

УДК 797.21

Принципы применения индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов для улучшения качества их подготовки к соревнованиям

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье описана проблематика совместной работы связки тренера и спортсмена, а также однотипности тренировочных программ предсоревновательного и соревновательного периодов. По результатам внедрения семи экспериментальных принципов индивидуализации в состав групп и бригад спринтеров вольного стиля возрастной категории от 16 до 23 лет в различные спортивные организации были зафиксированы значимые изменения в сторону прогресса. Несмотря на разницу в возрасте, уровень квалификации, ведомственную принадлежность, новизну и сложность поставленной задачи, коллективы тренеров и спортсменов смогли внедрить в свою подготовку необходимые параметры исследования. По окончании сезона в одном из самых важных периодов, который называют «Разгрузка», все 3 спортивные организации показали улучшение по заданным показателям. Личный оценочный взгляд каждого пловца и его тренера базировался на необходимости качественного изменения к стандартным подходам подготовки и желании искать пути совершенствования и поиска дополнительной мотивации. Полученное процентное распределение и неформальные лидирующие позиции были обусловлены уровнем квалификации спортсменов и тренеров, а также статусом спортивных организаций, который зависит от целевых задач и направлений, определяемых федеральными программами развития отечественного плавания. Это позволяет сделать вывод, что обновленный взгляд на разработку и составление тренировочных программ с использованием потенциала спортсмена и тренера с учетом описанных принципов благоприятно воспринимается участниками процесса и может быть рекомендован в соревновательной подготовке.

Ключевые слова: тренировочные программы, принципы индивидуализации, соревновательный этап, плавание, спринтеры-кролисты.

Principles of application of individualization of the training process of freestyle sprinters to improve the quality of their preparation for competitions

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

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

Abstract. The article describes the problems of the joint work of the coach and athlete, as well as the uniformity of the training programs of the pre-competition and competitive period. According to the results of the introduction of seven experimental principles of individualization, significant changes in the direction of progress were recorded in the composition of groups and teams of freestyle sprinters of the age category from 16 to 23 years, in various sports organizations. Despite the age difference, skill level, departmental affiliation, novelty and complexity of the task, the teams of coaches and athletes were able to introduce the necessary research parameters into their training. At the end of the season, in one of the most important periods, which is called "Unloading", all 3 sports organizations showed an improvement in the specified indicators. The personal assessment view of each swimmer and his coach was based on the need for a qualitative change to standard training approaches and the desire not to stand on revenge, but to look for ways to improve and find additional motivation. This percentage distribution and informal leadership positions were determined by the level of qualification of athletes and coaches, as well as the status of sports organizations and depend on the objectives and directions that are determined by federal programs for the development of domestic swimming. This allows us to conclude that an updated view on the development and compilation of training programs using the potential of an athlete and coach, taking into account the described principles, is favorably perceived by the participants in the process and can be recommended in competitive training.

Keywords: training programs, principles of individualization, competitive stage, swimming, freestyle sprinters.

ВВЕДЕНИЕ. В традиционной отечественной подготовке пловцов спринтеров, как правило, главное внимание уделяется основной части общего тренировочного процесса [1]. И надо отдать должное, наша плавательная школа достигла больших успехов в этом вопросе. На сегодняшний день в рамках всех компонентов общей организационной структуры наработана огромная научная, методическая и практическая база, которая позволяет молодым тренерам и спортсменам гарантированно достигать необходимых тренировочных показателей для создания основы функциональной подготовленности пловца на этом этапе [2]. Успешно выполненная работа с необходимыми промежуточными результатами помогает осуществить плавный переход к следующему – предсоревновательному и соревновательному периоду. Его в обиходе называют по-разному: «Разгрузка», «Снижение» или «Подводка», но суть одна – это общее снижение физической и психологической нагрузки на тренировках. Она имеет продолжительность 3-4 недели, и это время считается самым комфортным и приятным в общей монотонной работе спортсмена и тренера [3]. В большинстве случаев тренеры и спортсмены перестают чувствовать груз ответственности, поскольку считают, что главная работа выполнена, и тренировочные программы можно выполнять в более спокойной форме. И это действительно так, поскольку дальше, согласно общей теории и методике спорта, действуют стандартные физиологические законы восстановления организма, и пловец способен самостоятельно подойти к пику своей спортивной формы [4]. Однако, как раз этот момент может быть использован как дополнительный эффективный инструмент.

В этой связи, была поставлена цель – обобщить полученную информацию с помощью литературных и электронных источников, а также определить оптимальное количество инструментов воздействия, чтобы внедрить их в плавательную среду спортивных организаций для получения итогового результата.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе полученных данных улучшение качества подготовки в предсоревновательный и соревновательный период можно описать в виде семи основных принципов индивидуализации:

1. Плавный переход от больших объемов нагрузки и интенсивности к малым.
2. Поэтапное увеличение взрывной спринтерской работы.
3. Уменьшение силовой и специальной работы на суше и в зале с пропорциональным увеличением гибкости и легкой аэробной нагрузки.
4. Изменение рациона питания в сторону увеличения растительной пищи и легких углеводов с уменьшением жиров, белков и тяжелых углеводов, при этом соблюдая водный, щелочной и кислотный баланс.
5. Увеличение естественных и вспомогательных восстановительных процедур (массаж, аппаратные процедуры, витаминизация, фармакологическая поддержка и т.д.).
6. Усиление технико-тактических и психологических настроек спортсмена с использованием информационных технологий для подведения к старту [5].

