

УДК 797.21

Особенности индивидуализации методик и направлений спортивной подготовки пловцов спринтеров

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация

Цель исследования – определить позитивные и негативные качества тренировочного процесса, способствующие как стагнации, так и улучшению работы двух спортивных школ, по направлениям подготовки; провести педагогическое наблюдение с последующей экспертной оценкой.

Методы и организация исследования. Применяли методы педагогического наблюдения, математической статистики, экспертной оценки по результатам внедрения. В состав экспериментальных групп вошли 18 квалифицированных пловцов спринтеров.

Результаты исследования и выводы. По окончании исследования были сформированы экспертные оценки по каждому ключевому показателю и произведено их ранжирование в порядке значимости. Полученные данные дают объективную оценку использования существующих методик и направлений в спринтерской тренировке пловцов, способствуя эффективной деятельности тренерского состава спортивных школ. На базе педагогических наблюдений и экспертных заключений специалистов сформулированы выводы и авторские рекомендации по улучшению спринтерской подготовки.

Ключевые слова: плавание, пловцы спринтеры, спортивная подготовка, индивидуализация подготовки.

Features of individualization of methods and directions of sports training of sprint swimmers

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The purpose of the study is to identify the positive and negative qualities of the training process that contribute to both stagnation and improvement in the performance of two sports schools, in terms of training directions; to conduct pedagogical observation followed by expert evaluation.

Research methods and organization. Methods of pedagogical observation, mathematical statistics, and expert evaluation were applied based on the results of implementation. The experimental groups included 18 qualified sprint swimmers.

Research results and conclusions. At the end of the study, expert assessments were formed for each key indicator and ranked in order of significance. The obtained data provide an objective evaluation of the use of existing methods and directions in the sprint training of swimmers, contributing to the effective activities of the coaching staff in sports schools. Based on pedagogical observations and expert conclusions from specialists, conclusions and authorial recommendations for improving sprint training have been formulated.

Keywords: swimming, sprinter swimmers, sports training, individualization of training.

ВВЕДЕНИЕ. Резко изменившаяся в последнее десятилетие политическая и экономическая обстановка в мире и в спорте в частности не внушает оптимизма и заставляет пересмотреть традиционные олимпийские ценности. Разделение мирового спорта на «Глобальный Запад» и «Глобальный Юг» вносит свои коррективы. В этой связи проблематика спортивного плавания и спринтерской подготовки пловцов становится актуальной, и ее совершенствование требует постоянного внимания со стороны всех участников тренировочного процесса [1]. Современные методики и подходы в работе с подопечными, в целом, остаются однотипными, однако, по оценкам специалистов, при долгосрочном сохранении кризиса имеют тенденцию к стагнации. Для решения данной проблемы необходим поиск новых точек роста, а также внедрение нестандартных и вариативных подходов к тренировочному процессу [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения вышеописанной задачи было проведено двухэтапное исследование в период с 2019 по 2022 год с применением методов педагогического наблюдения, математической статистики и тренерской экспертной оценки. На основе анализа научной литературы и авторского опыта были разработаны, внедрены и проанализированы девять расширенных показателей ключевых методик и направлений в подготовке пловцов-спринтеров. Первый этап включал анкетирование тренерско-преподавательского состава спортивных школ: ДЮСШ «Радуга» (Санкт-Петербург) — 7 человек и Студенческий спортивный клуб «ГУАП» (Санкт-Петербург) — 4 человека, среди которых 1 Заслуженный тренер РФ и 10 специалистов различных категорий. Вопросы анкетирования, представленные в таблице, были направлены на определение новизны, разнообразия и индивидуальности тренерской мысли, а также разнообразности методик и подходов к тренировочному процессу. Второй этап включал педагогическое наблюдение и экспертное заключение по результатам внедрения. В экспериментальные группы вошли 18 квалифицированных спортсменов (1-2 взрослый разряд, КМС, МС). Были сформированы выводы и рекомендации для тренеров, спортсменов и специалистов плавания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На первом этапе исследования в анкетировании тренерского состава (табл. 1) отражены вопросы, направленные на субъективную оценку параметров подготовки по ключевым подходам и методикам, а также сравнительный анализ их эффективности по оценке значимости (исходя из 100%) и ранжированию. Экспертное сообщество представляли вовлеченные в первый этап тренеры-индивидуалы и тренеры-бригадиры. Педагогическое наблюдение с последующей экспертной оценкой проводилось в основной, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки.

