

Контактная информация: oropova@kgufkst.ru

Статья поступила в редакцию 07.09.2023

УДК 797.21

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРА В УПРАВЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПРИНТЕРОВ-КРОЛИСТОВ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению актуальных вопросов взаимоотношений тренера и спортсмена. Высокий спортивный результат во многом зависит от качества совместной работы тренера и его подопечного. В исследовании приводится ретроспективный анализ и эволюция тренерской деятельности в царской России, СССР и современной России. Автором выделяются основные типы тренеров-современников с их методологией, подходами к спортивному обучению и персональным видением будущего развития профессионального спорта. Установлено, что большинство тренеров в настоящее время являются «индивидуалами», что подтверждает приверженность современного спорта к принципам индивидуализации.

Ключевые слова: тренер, спортивное плавание, взаимоотношения тренера и спортсмена, тренировочный процесс, индивидуализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p361-364

THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE COACH IN MANAGING THE INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF FREESTYLE SWIMMERS

Gennady Sergeevich Prigoda, candidate of pedagogical sciences, Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The article is devoted to the consideration of topical issues of the relationship between a coach and an athlete. A high sports result largely depends on the quality of the joint work of the coach and his ward. The study provides a retrospective analysis and evolution of coaching in tsarist Russia, the USSR and modern Russia. The author identifies the main types of contemporary coaches with their methodology, approaches to sports training and personal vision of the future development of professional sports. It is established that the majority of coaches are currently "individuals", which confirms the commitment of modern sports to the principles of individualization.

Keywords: coach, sport swimming, coach-athlete relationship, training process, individualization.

ВВЕДЕНИЕ

Ключевая роль для достижения успеха в спортивном плавании принадлежит взаимоотношению тренера и спортсмена. Тренер играет роль наставника, мотиватора, психолога и лидера, при этом он должен быть готов поддерживать и мотивировать своих подопечных, помогать им преодолевать трудности и улучшать свои спортивные навыки. Взаимоотношения между тренером и спортсменом должны быть основаны на взаимном доверии и уважении. Тренер должен уметь слушать и понимать их потребности, а также адаптировать свой стиль обучения к индивидуальным потребностям каждого спортсмена [2].

История спорта показывает, что взаимоотношения между тренером и спортсменом претерпели эволюционные изменения со времен царской России и по настоящее время [1]. Как правило, тренерский состав в довоенный период (с 1900–1950 гг.) представляли тренеры-любители и самоучки, совмещающие спортивную тренерскую деятельность с

основной работой и работающие на общественных началах. В это время спорт практически не имел государственного финансирования, однако бюджет реализовывался за счет меценатов, спонсоров, личных связей и целевых государственных субсидий. Отсюда следует отсутствие приоритетов и единой государственной политики спорта, а также отсутствие популяризации спорта в стране [4]. Послевоенный период СССР (1950–1990 гг.) характеризовался развитием и внедрением государственной политики спорта, что заключалось в участии страны в международном олимпийском движении, развитии научных и тренерских институтов. В этом периоде тренер представлял собой узко дипломированного специалиста с основным местом работы. Повсеместная популяризация массового и профессионального спорта позволила устанавливать лидирующие позиции в международном олимпийском движении. Современный период (с 1990 по настоящее время) представляет собой полную правопреемственность государственной политики СССР в спорте с добавлением российского и международного спонсирования и более тесного взаимоотношения в научно-практической, юридической, экономической и политической сфере на международной арене [3]. Тренер становится универсальным работником (тренер, педагог, психолог, юрист, менеджер, политик, творческая личность и т. д.). С 2005 года отмечается увеличение государственного финансирования плавания и спорта в целом, при этом создается система подготовки спортсменов сборных команд, тренерских и научных кадров, основанная на индивидуализации тренировочного процесса [5].

На сегодняшний день в спортивной деятельности нашей страны можно выделить следующие типы тренеров:

1. Тренер «Индивидуал» (например, Семушев В.В.) – специалист, работающий только с 1 или 2 спортсменами. Он разрабатывает персональную программу тренировок и питания, учитывая особенности ученика, его цели и физическую подготовку. Как правило, данный тип тренера самостоятельно находит учеников и ведет их с детских лет до статуса «профессионал». «Индивидуалы» полностью подчиняют свою жизнь карьере воспитанника и специализируются исключительно на индивидуальном подходе, однако находятся в постоянном поиске спортивных инноваций и профессионально растут в течение своей карьеры. Может трансформироваться во 2 и 3 тип [2].

2. Тренер «Универсал» (например, Турецкий Г.Г.) – может работать как с 1-2 спортсменами, так и с группой по разным программам, сочетая индивидуальный, парный и групповой подход. Данный тип является в меру демократичным и авторитарным. Профессионально всегда самосовершенствуется. Может трансформироваться в 1 и 3 тип тренера.

3. Тренер «Бригадир» (например, Кошкин И.М.). В обиходе данный тип называют – «человек-оркестр». Всегда обеспечен бригадой 5–10 спортсменов, однако могут быть и свои воспитанники, но в основном спортсмены, пришедшие со стороны. Работает по одной программе со всеми, при этом в бригаде присутствует высокая внутренняя конкуренция. «Бригадир» не практикует индивидуальный подход, а использует шаблоны. Является строгим и требовательным специалистом, но превосходным организатором. Может иногда трансформироваться во 2 тип тренера [1].

Цель исследования – провести статистический и аналитический обзор типов тренера в современной России по их количеству и в определенный период.

