

УДК 797.21

Анализ организационно-структурных и научно-технических педагогических экспериментов индивидуализации подготовки профессиональных спринтеров вольного стиля

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлен сводный анализ организационно-структурных и научно-технических педагогических экспериментов индивидуализации профессиональных спринтеров вольного стиля, сделанный на основе исследовательской выборки отечественной и зарубежной литературы. В ходе исследования была наглядно показана зависимость отдельных компонентов традиционной системы подготовки от современных факторов, негативно влияющих на неё. Полученный результат позволил определить необходимые зоны коррекции и на их основе выработать практические рекомендации, расширяющие набор традиционных средств и методов плавательной подготовки для дальнейшего улучшения результативности.

Ключевые слова: плавание, вольный стиль, спортивная подготовка, личностный подход.

Analysis of organizational-structural and scientific-technical pedagogical experiments of individualization of training of professional freestyle sprinters

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

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

Abstract. The article presents a summary analysis of organizational-structural and scientific-technical pedagogical experiments of individualization of professional freestyle sprinters, made on the basis of a research sample of domestic and foreign literature. In the course of the study, the dependence of individual components of the traditional training system on modern factors that negatively affect it was clearly shown. The result obtained made it possible to determine the necessary correction zones and, on their basis, to develop practical recommendations that expand the set of traditional means and methods of swimming training for further improvement of performance.

Keywords: swimming, freestyle, sports training, personal approach.

ВВЕДЕНИЕ. Тренировочный процесс профессиональных пловцов спринтеров вольного стиля очень разнообразен и зависит от множества взаимосвязанных факторов в общей структуре годичной подготовки [1]. Его управление и обеспечение являются необходимым условием для успешного итогового выступления спортсмена [2]. На протяжении многих десятилетий этот процесс видоизменялся и совершенствовался, и сегодня достиг определённого уровня, на который негативно влияют современные тенденции политики и экономики. Вследствие этого многие тренеры, спортсмены и специалисты используют только традиционные и стандартные программы [3]. Исходя из этой проблематики, автор поставил цель более широко рассмотреть общую схему годичной подготовки пловцов спринтерского кроля, провести анализ имеющейся научной и практической базы, оценить исследуемый материал и на основании полученных данных и личного опыта предложить практические рекомендации, которые помогут улучшить подготовку всех заинтересованных участников плавательного сообщества.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В период с 2018 по 2023 год автором была исследована различная печатная и электронная литература отечественных и зарубежных авторов, а также выбраны 5 работ по теме проведения организационно-структурных и научно-технических экспериментов с использованием приоритета личностного подхода и углубленной индивидуализации при под-

готовке спринтеров-кролистов [4]. При этом использовались методы анализа литературных и электронных источников, педагогического наблюдения, обобщения, социального опроса и математической статистики [5]. Определение итогов экспериментов в сторону увеличения или уменьшения показателей оценивалось в процентном соотношении от 1 до 100%, а также основывалось на результатах каждого из них. Профильный социологический опрос проводился среди членов сборной команды по плаванию СПб ГУАП, спортивной школы СШОР «Радуга» города Санкт-Петербурга и, частично, сборной команды Санкт-Петербурга по плаванию [6]. На основе проделанной работы на заключительном этапе предполагалась разработка практических рекомендаций и оформление данных в виде наглядной таблицы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как видно из таблицы 1, зафиксированы преимущественно результаты с показателями увеличения. Они колеблются от 1% до 52%.
Таблица 1 – Анализ результатов организационно-структурных и научно-технических экспериментов индивидуализации подготовки спринтеров-кролистов