Как видно из таблицы 1, оценка значимости по ключевым направлениям спортивной подготовки спринтеров-кролистов распределилась следующим образом. На первом месте оказались прогностические способности функциональных и технических характеристик пловцов. Далее следует способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого спортсмена в составе группы или бригады. Третью позицию заняла актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания для тренировочных и соревновательных условий, включая освоение трех различных техник. На четвертом месте — распределение акцентов нагрузки по объемам и зонам интенсивности подготовки, что создает эффективный фон для улучшения функциональной основы тренировочного процесса. Пятую позицию занимает разработка и внедрение персональной техники прохождения старта и поворота, причем как тренировочной, так и соревновательной, что позволяет экономить ресурсы организма и грамотно вести тактическую и позиционную борьбу на дистанции. Под номером шесть мы видим определение допустимых возможностей психологической устойчивости с целью ее дальнейшего совершенствования. Сюда входят ментальные и психические возможности самосовершенствоваться в бытовых, коммуникативных, тренировочных и соревновательных условиях.

Таблица 1 – Показатели анкетирования и экспертной оценки тренерского состава ДЮСШ «Радуга» и Студенческий спортивный клуб «ГУАП» (n=11)

№ п/п	Темы вопросов по ключевым подходам и методикам подготовки	Оценка значимости (%)	Ранг
1	Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом	18	1
2	Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена, с целью их последующего решения	7	8
3	Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы	16	2
4	Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена	8	7
5	Актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях	14	3
6	Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота	9	5
7	Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки	13	4
8	Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью ее совершенствования	10	6
9	Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры	5	9

Далее представлена разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена. Это также является ключевым направлением в подготовке пловцов, поскольку минимизирует травматизм и поддерживает восстановительные функции организма. Затем позиция номер восемь — анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена с целью их последующего решения. Ее прогностические функции определения возможных проблем подготовки не менее важны и порой способны предотвратить самые разные негативные последствия. На последнем девятом месте — выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры. Сюда входит личностная стабильность в продолжении занятий спортом, удовлетворение собственных амбиций и стремление к самореализации на протяжении всей спортивной карьеры.

На втором этапе исследования подробно раскрывается значимость 9 методик подготовки с определением процентного показателя внедрения и ранжирования (табл. 2).

Таблица 2 – Ранжирование и процентные показатели экспертной оценки внедрения индивидуальных методик и подходов к тренировкам пловцов-спринтеров (n=18)

№ п/п	Ключевые методики и направления подготовки	Показатель внедрения (%)		Ранг	
		ДЮСШ «Ра-дуга»	ССК «ГУАП»	ДЮСШ «Ра-дуга»	ССК «ГУАП»
1.	Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом				
1.1	Частично / эпизодично	23	44	-	-
1.2	Полноценно / постоянно	77	56	4	5
2.	Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена, с целью их последующего решения				
2.1	Частично / эпизодично	27	48	-	-
2.2	Полноценно / постоянно	73	52	5	6
3.	Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы				
3.1	Частично / эпизодично	19	26	-	-
3.2	Полноценно / постоянно	81	74	2	2
4.	Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена				
4.1	Частично / эпизодично	53	89	-	-
4.2	Полноценно / постоянно	47	11	7	9
5.	Актуальность и способность создания персональной техники проплывания (аэробной, анаэробной и спринтерской) в тренировочных и соревновательных условиях				
5.1	Частично / эпизодично	18	22	-	-
5.2	Полноценно / постоянно	82	78	1	1
6.	Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота				
6.1	Частично / эпизодично	36	42	-	-
6.2	Полноценно / постоянно	64	58	6	4
7.	Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки				
7.1	Частично / эпизодично	21	31	-	-
7.2	Полноценно / постоянно	79	69	3	3
8.	Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью ее совершенствования				
8.1	Частично / эпизодично	64	73	-	-
8.2	Полноценно / постоянно	36	27	8	7
9.	Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры				
9.1	Частично / эпизодично	93	95	-	-
9.2	Полноценно / постоянно	7	5	9	9

