

УДК 797.212.4

**Совершенствование системы управления в стратегическом планировании
индивидуализации тренировочного процесса
квалифицированных пловчих-стайеров**

Карпова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В спорте по мере развития методологической, технической, тренировочной баз происходит постоянное совершенствование тренировочной системы. Влияние многих компонентов, задействованных в многолетнем подготовительном процессе (средства, методы, принципы тренировки), а также индивидуальные особенности занимающихся (пол, возраст, тип нервной системы, мышечного энергообеспечения, особенности перенесения психофизиологических нагрузок, скорости восстановительных реакций, склонность к заболеваниям) должно быть отражено в долговременном планировании тренировочного процесса. Поскольку для квалифицированных пловчих-стайеров тренировки планируются на несколько лет, то необходимо рассматривать процесс управления ими как динамичную систему, позволяющую вносить своевременные и адекватные изменения в подготовительный процесс.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, стратегическое планирование, тренировочный процесс, управление тренировочным процессом.

**Improvement of the management system in the strategic planning
of the individualization of the training process of qualified stayer swimmers**

Karpova Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract. In sports, as the methodological, technical, and training bases develop, the training system is constantly being improved. The influence of many components involved in the long-term preparatory process - means, methods, principles of training, as well as individual characteristics of those involved - gender, age, type of nervous system, muscular energy supply, features of psychophysiological stress transfer, speed of recovery reactions, tendency to diseases should be reflected in the long-term planning of the training process. Since training planning is created for several years for qualified stayer swimmers, it is necessary to consider the process of its management as a dynamic system that allows timely and adequate changes to the preparatory process.

Keywords: swimming, stayer swimmers, strategic planning, training process, managing the training process.

ВВЕДЕНИЕ. Во времена проведения первых соревнований по плаванию стали появляться элементарные системы подготовки спортсменов. Стремление совершенствоваться приводило к увеличению способов плавания, их корректированию, включению в программу соревнований новых дистанций, комплексного плавания, эстафет. Постепенно, по мере развития методологической, технической, тренировочной баз происходило совершенствование тренировочной системы [1]. В ней учитывались современные открытия в области физиологии, психологии, фармакологии и т.д. Совершенствовалась теория и методика спортивной тренировки [2]. Появлялись новые направления, учитывающие современные требования, предъявляемые к подготовленности атлетов [3]. Практика показывала, что для получения лучшего результата необходимо учитывать в подготовке спортсменов индивидуальные особенности занимающихся – пол, возраст, тип нервной системы, мышечного энергообеспечения, особенности перенесения психофизиологических нагрузок, скорости восстановительных реакций, склонность к заболеваниям и т.д. Влияние многих

компонентов, задействованных в многолетнем подготовительном процессе требуют от наставников, спортивного персонала глубокого, комплексного подхода к системе подведения занимающегося к его ожидаемой спортивной форме [4].

В стайерском плавании у советских и российских спортсменов, к сожалению, результативность выступлений не отличается стабильностью, в числе призеров наши девушки значатся крайне редко [5]. Данное обстоятельство свидетельствует о необходимости совершенствования тренировочного процесса пловчих-стайеров.

