

УДК 797.21

**Основные педагогические модели применения индивидуализации
тренировочного процесса спринтеров-кролистов**

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается комплексный подход к построению тренировочного процесса профессиональных пловцов спринтеров-кролистов, основанный на тесном взаимодействии с педагогическими науками. На базе внедренного эксперимента автором раскрыты особенности различных педагогических моделей, как для индивидуального (плавание), так и командного (флорбол) видов профессионального спорта. В результате исследования установлено, что использование предложенных современных педагогических моделей с углубленной индивидуализацией в тренировках пловцов оказалось довольно эффективным не только для представителей индивидуальных видов спорта, но и для командных.

Ключевые слова: индивидуализация, педагогические модели, тренировочный процесс, плавание, командные виды спорта.

**The main pedagogical models of 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 considers a comprehensive approach to the construction of the training process of professional swimmers freestyle sprinters, based on close cooperation with pedagogical sciences. On the basis of the implemented experiment, the author reveals the features of various pedagogical models, both for individual (swimming) and team (floorball) types of professional sports. The result of the study was the conclusion that the use of the proposed modern pedagogical models with in-depth individualization in the training of swimmers proved to be quite effective not only for representatives of individual sports, but also for team sports.

Keywords: individualization, pedagogical models, training process, swimming, team sports.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день система подготовки профессиональных пловцов спринтеров-кролистов в нашей стране основана на комплексном подходе к тренировочному процессу, основанном на принципах науки «педагогика». Такая система включает в себя разработку индивидуальных программ тренировок, использование педагогических методов и технологий для повышения мотивации и эффективности восприятия тренировочных программ, а также создание благоприятной педагогической среды для развития спринтерских способностей, навыков и умений. Педагогические методы используются в том числе и для развития психологических навыков спортсменов, таких как самоконтроль, самосознание, позитивное мировоззрение и способности к самообучению. Все это помогает представителям спринта вольного стиля не только развивать физические навыки, но и становиться более уверенными, целеустремленными и успешными как в спорте, так и в жизни [1].

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, устанавливаются правила и стандарты для проведения физических занятий и спортивной деятельности, при этом именно педагогика определяет методы и подходы, которые используются для обучения и воспитания в области физической культуры и спорта. Федеральный проект «Развитие физической культуры и спорта» также является частью законодательной

базы РФ, он направлен на создание условий для повышения доступности занятий физической культурой и спортом, развития спортивной инфраструктуры, поддержки талантливых спортсменов и развития массового спорта. Данный проект реализуется только в комплексном взаимодействии с педагогическими технологиями.

Педагогические модели тренировочного процесса имеют свои особенности как в командном, так и в индивидуальном виде спорта. Например, рассматривая виды спорта «Флорбол» и «Плавание», необходимо отметить, что в плавании и в кролевом спринте, в частности, из-за того, что спортсмены часто работают в индивидуальном режиме, тренировки могут быть более индивидуализированными, с учетом особенностей каждого спортсмена в тесной связке с ключевой ролью тренера [2]. В то время как во флорболе, тренировки обычно проводятся в командной среде, что требует коллективного подхода к тренировочному процессу и большего внимания к развитию командной игры и взаимодействию между игроками. Кроме того, в плавании существует многоуровневая организационная структура функционирования отрасли и самой подготовки [3]. Здесь применение педагогических моделей направлено на постепенное улучшение технических навыков и повышение физической подготовленности спортсмена. Во флорболе основное внимание уделяется развитию тактических навыков, координации движений, скорости реакции и командному взаимодействию.

Педагогические модели для вида спорта «Флорбол» включают в себя:

1. Модель командной подготовки, которая фокусируется на развитии командных тактических приемов игры, взаимодействии между игроками, построении игровых схем и стратегий для достижения общей цели – победы команды.
2. Модель развития технико-тактических навыков игры в командном виде спорта, которая включает в себя систематическое обучение основным техническим элементам игры, таким как передачи, удары по воротам, приемы мяча и дриблинг, а также изучение тактических приемов, стратегий и тактических аспектов игры во флорбол, таких как позиционирование на поле, контроль мяча, оборона и атака.
3. Модель физической подготовки, направленная на развитие выносливости, скорости, силы и гибкости спортсменов, необходимых для успешной игры во флорбол.
4. Модель психологической командной подготовки, которая ориентирована на развитие у спортсменов психологических навыков, необходимых для успешной игры во флорбол, таких как концентрация, управление стрессом, мотивация, уверенность и командный дух [4].

Педагогические модели тренировочного процесса в плавании спринтеров-кролистов имеют свои особенности и включают в себя:

1. Модель индивидуального диагностического потенциала – это комплексный подход к определению уровня физических и технических навыков плавания у каждого конкретного пловца. В рамках этой модели проводится анализ двигательных способностей, координации движений, силы, выносливости, а также техники плавания. На основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа подготовки спринтера-кролиста, опираясь на особенности и потребности каждого, с учетом закономерности внедрения принципов индивидуализации его подготовки [5].