Проведем анализ показателей экспертной оценки по всем 9 пунктам, где расширенный диапазон применения оценивался по двум подпунктам: «частично/эпизодично» и «полноценно/постоянно», что позволяет глубже оценить потенциальную степень внедрения.

Пункт 1 - «Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом», свидетельствует о важности использования данного подхода на полноценной и постоянной основе [3].

Пункт 2 - «Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена с целью их последующего решения», также указывает на необходимость усиленного применения этого подхода, поскольку игнорирование возможных проблем в подготовке может привести к срыву целостности тренировочного процесса.

Пункт 3 - «Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы» демонстрирует высокую степень использования, так как именно в этом подходе раскрывается значимость индивидуального подхода к спортсмену, не навредив остальным членам группы [4].

Пункт 4 - «Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена» не является решающим для целостности всей подготовки и используется больше «частично и эпизодично» [5].

Пункт 5 - «Актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях» является самым важным во всей структуре подготовки и применяется на постоянной основе.

Пункт 6 - «Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота» также свидетельствует о необходимости использования методик совершенствования техники старта и поворота в тренировочных программах спринтеров [6].

Пункт 7 - «Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки» раскрывает важность его применения, поскольку является индикатором эффективности расчета персональной нагрузки функциональной основы спортсмена и гарантией стабильности прохождения соревновательного периода.

Пункт 8 - «Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью её совершенствования» показывает незначительную ценность и актуальность использования, так как относится к сопутствующим факторам тренировочного процесса.

Пункт 9 - «Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры» оказывается самым невосребованным направлением, которому уделяется наименьшее внимание и которое используется по остаточному принципу [7].

Проведенный анализ подходов и методик подготовки пловцов-спринтеров в обозначенных плавательных школах города Санкт-Петербурга позволяет ранжировать их по эффективности и популярности, а также сделать ряд выводов:

- по первому пункту: располагается на четвертом и пятом местах по значимости и используется в подготовке на постоянной основе.
- по второму пункту: располагается на пятом и шестом месте, имеет устойчивую степень значимости со статусом использования «полноценно/постоянно».
- по третьему пункту: располагается на втором месте и имеет высокую значимость и популярность у тренерского состава, поскольку является высокоэффективным и легко восприимчивым спортсменами.
- по четвертому пункту: располагается на седьмом и девятом местах и квалифицирует данный подход как низкозначимый, используется эпизодически.
- по пятому пункту: расположен на первом месте и характеризуется как самый продуктивный и результативный, со степенью применения «полноценно/постоянно».
- по шестому пункту: занимает шестое и четвертое места, что показывает среднюю степень популярности и применяется как «частично/эпизодично», так и «полноценно/постоянно».
- по седьмому пункту: расположен на третьем месте и входит в тройку лидеров по параметрам продуктивности и рациональности.
- по восьмому пункту: располагается на предпоследней позиции и не имеет большой значимости, применяется редко и частично.
- по девятому пункту: находится в конце таблицы, что свидетельствует о том, что данный подход слабо эффективен и не пользуется популярностью у тренерского состава и спортсменов.

