

УДК 797.21

**Концептуальные подходы к применению индивидуализации
тренировочного процесса спринтеров-кролистов**

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены основные концептуальные подходы к тренировкам в современной России, среди которых: научные исследования факторов predisposition спортсменов к профессиональному плаванию; поиск и внедрение принципиально новых межличностных отношений «тренер-спортсмен»; расширение линейки тренировочных индивидуальных программ; построение новых баз в системе подготовки; совершенствование и применение легальных фармакологических программ. В результате исследования установлено, что более профессиональное и качественное использование современных подходов к тренировкам создает условия для достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: концептуальные подходы, тренировочные программы, современная подготовка, спринтерский кроль, плавание.

**Conceptual approaches to the application of individualization
of the training process of freestyle sprinters**

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg

Abstract. The article highlights the main conceptual approaches to training in modern Russia, including: scientific research of the factors of athletes' predisposition to professional swimming; search and implementation of fundamentally new interpersonal relations "coach-athlete"; expansion of the range of individual training programs; building new bases in the training system; improvement and application of legal pharmacological programs. As a result of the study, it was found that more professional and high-quality use of modern approaches to training creates conditions for achieving high results in sports.

Keywords: conceptual approaches, training programs, modern training, sprint crawl, swimming.

ВВЕДЕНИЕ. Современная система подготовки профессиональных спортсменов в Российской Федерации стремится к улучшению методов тренировочного процесса. В этой связи анализ концептуальных подходов к подготовке спортсменов и тренировкам в спринтерском плавании является достаточно актуальным вопросом для исследования. Эволюция подходов к тренировочному процессу позволяет определить наиболее эффективные методы тренировки и немного заглянуть в «спорт будущего». Данные методы могут включать такие аспекты, как выбор тренировочных программ, оптимизация техники плавания, развитие физической подготовки и стратегии восстановления. Кроме того, исследование концептуальных подходов к организации тренировок является важным элементом в определении инновационных методов для достижения высоких результатов в спорте [1].

Подходы к подготовке спортсменов в СССР и в современной России имеют существенные различия, связанные с изменением политической и социальной обстановки. В СССР основными принципами подготовки была массовость и все-

общая доступность спорта, а также ориентация на достижение высоких результатов на международной арене. В то время была создана мощная система подготовки пловцов, которая включала специальные детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы и специализированные учебно-тренировочные центры. Система была жестко регламентирована, требовала высокой отдачи и обеспечивалась тотальным государственным финансированием и контролем. Главной целью было добиться максимальных результатов на международных соревнованиях, чтобы продемонстрировать мощь социалистической системы.

В довоенный период основной акцент в концептуальной подготовке пловцов был сделан на физическом развитии и укреплении нации. После Второй мировой войны произошли изменения в системе подготовки спортсменов в СССР. Государство стало больше вкладывать средств в поддержку спорта, особенно в определенные виды спорта, считавшиеся престижными. Также были созданы спортивные университеты и научно-исследовательские институты, где проводились научные исследования, направленные на улучшение физической подготовки спортсменов. Кроме того, в послевоенный период в СССР активно развивалась система школьного спорта, что позволяло выявить талантливых спортсменов с раннего возраста. Тренировочные программы стали более научными и теоретически обоснованными, использовались новые методы тренировок и диагностики, уделялось большое внимание медицинскому обеспечению спортсменов [2].

Современная Россия стремится к улучшению системы подготовки спортсменов, что предъявляет повышенные требования [3]. По-прежнему основное внимание уделяется обеспечению высокого результата на международных соревнованиях, но также ставится задача развития массовости и популяризации спорта в стране, при этом финансирование и контроль совмещаются государством и спонсорами. Здесь на первый план выходит индивидуализация, которая направлена на учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Все участники тренировочного процесса стараются применять различные инновационные и концептуальные подходы в подготовке спортсменов. Так было всегда. Сегодня это норма нашего времени и закон жизни спорта высших достижений, и, в частности, спринтерского плавания вольным стилем, где возрастные и биологические показатели напрямую влияют на результат [4]. На сегодняшний день выделяют несколько основных концептуальных подходов в изучаемой нами индивидуализации тренировочного процесса:

1. Углубленные психологические, физиологические, генетические, анатомические и другие исследования спортсменов для определения высокой степени вероятности предрасположенных к профессиональному спорту, в частности, к спринтерскому плаванию вольного стиля в тесном сотрудничестве с комплексными научными группами (КНГ) [5].

2. Поиск и внедрение принципиально новых межличностных отношений «тренер-спортсмен» для совершенствования взаимопонимания, поиска новых точек роста и самомотивации.

