

УДК 797.212.4

Разновекторность подходов спортивных школ в спринтерской подготовке квалифицированных кролистов

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

Аннотация

Цель исследования – выявить тенденции современной работы тренеров в 8 спортивных школах Санкт-Петербурга, разработать тематику вопросов, провести исследование и определить негативные факторы воздействия на подготовку спринтеров-кролистов с разработкой рекомендаций по её улучшению.

Методы и организация исследования. Использовали методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, индивидуального опроса и математической статистики. В исследовании участвовали 21 тренер различной квалификации из 8 спортивных плавательных школ города Санкт-Петербурга. В процессе педагогического наблюдения проводился индивидуальный опрос и последующее анкетирование.

Результаты исследования и выводы. Полученные результаты демонстрируют высокий профессиональный уровень, а также разнообразные личные предпочтения и разновекторность подходов тренерского состава в работе со спринтерами вольного стиля. Выявлены и проанализированы негативные факторы, замедляющие цельность плавательной подготовки и определены рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: спортивное плавание, разновекторность подходов, индивидуальная работа, спринтеры-кролисты, плавательная подготовка.

The diversity of approaches of sports schools in the sprint training of qualified crawlers

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

Abstract

The purpose of the study – to identify trends in the current work of coaches in 8 sports schools in Saint Petersburg, to develop the thematic questions, conduct the research, and determine the negative factors affecting the training of sprint freestyle swimmers with the development of recommendations for its improvement.

Research methods and organization: methods of analyzing scientific literature, pedagogical observation, individual surveys, and mathematical statistics were employed. The study involved 21 coaches of varying qualifications from 8 sports swimming schools in the city of Saint Petersburg. During the pedagogical observation, individual surveys and subsequent questionnaires were conducted.

Research results and conclusions. The obtained results demonstrate a high level of professionalism, as well as diverse personal preferences and varied approaches of the coaching staff in working with freestyle sprinters. Negative factors that hinder the integrity of swimming training have been identified and analyzed, and recommendations for their elimination have been established.

Keywords: competitive swimming, diverse approaches, individual work, sprint freestyle swimmers, swimming training.

ВВЕДЕНИЕ. В условиях тектонических международных изменений и турбулентности в развитии мирового спорта, плавание, как один из самых популярных видов спорта, и спринтерский кроль в частности, претерпевает свою трансформацию. В ближайшее время определится вектор его развития: будет ли он направлен в сторону усиления профессионализма или вернется к своим истокам и останется любительским [1]. Несмотря ни на что, очевидно, что в нашей стране этот вид спорта по-прежнему будет самым массовым и востребованным, соответственно,

государственная поддержка останется на стабильно высоком уровне. Сейчас, как и другие виды спорта, плавание интегрировано в единую систему управления, финансирования и развития в рамках Министерства спорта РФ. По всей стране, на основе единых правил и требований, проходит процесс обучения детей плаванию и воспитание высококвалифицированных пловцов-спринтеров для участия в соревнованиях различного уровня [2]. Тренерский состав, опираясь на богатые отечественные традиции, успешно выполняет свои задачи и обеспечивает преемственность, поддерживая высокий уровень России как великой спортивной державы, и спринт здесь не исключение. Однако, в связи с изоляцией РФ на международной арене и масштабным негативным давлением на наши федерации, многие специалисты отмечают тенденцию к замедлению прогресса в плавании, а именно в спринтерском кроле. Это может привести к последствиям, если не принять меры. Наблюдается спад результативности на всероссийских соревнованиях, потеря ключевых членов сборной команды РФ и, главное, уменьшение желающих заниматься в детско-юношеских секциях плавания. Тренеры и специалисты уверены, что один из выходов — более углубленный и разноректорный подход в подготовке пловцов, в частности спринтеров-кролистов, а также работа с теми спортсменами, которые остаются в спорте и продолжают карьеру [3]. Очевидно, что в ближайшие годы нет возможности увеличить скамейку запасных, поэтому необходимо использовать имеющиеся в стране ресурсы спортсменов, тренеров и специалистов на все 100%.