Название эксперимента	Итоги эксперимента (показатели: увеличение/уменьшение)	Практические рекомендации
Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров-кролистов	Антропометрия-2%, Скоростные и силовые способности-1-2%, Аэробная и специальная выносливость-3-6%, Технико-тактическое умение- 1-4%, Психологическая и мотивационная устойчивость- 2-3%. Самоорганизация и дисциплинированность-3%	Пропорциональное и своевременное использование всех 6 параметров в тренировочных программах и применение принципа глубокой индивидуализации предлагаемой нагрузки
Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов	COVID-19 - 52%, изоляция спорта РФ-30%, финансирование- 8%, травмы- 4%, проблема с тренером- 3%, возраст/семья- 1%	Вакцинация, участие в олимпийском движении; увеличение финансирования; развитие спортивной медицины и науки
Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	Сила - 33%, быстрота-28%, скоростная выносливость- 21%, гибкость- 8%, общая выносливость- 8% техника-7%, физиология-16%, антропометрия- 14%	Баланс сочетания технико-тактической, общей и специальной физической подготовки
Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	Улучшение по всем внедренным 6 способам повышения психологической подготовки : 1-7%	Дозированное и рациональное применение всех 6 способов психологических настроек в зависимости от периода подготовки
Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов	Тренер «индивидуал»-35%, Тренер «универсал»- 33% Тренер «бригадир»-32%	Приоритетное использование личностного подхода в связке спортсмен -«тренер-индивидуал»

При этом большой рост наблюдается в экспериментах, связанных с организационной, структурной, функционально-силовой и тренерско-педагогической составляющими — от 1% до 28%. Лидером являются факторы, связанные с последствиями глобального мирового кризиса, который сопровождался ограничениями пандемии COVID-19 и отстранением российских спортсменов от международного олимпийского движения — 30% – 52%. Наименьшие показатели роста относятся к психологической, антропометрической, возрастной, социальной и финансовой составляющим — от 1% до 8%. Также для уточнения и дополнения общей картины выводов профильный социологический опрос проводился «без отрыва от производства», а именно как в период тренировочного процесса, так и во время соревновательной деятельности пловцов и тренерского состава, что, без сомнения, вносило элемент новизны и отвлечения от тяжелой психологической и физической нагрузки. Таким образом, в проведенном анализе разносторонности тематики изученных экспериментов прослеживается значимая важность полученных результатов, что, безусловно, расширяет общую картину подготовки пловцов спринтеров-кролистов и позволяет автору разработать конкретные рекомендации по каждому направлению, а именно: по первой теме – пропорциональное и своевременное применение всех шести исследуемых программ [7]; по второй теме – своевременная вакцинация и возврат наших спортсменов в олимпийский спорт с увеличением финансирования спорта, науки и медицины [8]; по третьей – баланс технико-тактической, общей и специальной подготовки [9]; по четвертой – грамотное применение шести способов психологических настроек; по пятой теме – работа с тренером «индивидуалом» и приоритетное использование принципа личностного подхода в подготовке.

ВЫВОДЫ. Исходя из вышеописанного, можно с уверенностью сказать, что разносторонний и многовекторный процесс подготовки профессиональных спринтеров вольного стиля состоит из большого количества важных деталей, обязательных к исполнению. Предложенные автором практические рекомендации по совершенствованию тренировочных и соревновательных программ, без сомнения, помогут улучшить результативность. Именно разносторонний и идущий в ногу со временем тренировочный процесс будет тонизировать спринтера-кролиста в поиске дополнительных источников мотивации на тренировках и соревнованиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пригода Г. С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 374–377.
2. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Управление тренировкой пловца : монография. Волгоград : Принт Терра-Дизайн, 2023. 696 с.
3. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки). Москва : Физкультура и спорт, 1999. 302 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 296 с.
5. 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.
6. 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.

7. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 392–394.

8. 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.

9. Карпова С. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Санкт-Петербург : ГУАП, 2023. С. 139–140.

REFERENCES

1. Prigoda G. S. (2023), "Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified sprinters-rabbits", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 374–377.

2. Avdienko V. B., Solopov I. N. (2023), "Swimmer training management", monograph, Volgograd, Print Terra-Design, 696 p.

3. Platonov V. N., Fesenko S. L. (1999), "The strongest swimmers in the world (Methods of sports training)", Moscow, Physical culture and sport, 302 p.

4. Gorbunov G. D. (1988), "Psychopedagogy of sports", Moscow, Physical culture and sport, 296 p.

5. 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.

6. 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.

7. Prigoda G. S., Sidorenco 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. 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.

9. 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, GUAP, pp. 139–140.

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 30.04.2024.

Принята к публикации 28.05.2024.