УДК 797.21

Структурно-функциональная модель 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 представлено исследование особенностей структуры и компонентов функциональной модели спортивной подготовки спринтеров плавательной дисциплины кроль. Рассмотрены результаты эксперимента с участием группы спортсменов и тренеров и использованием индивидуального подхода к каждому спортсмену, а также к планированию их тренировочного процесса и составлению индивидуальных тренировочных программ. На основании оценочных данных и итоговых результатов протоколов официальных соревнований в конце сезона были зафиксированы улучшения по всем исследуемым показателям в контрольной и экспериментальной группах, а также были найдены определенные решения, которые могут в целом улучшить качество спринтерской подготовки пловцов кролистов на всех этапах цикличной подготовки в течение спортивного сезона.

Ключевые слова: цикличная подготовка, плавание, спринтерский король, тренировочный процесс.

Structural and functional model 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 presents a study of the features of the structure and components of the functional model of sports training of sprinters of the swimming discipline crawl. The results of an experiment involving a group of athletes and coaches and using an individual approach to each athlete, as well as planning their training process and drawing up individual training programs are considered. Based on the estimated data and the final results of the official competition protocols at the end of the season, improvements were recorded in all the studied indicators in the control and experimental groups, and certain solutions were found that can generally improve the quality of sprint training for rabbit swimmers at all stages of cyclic training during the sports season.

Keywords: cyclical training, swimming, crawl sprint, training process.

ВВЕДЕНИЕ. В стандартной структурно-функциональной модели тренировочного процесса профессиональных пловцов, а именно спринтеров вольного стиля, в годичном цикле всей подготовки выделяют 3 основных этапа: это осенне-зимний, зимне-весенний и летний. Есть ещё дополнительный – восстановительный (межсезонный). Самым важным является летний, поскольку в этот период проходят основные всероссийские и международные форумы по всем летним олимпийским видам спорта [1]. В осенне-зимний период присутствуют большие стайерские тренировочные объемы, интенсивность и работа на силу и выносливость [2]. Пройдя успешно этот этап, спортсмен получает небольшой отдых, 3-5 дней, чтобы самостоятельно провести культурный и оздоровительный досуг [3]. Зимне-весенний тренировочный цикл является самым продолжительным и пловец спринтер имеет много времени чтобы «хорошо поработать» над запланированными программами и реально добиться совершенства в своей квалификации, используя в полной мере всю доступную научную и теоретическую базу [4]. Также в этом периоде присутствует большое количество соревнований, где есть возможность

«простартоваться» и иметь соревновательную практику. Однако, надо учитывать, что именно в этот период начинают возникать факторы риска, противоречий и общей утомленности, поскольку начинает действовать эффект «накопленной усталости», что влияет на травматичность спортсмена [5]. Именно в конце этого цикла проходит отбор в национальную команду для участия по всем дисциплинам в главных соревнованиях летнего сезона и года, формируя анализ и статистику [6].

Летний период спортивной подготовки является заключительным, и пловец, уже имея необходимую высокую спортивную форму, старается не форсировать работу, а направляет усилия «точечно» к главному старту сезона.

Ввиду множества причин и у нас в стране, и за рубежом, специалисты и тренеры пытаются объединить подготовки и группы пловцов с целью минимизировать издержки. Эта проблематика пришла к нам из Советского Союза, где был очень популярен «бригадно-групповой» метод. Но сейчас, в эпоху развитых рыночных отношений, когда родители вынуждены оплачивать занятия самостоятельно, количество занимающихся резко уменьшилось. Отсюда и берет начало метод «индивидуальной» подготовки, который основывается на индивидуальном отношении к спортсмену. В этой связи была поставлена цель – с помощью литературных и других источников оценить ситуацию в стране и проанализировать возможности улучшения данного вопроса путем внедрения эксперимента по вовлечению тренерского состава и отдельных спортсменов в углубленный метод индивидуального подхода к подготовке спортсмена, как во время тренировочного процесса, так и в соревновательный период, в рамках структурно-функциональной модели (таблица 1).

Таблица 1 – Структура модели годичной подготовки пловца спринтера и процентное распределение по компонентам от общего объема нагрузки.