В этой связи автором было выдвинуто предположение о: во-первых, целесообразности изучения данного вопроса и выдвижении гипотезы о существующих, вне зависимости от норм и правил, разнообразных личных предпочтениях и подходах тренерского состава в работе со спринтерами вольного стиля; во-вторых, наличии причин, затрудняющих подготовку в виде внешних и внутренних факторов, негативно влияющих на цельность тренировочного процесса, и разработке рекомендаций по решению проблемы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения различий и всего спектра подходов в спринтерской подготовке пловцов-кролистов, а также наличия противодействий и негативных факторов, затрудняющих развитие плавания, было проведено исследование. В нем использовались методы анализа существующей научной литературы, авторское педагогическое наблюдение тренировочного процесса спринтеров-кролистов 8 спортивных организаций, а также индивидуальный опрос и личное наблюдение работы тренерского состава следующих плавательных школ Санкт-Петербурга: СШОР по водным видам спорта «Экран», СШОР по плаванию №3 «Невская», СШОР «Радуга», ГБУДО СШ «Дельфин», СШОР «Комета», ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района, ООО СК «ВМФ», Студенческий спортивный клуб «ГУАП». В опросе и педагогическом наблюдении участвовал 21 тренер различной квалификации: от первой категории до заслуженных тренеров РФ.

Исследование и опрос проводились с 2018 по 2020 год методом анкетирования тренерского состава с задачей выделить в структуре стандартной спринтерской подготовки пловцов-кролистов индивидуальные особенности работы тренера, его особые подходы и акценты, а также описать проблематику современной подго-

товки и факторы, мешающие улучшению работы тренера. На основе анализа научной литературы и авторского опыта были определены 8 различных вопросов, которые наилучшим образом характеризуют работу каждой из школ и подчеркивают ее самобытность, уникальность и разновекторность деятельности. Методом математической статистики участникам исследования предлагалось определить объем индивидуальности и специфики работы с пловцами-спринтерами вольного стиля в структуре тренировки, выбрав приоритетность одного из заданных вопросов. Далее на основе полученных результатов формировались причины, затрудняющие подготовку, в виде внешних и внутренних факторов, негативно влияющих на тренировочный процесс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты анкетирования, приведенные ниже в таблице 1, имеют субъективный характер и включают в себя определенную степень погрешности, поскольку затрагивали период пандемии и ограничений, связанных с COVID-19.

Таблица 1 – Показатели анкетирования тренерского состава по тематике приоритетов и разновекторности в подходах подготовки спринтеров-кролистов

№	Школы плавания	Тематика приоритетности и разновекторности в подходах подготовки спринтеров-кролистов	Объем (%) в структуре тренировки
1	«Экран»	Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки с сохранением общего объема тренировки	77
2	«Невская»	Разработка и внедрение персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях	63
3	«Радуга»	Адаптация индивидуальных тренировочных программ под каждого пловца, в основном и подводящем цикле подготовки	69
4	«Дельфин»	На основе выполнения стандартной плавательной подготовки «в воде», внедрение расширенного объема работы «на суше»	70
5	«Комета»	Определение и внедрение индивидуально функциональных и технических способностей спринтера в контрольно-тестовом и соревновательном цикле	59
6	«Калининская»	Повышенное внимание к развитию силовых, спринтерских, технико-тактических и гипоксическо-дыхательных тренировочных программ	57
7	«ВМФ»	Расширенное использование вспомогательных облегчающих и утяжеляющих средств подготовки в спринтерских тренировочных программах	53
8	«ГУАП»	Компенсация ограничения функциональной подготовки «в воде», занятиями "на суше»	75

Данные показателей, приведенных выше, говорят о том, что во всех спортивных школах существуют отличительные особенности в подходах и методах тренировки спринтеров-кролистов [4]. Так, в СШОР по водным видам спорта «Экран» основной упор делается на распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки с сохранением общего объема каждой тренировки. Это означает, что пловец решает только узконаправленную задачу по каждой зоне интенсивности в пределах одной тренировки, в зависимости от плана

