

3 (132). – С. 110–112.

4. Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников / Э.Р. Салеев // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 12 (3). – С. 529–533.

5. Макеева В.С. Формирование физической культуры студента как фактор профессиональной и личностной зрелости / В.С. Макеева, Е.А. Широкова // *Публичное/частное в современной цивилизации: материалы XXII Российской научно-практической конференции*. – Екатеринбург, 2020. – С. 746–750.

6. Челнокова Е.А. Физкультурные паузы как эффективное средство поддержания работоспособности студентов / Е.А. Челнокова, Е.В. Лукина, А.Е. Терехина // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. – 2019. – № 1 (47). – С. 197–200.

7. Широкова, Е.А. О роли медитации в процессе физической активности / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70–75.

REFERENCES

1. Ivanov, V.D. (2022), "Morning exercises as the basis of students' health", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 7, No. 1, pp. 40–46.

2. Lopatina, O.A. (2019), "The use of physical education minutes (micropauses) in the mode of educational work of students", *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, No. 1 (12), pp. 98–112.

3. Miftakhov, R.A., Shamsiyarov N.N., Kashafutdinov V.R., Kharisova C.A. (2022), "Morning exercises for students of special medical groups", *Global scientific potential*, No. 3 (132), pp. 110–112.

4. Saleev, E.R. (2014) "Longitudinal comparative study of physical development and physical fitness among first-year students", *Fundamental research*, No. 12 (3), pp. 529–533.

5. Makeeva, V.S., Shirokova E. A. (2020), "Formation of student's physical culture as a factor of professional and personal maturity", *Public/private in modern civilization: materials of the XXII Russian scientific-practical conference*, Yekaterinburg, pp. 746–750.

6. Chelnokova, E.A., Lukina, E.V. and Terekhin, A.E. (2019), "Physical culture pauses as an effective means of maintaining students' working capacity", *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*, No.1 (47), pp. 197–200.

7. Shirokova, E.A. and Shchegoleva M.A. (2021) "About the role of meditation in the process of physical activity", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 6, No. 1, pp. 70–75.

Контактная информация: kaktus86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2023

УДК 797.21

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ

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

Аннотация

Настоящее исследование посвящено рассмотрению актуальных вопросов закономерности индивидуализации тренировочного процесса в спортивной подготовке спринтеров-кролистов. Тренировочный процесс в плавании ориентирован на развитие и совершенствование всех биологических и функциональных возможностей организма, что соответствует многофакторному характеру и широкой вариативности процесса индивидуализации. Проведенное исследование позволило установить закономерности индивидуализации спортивной подготовки в спринтерском кроле и их влияние на спортивные результаты.

Ключевые слова: спринтеры-кролисты, индивидуализация, спортивная подготовка, тренировочный процесс, спортивное плавание.

REGULARITIES OF INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF FREESTYLE SWIMMERS

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

Abstract

This study is devoted to the consideration of topical issues of the pattern of individualization of the training process in the sports training of freestyle swimmers. The training process in swimming is focused on the development and improvement of all biological and functional capabilities of the body, which corresponds to the multifactorial nature and wide variability of the individualization process. The study made it possible to establish the patterns of individualization of sports training in the sprint crawl and their influence on sports results.

Keywords: freestyle swimmers, individualization, sports training, training process, sports swimming.

ВВЕДЕНИЕ

Качественное построение тренировочного процесса в спортивном плавании и учёт индивидуальных особенностей спринтеров-кролистов является залогом для достижения высокого спортивного результата. Особое место в спортивной подготовке занимает процесс индивидуализации, позволяющий выстраивать тренировки в совокупности с педагогическими воздействиями на спортсменов, а также использовать средства, методы и формы тренировочных занятий, определяющих наивысший результат в соревновательной деятельности [1]. Главное положение принципа индивидуализации тренировочного процесса в спортивном плавании заключается в том, что происходит поиск и использование специальных форм спортивной подготовки, учитывая индивидуальные особенности спортсменов. Исследование проблемы закономерности индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов требует учёта индивидуальных особенностей организма спортсменов, антропометрических показателей, уровней и темпов физического развития, физической и двигательной подготовленности, а также психологической готовности к соревновательной деятельности [5].

На сегодняшний день одной из актуальных проблем индивидуализации остается обоснованный выбор признаков индивидуальности, которые должны служить опорой для тренера в осуществлении эффективного индивидуального подхода в обучении, повышении психической устойчивости и воспитании физических качеств спортсменов [3]. Индивидуализация спортивной подготовки в спринтерском кроле основывается на органическом сочетании следующих направлений: общеподготовительного и специализированного. К общеподготовительному направлению следует отнести освоение обязательной базовой части жизненно важных двигательных навыков, а также достижение определённых физических качеств [4]. Специализированное направление заключается в углубленном совершенствовании в спортивном плавании. Сочетание данных направлений позволяет создать условия для всестороннего совершенствования спринтеров-кролистов посредством индивидуализации [2].

