УДК 797.21

Анализ и результаты педагогических экспериментов индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спринтеров-кролистов

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

Аннотация. В статье раскрывается актуальность поиска путей развития современного спринтерского плавания в контексте его модернизации и совершенствования. На основе анализа собранной информации и результатов педагогических экспериментов индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спринтеров-кролистов по различной тематике была выявлена оценочная значимость каждого из них и влияние на отдельно взятые направления тренировки. По результатам исследования автором разработаны и предложены для практического применения унифицированные комплексы воздействия на спортсмена в его подготовке, что может значимо улучшить результативность пловца, а также повлияет на оптимизацию подготовки и выступления сборных команд на соревнованиях по плаванию различного уровня.

Ключевые слова: плавание, спринтерский кроль, индивидуализация подготовки.

Analysis and results of pedagogical experiments of individualization of the training process of qualified freestylee sprinters

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

Abstract. This article reveals the relevance of the search for ways to develop modern sprint swimming in the context of its modernization and improvement. Based on the analysis of the collected information and the results of pedagogical experiments on the individualization of the training process of qualified freestyle sprinters on various topics, the estimated significance of each of them and the impact on individual areas of training were revealed. According to the results of the study, the author has developed and proposed for practical application unified complexes of influence on the athlete in his training, which can significantly improve the performance of a swimmer, as well as affect the optimization of the preparation and performance of national teams at swimming competitions of various levels.

Keywords: swimming, sprint crawl, individualization of training.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивное плавание и, в частности, спринтерский кроль, имеют давние традиции своего развития и на сегодняшний день сильно эволюционировали по сравнению с прошлым веком. За последние сто лет, ретроспективно, система подготовки пловцов изменилась кардинально [1]. Из «любительской» она перешла в «полупрофессиональную» и на современном этапе – «глубоко профессиональную». Но спорт не стоит на месте, и технологический прогресс неизбежен [2]. В этой связи актуальным является вопрос прогноза и анализа развития отечественного спорта, а в нашем случае спринтерского плавания вольного стиля, а также выработки практических рекомендаций, помогающих всем заинтересованным участникам плавательного сообщества [3]. Как здесь уже отмечалось, основная роль принадлежит системе подготовки, а именно тренировочному и соревновательному процессу [4]. Он является основой, и на его базе можно прогнозировать улучшение результата [5]. От качества, объема, разнообразия и насыщения тренировки зависит конечный успех и перспектива дальнейшей спортивной карьеры пловца [6]. В этой связи представляется возможным и необходимым уделить больше внимания данному вопросу, связанному с общим анализом и оценкой ситуации по обозначенной теме, что послужило источником изыскательских действий автора [7].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – провести сравнительный обзор, ранжирование и оценку прикладной значимости проведенных экспериментов по теме анализа

результатов педагогических экспериментов по индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спринтеров-кролистов для определения: наглядной демонстрации их успешности или неуспешности; практической значимости с разработкой предложений и рекомендаций; а также возможности внедрения в коллективах и бригадах сборных команд различного уровня.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В работе были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение тренировочной и соревновательной деятельности; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Для организации изыскательских действий, начиная с 2019 по 2023 год, были собраны, обработаны и проанализированы ряд печатных и электронных источников по обозначенной теме. В выборке данных были зафиксированы и отобраны 5 результативных научно-педагогических экспериментов. Результаты каждого из них были оценены автором от 1 до 100 процентов и оформлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Результаты педагогических экспериментов индивидуализации тренировочного процесса и рекомендации для дальнейшего улучшения подготовки