подготовки. В СШОР по плаванию №3 «Невская» главным приоритетом является разработка и внедрение персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях. Это подчеркивает, на фоне выполнения стандартной нагрузки, предпочтение технической составляющей спринтерской подготовки и поиска идеальной техники спринтерского плавания [5]. В СШОР «Радуга» акцент делается на адаптацию индивидуальных тренировочных программ под каждого пловца, как в основном, так и в подводящем цикле подготовки. Это основывается на необходимости максимально эффективно использовать индивидуальные скрытые возможности каждого спортсмена, поскольку резерв и скамейка запасных во всех школах сегодня крайне ограничены. Тренеры спортивной школы «Дельфин», имея ограниченные возможности материально-технической базы плавательного бассейна, во главу угла ставят комбинированный вариант подготовки с равнозначной нагрузкой как на воде, так и на суше, тем самым компенсируя трудности, связанные с расписанием бассейна. Наставники СШОР «Комета» отдают предпочтение определению и внедрению индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера в контрольно-тестовом и соревновательном цикле. Учитывая обобщенность и низкую значимость индивидуальной работы тренера со спортсменом в подготовительном цикле, акцент переносится на высокую степень индивидуализации работы в предсоревновательном и соревновательном периоде. В спортивной школе ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района основным направлением в подходе к подготовке обозначено повышенное внимание к развитию силовых, спринтерских, технико-тактических и гипоксически-дыхательных тренировочных программ. Здесь, наряду с классической подготовкой, особое внимание уделяется силовым, технико-тактическим и гипоксическим дыхательным тренировкам, направленным на поддержку высокой цикличности техники спринтерского плавания и уменьшение количества вдохов на дистанции, что ведет к удержанию контроля техники на финише. В спортивном клубе ООО СК «ВМФ» наблюдается популярность тренерской мысли на расширенное использование вспомогательных облегчающих и утяжеляющих средств подготовки в спринтерских тренировочных программах, когда наряду со стандартным инвентарем используются гидролебедка, плавательные лопатки увеличенного размера, макси-ласты, тормозящая и ускоряющая резина, блоки-утяжелители и др [6]. Тренеры Студенческого Спортивного Клуба «ГУАП» делают акцент на занятиях в спортивных залах и открыто-закрытых спортивных объектах, что успешно компенсирует отсутствие или нехватку тренировок в водной среде [7].

Раскрывая современную разносторонность подготовки спринтеров-кролистов, следует отметить, что наряду с позитивными факторами наблюдаются и негативные, которые можно условно разделить на внешние и внутренние. Результаты обзора представлены в таблице 2.

По оценке представителей тренерского сообщества, к внешним факторам прежде всего относится нехватка финансирования во всех спортивных школах Санкт-Петербурга. На втором месте – отсутствие международной соревновательной среды, когда отечественные спортсмены остаются недопущенными к олимпийскому движению и вынуждены снижать свой соревновательный опыт.

Таблица 2 – Результаты обзора негативных факторов в подготовке спринтеров-кролистов

№	Негативные факторы	
	Внешние	Внутренние
1	Нехватка финансирования	Использование однотипных планов подготовки
2	Отсутствие международных стартов	Невозможность реализации выполненных тренировочных программ
3	Нехватка спортивного резерва	Низкий уровень дисциплины использования медицинского потенциала
4	Низкая конкурентоспособность плавания к другим видам деятельности	Слабая антидопинговая культура
5	Ограничения внедрения методологии	Низкая научно-методическая грамотность
6	Законодательные ограничения на спортсмена	Недостаточность творческого потенциала
7	Нехватка КНГ	Стагнация личной мотивации

На третьем – нехватка спортивного резерва и незначительная скамейка запасных. По мнению специалистов и тренеров, это связано с недостаточно развитой государственной политикой развития и популяризации спорта высших достижений в РФ. На четвертом – отсутствие заинтересованности у молодых спортсменов и тренеров в выборе плавания как спортивной деятельности и дальнейшем построении личной карьеры, что также зависит от большой конкуренции со стороны других, более престижных и высокооплачиваемых профессий в экономической и иных сферах. На пятом – ограничения по внедрению экспериментальных и методологических тренировочных программ в реальную практическую подготовку с финансовой и административной поддержкой. Большинство тренеров, имея жесткую регламентирующую базу трудового договора, высказывают пожелания по расширению личной экспериментальной инициативы в работе с подопечным для поиска новых точек роста и совершенства. На шестом – законодательные ограничения по воздействию на спортсмена. Как отмечают тренеры, современная либеральная система родительского воспитания негативно сказывается на дисциплинированности и исполнительности подростка. Выходом из этого положения является изменение законодательства в пользу частичного делегирования прав родителей спортивно-общественным организациям и тренерскому персоналу. На седьмом – недостаточное научное и медицинское обеспечение сборных команд по плаванию, что тормозит создание инновационных разработок, а также понижает качество восстановительного постнагрузочного потенциала спортсмена, затрудняя работу тренера. Возможным решением проблемы была бы адресная поддержка перспективных спринтеров со стороны комплексных научных групп (КНГ) и медико-биологического обеспечительного персонала в составе выездных групп и стационарных специализированных центров.

