

УДК 797.21

**Влияние повторного метода на временные характеристики
поворотного элемента профессиональных брассистов**

Пригода Кирилл Геннадьевич

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрывается вопрос составления тренировочных программ по отработке и совершенствованию поворотного элемента повторным методом у профессиональных пловцов брассистов. В течение 2023 года во время основных и подводящих циклов подготовки было проведено практическое исследование на базе специализированной организации с участием пловцов брассистов. Установлено, что использование задания по отработке поворота брассом в заключительной части тренировки является продуктивным, вариативным и воспринимается пловцами с большим энтузиазмом, поскольку их подготовка не отличается разнообразием и основана на тяжелой и монотонной работе.

Ключевые слова: повторный метод, плавание, поворотный элемент, временные характеристики, брасс.

**The impact of the repeated method on the time characteristics
of the turning element of professional breaststrokers**

Prigoda Kirill Gennadievich

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg

Abstract. The article discusses the issue of creating training programs for practicing and improving the turn element using the repeated method among professional breaststroke swimmers. During 2023, practical research was conducted with the participation of breaststroke swimmers within the main and preparatory training cycles at a specialized organization. It has been established that the use of the task of practicing the breaststroke turn in the final part of the training is productive, variable and is perceived by swimmers with great enthusiasm, since their training is not diverse and is based on hard and monotonous work.

Keywords: repeated method, swimming, turning element, time characteristics, breaststroke style.

ВВЕДЕНИЕ. Плавание и брасс, в частности, как и все виды спорта стремительно прогрессирует в сторону увеличения скорости прохождения дистанции [1]. Не основное, но значимое влияние на это оказывает эффективность, универсальность и быстрота прохождения поворотного элемента [2]. Основная задача правильного выполнения поворотов в плавании брассом заключается в улучшении средней скорости прохождения всего соревновательного отрезка и возможность корректировать своё тактическое положение в общих лидирующих позициях с целью подготовки к финишному ускорению [3]. Для этого необходимо выполнить большой объем подготовительной работы. Основой всему этому служит стандартная, базовая и общая подготовка спортсмена с использованием современных технологий [4]. Здесь во главу угла встает разносторонний подход ко всему тренировочному процессу и, в частности, к отработке поворотного элемента. Особое внимание стоит уделить технике его выполнения. По традиции и общепринятым оценкам специалистов до начала выполнения этой технической части необходимо проводить общую разминку на суше или в спортзале, а также упражнения на гибкость минимум 35-45 минут, а уже потом можно приступить непосредственно к водной части тренировки. В период водной части, в ее начале также предполагается разминочная часть с включением задания по отработке «стартов и поворотов» [5]. Это часто помогает достичь эффекта рациональности распределения сил в период отработки всех элементов поворота. Однако внедрение заданий по отработке поворотов в конце тренировки, как правило, не проводится, и достоверных результатов исследований крайне мало, что негативно влияет

на общий уровень подготовки [6]. Исследуемая тематика основывается на общепринятых подходах использования для этого только начальной части тренировки.

В связи с этим автором была поставлена цель – определить эффективность влияния повторного метода на прохождение различных отрезков поворота в стиле брасс непосредственно «до» и «после» тренировки, выделив ее как отдельную тренировочную программу. На основании анализа изученной литературы, а также личного опыта автором было выдвинуто предположение о целесообразности и большей эффективности переноса такого задания в конец тренировки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В период 2023 года, во время основных и подводящих циклов подготовки, на базе спортивного клуба водного комплекса Института физической культуры и спорта Санкт-Петербургского Политехнического университета имени Петра Великого, в составе группы пловцов юношей, имеющих различный спортивный уровень от 1 разряда до мастеров спорта РФ, состоящей из 5 человек, в возрасте от 19 до 22 лет, был проведен практический эксперимент по внедрению тренировочной программы по отработке прохождения поворотного элемента в стиле брасс, как в начале, так и в конце водной части тренировки. Гипотеза эксперимента состояла в возможности улучшения результата прохождения различных отрезков поворотного элемента в конце тренировки по сравнению с началом. Для вариативности и разносторонности были предложены отрезки 5 метров до поворота (вход), 5 метров после поворота (выход), 5+5 метров до и после поворота (вход/выход), 15 метров после поворота (выход/скольжение) с количеством повторений от 3 до 5 раз, с контролем времени на каждом отрезке дистанции, как в начале, так и в конце тренировки. При этом интервал отдыха между повторениями был неизменным – 25-30 секунд.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Перед началом проведения экспериментального тестирования было сделано сравнение основных спортивных показателей участников исследуемой группы брассистов на всех 4 отрезках дистанций, где не было выявлено значимых различий. Сравнительная характеристика результатов до и после проведения эксперимента представлена в таблицах 1 и 2. Результаты обрабатывались с использованием хронометража, как ручным, так и электронным способом. Таблица 1 – Сравнительная характеристика временных показателей тестирования в начале эксперимента