В качестве методов исследования был выбран статистический и аналитический обзор типов тренера в современной России по количеству в период 1990–2000 гг. Результаты были обработаны методом математической статистики и представлены в виде соответствующей диаграммы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов статистического исследования представлен на рисунке. Согласно рисунку, несмотря на то, что в процентном соотношении типы «Индивидуал»,

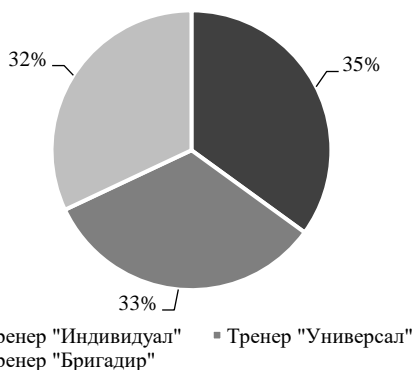


Рисунок – Анализ результатов статистического исследования типов тренеров в современном спорте за последние 30 лет

«Универсал» и «Бригадир» являются практически равными, количество тренеров «Индивидуалов» составляет 35% от общего количества. Отсюда следует, что большинство тренеров на сегодняшний день предпочитают индивидуализацию тренировочного процесса остальным системам подготовки. Индивидуализация стала неотъемлемой частью современного спорта. Каждый спортсмен имеет свои особенности и потребности, которые необходимо учитывать при разработке программы тренировок. Тренеры используют индивидуализацию для достижения максимальной эффективности тренировок и до-

стижения высоких спортивных результатов. Тренеры «Индивидуалы» склонны работать с каждым спортсменом отдельно, настраиваясь на его индивидуальные особенности и потребности.

ВЫВОДЫ

Резюмируя все вышесказанное, необходимо отметить, что особенности взаимоотношений тренера и спортсмена со времен царской России и по сегодняшний день претерпели эволюционные изменения, выражающиеся в уровне профессионализма тренерского состава, изменении государственного финансирования и популяризации спорта в стране. Статистический анализ данных показал, что за последние 30 лет большинство тренеров относят себя к типу «Индивидуалов», составляющих около 35% от общего количества тренерского состава. Индивидуализация в тренировочном процессе позволяет достигать максимальной эффективности тренировок и, как следствие, добиваться высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н.И. Историкографический анализ рекордов в плавании // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 31–37
2. Формирование мотивационных стимулов пловцов сборных команд вузов / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, Е.Ю. Волкова // Теоретические и методические подходы в подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : материалы I-й международной научно-практической конференции. – Волгоград : ВГАФК, 2021. – С. 242–246.
3. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.
4. Соломатин В.Р. Модельные характеристики и нормативные требования специальной работоспособности высококвалифицированных пловцов / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 3. – С. 17–20.
5. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.

REFERENCES

1. Volkov N.I. (1997), "Historiographical analysis of records in swimming", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 31–37.
2. Prigoda G.S., Sidorenko A.S. & Volkova E.Yu. (2021), "Formation of motivational incentives for swimmers of national teams of universities", *Theoretical and methodological approaches in the training of specialists in the field of physical culture, sports and tourism*, materials of the I-th International Scientific

and Practical Conference, Volgograd, pp. 242–246.

3. Prigoda G.S. (2022), “Scientific and theoretical approaches to improving the system of training sprinters of rabbits on the basis of individualization of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.

4. Solomatin V.R. (2009), “Model characteristics and regulatory requirements of special performance of highly qualified swimmers”, *Bulletin of sport sciences*, No. 3, pp. 17–20.

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 06.09.2023

УДК 796.33

СТАНОВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Наталья Григорьевна Пучкова, доцент, Московский архитектурный институт, Москва; Маргарита Александровна Петрова, кандидат педагогических наук, доцент, Илья Николаевич Медведев, доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; Валерий Вадимович Клещев, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация

Физические характеристики весьма важны в любых видах спорта для обеспечения успеха занятий. Большое значение среди них отводят состоянию силовых свойств, которые могут меняться при взрослении и при занятиях спортом.

Цель исследования – установить возрастную динамику силовых характеристик у представителей игровых видов спорта.

Методика и организация исследования. Подверглись наблюдению 72 спортсмена мужского пола, относящихся к подросткам и юношам, посвятивших себя занятиям большим теннисом, футболом и гандболом. Созданы были еще группы аналогичного возраста, не связанных со спортивной деятельностью из 13 подростков и из 12 юношей. Выяснялась сила мышц кисти в результате кистевой динамометрии с выяснением величины t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполнена оценка силовых характеристик у спортсменов, занимающихся игровыми видами. Отмечен ее наиболее высокий уровень у гандболистов обоих возрастов. Силовые возможности были несколько слабее у теннисистов и футболистов. Наименьшая сила имела у тех, кто не занимался спортом. По мере нарастания возраста повышался уровень силы во всех обследованных группах.

Выводы. Выраженность силовых свойств у гандболистов оказалась выше по сравнению с футболистами и теннисистами. Силовые возможности повышались при переходе от подросткового к юношескому возрасту.

Ключевые слова: спорт, сила, подростки, юноши, футбол, гандбол, теннис.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p364-368

FORMATION OF STRENGTH ABILITIES IN REPRESENTATIVES OF GAME SPORTS

Nathalia Grigorievna Puchkova, docent, Moscow Architectural University; Margarita Alexandrovna Petrova, candidate of pedagogical science, docent, Ilya Nikolaevich Medvedev, doctor of medical sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Valery Vadimovich Kleshev, candidate of pedagogical science, docent, Financial University under the Government of Russian Federation, Moscow