.

Цель исследования: оценить влияние самоизоляции на режим дня и организацию тренировочного процесса спортсменов-подростков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось посредством анкетирования, в сентябре-октябре 2020 года, когда воспитанники детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) вернулись к привычному режиму тренировок, и стали очевидны сложности перехода от дистанционной формы к форме полноценных тренировок.

На первом этапе анализа сложившейся ситуации были опрошены сотрудники, занимавшиеся с детьми в рамках ДЮСШ: тренеры, методисты, спортивные врачи — всего 8 человек.

По результатам опроса были выделены основные сложности, с которыми столкнулись спортсмены и тренерский состав в период вынужденной самоизоляции: нарушение привычного режима дня и расписания тренировок, отсутствие тренерского контроля за частотой и качеством тренировок, невозможность реализовать тренировочные мероприятия в домашних условиях.

В сложившихся обстоятельствах эффективность тренировок резко снижалась, отсутствие

поддержки привело к снижению заинтересованности в продолжении спортивных занятий.

Как отметили большинство из опрошенных тренеров, часть детей после изоляции не вернулись в секцию. Особенно это коснулось спортсменов 1–2 года обучения, у которых еще не сформирована логика тренировочного процесса, не налажены дружеские связи в команде, отсутствует устойчивая мотивация к спортивным занятиям.

Тренеры и медицинские специалисты, работающие в ДЮСШ, отметили, что в момент возвращения к тренировочному процессу в условиях спортивной школы физические показатели спортсменов находились ниже тех значений, которые были до периода самоизоляции.

Качество физической формы спортсменов во многом определяется тем, в каком виде была организована тренировочная деятельность в период вынужденной самоизоляции.

Во второй части нашего исследования, взяв за основу анкету, предложенную Плотноковой Н.С., мы сформировали авторскую версию, позволяющую собрать данные самооценки юными спортсменами их отношения к ситуации вынужденной изоляции, влияния ситуации вынужденной изоляции на спортивную составляющую их жизни, а также оценку сложностей адаптационного этапа [8].

Анкета содержит 19 пунктов, включающих анкетные данные (пол, возраст, роль и тип вида спорта) и закрытые вопросы с предложенными вариантами ответов, направленные на самооценку своего отношения к самой ситуации и самооценку ее влияния на спортивную составляющую жизни в период карантина и на выходе из него.

В исследовании приняли участие 106 спортсменов в возрасте 11–18 лет, из которых 32 спортсмена женского пола (30,2%) и 74 спортсмена мужского пола (69,8%). Все спортсмены занимались в ДЮСШ г. Санкт-Петербурга в секциях футбола, волейбола, кикбоксинга, баскетбола, бейсбола, легкой атлетики, водного двоеборья, а также в секции прыжков с трамплина.

Для анализа возрастного аспекта выборка была разделена на 2 группы: младшие подростки — спортсмены в возрасте 11–14 лет — 48 человек (45,3%), и старшие подростки (15–18 лет) — 58 человек (54,7%).

Также была выделена подгруппа спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта — 46 человек (43,4%) и подгруппа спортсменов, которые занимаются групповыми видами спорта — 60 человек (56,6%).

Интерпретация полученных данных была произведена с помощью качественного анализа различий содержательных составляющих ответов респондентов и выявления значимых расхождений с помощью критерия согласия Хи-квадрат Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Частотный анализ ответов респондентов по всей выборке и отдельно по возрастным группам представлен в таблице 1.

Результаты анкетирования позволили выявить определенные особенности отношения юных спортсменов к тренировочному процессу в период самоизоляции.

Большинство спортсменов не отмечали выраженного волнения на старте пандемии. Однако около 30% спортсменов указали, что пандемия их напугала. Причем в этой группе достоверно больше было спортсменов старшей возрастной группы.

Организация тренировочного процесса осуществлялась самостоятельно, то есть юные спортсмены были предоставлены сами себе.