7. Изменение режима дня в сторону увеличения отдыха, свободного времени, объема отвлекающих и развлекательных мероприятий (экскурсии, кино, дискотеки, шоу и т.д.).

Для получения достоверных данных было проведено исследование в период с сентября 2020 по июнь 2022 года по использованию вышеописанных принципов в тренировочных программах плавательных клубов СШОР «Радуга», ГУАП и «Политех» города Санкт-Петербурга. Контрольная и экспериментальная группы состояли в общей сложности из 18 пловцов, 9 юношей и 9 девушек, в возрасте от 16 до 23 лет, квалификации спринтерский кроль, от 1 взрослого разряда до мастера спорта. Период исследования затронул 4 основных соревновательных цикла (осенне-зимних, весенне-летних) и соответственно столько же экспериментальных тренировочных программ «Разгрузки». Спортивные клубы также имели структурные, социальные, финансовые, целевые и прочие различия. Результаты в процентном соотношении, отображенные на рисунке 1, показывают закономерность и степень успешности применения всех семи принципов индивидуализации, внедренных в тренировочные программы пловцов трех разных спортивных клубов [4].

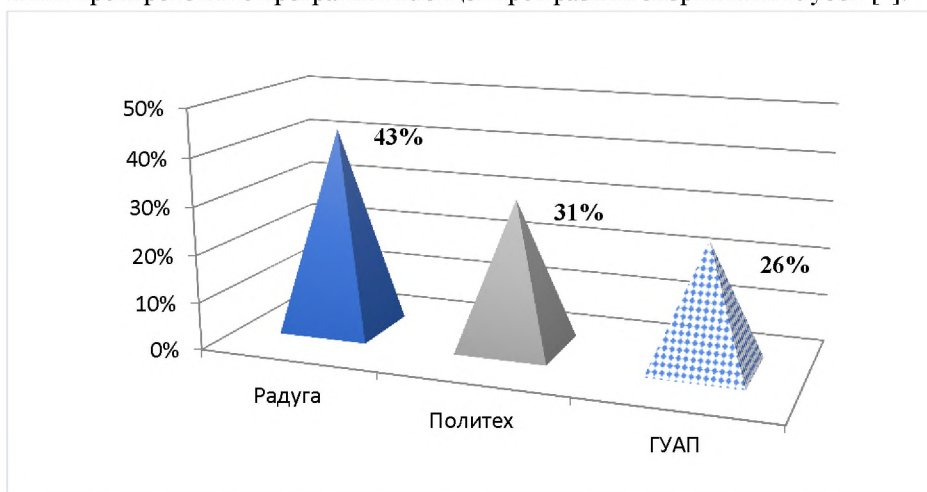


Рисунок 1 – Показатели успешности применения семи принципов индивидуализации тренировочных программ спринтеров-кролистов в предсоревновательный и соревновательный периоды

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По итогам внедрения указанных индивидуальных программ наилучшие показатели (43%) отмечены у спортсменов СШОР «Радуга», поскольку она является одной из старейших плавательных школ города, с богатыми традициями и высоким профессиональным уровнем подготовки пловцов, начиная с детского возраста и заканчивая взрослыми олимпийцами. На втором месте с 31% расположились пловцы Государственного Политехнического Университета имени Петра Великого. Их результаты внедрения являются довольно значимыми, что подтверждается высоким городским рейтингом среди плавательных клубов и опытными тренерскими кадрами. Также надо отметить неплохой итог в 26% у спринтеров из команды ГУАП, которые по окончании сезона сумели продемонстрировать свои лучшие персональные результаты и повы-

сильное спортивное мастерство, несмотря на специфику обучения в вузе, большой объем образовательной и физической нагрузки. Надо отметить, что все участники эксперимента выразили убеждение использовать нововведение в своей дальнейшей спортивной карьере.

ВЫВОДЫ. На основании вышеописанного можно сделать вывод, что разработанные и предложенные автором нововведения в виде семи принципов индивидуализации подготовки спринтеров-кролистов в предсоревновательный и соревновательный периоды были успешно внедрены в специализированные спортивные организации и получили хорошие отзывы всех участников проекта, что подтверждается улучшением персональных результатов каждого спортсмена. Без сомнения, предложенные подходы в составлении тренировочных программ будут полезны для использования всем заинтересованным участникам плавательного сообщества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зиннатнурова А. А. Анализ различных подходов к подготовке пловцов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3 (14). С. 123–142.
2. Пригода Г. С., Болотин А. Э. Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 90–92.
3. Пригода Г. С. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 361–363.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2003. 480 с.
5. Плотникова С. С., Гайдукowa Ю. Н., Кручинина М. А. Оптимизация тренировочного процесса на основе использования информационных технологий в спорте // Философия и культура информационного общества. Десятая международная научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2022. С. 424–426.

REFERENCES

1. Zinnatnurova A. A. (2014), "Analysis of various approaches to the training of swimmers", Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sports, No. 3 (14), pp. 123–142.
2. Prigoda G. S., Bolotin A. E. (2023), "The main components and organizational structure of the modern system of training qualified of freestyle sprinters", Theory and practice of physical culture, No. 1, pp. 90–92.
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. Kholodov J. K. (2003), "Theory and methodology of physical education and sports", Moscow, Academy, 480 p.
5. Plotnikova S. S., Plotnikova S. S., Gaidukova Yu. N., Kruchinina M. A. (2022), "Optimization of the training process based on the use of information technologies in sports", Philosophy and culture of the information society, The tenth International Scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 424–426.

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 03.02.2024.

Принята к публикации 29.02.2024.