

2. Любушкина, А.В. Эффект относительного возраста в российском элитном хоккее и футболе: распространенность и зависимость от уровня мастерства / А.В. Любушкина, Э.Н. Безуглов, А.М. Лазарев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 22–24.
3. Поздняков, И.А. Методика физической подготовки юных футболистов в рамках программы дополнительного образования / И.А. Поздняков, Г.А. Ефимов, А.А. Кораблёв // Наука, образование и культура. - 2019. – № 6 (40). – С. 53–56.
4. Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance / E. Bezuglov, P.T. Nikolaidis, V. Khaitin, [et al] // Int. J. Environ. Res. Public Health – 2019, № 16, – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214055> (дата обращения 20.03.2023).

REFERENCES

1. Aramyan, A.G. (2018), "Features of technical, tactical and physical training of young football players", *Student science and the XXI century*, No. 16-2, pp. 19–21.
2. Lyubushkina, A.V., Bezuglov, E.N., Lazarev, A.M. (2021), "The effect of relative age in Russian elite hockey and football: prevalence and dependence on skill level", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 22–24.
3. Pozdnyakov, I.A., Efimov, G.A., Korablev, A.A. (2019), "Methodology of physical training of young football players in the framework of the program of additional education", *Science education and culture*, No. 6 (40), pp. 53–56.
4. Bezuglov E., Nikolaidis P.T., Khaitin V., Usmanova E., Luibushkina A., Repetiuk A., Was'kiewicz Z., Gerasimuk D., Rosemann T., Knechtle B. (2019), "Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance", *Int. J. Environ. Res. Public Health*, No. 16, pp. 4055, available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214055> (date accessed 20.03.2023).

Контактная информация: mariasolf35@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 797.21

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ И ПРОГРАММЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Анциферов Александр Николаевич, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются преимущества и недостатки современной системы подготовки спринтеров-кролистов. Автором анализируются плюсы и минусы, а также особенности советского («бригадного») метода подготовки. В статье проводится ретроспективный анализ результатов спортсменов, завоевавших олимпийские медали в индивидуальных дисциплинах за период 1988–2020 гг. Статистический подсчет позволил установить, что несмотря на снижение массовости в плавании и уменьшение резервов сборной РФ, определяется стабильность олимпийских наград, что связано с индивидуализацией современной системы подготовки.

Ключевые слова: спринтерский кроль; тренировочный процесс; «бригадный метод»; советская подготовка в плавании; индивидуализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p319-322

SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY AND PROGRAM OF INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF FREESTYLE SPRINTERS

Gennady Sergeevich Prigoda, the candidate of pedagogical sciences, Alexander Nikolaevich Antsiferov, the senior teacher, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The article discusses the advantages and disadvantages of the modern system of training freestyle sprinters. The author analyzes the pros and cons, as well as the features of the Soviet ("brigade") method of

training. The article provides a retrospective analysis of the results of athletes who won Olympic medals in individual disciplines for the period 1988-2020. Statistical calculation allowed us to establish that despite the decrease in mass participation in swimming and a decrease in the reserves of the Russian national team, the stability of Olympic awards is determined, which is associated with the individualization of the modern training system.

Keywords: sprint crawl; training process; "brigade method"; Soviet training in swimming; individualization.

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет высочайшие требования к профессиональным знаниям и умениям специалистов, занимающихся подготовкой спортсменов высокой квалификации. Отсюда следует, определение преимуществ и недостатков современной подготовки пловцов-спринтеров является особо актуальной темой для исследований, что позволяет разработать эффективные методы тренировок и программы подготовки, способствующие повышению результатов тренировочного и соревновательного процессов. Для оценки современной системы подготовки в спринтерском кроле необходимо сравнить плюсы и минусы, а также особенности тренировочного процесса советского метода подготовки [1].

Советский метод подготовки («бригадный») спринтеров-кролистов был разработан в 1960-х годах и использовался до конца 1980-х годов. Он основывался на принципе коллективной работы и включал в себя групповые тренировки, где спортсмены выполняли одни и те же упражнения, по одной и той же программе. Особенностью этого метода было то, что каждый спортсмен имел свою роль в бригаде, и его успех был связан напрямую с успехом всей команды. Таким образом, была создана атмосфера как сильной взаимной поддержки, так и жесточайшей конкуренции, что стимулировало спортсменов к достижению высоких результатов, поскольку скамейка запасных всегда была достаточно большой. Согласно этому методу, тренировки проводились на высокой интенсивности и включали в себя множество упражнений на развитие мышечной силы и выносливости. Современные же методы подготовки спринтеров-кролистов, в корне отличаются от «бригадного» метода более индивидуальным подходом и использованием новейших технологий для анализа движений и контроля за физическим состоянием спортсменов. Таким образом, среди плюсов советского («бригадного») метода были: создание атмосферы сильной конкуренции и взаимной поддержки; обеспечение полноценного и качественного резерва сборных команд СССР, как среди юношей, так и среди взрослых; высокая интенсивность тренировок и использование множества упражнений на развитие мышечной силы и выносливости в условиях синергетического эффекта и коллективного выполнения программы; специальные тренировки для улучшения техники плавания и развития скорости с применением «зеркального копирования» и детального, открытого командного обсуждения. Среди основных недостатков «бригадного метода» необходимо выделить: отсутствие индивидуального подхода к каждому спортсмену; невозможность полноценного использования личностного потенциала; возможные риски более частого переутомления и травмирования спортсменов из-за высокой и порой не рациональной интенсивности тренировок [2].