Таблица 1. Отношение юных спортсменов к тренировочному процессу в условиях самоизоляции, n (%)

Table 1. Attitude of young athletes to the training process in conditions of self-isolation, n (%)

Вопрос / Question	Ответы / Answers	Общее количество / Total number	Младшая группа / Junior group	Старшая группа / Senior Group
В самом начале необходимость вынужденной изоляции / At the very beginning, the need for forced isolation	меня напугала / scared me	29 (27,4)	6 (12,5)	23 (39,7)
	меня обрадовала / i was pleased	6 (5,7)	4 (8,3)	2 (3,4)
	никак не повлияла / did not affect in any way	71 (67)	38 (79,2)	33 (56,9)
В процессе самоизоляции тренировочный процесс / In the process of self-isolation, the training process	прекратился / stopped	13 (12,3)	11 (22,9)	2 (3,4)
	организовывался самостоятельно в домашних условиях / was organized independently at home	58 (54,7)	25 (52,1)	33 (56,9)
	дистанционно курировался тренерами / was remotely supervised by trainers	23 (21,7)	10 (20,8)	13 (22,4)
	не прерывался / was not interrupted	12 (11,3)	2 (4,2)	10 (17,2)
Эффективность тренировочного процесса в условиях самоизоляции / Effectiveness of the training process in self-isolation	низкая / low	12 (11,2)	5 (10,5)	7 (12)
	средняя / average	54 (51)	24 (50)	29 (50,3)
	высокая / high	40 (37,8)	19 (39,5)	22 (37,7)
Заинтересованность в тренировочном процессе в условиях самоизоляции / Interest in the training process in the conditions of self-isolation	низкая / low	22 (20,7)	9 (18,8)	13 (22,3)
	средняя / average	30 (28,5)	16 (33,2)	14 (24,3)
	высокая / high	54 (50,8)	23 (48)	31 (53,4)
Влияние вынужденной изоляции на физическую форму / Impact of forced isolation on physical fitness	физическая форма стала хуже / physical condition has become worse	37 (34,9)	13 (27,1)	24 (41,4)
	без изменений / no changes	48 (45,3)	27 (56,3)	21 (36,2)
	физическая форма стала гораздо лучше / the physical form has become much better	21 (19,8)	8 (16,7)	13 (22,4)

Продолжение таблицы 1 / Continuation of table 1

Вопрос / Question	Ответы / Answers	Общее количество / Total number	Младшая группа / Junior group	Старшая группа / Senior Group
Удалось ли вернуться к оптимальной физической форме? / Did you manage to return to optimal physical shape?	да, и достаточно быстро / yes, and fast enough	42 (39,6)	22 (45,8)	20 (34,5)
	да, но это потребовало времени и дополнительных усилий / yes, but it took time and extra effort	30 (28,3)	14 (29,2)	16 (27,6)
	нет, я до сих пор в процессе восстановления / no, I'm still in the recovery process	18 (17)	8 (16,7)	10 (17,2)
	я всегда в прекрасной физической форме / I'm always in great physical shape	16 (15,1)	4 (8,3)	12 (20,7)
После вынужденной изоляции ваши спортивные результаты / After forced isolation, your athletic performance	лучше, чем прежде / better than before	36 (34)	18 (37,5)	18 (31)
	хуже, чем прежде / worse than before	27 (25,5)	10 (20,8)	17 (29,3)
	не изменились / not changed	43 (40,6)	20 (41,7)	23 (39,7)
В связи с вынужденной изоляцией ваш спортивный сезон / Due to the forced isolation of your sports season	прошел в установленные сроки / done on time	31 (29,2)	14 (29,2)	17 (29,3)
	закончен досрочно / is over ahead of schedule	35 (33)	13 (27,1)	22 (37,9)
	не начался вовремя / did not start on time	40 (37,7)	21 (43,8)	19 (32,8)
По вашему мнению, в связи с вынужденной изоляцией новый сезон / Due to the forced isolation of the new season	будет качественно лучше предыдущего / will be qualitatively better than the previous one	44 (41,5)	24 (50)	20 (34,5)
	будет качественно хуже предыдущего / will be qualitatively worse than the previous one	28 (26,4)	7 (14,6)	21 (36,2)
	будет таким же, как предыдущий / will be the same as the previous one	32 (30,2)	17 (35,4)	15 (25,9)
Заинтересованность в спортивных достижениях на данный момент / Interest in sports achievements at the moment	низкая / low	5 (4,6)	2 (4,2)	3 (5,1)
	средняя / average	13 (12,4)	4 (8,2)	9 (15,6)
	высокая / high	88 (83)	42 (87,6)	46 (79,3)
Ситуация вынужденной изоляции позволила мне / The situation of forced isolation allowed me to	заниматься творчеством, хобби, читать книги / engage in creativity, hobbies, and read books	48 (45,3)	23 (47,9)	25 (43,1)
	больше смотреть фильмов, сериалов и ТВ / watch more movies, series and TV	21 (19,8)	7 (14,6)	14 (24,1)