№	Тематика педагогических экспериментов	Результат эксперимента (улучшение/ухудшение)	Выводы и рекомендации
1	Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса	Функциональное и скоростно-силовое тестирование: 34-39%, Програмно-содержательное и биохимическое тестирование: 21-25%, Моделирование эргономики и техники пловца: 35-37%	Своевременное и в полном объеме обеспечение и внедрение специалистов КНГ с вовлечением экспериментальных средств и методов тренировки
2	Закономерности индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов	Непрерывность общей и спец. подготовки - до 31% Равномерность повышения нагрузки - 33% Формирование соревновательного потенциала - 38%	Строгое соблюдение основных требований к индивидуализации подготовки на основе непрерывности и равномерности нагрузки и формирования соревновательного потенциала
3	Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	Технико-тактический: 1-9% Психологический: 1-3% Дозированной нагрузки: 2-5% Медицинского контроля: 1-5%	Комплексное применение всех 4 принципов индивидуализации с учетом актуальности этапов подготовки
4	Улучшение функционального состояния спринтеров-кролистов в процессе применения принципов индивидуализации тренировочного процесса	Расчет индивидуальной тренировочной нагрузки - до 29% Опытно-адаптивный поэтапный метод внедрения - до 21% Метод соревновательной практики - до 24% Метод постнагрузочных восстановительных мероприятий - до 26%	Увеличение поиска нестандартных функциональных тренировочных программ и внедрение экспериментально-технических инноваций на всех этапах цикличной подготовки
5	Совершенствование системы управления индивидуализации тренировочным процессом спринтеров-кролистов	Финансирование спорта - до 96%, Финансирование спортивной медицины - до 83%, Научно-спортивная активность - до 98%, Современные технологии – до 99%	Расширение поиска дополнительного финансирования и активное использование современных технологий в тренировочном процессе

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как видно из таблицы 1, по всем исследуемым параметрам были получены положительные результаты. Величина прогресса в зависимости от тематики эксперимента составила от 1 до 99 процентов, что

говорит о хороших тенденциях развития отечественного профессионального спорта и плавательного спринта, в частности. Также мы видим, что лидирующие позиции по улучшениям в процентном соотношении занимают темы №1, №2 и №5, отображающие современные направления подготовки, пришедшие к нам вместе с неизбежностью внедрения технического прогресса за последние 20 лет. Традиционные и консервативные под №3 и №4 остаются в зоне низкого роста, однако по-прежнему активно используются, поскольку имеют базовую значимость в общей системе индивидуализации тренировочного процесса [8]. Несмотря на то, что обобщенность и разнообразие тем не дают возможности сделать более точные выводы, в итоге автором предлагаются узконаправленные рекомендации по каждому экспериментальному направлению. А именно, с одной стороны, предлагаются унифицированные комплексы воздействия, где уже имеются высокие точки роста и, соответственно, с другой стороны, поддерживать использование традиционного и консервативного подхода, без которого не обходится ни одна подготовка спортсмена [9].

ВЫВОДЫ. По результатам анализа проведенных пяти педагогических экспериментов и разработанных для них рекомендаций можно сделать вывод, что в применении системы индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спринтеров-кролистов происходят изменения в сторону использования новых подходов на основе быстро развивающихся современных технологий подготовки спортсменов. Вместе с тем, традиционные и консервативные средства и методы спортивной подготовки по-прежнему являются популярными и составляют базовую основу в функциональной, технико-тактической и психологической тренировке пловцов спринтеров. Все это в комплексе, безусловно, будет полезно для использования спортсменами, тренерами и профильными специалистами в подготовке сборных команд различного уровня.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. 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.
2. 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.
3. Зиннатнурова А. А. Анализ различных подходов к подготовке пловцов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3 (14). С. 123–142.
4. Сидоренко А. С., Анциферов А. Н., Пригода Г. С. Организация соревнований по минифлорболу в высших учебных заведениях., Санкт-Петербург : СПб ГУАП, 2020.
5. Колмогоров С. В., Турецкий Г. Г., Красиков А. Ф. (и др.). Взаимосвязь функциональной и технической подготовленности элитных пловцов в заключительном большом тренировочном цикле // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 1-2. С. 32–39.
6. 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.
7. 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. 392–394.
8. Авдиенко В. Б., Бганцева И. В., Солопов И. Н. Психофункциональная подготовка спортсменов-пловцов. Москва : Всероссийская федерация плавания, 2022. 136 с.
9. Плотникова С. С., Гайдукова 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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Sidorenko A. S. Antsiferov A. N., Prigoda G. S. (2020), "Organization of mini-floorball competitions in higher educational institutions", St. Petersburg, GUAP.
5. Kolmogorov S. V., Turetsky G. G., Krasikov A. F. (et al.) (1994), "Interrelation of functional and technical preparedness of elite swimmers in the final big training cycle", *Theory and practice of physics. Culture*, No. 1-2, pp. 32–39.
6. 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.
7. 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. 392–394.
8. Avdienko V. B., Bgantseva I. V., Solopov I. N. (2022), "Psychofunctional training of swimmers", M., All-Russian Swimming Federation, 136 p.
9. 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 26.04.2024.
Принята к публикации 23.05.2024.