

УДК 797.21

Анализ выступлений на соревнованиях квалифицированных спринтеров-кролистов как внешний критерий эффективности разработанной концепции совершенствования системы их подготовки на основе индивидуализации тренировочного процесса

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. В статье представлено исследование по внедрению концепции совершенствования системы подготовки спринтеров-кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса и использования как внешних, так и внутренних резервов организма и сопутствующих ежедневным тренировкам факторов. По результатам эксперимента, из 96 показателей только 24 продемонстрировали отсутствие роста, что свидетельствует об успешности и эффективности предложенной программы, а также возможности ее использования в учебно-тренировочном процессе спортивных клубов по плаванию.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тренировочный процесс, индивидуализация тренировки, плавание, спринтерский кроль.

Analysis of performances in competitions by qualified sprinters-crawlers as an external criterion for the effectiveness of the developed concept of improving their training system, based on individualization of the training process

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. The article presents a study on the implementation of the concept of improving the training system of sprinters-crawlers on the basis of individualization of the training process and the use of both external and internal reserves of the body and the factors accompanying daily training. According to the results of the experiment, out of 96 indicators, only 24 showed no growth, which indicates the success and effectiveness of the proposed program, as well as the possibility of its use in the educational and training process of swimming sports clubs.

Keywords: sports training, training process, individualization of training, swimming, sprint crawl.

ВВЕДЕНИЕ. Мотивационной частью данной работы явилась актуальная необходимость поиска и использования различных форм воздействия на спортсменов профессионального плавания, специализирующихся в спринтерском кроле, на основе их скрытых личностных способностей и дополнительных внешних факторов [1]. Соответственно, мы видим запрос со стороны общества, специалистов и тренеров на изыскательские действия в этой области, ведь накопленный и применяемый сегодня научно-технический и практический опыт подготовки пловцов не позволяет добиваться значимых успехов на олимпийских форумах [2]. В этой связи автором выдвинута гипотеза о существовании дополнительных резервов как у спортсмена и тренера, так и у сопутствующих тренировочному процессу внешних и внутренних факторов. Исходя из вышесказанного, была разработана и предложена к внедрению концепция совершенствования подготовки спринтеров-кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса, которая состоит из следующих факторов [3]: современная материально-техническая, правовая, финансовая и научная база; достижение необходимого цикличного объема проплыwania в воде; выполнение необходимых индивидуальных скоростных параметров функциональной тренировки по основным зонам плавания в различных циклах подготовки; строгое соблюдение индивидуальных анатомических и антропометрических параметров;

использование индивидуально рассчитанных психологических настроек как в подготовительный, так и в соревновательный период [4]; выполнение индивидуального функционального и скоростно-силового объема работы на суше и в спортивном зале; умение применять персонально адаптированные комплексы упражнений на гибкость; способность применять и использовать методические, практические и теоретические пособия для совершенствования индивидуальной техники и координационной устойчивости плавательных движений для их тактического применения [5]; возможность обеспечить биохимический, фармакологический и медицинский контроль для корректирующих и восстановительных процедур; дозированное применение комплекса мотивационных, досуговых, развлекательных и других психологически восстанавливающих мероприятий. Таким образом, в рамках данной работы и основываясь на гипотезе, возникает необходимость в исследовательских действиях и проведении анализа выступлений квалифицированных спринтеров-кролистов на различных соревнованиях, который включает в себя, как внешний критерий эффективности, концепцию совершенствования системы подготовки с применением индивидуализации тренировочного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ включают в себя:

1. Анализ научной литературы по теме исследования за период с 1988 по 2024 год.
2. Наблюдение за процессом обучения спортсменов.
3. Экспериментальный метод, состоящий из формирования контрольной и экспериментальной групп, проведения экспериментального обучения по выбранным параметрам, проведения тестирования спортсменов по запланированным направлениям.
4. Математическая статистика.
5. Логический анализ: оценка полученных результатов и формулировка выводов.

В период с 2020 по 2022 год на базе спортивных клубов «Радуга» и «ГУАП» г. Санкт-Петербурга были организованы контрольные и экспериментальные группы в количестве 20 пловцов-спринтеров вольного стиля, состоящие из 8 девушек и 12 юношей в возрасте от 14 до 20 лет, с квалификацией от 1 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта по плаванию. Контрольные группы проходили стандартную подготовку и выполняли тренировочные задания в соответствии с общим планом подготовки [6]. В стандартный тренировочный процесс экспериментальных групп на протяжении всего срока эксперимента была внедрена концепция совершенствования плавательной подготовки спринтеров-кролистов на основе углубленной индивидуализации тренировки и учета личностных характеристик спортсмена, состоящих из 10 вышеописанных факторов. По окончании зимнего и летнего сезона в обеих группах фиксировались результаты на дистанциях 50 и 100 метров кролем, взятые из официальных протоколов соревнований, и определялся средний итоговый результат каждой группы с погрешностью $\pm 0,1$ секунды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Под руководством опытного тренерского состава в процессе внедрения концепции совершенствования подготовки и всех её десяти составных частей была отмечена неравномерная активность и восприимчивость применения в экспериментальных группах [7]. Данные последствия

стали возможными в связи со сложностями функционирования всех отраслевых направлений общественной и экономической деятельности региона в период пандемии COVID-19 и последующими международными и экономическими осложнениями. Тем не менее, в условиях существующей реальности можно сказать, что весь необходимый объем исследований был выполнен полностью, а сама апробация прошла положительно и результативно. Как мы видим из таблицы 1, представленной ниже, из 96 исследуемых результатов стагнация присутствует только в 24 случаях, в остальных наблюдается прогресс. В большей степени это проявляется в клубе «Радуга», поскольку у него более профессиональная и структурированная система подготовки пловцов, в отличие от клуба «ГУАП» [8].