Окончание таблицы 1 / End of table 1

Вопрос / Question	Ответы / Answers	Общее количество / Total number	Младшая группа / Junior group	Старшая группа / Senior Group
	больше времени проводить в гаджетах / spend more time in gadgets	37 (34,9)	18 (37,5)	19 (32,8)
В период изоляции мой привычный распорядок дня / During the period of isolation, my usual daily routine	остался прежним / remained at the same level	32 (30,2)	19 (39,6)	13 (22,4)
	стал более оптимальным / became more optimal	29 (27,4)	8 (16,7)	21 (36,2)
	существенно изменился / changed significant	27 (25,5)	12 (25)	15 (25,9)
	полностью сбился / completely lost its way	18 (17)	9 (18,8)	9 (15,5)
В ситуации вынужден- ной изоляции общение с партнерами по команде (тренировочной группе) / In a situation of forced isolation, communication with teammates (training group)	стало более интенсивным / has become more intense	16 (15,1)	12 (25)	4 (6,9)
	осталось на прежнем уровне / remained at the same level	56 (52,8)	25 (52,1)	31 (53,4)
	сократилось или полностью прервалось / was reduced or completely interrupted	34 (32,1)	11 (22,9)	23 (39,7)
Сложившаяся ситуация вынужденной изоляции / The current situation of forced isolation	благоприятно повлияла на меня / has had a positive effect on me	22 (20,8)	9 (18,8)	13 (22,4)
	была интересным опытом, но не более / was an interesting experience, but no more	59 (55,7)	28 (58,3)	31 (53,4)
	сильно выбила меня из привычной жизни / has knocked me out of my usual life	25 (23,6)	11 (22,9)	14 (24,1)
Возможность повторения ситуации вынужденной самоизоляции / The possibility of repeating the situation of forced self- isolation	меня угнетает и сильно расстраивает / depresses me and greatly upsets me	27 (25,5)	10 (20,8)	17 (29,3)
	сбивает тренировочный настрой / knocks down the training mood	42 (39,6)	23 (47,9)	19 (32,8)
	не мешает мне наслаждать- ся жизнью / does not prevent me from enjoying life	36 (34)	15 (31,3)	21 (36,2)

Возможно, в связи с этим, среди спортсменов, чей тренировочный процесс полностью остановился, большую часть составляли спортсмены младшей возрастной группы. Старшие подростки составляли большую часть респондентов, которые отметили, что тренировочный процесс не прерывался.

У части спортсменов тренировочный процесс курировался тренером. Около половины опрошенных спортсменов отметили среднюю эффективность тренировок в условиях самоизоляции. Треть спортсменов считали, что их тренировки даже в условиях самоизоляции были достаточно эффективными. При этом почти

половина спортсменов указали на высокую заинтересованность в продолжении тренировок в период самоизоляции.

Также необходимо отметить, что среди опрошенных спортсменов были и те, кто отмечал низкую эффективность тренировок в домашних условиях и отсутствие мотивации для самоорганизации данного процесса.

Важно отметить, что о большей эффективности тренировок говорили те спортсмены, чей тренировочный процесс дистанционно организовывался тренерами.

Оценивая свою физическую форму после периода самоизоляции, около трети спортсменов отметили, что она стала хуже. Причем статистически чаще отмечали ухудшение физической формы спортсмены старшей возрастной группы ($\chi^2=4,306$; $p=0,016$). 45% спортсменов по всей выборке указали, что их физическая форма не изменилась. Чаще об отсутствии изменений говорили подростки младшей возрастной группы ($\chi^2=3,329$; $p=0,021$). Отметим, что часть спортсменов оценила улучшение своих физических показателей (19,8% по всей выборке).

Большинство опрошенных отметили, что достаточно легко вернулись к своим физическим показателям. В тоже время есть спортсмены, которые отмечали сложности в процессе восстановления формы, а часть из них указали, что до сих пор не смогли вернуться в прежнюю физическую форму.