2. Модель убеждения с использованием мягкой силы – это подход, который основан на убеждении учеников через мягкую, но убедительную силу, чтобы они выполняли требования наставника в процессе обучения плаванию. Эта модель может включать в себя использование положительного подкрепления, мотивации, поощрения и демонстрации правильных навыков, чтобы ученики были убеждены в необходимости выполнения определенных действий в воде. Она также может включать в себя установление четких правил и ожиданий, а также consistente применение наказаний в случае несоблюдения этих правил.

3. Модель управляемого контроля отношений – это специально разработанная система контроля, которая позволяет тренерам эффективно управлять отношениями между учениками во время занятий по плаванию. Эта модель включает в себя установление четких правил и ожиданий, поощрение сотрудничества и взаимопомощи, а также наказание за нарушения правил и негативное поведение. Целью этой модели является создание безопасной и поддерживающей обстановки, в которой спортсмены могут развивать свои навыки в плавании и учиться работать в команде.

4. Модель инкубационной личностной адаптации может быть описана как обучающий подход, направленный на развитие личностных качеств подопечных через непосредственно тренировку. В рамках этой модели наставник стремится создать условия для развития самостоятельности, настойчивости, ответственности, целеустремленности и других важных качеств через практику внедрения тренировочных программ на «воде» и на «суше» [6].

В соответствии с целью исследования было выполнено внедрение педагогических моделей командных видов спорта в тренировочный процесс сборной пловцов спринтеров вольного стиля ГУАП и педагогических моделей для индивидуального спорта в сборную ГУАП по флорболу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Социологический опрос и статистическое исследование позволили установить, что в плавании не приживаются педагогические модели из других командных видов спорта в связи с тем, что флорбол имеет другую специфику тренировочного процесса и совмещение педагогических моделей и их применение не эффективно в плавании (таблица 1).

Согласно таблице 1, внедрение педагогических моделей командного вида спорта флорбол в тренировочный процесс пловцов составило всего 27%, что указывает абсолютную неэффективность, в то время как педагогические модели пловцов с углубленной индивидуализацией, использованные в команде флорболистов, оказались достаточно приемлемы, и положительно их оценили 43% членов команды.

Отсюда следует, что в тренировочном процессе пловцов нужно использовать модели, основанные на углубленной индивидуализации, в связи с тем, что она помогает адаптировать тренировки к уникальным потребностям каждого спортсмена. Это позволяет оптимизировать процесс тренировок, учитывая индивидуальные особенности техники плавания, физической подготовки и психологического состояния каждого спортсмена.

Таблица 1 – Результаты внедрения педагогических моделей в сборную ГУАП по плаванию и флорболу

Педагогические модели	Результат внедрения в сборную ГУАП по плаванию	Результат внедрения в сборную ГУАП по флорболу
Педагогические модели для пловцов: 1. Индивидуального диагностического потенциала. 2. Убеждения с использованием мягкой силы. 3. Управляемого контроля отношений. 4. Инкубационной личностной адаптации и развития.	100%	43%
Педагогические модели для флорболистов: 1. Командной подготовки. 2. Техничко-тактической подготовки в команде. 3. Физической подготовки. 4. Психологической командной подготовки.	27%	100%

Такой подход способствует более эффективному достижению результатов и улучшению общей производительности в плавании. Согласно вышесказанному, педагогические модели тренировочного процесса в командном спорте направлены на совместную работу спортсменов для достижения общих целей. В индивидуальном виде спорта тренировочный процесс сконцентрирован на развитии личных навыков, техники и стратегий, которые помогут спортсмену достигнуть высоких личных результатов в жесткой конкурентной борьбе.

ВЫВОДЫ. Таким образом, наука «педагогика» играет важную роль в подготовке профессиональных спортсменов, помогая им достигать высоких результатов и развивая не только физические, но и личностные качества. Проведенное педагогическое исследование показало, что использование в тренировочном процессе пловцов педагогических моделей из других командных видов спорта является не эффективным. Педагогические модели, основанные на методах углубленной индивидуализации, являются наиболее подходящими в плавании, а их популярность растет.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гритчина Л. К. Инновации в преподавании физической культуры и спорта // Наука и просвещение. 2017. № 2 (12). С. 21–30.
2. 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. 361–364.
3. 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.
4. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 4 (74). С. 186–190.
5. Пригода Г. С. Закономерности индивидуализации тренировочного процесса спринтеров кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 377–381.
6. Зиннатнурова А. А. Анализ различных подходов к подготовке пловцов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3 (14). С. 123–142.

REFERENCES

1. Gritchina L. K. (2017), "Innovations in the teaching of physical culture and sports", Science and enlightenment, No 2 (12), pp. 21–30.
2. 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. 361–364.
3. Prigoda G. S. and 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.
4. Sutugina L. N. (2011), "Improvement of technical and tactical training in floorball", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 4 (74), pp. 186–190.
5. Prigoda G. S. (2023), "Regularities of individualization of the training process of swimmers freestyle sprinters", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 2 (216), pp. 377–381.
6. Zinnaturova A. A. (2014), "Analysis of various approaches to the training of swimmers", Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sports, No. (14), pp. 123–142.

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 12.02.2024.

Принята к публикации 10.03.2024.