Рассматривая внутренние негативные факторы, влияющие на подготовку спринтеров вольного стиля, отмечается, что они касаются в основном разработки и внедрения средств и методов работы со спортсменом и направлены на качество составления, применения и контроля их выполнения. Прежде всего, это проблематика

использования стандартных и однотипных планов подготовки без учета углубленной личностной оценки физиологических и психологических резервов каждого спринтера. Здесь необходимо находить лучшие его качества для получения наибольшей результативности от применения скрытых возможностей организма. Именно согласование тренерской мысли по разработке тренировочных заданий и качество их выполнения спортсменами является ключом к решению этого вопроса. Вторым негативным фактором указывается недостаточность соревновательной практики должного уровня для реализации тренировочных программ. В текущей обстановке международного политического и экономического кризиса решением видится восполнение недостающих международных соревнований альтернативными и более качественная реализация итогов проделанной работы в соревновательной среде различного уровня. На третьем месте – низкий уровень дисциплины в использовании биохимического, фармакологического и восстановительного потенциала. По мнению специалистов, необходимо расширять штат соответствующих сотрудников, что существенно облегчит работу наставников в расшифровке текущих анализов и дальнейшей корректировке нагрузки, способствуя психофизическому восстановлению спортсмена. Также к факторам негативного характера относятся слабая антидопинговая культура, недостаточная просветительская и обеспечительная деятельность, а также низкий уровень творческой и мотивационной активности. Решением может быть создание государственной программы антидопинговой грамотности и солидарной ответственности тренера, спортсмена и обеспечительного персонала. Нормативно-правовая осведомленность и исполнительность должны быть нормой в жизни всех участников плавательного сообщества, что будет способствовать защищенности спортсмена, его мотивации и творческому самосовершенствованию. Следующей проблемной зоной в подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров является недостаточный научный охват отечественными учеными и профильными специалистами области спринтерского плавания и его методико-практического развития. Общее пожелание спортсменов, тренеров и руководителей — увеличить исследовательскую деятельность для выпуска научно-методической и познавательной литературы с последующей публикацией в доступных источниках.

ВЫВОДЫ. Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно сделать ряд выводов. Во-первых, проведенное исследование наглядно подтверждает выдвинутую гипотезу о существовании, вне зависимости от норм и правил, разнообразных личных предпочтений и подходов тренерского состава в работе со спринтерами вольного стиля. Во-вторых, полученные данные характеризуют достаточно высокий профессиональный уровень отечественных тренеров, которые не только обладают превосходными компетенциями, но и демонстрируют большой потенциал самосовершенствования. В-третьих, выявленные и проанализированные негативные факторы, замедляющие цельность плавательной подготовки спринтеров-кролистов, могут быть нивелированы в современных условиях путем более качественного, разновекторного и индивидуально ориентированного подхода в спринтерской подготовке квалифицированных кролистов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 296 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко [и др.]. 2-е изд., стер. Москва : Академия, 2014. 267 с. : ил. (Высшее образование) (Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0659-1. EDN: ZHFLHT.
3. 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.
4. Козлов А. В. Теория и методика плавания высших достижений: биологические и педагогические аспекты подготовки олимпийского резерва. Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. 197 с. EDN: YGPEWF.
5. 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.
6. 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 : Советский спорт, 2023. 42 с. ISBN 978-5-00129-354-5. EDN: QWQTWP.
7. Пригода Г. С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p374-378 // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 374–377. EDN: VFMBLS.

REFERENCES

1. Gorbunov G. D. (1988), "Psychopedagogy of sports", Moscow, Physical culture and sport, 296 p.
2. Litvinov A. A., Kozlov A. V., Ivchenko E. V. [et al.] (2014), "Theory and methodology of teaching basic sports. Swimming", 2nd ed., ster., Moscow, Akademiya, 267 p., ill., 272 p.
3. 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.
4. Kozlov A. V. (2014), "Theory and methodology of swimming of the highest achievements: biological and pedagogical aspects of Olympic reserve training", St. Petersburg, 197 p.
5. 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.
6. 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.
7. Prigoda G. S. (2023), "Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified sprinters-rabbits", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 374–377.

Информация об авторе:

Г.С. Пригода, доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8033-6887, SPIN-код 8107-9874.

Поступила в редакцию 09.01.2025.

Принята к публикации 07.02.2025.