3. Расширение линейки тренировочных индивидуальных программ с целью поднятия функционального и психологического порога возможностей спортсмена в период основной функционально-силовой подготовки [6].

4. Применение нетрадиционных методов психологических настроек и мотиваций в предсоревновательный и соревновательный период.

5. Построение и внедрение материально-технической, финансовой, организационной, бытовой и поощрительной базы в процессе подготовки.

6. Совершенствование и применение легальных фармпрограмм.

Нами была поставлена задача проанализировать применение современных концептуальных подходов к тренировочному процессу в спортклубах России.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В качестве метода исследования был выбран аналитический обзор по вопросам применения концептуальных подходов к тренировкам пловцов юношей и девушек от 15 до 23 лет из спортивных клубов «ГУАП», «Политех» и «Радуга» за последние 20 лет в количестве 11, 14 и 10 человек соответственно. Были проанализированы такие подходы, как: исследование психофизиологических, анатомических и других факторов, показывающих предрасположение спортсменов к профессиональному плаванию; поиск и внедрение принципиально новых межличностных отношений «тренер-спортсмен»; расширение линейки тренировочных индивидуальных программ; применение нетрадиционных методов психологических настроек и мотиваций; построение и внедрение материально-технической, финансовой, организационной, бытовой и поощрительной базы в процессе подготовки; совершенствование и применение легальных фармакологических программ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Спортивные клубы «ГУАП», «Политех» и «Радуга» предоставляют учащимся, спортсменам, студентам и всем желающим возможность заниматься плаванием как профессионально, так и для удовольствия и участвовать в спортивных мероприятиях на различных уровнях. Но основная их задача – это достижение высоких результатов.

В таблице 1 отражена разница в использовании современных концептуальных подходов в тренировочном процессе среди спортивных клубов за последние 20 лет, которая составляет 20-30%. Данная ситуация отображается в пользу с/к «Радуга», где существует более структурированный, финансово затратный и профессиональный подход к работе всего спортивного учреждения. Это указывает на то, что внедрение современных подходов к тренировкам является важным аспектом по нескольким причинам. Во-первых, современные концептуальные подходы основаны на новейших научных исследованиях и данных, что позволяет тренерам и спортсменам использовать оптимальные методы тренировки для достижения максимальных результатов. Во-вторых, подходы, основанные на индивидуализации тренировок, помогают разработать программы, учитывающие потребности каждого спортсмена и, как следствие, увеличивающие его потенциал. В-третьих, современная система подготовки включает в себя новые методы тренировки, использование технологий, совершенствование техники и тактики, а также оптимизацию спортивного режима.

Таблица 1 – Анализ использования современных концептуальных подходов в тренировочном процессе среди спортивных клубов «ГУАП», «Политех» и «Радуга» за последние 20 лет

№ п/п	ГУАП	Политех	Радуга
2005	29%	41%	51%
2010	35%	51%	66%
2015	56%	67%	79%
2020	78%	86%	94%

ВЫВОДЫ. Полученные результаты позволили установить, что внедрение современных концептуальных подходов в тренировочный процесс пловцов спринтеров-кролистов является необходимым элементом для обеспечения оптимальной подготовки, индивидуализации тренировок и достижения лучших результатов в спорте. Современная система подготовки основывается на последних научных исследованиях и передовых методологиях в спорте, что позволяет тренерам и спортсменам достигать высоких спортивных результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Погребной А. И. Современные мировые тенденции в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 3. С. 101–105.
2. Пригода Г. С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 452–455.
3. Пригода Г. С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 388–392.
4. Булгакова Н. Ж., Попов О. И. Возрастная динамика и биологическая зрелость показателей физического развития и специальной работоспособности, лимитирующих скорость плавания // Новые исследования. 2019. № 32. С. 123–132.
5. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 330–333.
6. Пригода Г. С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 324–327.

REFERENCES

1. Pogrebnoy A. I. (2017), “Modern world trends in sports swimming” (review of foreign literature), Physical culture, sport - science and practice, No. 3, pp. 101–105.
2. Prigoda G. S. (2022), “Scientific and theoretical approaches to improving the system of training of freestyle-sprinters on the basis of individualization of the training process”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 11 (213), pp. 452–455.
3. Prigoda G. S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers of freestyle sprinters”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 9 (211), pp. 388–392.
4. Bulgakova N. Zh., Popov O. I. (2019), “Age dynamics and biological maturity of indicators of physical development and special working capacity limiting swimming speed”, New research, No. 32, pp. 123–132.
5. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2022), “Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers, sprinters and Olympic medalists”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 5 (207), pp. 330–333.
6. 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.

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 09.01.2024.

Принята к публикации 07.02.2024.