

исследование позволило судить, что использование таких способов, как дыхательная и динамическая регуляция, психологическая релаксация, тренировочно-соревновательный аутотренинг, самонастрой, аналитическое поведение, тактическое действие и противодействие сопернику, позволяет существенно повысить уровень спортивных результатов и развить спортсмену общее психоэмоциональное благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Васяева М.И. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / М.И. Васяева // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (Казань, февраль 2021 г.). - Казань : Молодой ученый, 2021. – С. 66–68.
3. 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.
4. Карпова С.Н. Совершенствование функций вестибулярного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания/ С.Н. Карпова, А.А. Журавлев, Г.С. Пригода // Научная сессия ГУАП : сборник докладов Научной сессии. Санкт-Петербург, 2022. – С. 105–107.
5. Пригода Г.С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330–333.
6. Пригода Г.С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 392–395.

REFERENCES

1. 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.
2. Vasyaeva, M.I. (2021), “Psychological preparation of swimmers for competitions”, *Research of young scientists*, materials of the XVII International Scientific Conference, Molodoi Ucheniy, Kazan, pp. 66–68.
3. Prigoda, G.S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 388–392.
4. Karpova, S.N., Zhuravlev, A.A. and Prigoda, G.S. (2022), “Improving the functions of the vestibular apparatus of students of special medical groups by means of recreational swimming”, *Scientific session of the GUAP*, collection of reports of the Scientific session. St. Petersburg, pp. 105–107.
5. Prigoda, G.S. and Sidorenko, A.S. (2022), “Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers-sprinters Olympic medalists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 330–333.
6. Prigoda, G.S. and 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.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2023

УДК 797.21

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИНЦИПОВ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Аннотация

В статье раскрывается актуальная проблематика совершенствования тренировочного процесса спринтеров-кролистов, а именно – вопросы функциональной индивидуализации в общей системе подготовки современных пловцов. Автором описываются ретроспективные особенности спортивных тренировок в довоенный, послевоенный период, а также рассматривается современная методология функционального улучшения и достижения наилучшей спортивной формы. В исследовании раскрыты основные методы функциональной индивидуализации спортивной подготовки, включающие в себя: расчет индивидуальной тренировочной нагрузки, использование опытно-адаптивной поэтапной программы, соревновательной практики, постнагрузочных восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: функциональная подготовка; тренировочный процесс; плавание; индивидуализация; методология внедрения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p331-335

**IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF FREESTYLE SWIMMERS IN THE
PROCESS OF APPLYING THE PRINCIPLES OF INDIVIDUALIZATION OF THE
TRAINING PROCESS**

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

Abstract

The article reveals the actual problems of improving the training process of freestyle swimmers, namely, the issues of functional individualization in the general training system of modern swimmers. The author describes the retrospective features of sports training in the pre-war, post-war period, and also examines the modern methodology of functional improvement and achieving the best athletic form. The study reveals the main methods of functional individualization of sports training, including: calculation of individual training load, the use of an experimental adaptive step-by-step program, competitive practice, post-loading recovery measures.

Keywords: functional training; training process; swimming; individualization; implementation methodology.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время изучение основных вопросов совершенствования тренировочного процесса современных спортсменов являются особо актуальной проблемой. Совершенствование спортивной подготовки в плавании необходимо для достижения оптимальных результатов, улучшения тактико-технических, психологических и других показателей. В довоенный период в России спортивные тренировки в плавании обычно проводились с небольшими объемами и интенсивностью (3–5 тренировок в неделю). Вот несколько особенностей таких мало эффективных тренировок: низкая интенсивность тренировок (отсутствие специализированного оборудования или нехватка квалифицированных тренеров); ограниченные ресурсы (отсутствие достаточного количества бассейнов или ограниченный доступ к ним); упор на технику, в связи с чем тренеры старались улучшить плавательный стиль спортсмена и сделать его более эффективным; отсутствие индивидуализации тренировочного процесса; слабая научная и теоретическая база [1].

В послевоенный период тренировочный процесс также проводился с ограниченными ресурсами, но уже с появившимися новыми возможностями развития спорта в стране. Некоторые особенности тренировок изменились. Они стали более интенсивными и специализированными, с использованием новых методик и улучшенными условиями подготовки [2]. Тренеры стали более квалифицированными, овладев новыми знаниями, что резко улучшило развитие плавания в стране. В настоящий период, вплоть до конца 2020 г. в нашей стране спортивные тренировки в плавании продолжали развиваться с использованием современных технологий, учетом индивидуальных особенностей, междисциплинарным подходом, научными исследованиями и участием в международных соревнованиях.