Дистанция	До тренировки	После тренировки	Среднее значение
5 метров (вход)	3,18 с	3,09 с	3,14 с
5 метров (выход)	2,54 с	2,28 м	2,41 с
5 + 5 метров (вход/выход)	8,66 с	8,28 с	8,47 с
15 метров (выход/скольжение)	12,21 с	12,16 с	12,19 с

Данные, представленные в таблицах 1 и 2, показали однозначный прогресс в результатах по всем 4 видам отрезков в конечной части тренировочной программы в воде по отношению к результатам в начальной её части. Временные характеристики улучшения составили от 0,7 до 1 десятой секунды. Это свидетельствует о том, что гипотеза о большей эффективности предложенного нововведения была не безосновательна.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика временных показателей тестирования в конце эксперимента

Дистанция	До тренировки	После тренировки	Среднее значение
5 метров (вход)	3,11 с	3,03 с	3,07 с
5 метров (выход)	2,47 с	2,19 м	2,33 с
5 + 5 метров (вход/выход)	8,59 с	8,18 с	8,39 с
15 метров (выход/скольжение)	12,17 с	12,09 с	12,09 с

Таким образом, предложенная автором тренировочная программа по совершенствованию отработки поворотного элемента в стиле брасс, внедряемая в конце водной части тренировки, имеет приоритет над такими же программами, которые используются в её начале. Наряду с этим, можно отметить, что сочетание внедрения данного нововведения, как в начале, так и в конце тренировки, также будет весьма полезно и актуально, что поможет тренеру и спортсмену вовремя корректировать тренировочные программы и индивидуальную нагрузку пловца.

ВЫВОДЫ. В заключение можно сделать вывод, что в целом внедрение программы отработки поворота в стиле брасс без сомнения будет более эффективно, если её включать в конце тренировки, а результаты, представленные выше, это подтверждают. Тем не менее, предлагаемые по сей день варианты отработки поворота в начале тренировки также могут быть использованы, поскольку вносят элемент разнообразия и разносторонности в тяжелый и однообразный процесс подготовки пловцов в годичном цикле.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 270–273.
2. Сидоренко А. С., Плотнокова С. С., Пригода Г. С., Сидоренко В. С. Основы Алтмат-Фрисби. Санкт-Петербург : ГУАП, 2020. 75 с.
3. Пригода К. Г., Болотин А. Э. Анализ влияния качественного прохождения поворотов на результативность в плавании брассом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 403–406.
4. Плотнокова С. С., Гайдукова Ю. Н., Кручинина М. А. Оптимизация тренировочного процесса на основе использования информационных технологий в спорте // Философия и культура информационного общества. X междунар. научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2022. С. 424–426.
5. Болотин А. Э., Понимасов О. Е., Пригода К. Г., Васильева Е. А. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом // Теория и практика физ. культуры. 2023. № 8. С. 86–88.
6. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 392–394.

REFERENCES

1. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2019), "Improving coordination stability in skidjoring on a dog", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 270–273.
2. Sidorenko A. S., Plotnikova S. S., Prigoda G. S. (2020), "Fundamentals of Ultimate Frisbee", St. Petersburg, GUAP, 75 p.
3. Prigoda K. G., Bolotin A. E. (2023), "Analysis of the influence of high-quality cornering on performance in breaststroke swimming", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 403–406.
4. 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, X International Scientific and practical conference*, St. Petersburg, pp. 424–426.
5. Bolotin A. E., Ponimasov O. E., Prigoda K. G., Vasilyeva E. A. (2023), "Factors influencing the effectiveness of the start in breaststroke swimming", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 86–88.
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. 392–394.

Информация об авторе: К.Г. Пригода, аспирант, kirillprigoda@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6235-5907>.

Поступила в редакцию 14.06.2024. Принята к публикации 12.07.2024.