ВЫВОДЫ. Исходя из вышеизложенного, можно с уверенностью сказать, что взгляды и подходы тренерско-преподавательского состава спортивных школ на процесс подготовки спринтеров в целом совпадают и имеют одинаковую основу. Однако существуют методологические и целевые различия по количественному охвату резерва, что влияет на структурное содержание, материально-техническую базу, рейтинги, статус и бюджетирование организации, а также, как следствие, на качество и количество подготовленных спортсменов высокого уровня. Если рассматривать негативные факторы, мешающие тренировочному процессу и подготовке в целом, то к ним относятся три основных. Во-первых, недостаточное финансирование спортивных школ на всех уровнях и их слабая юридическая поддержка. Во-вторых, долгосрочное отстранение российских спортсменов на международном уровне и агрессивное давление на спортивные федерации. В-третьих, отсутствие новых кумиров, преемственности подрастающего молодого поколения и, как следствие, нехватка резерва.

Тем не менее, в сложившихся условиях видится необходимость, во-первых, совершенствовать работу в том же направлении, невзирая на объективно возникающие сложности, с учетом акцентирования внимания на индивидуальные возможности каждого спринтера и подбора персональных тренировочных программ на разных этапах подготовки. Во-вторых, для повышения мотивационной составляющей

подготовки требуется усиление психологической поддержки спортсменов и тренеров для сохранения и развития личной целеустремленности к самосовершенствованию и достижению успеха. В-третьих, в непростых кризисных условиях переходного периода отечественного спорта необходим рациональный подход к обеспечению спортивных школ с углубленной оптимизацией управленческой, финансовой и хозяйственной деятельности. В-четвертых, необходимо усилить популяризацию спорта высших достижений и спринтерского плавания среди молодежи путем создания государственных программ героизации и пропаганды с привлечением личного участия ветеранов и кумиров спорта. Очевидно, что предложенные рекомендации будут способствовать большей вариативности и эффективности тренировочного процесса пловцов-спринтеров, позволят тренеру расширить инструментарий воздействия на подопечных и помогут избежать застойных явлений в этой области.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. 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. EDN: RREJSK.
2. Козлов А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 134 с.
3. Понимасов О. Е., Рябчук В. В. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 71–72. EDN: TBFUWG.
4. Пригода Г. С. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p361-364 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 361–363. EDN: RFSZHY.
5. Дыхательные тренажеры «Новое дыхание» в подготовке пловцов и не только. Руководство для тренеров, спортсменов и родителей / Горелик М. В., Дышко Б. А., Кочергин А. Б., Пригода К. Г. Москва, 2023. 42 с. ISBN 978-5-00129-354-5. EDN: QWQTWP.
6. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом / Болотин А. Э., Понимасов О. Е., Пригода К. Г., Васильева Е. А. // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 86–88. EDN: REJRXO.
7. Пригода К. Г. Особенности проведения тренировок по плаванию с юношами разного возраста // Инновационные направления развития физической культуры и спорта. Статьи Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 183–186. EDN: ZDDAWN.

REFERENCES

1. 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.
2. Kozlov A. V. (2014), "Technologies of sports training in swimming: preparation of the Olympic reserve in sports swimming", St. Petersburg, 134 p.
3. Ponomasov O. E., Ryabchuk V. V. (2016), "The study of indirect indicators of swimmers' performance", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 71–72.
4. 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.
5. Gorelik M. V., Dyshko B. A., Kochergin A. B., Prigoda K. G. (2023), "Breathing simulators "New breath" in the training of swimmers and not only", A guide for coaches, athletes and parents, Moscow, 42 p.
6. Bolotin A. E., Ponomasov 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.
7. Prigoda K. G. (2022), "Features of swimming training with young men of different ages. In the collection", *Innovative directions for the development of physical culture and sports*, Articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 183–186.

Информация об авторе: Г.С. Пригода, доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8033-6887>, SPIN-код 8107-9874.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 19.12.2024.