УДК 797.21

Обоснование и разработка критериев оценки качества подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты влияния 10 критериев оценки качества подготовки квалифицированных пловцов спринтеров-кролистов, основанных на индивидуализации всего процесса подготовки. Разработанные автором нововведения были внедрены в специализированную спортивную организацию с целью поиска положительных аспектов влияния на спортсменов и конечное улучшение персональных лучших результатов по итогам сезона. На основе внедренных критериев оценки качества спортсмены смогли креативно взглянуть на весь процесс подготовки и попытались по-новому посмотреть на важность поиска собственных внутренних резервов. Полученный по окончании эксперимента результат позволяет сделать заключение, что использование новых критериев дает возможность тренеру и спортсмену выявить свои слабые места в подготовке и получить возможность улучшить качество выполнения тренировочных программ, а в итоге улучшить свои достижения без риска не пройти очередной отбор в команду и завершить спортивную карьеру, не использовав свой потенциал на 100%.

Ключевые слова: плавание, оценка качества, спринтерский король, тренировочные программы, индивидуализация.

Substantiation and development of criteria for assessing the quality of training of qualified freestyle sprinters based on the individualization of the training process

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg

Abstract. The article presents the results of the influence of 10 criteria for assessing the quality of training of qualified sprinter-rabbit swimmers based on the individualization of the entire training process. The innovations developed by the author were introduced into a specialized sports organization in order to find positive aspects of influencing athletes and ultimately improving personal best results at the end of the season. Based on the implemented quality assessment criteria, athletes were able to creatively look at the entire training process and tried to take a fresh look at the importance of finding their own internal reserves. The result obtained at the end of the experiment allows us to conclude that the use of the new criteria makes it possible for both the coach and the athlete to identify their weaknesses in training and get the opportunity to improve the quality of training programs, and eventually improve their achievements without the risk of not passing the next selection to the team and ending their sports career without using their potential at 100%.

Keywords: swimming, quality assessment, sprint king, training programs, individualization.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка резерва сборных команд начинается с детско-юношеского спорта по строго определенным правилам и регламентам, которые существуют у нас со времен Советского Союза и основываются на богатом и успешном опыте работы тренеров и спортсменов предыдущих поколений [1]. В плавании его условно разделяют на три уровня: детско-юношеский, студенческий и профессиональный. В каждом из них применяются определенные критерии и нормы поэтапного отбора и продвижения спортсмена вверх по карьерной лестнице [2]. Эти нормативы и критерии также изменяются и совершенствуются, поскольку спортивное плавание быстро развивается, как технологически, так и информационно, при этом результаты и рекорды постоянно растут [3]. Спринтерский кроль не является исключением, и поскольку он один из самых популярных и востребованных среди

всех видов плавания, к нему предъявляются повышенные требования [4]. В большинстве случаев тренерский состав сегодня пользуется стандартной методологией отбора и подготовки пловцов на каждом уровне и не всегда это оказывается эффективным [5]. Часть спортсменов не проходят общие нормы отбора и покидают спорт. Те, кто остаются, также сталкиваются с проблематикой рисков, противоречий и других факторов, снижающих успешность подготовки и оценки качества параметров тренировочного процесса, соответственно, рост результатов у них прекращается [6]. В связи с этим возникает необходимость разработки унифицированных критериев оценки качества подготовки современных спринтеров, а именно кролистов.

Данный вопрос и является целью исследования для дальнейшего внедрения в спортивную организацию. Обобщив литературные и электронные источники и проведя анализ, мы разработали 10 унифицированных критериев оценки качества подготовки спринтеров-кролистов на разных этапах подготовки с целью улучшения личных результатов и достижения необходимых показателей, а именно:

1. Наличие современной материально-технической, правовой, финансовой и научной базы для возможности индивидуальной подготовки.

2. Выполнение оптимального общего годичного объема проплывания для создания базовой основы функциональной подготовки [7].

3. Достижение индивидуальных скоростных параметров функциональной нагрузки по основным зонам плавания в различных циклах подготовки.

4. Достижение индивидуальных анатомических и антропометрических показателей.

5. Применение индивидуально разработанных психологических настроек в подготовительном и соревновательном циклах.

6. Выполнение необходимого и достаточного функционального и скоростно-силового объема работы на суше и в спортивном зале.

7. Владение и применение персонально адаптированных комплексов упражнений на гибкость в течение всех циклов и этапов подготовки.

8. Получение и освоение в полном объеме наглядных методических, практических и теоретических пособий с целью совершенствования индивидуальной техники плавания и ее тактического применения.

9. Доступность средств и методов биохимического, фармакологического и медицинского контроля для восстановления спортсмена.