Современная система спринтерской подготовки на основе индивидуализации тренировочного процесса, на сегодняшний момент является более эффективным методом. Данный подход учитывает индивидуальные особенности каждого пловца и создает уникальную программу тренировок для достижения максимального результата [3]. При этом тренер сохраняет возможность применения и сочетания коллективного «бригадного метода» и индивидуального, что расширяет общий инструментарий подготовки.

Современная система спринтерской подготовки включает в себя учет научно-методического обеспечения, что позволяет получать информацию о текущих и кумулятивных изменениях в организме спортсменов, динамике показателей всех видов подготовленности, внутренировочных и внесоревновательных факторах и др. [4]. На сегодняшний день

основные концепции современной подготовки в спринтерском кроле строятся на следующих положениях:

1. Фокус на скорости: спринтеры-кролисты должны обладать высокой скоростью, поэтому тренировки направлены на увеличение скорости плавания, что достигается путем использования коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью.
2. Развитие силы и выносливости: спринтеры-кролисты должны иметь хорошую силу и выносливость, чтобы поддерживать высокую скорость на дистанции.
3. Техника и тактика плавания – ключевые факторы для достижения высоких спортивных результатов.
4. Психологическая подготовка [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Провести сводный анализ выступлений ведущих спортивных держав в мужском плавании в дисциплинах спринтерского кроля 50 и 100 метров, а также эстафет 4x100 метров вольный стиль и 4x100 метров на всех девяти Олимпийских играх 1988–2020 гг, а также проанализировать стабильность и медалеёмкость их выступлений, что позволило бы определить преимущества и недостатки современной системы подготовки спортсменов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с поставленной целью исследования был выбран метод ретроспективного обзора и статистического подсчета. В основе настоящего исследования лежали следующие показатели: результаты спортсменов, завоевавших олимпийские медали в индивидуальных дисциплинах на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем, а также в эстафетном плавании 4x100 метров вольным стилем и 4x100 метров комплексным плаванием. Для ретроспективного анализа был выбран период с 1988 по 2021 год, что соответствует проведению 9-летних Олимпийских игр. В группу исследования были включены 99 мужчин спринтеров-кролистов из 14 стран, завоевавших олимпийские медали.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Динамика завоевания олимпийских медалей пловцами спринтерами-кролистами представлен на рисунке. Несмотря на то, что массовость в плавании и, в частности, спринтерском кроле падает с 90-х годов и резервы сборной Российской Федерации уменьшаются, выявлена относительная стабильность выступлений, благодаря индивидуализации тренировочного процесса.



Рисунок – Динамика Олимпийских медалей в России/СССР в спринтерском кроле за период 1988–2020 гг

Как мы видим, современная система подготовки позволяет российским спортсменам добиваться успехов на Олимпиадах и по сегодняшний день. Использование индивидуализации в тренировочном процессе спринтеров-кролистов имеет как положительные стороны, так и недостатки. Среди плюсов необходимо отметить: персональный подход к каждому спортсмену, что позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности человека; индивидуализация тренировочного процесса позволяет учитывать индивидуальные по-

требности и цели каждого пловца; современная система включает в себя использование различных методик и технологий, которые могут быть наиболее эффективными для каждого конкретного спортсмена; индивидуализация позволяет корректировать тренировочный процесс в зависимости от изменения физической формы и уровня подготовки.

В то же время необходимо отметить и недостатки. Во-первых, данный подход является достаточно сложным методом, что требует большого количества времени и усилий со стороны тренера и спортсмена. Во-вторых, индивидуализация может быть дорогой и требовать дополнительных затрат на оборудование, услуги специалистов и дополнительное время на подготовку индивидуальных программ. И, в-третьих, индивидуализация может быть неэффективной, если спортсмен не следует индивидуальной программе или не имеет достаточной мотивации потому, что современная жизнь радикально отличается от советского периода и изобилует большим количеством отвлекающих от профессионального спорта факторов.

ВЫВОДЫ

Проведенный ретроспективный анализ позволил установить позитивное влияние современной системы подготовки спринтеров-кролистов на результативность спортивной деятельности. В основе современной спринтерской подготовке лежит индивидуализация тренировочного процесса, позволяющая учитывать уникальные физические и психологические особенности, которые могут влиять на его способность пловцов к тренировкам и соревнованиям. Таким образом, установлены и подчеркнуты преимущества современной системы перед иными подходами к тренировочному процессу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пригода Г.С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 374–378.
2. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах : монография. – Москва : Физическая культура, 2008. – 168 с.
3. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.
4. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
5. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов / Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.

REFERENCES

1. Prigoda, G.S. (2022), "Principles of individualization of the training process in the modern training system of qualified freestyle-sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 374–378.
2. Solomatina, V.R. (2008), *Individual approach and fundamentals of training in sports swimming in age groups, monograph*, Physical culture, Moscow.
3. Prigoda, G.S. (2022), "Scientific and theoretical approaches to improving the system of freestyle sprinters training based on the individualization of the training process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
4. Wilmore J.H., D.L. Costill (1997), *Physiology of sports and motor activity*, Olympic literature, Kiev.
5. Prigoda, G.S. (2022), "Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 388–392.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 796.856.2

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ТХЭКВОНДИСТОВ

Александр Анатольевич Пустуев, старший преподаватель, Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, Ростислав Георгиевич Тихонов,