Отмечая свои спортивные результаты в период возобновления тренировок, большинство спортсменов считали, что они не изменились, либо стали лучше, чем прежде. Лишь 25% спортсменов указали, что их спортивные результаты стали хуже. Статистически чаще об ухудшении спортивных результатов заявляли спортсмены старшей возрастной группы ($\chi^2=2,090$; $p=0,034$).

При этом прогнозировали ухудшение показателей в новом спортивном сезоне лишь 26% опрошенных. Более критично к предстоящим этапам отнеслись спортсмены старшей возрастной группы ($\chi^2=1,957$; $p=0,049$). В основном спортсмены считали, что новый сезон качественно будет как предыдущий и даже лучше.

Большинство спортсменов указали на высокую заинтересованность в спортивных достижениях в новом сезоне.

Тренировочный процесс завязан на соревнованиях. В условиях вынужденной самоизоляции у большинства опрошенных спортсменов спортивный сезон был закончен досрочно,

либо не начался вовремя, и лишь у трети прошел в установленные сроки.

Изменения привычного распорядка дня отмечало большинство анкетированных. Часть из них указало, что режим дня стал более оптимальным: среди ответивших данным образом преобладали представители старшей возрастной группы ($\chi^2=6,399$; $p=0,031$). Однако многие подростки говорили о значительном смещении привычных ритмов и полностью сбитом режиме (43,5%).

Свободное время спортсмены тратили в основном на свои увлечения: смотрели фильмы либо занимали себя гаджетами, а вот общение с коллегами по команде или тренировочной группе перешло в дистанционный формат и в основном осталось на прежнем уровне. Среди спортсменов, отметивших, что общение стало интенсивнее, чаще встречаются младшие подростки ($\chi^2=7,132$; $p=0,008$). Около 30% отметили, что общение с партнерами по команде сократилось или полностью прервалось на период вынужденной самоизоляции.

В целом, оценивая прошедший период вынужденной самоизоляции, более половины опрошенных (и в старшей, и в младшей возрастной группе) отметили, что это был интересный опыт, около 20% указали, что эта ситуация благоприятно повлияла на них. Особого внимания требует тот факт, что почти 24% опрошенных спортсменов считали, что ситуация вынужденной самоизоляции сильно выбила их из привычной жизни.

Негативное влияние возможности повторного введения карантинных мер отмечалось большинством: 25% указали, что данный факт их угнетает и сильно расстраивает (и эта тенденция в большей степени характерна для старших подростков), около 40% отметили, что такая неопределенность сильно сбивает тренировочный процесс (среди отметивших этот пункт преобладали младшие подростки). Около 34% опрошенных спортсменов не высказали беспокойства по поводу возможности повторения карантинных ограничений, отметив, что это «не мешает им наслаждаться жизнью».

Проводя с помощью дисперсионного анализа сравнение шкалируемых оценок спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта, мы выявили достоверные отличия в оценке эффективности тренировочного процесса в условиях самоизоляции.

Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, склонны более высоко оцени-

вать эффективность самостоятельных тренировок ($F=4,236$; $p=0,042$).

Статистически значимых различий в оценке мотивации к самостоятельным тренировкам между этими группами не обнаружено.

Имеются различия в оценке заинтересованности в спортивных результатах в период после окончания карантинных ограничений. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, оценивали свою заинтересованность выше, чем спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта ($F=5,225$; $p=0,024$).

При оценке полученных данных выявлено, что спортсмены индивидуальных видов спорта по итогу тестирования более негативно восприняли ситуацию вынужденной изоляции ($\chi^2=3,856$; $p=0,050$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ):

1. Отсутствие четкой системы в распределении учебных и спортивных нагрузок, а также недостаток контроля за тренировочным процессом привели к тому, что ответственность за организацию тренировок легла на самих спортсменов. В этих условиях осуществление системной подготовки зависело в основном от личностных особенностей спортсменов, их мотивации и способности к самоорганизации.
2. Оценивая возрастные различия, можно сделать вывод, что спортсмены старшей возрастной группы более критично относятся к периоду карантинных ограничений: они реальнее оценивают сложности тренировочного процесса в условиях самоизоляции, ухудшение спортивных показателей и те трудности, которыми будет сопровождаться новый сезон. В то же время для многих этот период стал возможностью отдохнуть от напряженного тренировочного ритма, заняться деятельностью, не связанной со спортом.
3. Исследование показало, что на спортсменов, занимающихся командными видами спорта, ситуация вынужденной самоизоляции оказала менее травмирующее влияние. На наш взгляд, это обусловлено спецификой группового взаимодействия, той поддержкой, которую дают друг другу участники команды, а также более выраженной конкурентной средой в индивидуальных видах спорта.
4. Статистически значимых различий по фактору спортивного стажа в нашем исследо-