Современная тренировка в плавании представляет собой специфический вид деятельности с определенными взаимозависимостями, закономерностями, принципами, отражающими как общие, так частные, индивидуальные пути к подготовительному процессу спортсменки. В основе данного подхода – стратегическое планирование в тренировочной системе, эффективное применение которого предусматривает ее управление. Поскольку для квалифицированных спортсменок планирование тренировок создается на несколько лет, то необходимо рассматривать процесс ее управления как динамичную систему, позволяющую вносить своевременные и адекватные изменения в подготовительный процесс.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ тренировочной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование и опрос тренерского состава и руководящего звена спортшкол и интернатов по плаванию, анализ полученных данных позволили представить систему управления индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров на основе стратегического планирования, основанную на дифференцированном и интегральном анализе видов деятельности, включающих тренировочную, соревновательную, восстановительную, врачебную, материально-техническую, финансовую, управленческую, а также социальных и климато-географических условий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В основе проведения исследовательской работы по совершенствованию системы управления индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров на основе стратегического планирования была положена идея о необходимости регулярного анализа результатов комплексного контроля с процесса подготовки. Вся подготовительная деятельность может быть выделена как тренировочная, соревновательная, восстановительная, врачебная, материально-техническая, финансовая, управленческая. Также необходимо учитывать, что на тренировочный процесс оказывают существенное влияние социальные и климатогеографические условия, в которых находится спортсменка. Обозначенные виды деятельности затрагиваются широким кругом специалистов, в том числе родственниками занимающейся. Соприкасаясь между собой в разной степени, виды деятельности влияют друг на друга и взаимообуславливаются сложными многоуровневыми отношениями. Поэтому для совершенствования общепринятой системы управления подготовительным процессом [6] эффективным является первичный дифференцированный анализ видов деятельности и условий, которые оказывают влияние на тренировку с последующим интегральным их анализом. По результатам интегрального анализа происходит корректирование тренировочной программы, которое отражается на этапе выбора оптимальной программы. Система

управления в стратегическом планировании индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Система управления в стратегическом планировании индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров

Важным в данной системе управления является наличие регулярного комплексного контроля, включающего совокупность педагогических мероприятий, медико-биологической оценки состояния здоровья, функциональных и резервных возможностей организма. Поскольку в контроле принимают участие специалисты различного профиля, то важно их дальнейшее взаимодействие в корректировании условий, методов, средств, режимов тренирующих воздействий с учетом реакций систем организма пловчихи.

ВЫВОДЫ. Анализируя подготовительный процесс квалифицированных спортсменов, можно сделать вывод, что эффективным будет его рассмотрение как

дифференцированно, по видам деятельности, которые влияют на него, так и комплексно, поскольку они существуют в тесной взаимосвязи между собой. В тренировочном процессе на основе учета множества индивидуальных особенностей спортсменки необходимо стремиться к выстраиванию динамичной системы управления подготовкой, что в конечном счете приведет к планируемой подготовленности спортсменки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абалян А. Г. Актуальные вопросы и перспективы развития научного и научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России // Вестник спортивной науки. 2023. № 1. С. 4–11.
2. Карпова С. Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170–172.
3. Карпова С. Н. Современные требования, предъявляемые к подготовленности пловчих-стайеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 169–172.
4. Карпова С. Н. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией спортивной подготовки пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18, № 4. С. 40–43.
5. Карпова С. Н., Башкин В. М. Анализ выступлений пловчих-стайеров на олимпийских играх // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 185–190.
6. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Москва : Спорт, 2016. 352 с.

REFERENCES

1. Abalyan A. G. (2023), «Topical issues and prospects for the development of scientific and scientific-methodological support for the training of sports national teams of Russia», *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 4–11.
2. Karpova S. N. (2023), «Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified swimmers», *Culture and health*, Vol. 87, No. 3, pp. 170–172.
3. Karpova S. N. (2023), «Modern requirements for the training of stayer swimmers», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7, pp. 169–172.
4. Karpova S. N. (2023), «The role and importance of a coach in managing the individualization of sports training for stayer swimmers», *Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*, Vol. 18, No. 4, pp. 40–43.
5. Karpova S. N. and Bashkin V. M. (2022), «Analysis of the performances of stayer swimmers at the Olympic Games», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7, pp 185–190.
6. Fiscalov V. D. and Cherkashin V. P. (2016), «Theoretical and methodological aspects of sports practice », *M., Sport*, 352 p.

Информация об авторе:

С.Н. Карпова, доцент кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта СПбПУ Петра Великого, karpova090878@mail.ru, ORCID:0000-0002-6874-2217.

Поступила в редакцию 27.04.2024.

Принята к публикации 24.05.2024.