Таблица 1 – Параметры динамики результатов спринтеров-кролистов с применением концепции совершенствования и индивидуализации подготовки в период зимних и летних сезонов с 2020 г. по 2022 г. (бассейн 25 м)

Клуб	Группа	Пол	Дистанция (в/ст)	2020г. зима	2020г. лето	2021г. зима	2021г. лето	2022г. зима	2022г. лето
				Результат (погрешность $\pm 0,1$ сек.)					
ГУАП	КГ	юноши	50м	00:26,7	00:26,4	00:26,4	00:25,8	00:25,8	00:25,7
			100 м	00:56,3	00:55,9	00:55,8	00:55,2	00:54,9	00:54,9
		девушки	50м	00:29,5	00:29,5	00:28,9	00:28,8	00:28,6	00:28,5
			100 м	01:11,5	01:10,6	01:09,8	01:08,8	01:08,8	01:07,9
	ЭГ	юноши	50м	00:26,2	00:26,0	00:25,7	00:25,7	00:25,2	00:25,1
			100 м	00:56,1	00:55,9	00:55,9	00:55,1	00:54,9	00:54,6
		девушки	50м	00:29,3	00:28,9	00:28,5	00:28,5	00:28,4	00:28,2
			100 м	01:11,4	01:10,5	01:09,7	01:08,1	01:08,1	01:07,3
Радуга	КГ	юноши	50м	00:26,0	00:25,9	00:25,9	00:25,6	00:25,3	00:25,3
			100 м	00:56,6	00:56,6	00:55,4	00:55,6	00:55,6	00:54,9
		девушки	50м	00:28,9	00:28,9	00:28,6	00:28,4	00:28,3	00:28,3
			100 м	01:10,9	01:10,9	01:09,7	01:08,5	01:08,5	01:07,7
	ЭГ	юноши	50м	00:25,9	00:25,5	00:25,5	00:25,4	00:25,2	00:25,2
			100 м	00:56,1	00:56,1	00:55,4	00:55,4	00:55,0	00:54,7
		девушки	50м	00:28,9	00:28,8	00:28,6	00:28,2	00:28,2	00:28,2
			100 м	01:10,1	01:10,1	01:09,4	01:08,5	01:08,5	01:07,5

Несмотря на то, что по объему функциональной и скоростно-силовой работы контрольная и экспериментальная группы отличались незначительно, мы наблюдаем качественное улучшение результатов внедрения предложенной автором концепции совершенствования подготовки на основе индивидуализации тренировочного процесса пловцов. Это соответствует заявленной гипотезе о необходимости поиска и использования различных форм воздействия на спринтеров-кролистов на основе их скрытых личностных способностей и сопутствующих внешних факторов ежедневной спортивной подготовки.

ВЫВОДЫ. В ходе проведенного исследования выявлено, что использованная концепция совершенствования системы подготовки пловцов спринтеров-кролистов, основанная на индивидуализации тренировочного процесса и создании индивидуальных тренировочных программ, обеспечивает дополнительные стимулы и внутренние резервы спортсмена в его персональной подготовке и стремлении к улучшению результата. Вместе с тем, невзирая на объективные трудности и ограничения, препятствующие полноценному использованию всего потенциала спортсмена, предложенные средства и методы позволили добиться прироста показателей. Таким образом, согласно полученным результатам исследования, только в 24 из 96 исследуемых показателей не было выявлено улучшений, остальные показатели продемонстрировали успех, что свидетельствует об эффективности предложенных инноваций и актуальности последующего их использования в учебно-тренировочных процессах различных плавательных клубов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Управление тренировкой пловца : монография. Волгоград : Принт Терра-Дизайн, 2023. 696 с.
2. Пригода Г. С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 324–327. EDN: XFMXDI.
3. Колмогоров С. В., Турецкий Г. Г., Красиков А. Ф. [и др.]. Взаимосвязь функциональной и технической подготовленности элитных пловцов в заключительном большом тренировочном цикле // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 1-2. С. 32–39.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 296 с.
5. Сидоренко А. С., Пригода Г. С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 270–273. EDN: EZWZRH.
6. Воронцов А. Р. Современная методика подготовки элитных пловцов. Москва : ИНФРА-М, 2024. 184 с.
7. Пригода Г. С. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 361–363. EDN: RFSZHY.
8. 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.

REFERENCES

1. Avdienko V. B., Solopov I. N. (2023), "Swimmer training management", monograph, Volgograd, Print Terra-Design, 696 p.
2. Prigoda G. S. (2022), "Retrospective analysis of the multi medal and stable performance of the world leaders of freestyle-sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 324–327.
3. Kolmogorov S. V., Turk G. G., Krasikov A. F. [et al.] (1994), "Interrelation of functional and technical preparedness of elite swimmers in the final big training cycle", *Theory and practice of physics. Culture*, No. 1-2, pp. 32–39.
4. Gorbunov G. D. (1988), "Psychopedagogy of sports", Moscow, Physical culture and sport, 296 p.
5. Sidorenko A. S., Prigoda G. S. (2019), "Improving coordination stability in skidjoring on a dog", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 270–273.
6. Vorontsov A. R. (2024), "Modern methods of training elite swimmers", Moscow, INFRA-M, 184 p.
7. Prigoda G. S. (2023), "The role and importance of the coach in managing the individualization of the training process of freestyle sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 361–363.
8. 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.

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 30.05.2024.

Принята к публикации 27.06.2024.