10. Обеспечение и использование комплекса мотивационных, досуговых, развлекательных и других психологических восстановительных мероприятий.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Внедрение осуществлялось в спортклубе СШОР «Радуга» города Санкт-Петербург. Участники эксперимента в количестве 9 девушек и 11 юношей в возрасте от 14 до 19 лет были разделены на «стандартную», «экспериментальную» и «контрольную» группы. В течение всего срока проведения эксперимента с 2020 по 2021 год стандартная группа осуществляла тренировочный процесс без изменений, в экспериментальной применялись все вышеописанные 10 критериев оценки качества, а в контрольной – периодически. По итогам эксперимента стояла задача определить участников групп, которым удалось в процентном соотношении определить восприятие нововведений, личные ощущения и итоговое улучшение персональных лучших результатов на

своих основных дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем применимо к середине и окончанию сезонов 2020 и 2021 гг. Временные показатели брались из официальных протоколов соревнований в середине и в конце сезона. Обобщенные результаты представлены на рисунке 1 в виде итоговой диаграммы.

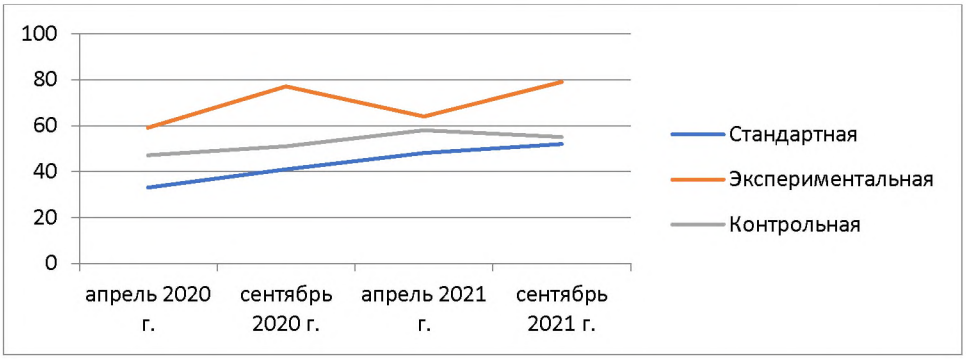

Рисунок 1 – Динамика результативности применения 10 унифицированных критериев оценки качества подготовки спринтеров-кролистов в период 2020-2021 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Из динамики выше представленной диаграммы мы наглядно видим общий прогресс трех групп в личностных восприятиях на предложенный вариант оценки качества их подготовки в течение 4 сезонов. Наилучшего результата с улучшением от 59% до 79% добились спортсмены «экспериментальной» группы, где внедрялись все 10 критериев. На втором месте по эффективности «контрольная» группа, где применение их было фрагментальным, но достаточным по объему. Здесь рост от 47% до 55%. Третья «стандартная», не смотря на то, что во время подготовки не использовала нововведения, также показала улучшение. Это связано с тем, что в период полового созревания и взросления все спортсмены показывают среднестатистический рост результатов.

ВЫВОДЫ. На основании описанных выше фактов можно сделать вывод, что разработанные автором 10 критериев оценки качества подготовки пловцов спринтеров-кролистов, без сомнения, могут положительно влиять на весь период подготовки спортсмена и корректировать действия, как тренерского состава, так и самого пловца, с целью направления вектора индивидуализации тренировочных программ и всей подготовки к успешному завершению. Результаты эксперимента показали хорошую результативность и позитивную восприимчивость участников к данным нововведениям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. Т. 1. Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. 592 с.

2. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Сравнительный анализ росто-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 330–333.

3. Плотникова С. С., Гайдукова Ю. Н., Кручинина М. А. Оптимизация тренировочного процесса на основе использования информационных технологий в спорте // Философия и культура информационного общества. Десятая международная научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2022. С. 424–426.

4. Пригода Г. С., Болотин А. Э. Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 90–92.

5. Давыдов В. Ю., Авдиенко В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). Москва : Советский Спорт, 2014. 384 с.

6. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 392–395.

7. Карпова С. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Санкт-Петербург : ГУАП, 2023. С. 139–140.

REFERENCES

1. Platonov V. N. (2021), "Fundamentals of athletes' training in Olympic sports. The trainer's handbook", in 2 volumes, Vol. 1, M., PRINTLETO LLC, 592 p.

2. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2022), "Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers-sprinters Olympic medalists", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta,* No. 5 (207), pp. 330–333.

3. Plotnikova S. S., Gaidukova Yu. N., Kruchinina M. A. (2022), "Optimization of the training process based on the use of information technologies in sports", *Philosophy and culture of the information society*, The tenth International Scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 424–426.

4. Prigoda G. S., Bolotin A. E. (2023), "The main components and organizational structure of the modern system of training qualified freestyle sprinters", *Theory and practice of physical culture,* No. 3, pp. 90–92.

5. Davydov V. Yu., Avdienko V. B. (2014), "Selection and orientation of swimmers in terms of physique in the system of long-term training" (theoretical and practical aspects), M., Soviet Sport, 384 p.

6. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2022), "Contradictions and factors that reduce the effectiveness of the training of qualified freestyle sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta,* No. 9 (211), pp. 392–395.

7. Karpova S. N. (2023), "The development of speed and strength abilities in stayer swimmers at the initial stage of specialization", *Scientific session of GUAP, Humanities*, St. Petersburg, GUAP, pp. 139–140.

Информация об авторе: Г.С. Пригода, доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru , https//orcid.org/0000-0002-8033-6887.

Поступила в редакцию 07.03.2024.
Принята к публикации 29.03.2024.