Все эти современные требования и сегодня способствуют развитию плавания в стране [3].

На сегодняшний день индивидуализация является одним из принципов совершенствования тренировочного процесса в плавании. В мировой практике выделяют следующие методы функциональной индивидуализации:

1. Расчет индивидуальной тренировочной нагрузки в плавании. Данный метод зависит от нескольких факторов, таких как уровень подготовленности, цели тренировки и др. Расчет проводится на основе физиологических, биологических, анатомических и биохимических данных спортсмена, полученных в подготовительный и соревновательный период, а также личных ощущений тренера и спортсмена на тестовую нагрузку в период тренировок. Здесь важно поддерживать весовые и биохимические показатели в норме [4];

2. Опытно-адаптивный поэтапный метод. Указанный метод включает в себя: оценку уровня подготовленности (проводится анализ физической формы, техники плавания и общего здоровья спортсмена), постановка целей (пловец и тренер определяют конкретные цели тренировок, такие как улучшение техники, развитие выносливости или повышение скорости), разработка индивидуальной программы тренировок, адаптация программы тренировок. Данный метод позволяет проводить регулярные оценки функциональных и технических результатов и корректировать программу тренировок в соответствии с прогрессом пловца [4];

3. Метод соревновательной практики. Соревновательная практика включает в себя участие пловца в различных соревнованиях, как на местном, так и на международном уровне. Это позволяет пловцу накапливать функциональное состояние, частично замещая базовую подготовку и от старта к старту улучшать ее. Также соревнования могут помочь измерять свои результаты и сравнивать их с другими спортсменами, определять слабые места и проблемы в технике плавания, которые требуют дальнейшей работы и улучшения. Соревновательная практика также способствует развитию спортивного характера и ментальной подготовки пловца. Участие в соревнованиях требует концентрации, стрессоустойчивости и способности работать в команде;

4. Метод постнагрузочных восстановительных мероприятий (грамотно подобранное диетологами питание, реабилитационные процедуры, режим дня, витаминная и фармакологическая поддержка, аппаратный и традиционный массаж, психологическое и мотивационное восстановление, активно-пассивные образовательные и развлекательные мероприятия (активные игры, дискотеки, шоу программы, экскурсии, участие в медиа и промо акциях и т. д.)). Постнагрузочные восстановительные мероприятия являются важной частью тренировочного процесса в плавании. Они помогают пловцу восстановиться после интенсивных интервальных гипоксических тренировок и соревнований, а также предотвратить переутомление и травмы [5].

Цель исследования – провести исследование по вышеуказанным функциональным параметрам и определить актуальность предлагаемой методологии на практике.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участи 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, однако тренировочный процесс экспериментальной группы отражал все методы функциональной индивидуализации. В исследовании оценивались такие результаты, как: результат 50 м (сек), 100 м (сек).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Функциональная индивидуализация в плавании – это процесс, направленный на развитие и совершенствование персональных физических, биохимических и технических

показателей каждого пловца в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями. Основная цель функциональной индивидуализации в плавании – это повышение эффективности пловца в выполнении определенных двигательных действий и достижение высоких результатов в соревнованиях. Для этого тренеры и специалисты разрабатывают индивидуальные программы тренировок, учитывающие физическую подготовку, технику плавания, строение тела и психологические особенности каждого пловца. Сравнительная характеристика спортивных результатов до и после проведения эксперимента представлена на рисунке.