№	Этап подготовки	Физическая			Психологическая			Технико-тактическая		
		общая	специальная	соревновательная	общая	специальная	соревновательная	общая	специальная	соревновательная
1	Осенне-зимний	58%	31%	11%	47%	39%	14%	21%	40%	39%
2	Зимне-весенний	42%	39%	19%	43%	40%	17%	24%	34%	42%
3	Летний	40%	43%	17%	41%	38%	21%	18%	37%	45%
4	Восстановительный	63%	27%	10%	68%	21%	11%	31%	33%	36%

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эксперимент проводился в течение всего сезона – с августа 2022 г. по июль 2023 г. в спортивной школе СШОР «Радуга», г. Санкт-Петербург. В нем приняли участие 3 тренера-бригадира и 15 пловцов (7 девушек и 8 юношей) спринтеров основной и дополнительной квалификации кроль в возрасте от 13 до 17 лет, которые были обозначены, как экспериментальная группа, где для каждого отдельно взятого участника предлагалась индивидуальная программа. Контрольная группа выполняла стандартную

тренировочную программу подготовки с запланированной нагрузкой. Участники эксперимента к концу сезона должны были дать по 3 показателям в процентном соотношении свои личные оценки улучшения или ухудшения восприятия нагрузки всего тренировочного и соревновательного процесса, а также достижения личных рекордов на основных дистанциях. Дополнительным объективным фактором контроля должна была стать результативность. Все личностные и субъективные оценки в процентном соотношении подсчитывали арифметическим способом, а результативность спортсменов экспериментальной группы определяли по результатам протоколов официальных соревнований в конце сезона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Полученные результаты (таблица 2) однозначно указывают на то, что уровень исследуемых показателей пловцов экспериментальной группы оказался выше аналогичных показателей контрольной группы на величины от 3% до 12%, а достижение личных рекордов увеличилось от 4% до 8%. Однако есть и трудности, с которыми столкнулись как тренерский состав, так и спортсмены. Главная из них – это увеличение времени, уделяемого одному, отдельно взятому пловцу с целью улучшения его подготовки. Также вызвали затруднения контроль исполнения предложенных индивидуальных тренировочных программ, что в итоге может негативно повлиять на качество выполнения требований тренера.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика внедрения структурной модели индивидуализации подготовки по результатам тестирования до и после эксперимента пловцов спринтеров кролистов в процентном соотношении

Группа →		Контрольная		Экспериментальная	
Показатели тестирования		начало	конец	начало	конец
Девушки	Предстартовая подготовка	22±0,5	25±0,6	31±0,3	43±0,7
	соревнования	15±1,0	19±0,7	17±1,1	26±0,4
	Личный рекорд	21 ±1,2	25±0,8	23±1,3	29±0,3
Юноши	Предстартовая подготовка	27±0,6	30±0,4	29±0,9	38±0,7
	соревнования	18±1,0	22±0,8	20±0,3	27±0,1
	Личный рекорд	21±0,3	26±1,2	23±0,6	31±0,4

ВЫВОДЫ. В соответствии с вышеизложенным можно сказать, что сложившиеся стереотипы, расхожие правила, традиции и переданное нам из прошлого века наследие по обучению и подготовке пловцов высокого класса, без сомнения, должны быть использованы в настоящее время с учетом современных условий и обстоятельств их применения. А результаты проведенного эксперимента доказали, что это вполне возможно как в отдельно взятом спортивном клубе, так и в целом по стране, и это может качественно повысить уровень результативности отечественного плавания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. Т. 1. 592 с.
2. Карпова С. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Санкт-Петербург, 2023. С. 139–140.
3. Комиссарчик К. М., Плотникова С. С., Гайдукова Ю. Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // Children`s Medicine of the North-West. 2021. Т. 9, № 3. С. 92–93.
4. 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.
5. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 392–395.
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. Platonov V. N. (2021), “Fundamentals of athletes' training in Olympic sports. The trainer's handbook: in 2 volumes”, Moscow, PRINTLETO LLC, Vol. 1, 592 p.
2. Karpova S. N. (2023), “The development of speed and strength abilities in stayer swimmers at the initial stage of specialization”, *Scientific session of GUAP: Humanities*, St. Petersburg, pp. 139–140.
3. Komissarchik K. M., Plotnikova S. S., Gaidukova Yu. N. (2021), “Formation of a culture of a healthy lifestyle through recreational activities for children in the pool”, *Children's medicine of the North-West,* vol. 9, No. 3, pp. 92–93.
4. Prigoda G. S. (2022), “Scientific and theoretical approaches to improving the system of training freestyle sprinters on the basis of individualization of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
5. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2022), “Contradictions and factors that reduce the effectiveness of the training of qualified freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 392–395.
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 06.02.2024.
Принята к публикации 01.03.2024.