Цель исследования – выявить закономерности индивидуализации тренировочного процесса в спринтерском кроле, определяющие высокий результат в соревновательной деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с поставленной целью были выбраны следующие методы: анализ современной литературы по проблеме исследования, проведение педагогического эксперимента, обобщение и систематизация полученных результатов. В настоящем исследовании приняли участие 24 пловца (юноши) сборной команды ГУАП в возрасте от 19 до 25 лет.

Средний возраст участников исследования $23 \pm 1,4$. Все исследуемые специализировались в спринтерском кроле на дистанциях 50 и 100 м.

Участники исследования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (по 12 человек в каждой). Содержание спортивной подготовки в обеих группах не имело существенных отличий. В экспериментальной группе тренировочный процесс был построен на проектировании индивидуальной программы подготовки спринтеров-кролистов с учётом специальных педагогических установок: реализовывался адаптационный резерв спортсменов; выполнялось сохранение тренирующего потенциала физической и психоэмоциональной нагрузки; концентрировалось использование специальных нагрузок, характеризующихся однонаправленностью; использовался долговременный тренировочный эффект концентрированного объема тренировочной нагрузки; объемные нагрузки различной направленности были разделены по временным промежуткам. На протяжении всего педагогического эксперимента посещаемость в контрольной и экспериментальной группе была достаточной и соответствовала более 94% в каждой группе.

В качестве ориентира для оценки силовой подготовленности спортсменов спринтеров-кролистов был выбран метод динамометрии ($KISB = F_{(вода)} / F_{(суша)} \times 100\%$). Результаты были обработаны с помощью программы STATISTICA 3.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительная характеристика спортивных показателей в контрольной и экспериментальной группе до начала проведения педагогического эксперимента не выявила достоверных различий ($p > 0,05$). На первом этапе исследования было проведено тестирование исходных показателей, среди которых были выбраны: время, затраченное на старт и поворот; результат плавания 50 м кролем на груди; сила тяги на суше, в воде, плавание на руках (F_p), на ногах (F_n), в координации (F_k). Результаты исходного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные результаты спортивных показателей в контрольной и экспериментальной группе

Показатели	Группы				t-критерий Стьюдента)	p
	Контрольная (n=12)		Эксперимент, (n=12)			
	X _{ср}	±σ	X _{ср}	±σ		
Время выполнения старта (сек)	3,19	0,03	3,25	0,04	2,12	>0,05
Время выполнения поворота (сек)	2,98	0,04	3,01	0,01	2,12	>0,05
Результаты в плавании на 50 м (сек)	28,8	0,02	29,8	0,01	2,12	>0,05
F _(вода)	12,5	0,02	12,9	0,01	2,12	>0,05
F _(суша)	22,6	0,04	23,1	0,04	2,12	>0,05
F _p	11,7	0,01	11,4	0,04	2,12	>0,05
F _n	8,3	0,04	8,6	0,04	2,12	>0,05
F _K	13,6	0,02	13,1	0,01	2,12	>0,05
KISB	55,3	0,01	55,8	0,02	2,12	>0,05

Второй этап исследования представлял собой постановку педагогического эксперимента. Используя поставленные педагогические установки в индивидуализации спортивной подготовки экспериментальной группы, проводился тренировочный цикл, по окончании которого выполнялось повторное педагогическое тестирование. Результаты представлены в таблице 2.

В ходе исследования было установлено, что спортсмены в обеих группах достаточно улучшили свои спортивные показатели, однако благодаря индивидуализации тренировочного процесса в экспериментальной группе результаты были более эффективными. Достоверно значимыми оказались следующие критерии: время выполнения старта ($< 0,05$); время, затраченное на поворот ($< 0,05$); результаты плавания на дистанции 50 м ($< 0,05$); сила тяги в воде и на суше ($< 0,05$); координация ($< 0,05$); KISB ($< 0,05$). Педагогический эксперимент позволил выделить следующие закономерности индивидуализации

тренировочного процесса:

1. Непрерывность спортивной подготовки. Данная закономерность является фундаментальной функцией для мышечной деятельности спортсменов, благодаря которой развивается функциональная адаптация;

2. Постепенное повышение нагрузки. Постепенное увеличение нагрузки является важнейшей закономерностью в индивидуализации тренировочного процесса, что определяет динамику спортивной работоспособности и прогрессивные изменения в организме спортсменов;

3. Формирование соревновательного потенциала спортсмена с помощью изменения его состояния в сторону улучшения подготовленности.