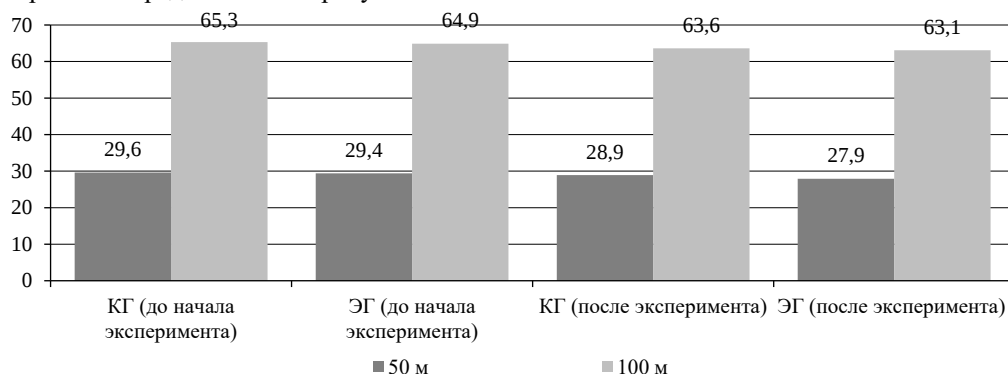


Рисунок – Сравнительная характеристика спортивных показателей контрольной и экспериментальной группы пловцов до и после эксперимента

Согласно результатам исследования, представленным на рисунке 1, спортивные результаты достоверно улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе ($p \leq 0,5$). Однако, в экспериментальной группе улучшение показателей более выражено. Так, прирост времени, затраченного на дистанцию 50 м – 24,8%, на 100 м – 10,1%. Отсюда следует, что внедрение методов индивидуализации в тренировочный процесс помогает пловцам достичь максимального потенциала и повысить свои спортивные результаты. Функциональная индивидуализация требует тесного сотрудничества между тренерами, специалистами и пловцами, а также постоянного обновления и совершенствования программ тренировок, что позволяет достичь максимальных результатов и развития каждого пловца в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями.

ВЫВОДЫ

Совершенствование спортивной подготовки спринтеров-кролистов в настоящее время включает в себя внедрение функциональной индивидуализации в тренировочный процесс. Это означает, что каждый спортсмен получает индивидуальную программу тренировок, которая учитывает его физическую подготовку, уровень биохимических показателей, адаптивную технику плавания, психологические особенности и др. Проведенное исследование позволило судить об эффективности современной системы подготовки спринтеров-кролистов, основанной на учете методов индивидуализации тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Взаимосвязь функциональной и технической подготовленности элитных пловцов в заключительном большом тренировочном цикле / С.В. Колмогоров, Г.Г. Турецкий, А.Ф. Красиков [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 1-2. – С. 32–39.
3. 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.

4. Пригода Г.С. Сравнительный анализ росто-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330–333.

5. Афонякин И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки для повышения анаэробной работоспособности пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Афонякин Илья Владимирович. – Москва. – 2013. – 21 с.

REFERENCES

1. 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.

2. Kolmogorov, S.V., Turetsky, G.G. and Krasikov, A.F. (1994), “Interrelation of functional and technical readiness of elite swimmers in the final big training cycle”, *Theory and practice of physics culture*, No. 1-2, pp. 32–39.

3. Prigoda, G.S. (2022), “Modern requirements for the training of swimmers freestyle sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 388–392.

4. Prigoda, G.S. and Sidorenko, A.S. (2022), “Comparative analysis of height and weight indicators of swimmers-sprinters Olympic medalists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 330–333.

5. Afonyakin, I.V. (2013), *The use of interval hypoxic training to increase the anaerobic performance of swimmers*, dissertation, Moscow,

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2023

УДК 796.839

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Евгений Дмитриевич Пушкарев, кандидат биологических наук, доцент, *Венера Марисовна Юзлекбаева*, старший преподаватель, *Александр Васильевич Окишор*, кандидат биологических наук, доцент, *Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

Аннотация

Важнейшими показателями мастерства боксера является сила, точность удара, а также ударный импульс и ударная масса. Статья посвящена изучению динамических характеристик ударного движения. Практическая значимость исследования заключается в определении объективного критерия оценки технического уровня ударов боксеров высокой квалификации.

Ключевые слова: боксеры, сила удара, тренировочный процесс, тестирование спортсменов, ударная масса, ударный импульс силы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p335-339

ASSESSMENT OF TECHNICAL PREPAREDNESS LEVEL OF STRIKING ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS ON THE BASIS OF DYNAMIC CHARACTERISTICS

Evgeniy Dmitrievich Pushkarev, candidate of biological sciences, docent, *Venera Marisovna Yuzlekbayeva*, senior teacher, *Aleksandr Vasilevich Okishor*, candidate of biological sciences, docent, *Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Abstract

The most important index of boxers skill is strength, precision strike, and also shock pulse and impact mass. The article is devoted to the learning of impact movements dynamical characteristics. The practical significance of the study lies in the determination of an objective criterion for assessing the technical level