вании не найдено. Несмотря на то, что в каждой из возрастных групп были спортсмены с различным опытом спортивных тренировок, определяющим стал именно возрастной фактор, а не стаж.

Анализируя полученные данные, можно выделить ряд рекомендаций по организации тренировочного процесса в условиях вынужденной самоизоляции:

1. Соблюдение режима дня, включая уровень двигательной активности, является необходимым условием для сохранения и укрепления здоровья юных спортсменов [4, 5, 9], поэтому необходимо правильно распределять время между учебными занятиями, отдыхом и приемами пищи, а также выделять достаточное количество времени для тренировочного процесса.
2. Организация тренировок в онлайн режиме должна сопровождаться программным обеспечением [2, 3, 11], поддерживающим, в том числе, учет энергозатрат, оценивающим моторную плотность и интенсивность занятий, и ряд других показателей.
3. Необходима организация поддержки спортсменов, особенно первого и второго года обучения со стороны тренеров, методистов, спортивных врачей: организация чатов, групп в социальных сетях, где может осуществляться неформальное общение спортсменов и тренерского состава, могут выкладываться инструкции к тренировочным занятиям, обсуждаться особенности адаптации занятий под домашние условия.
4. Необходимо участие родителей в организации тренировочного процесса в домашних условиях.
5. Рекомендуется участие спортивных психологов в организации групповых занятий в дистанционном формате, а также индивидуальное сопровождение спортсменов в виде консультаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменко Ю.В. Методические рекомендации по работе со спортсменами на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). МУ ДО «ДЮСШ № 3». Арзамас; 2020.
2. Васильева Е.Б. Физическая активность в период самоизоляции. Проблемы педагогики. 2020; 5 (50): 95–97.
3. Гуляева С.С., Гуляев С.П. Проблемы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в республике Саха (Якутия) и пути их решения.

- Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: сб. мат. Казань; 2020: 127–131.
- Земляной Д.А., Антонов А.А., Александрович И.В., Крутова Е.С. Состояние здоровья школьников Санкт-Петербурга, занимающихся в спортивных секциях. *Педиатр.* 2019; 10 (1): 65–70.
 - Земляной Д.А., Антонов А.А., Васильева И.В., Рыжов А.Ю., Иванова П.А., Ушанкова Н.А. Особенности режима дня школьников, дополнительно занимающихся в спортивных секциях. *Медицина: теория и практика.* 2019; 4 (1): 221–222.
 - Лысенков И.В., Павлинова Е.С. Влияние самоизоляции на здоровье человека. Исследования молодых ученых: мат. XI Междунар. науч. конф. Казань: Молодой ученый; 2020: 28–30.
 - Оставайтесь физически активными во время самокарантина: Рекомендации ВОЗ. 2020. Доступен по: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine> (дата обращения: 12.09.2020).
 - Плотникова Н.С. Отношение юных спортсменов и их тренеров, родителей юных спортсменов к ситуации вынужденной самоизоляции в связи с распространением коронавирусной инфекции. *Педагогика, психология и образование: вызовы и перспективы: сб. ст. Стерлитамак; 2020: 99–105.*
 - Рылова Н.В., Жолинский А.В. Показатели физического развития и состояние здоровья детей, занимающихся спортом. *Практическая медицина.* 2017; 10 (111): 75–81.
 - Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. М.: Academia; 1996.
 - Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва на современном этапе. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.* 2019; N 10: 104–109.
 - Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю. Дистанционный контроль физической подготовки юных футболистов 15–16 лет в условиях карантинных мер. *Физическая культура, спорт — наука и практика.* 2020; N 3: 35–39.
 - Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet.* 2020; N 395: 912–920.
 - Artemenko Yu.V. Metodicheskie rekomendatsii po rabote so sportmenami na period vvedeniya rezhima povyshennoy gotovnosti i s tsel'yu preduprezhdeniya rasprostraneniya novoy koronavirusnoy infektsii (COVID-19). [Guidelines for working with athletes during the introduction of a high-alert regime and in order to prevent the spread of a new coronavirus infection (COVID-19).] MU DO «DYSS № 3». Arzamas; 2020. (In Russian).
 - Vasil'eva E.B. Fizicheskaya aktivnost' v period samoizolyatsii. [Physical activity during the period of self-isolation]. *Problemy pedagogiki.* 2020; 5 (50): 95–97. (In Russian).
 - Gulyaeva S.S., Gulyaev S.P. Problemy nauchno-metodicheskogo obespecheniya podgotovki sportivnogo rezerva v respublike Sakha (Yakutiya) i puti ikh resheniya. [Problems of scientific and methodological support of sports reserve training in the Republic of Sakha (Yakutia) and ways to solve them]. *Aktual'nye voprosy nauchno-metodicheskogo obespecheniya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v Rossiyskoy Federatsii: sb. mat. Kazan'; 2020: 127–131.* (In Russian).
 - Zemlyanoy D.A., Antonov A.A., Aleksandrovich I.V., Krutova E.S. Sostoyanie zdorov'ya shkol'nikov Sankt-Peterburga, zanimayushchikhsya v sportivnykh sektsiyakh. [State of health of St. Petersburg's children which are engaged in sports schools]. *Pediatr.* 2019; 10 (1): 65–70. (In Russian).
 - Zemlyanoy D.A., Antonov A.A., Vasil'eva I.V., Ryzhov A.Yu., Ivanova P.A., Ushankova N.A. Osobenno-sti rezhima dnya shkol'nikov, dopolnitel'no zanimayushchikhsya v sportivnykh sektsiyakh. [Features of the day mode of students who are additionally engaged in sports sections]. *Medsina: teoriya i praktika.* 2019; 4 (1): 221–222. (In Russian).
 - Lysenkov I.V., Pavlinova E.S. Vliyanie samoizolyatsii na zdorov'e cheloveka. [The effect of self-isolation on human health]. *Issledovaniya molodykh uchenykh: mat. XI Mezhdunar. nauch. konf. Kazan': Molodoy uchenyy; 2020: 28–30.* (In Russian).
 - Ostavaytes' fizicheski aktivnymi vo vremya samokarantina: Rekomendatsii VOZ. 2020. Available at: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine> (accessed 12.09.2020). (In Russian).
 - Plotnikova N.S. Otnoshenie yunych sportmenov i ikh trenerov, roditeley yunych sportmenov k situatsii vyzhdennoy samoizolyatsii v svyazi s rasprostraneniem koronavirusnoy infektsii. [The attitude of young athletes and their coaches, parents of young athletes to the situation of forced self-isolation due to the spread of coronavirus infection]. *Pedagogika, psikhologiya i obrazovanie: vyzovy i perspektivy: sb. st. Sterlitamak; 2020: 99–105.* (In Russian).
 - Rylova N.V. Zholinskiy A.V. Pokazateli fizicheskogo razvitiya i sostoyaniya zdorov'ya detey, zanimayushchikhsya sportom. [Indicators of physical development and health status of children involved in sports]. *Prakticheskaya meditsina.* 2017; 10 (111): 75–81. (In Russian).
 - Cherepanova E.M. Psikhologicheskiy stress: Pomogite sebe i rebenku. [Psychological stress: Help yourself and your child]. М.: Academia; 1996. (In Russian).

REFERENCES

11. Chesnokov N.N., Morozov A.P., Talantsev P.A. Programmno-metodicheskoe obespechenie podgotovki sportivnogo rezerva na sovremennom etape. [Software and methodological support for the training of sports reserves at the present stage]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2019; N 10: 104–109. (In Russian).
12. Chesnokov N.N., Morozov A.P., Tarasov A.Yu. Distsionnyy kontrol' fizicheskoy podgotovki yunyh futbolistov 15–16 let v usloviyakh karantinnykh mer. [Remote monitoring of physical fitness of young football players aged 15–16 years under quarantine measures]. Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika. 2020; N 3: 35–39. (In Russian).
13. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce: rapid review of the evidence. Lancet. 2020; N 395: 912–920.