Таблица 2 – Результаты спортивных показателей в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

Показатели	Группы				t-критерий Стьюдента)	р
	Контрольная (n=12)		Эксперимент. (n=12)			
	X _{ср}	±σ	X _{ср}	±σ		
Время выполнения старта (сек)	3,11	0,03	2,81	0,04	2,12	<0,05
Время выполнения поворота (сек)	2,71	0,04	2,54	0,01	2,12	<0,05
Результаты в плавании на 50 м (сек)	26,8	0,02	24,8	0,01	2,12	<0,05
F _(вода)	12,6	0,02	15,9	0,01	2,12	<0,05
F _(суша)	22,9	0,04	23,2	0,04	2,12	<0,05
F _p	11,4	0,01	10,6	0,04	2,12	>0,05
F _H	9,3	0,04	9,8	0,04	2,12	>0,05
F _K	13,9	0,02	13,1	0,01	2,12	<0,05
КИСВ	55,5	0,01	65,5	0,02	2,12	<0,05

ВЫВОДЫ

Резюмируя все вышесказанное, можно утверждать, что включение в тренировочный процесс индивидуализации спортивной подготовки позволяет достоверно увеличить показатели результатов в спринтерском кроле. Закономерности индивидуализации в тренировочном процессе представляют собой объективно существующие связи между явлениями спортивной подготовки. Из результатов исследования выявлено, что такие закономерности, как непрерывность, постепенное повышение нагрузки до максимальной и формирование соревновательного потенциала спортсменов составляют фундамент индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация основана на глубоком изучении подготовленности и структуры подготовленности спортсменов, что позволяет искать более эффективные методы спортивной подготовки. Исследование позволило установить, что в относительно равных условиях тренировочного процесса, учёт закономерностей индивидуализации способствуют более высоким спортивным результатам в плавании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоготова В.Л. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание (литературный обзор) / В.Л. Гоготова, И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 10 (70). – С. 25–36.
2. Пригода Г.С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 452–455.
3. Нестеров А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, Л.И. Егорова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №4 (26). – С. 52–56.
4. Соломатин, В.Р. Биоэнергетические критерии специальной работоспособности и оценка перспективности пловцов высокого класса / В.Р. Соломатин // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – С. 145–148.

5. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.

REFERENCES

1. Gogotova, V.L., Korneeva, I.T. and Polyakov S.D. (2009), “Medico-biological bases of selection in sports swimming (literary review)”, *Therapeutic physical culture and sports medicine*, No. 10 (70), pp. 25–36.
2. Prigoda, G.S. (2022), “Scientific and theoretical approaches to improving the system of training sprinters of rabbits on the basis of individualization of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
3. Nesterov A.A. and Egorova, L.I. (2007), “Pedagogical principle of individualization in the system of sports of higher achievements”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (26), pp. 52–56.
4. Solomatin, V.R. (2011), “Bioenergetic criteria of special performance and evaluation of the prospects of high-class swimmers”, *Actual problems of training qualified swimmers: materials of the All-Russian Scientific and Practical conference*, Moscow, pp. 145–148.
5. Prigoda G.S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 389–392.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2023

УДК 378

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМАТИКИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Игорь Евгеньевич Прокофьев, аспирант, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

Аннотация

Вопросы, связанные с подготовкой специалистов по адаптивной физической культуре (далее – АФК), несмотря на то, что в значительной степени рассматриваются отечественными учеными на протяжении уже более десяти лет, и на современном этапе становления российского высшего профессионального образования, остаются достаточно дискуссионными, а, следовательно, актуальными и требующими внимания. Противоречия между важностью и значимостью подготовки компетентных специалистов в области АФК, их включения в профессиональную трудовую деятельность согласно направлению и профилю подготовки, с одной стороны, и низкими показателями качества образования выпускников вузов, включающего в себя такие важные компоненты как уровень приобретенных знаний, уровень освоения и владения профессиональными двигательными навыками или компетенциями, уровень психологической готовности, с другой стороны, актуализирует значимость поиска новых путей решения проблемы обеспечения российского общества высококлассными специалистами сферы АФК за счет повышения качества образовательного процесса студентов. Данная публикация посвящена определению важнейших компонентов структуры профессиональной подготовленности выпускников, факторов, определяющих их желание или нежелание к выбору профессии, связанной с работой с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). В своей статье автор на основе анализа и обобщения научной литературы, опроса специалистов в области АФК и адаптивного спорта (далее – АС) характеризует содержательные компоненты структуры, определяющей качества образования выпускников по направлению 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также факторы, обеспечивающие нестабильность их трудоустройства по приобретенной специальности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культуры, специалисты, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, высшее образование, выпускники.