

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170-172.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 170-172.

Научная статья

УДК 797.21

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_170

ПРИНЦИПЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ



Светлана Николаевна Карпова

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{1А}
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого ^{1Б}
Санкт-Петербург, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта
тел.: +7(921)985-49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru
ORCID 0000-0002-6874-2217

Аннотация. В основе практически любой спортивной деятельности – участия на соревнованиях, подготовки к ним заложены принципы, соблюдение которых является необходимым, поскольку эти положения создают базу для результативных выступлений спортсменов. Но в разных видах спорта, в каждой отдельной дисциплине тренировочный и соревновательные процессы подвержены особым, специфичным влияниям тех тенденций, которые отражаются на различных видах деятельности тренера и его воспитанника, начиная со спортивного отбора, совершенствования всех сторон подготовленности, контроля и регулирования нагрузки, выбора модели тренировочной деятельности и, в конечном счете, на готовности спортсмена к выступлениям на соревнованиях и спортивному долголетию. И чем выше уровень спортивных достижений каждого отдельного спортсмена, тем большее значение имеет соблюдение принципов в индивидуальном подходе к занимающемуся. Это необходимо учитывать в своей работе специалистам. В статье рассмотрены основные принципы, имеющие фундаментальное значение в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся на преодолении длинных и сверхдлинных дистанций в плавании.

Ключевые слова: плавание, принципы, индивидуализация тренировочного процесса, анализ выступлений, пловцы-стайеры, система подготовки.

Для цитирования: Карпова С. Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 170-172. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_170.

Введение

Анализ выступлений спортсменов в различных видах спорта и их дисциплинах, специализаций предпринимался уже с моментов первых соревнований. Поскольку в основе спортивной деятельности лежит соревновательный эффект, который предполагает выявление лучшего участника, то заинтересованные стороны – сами атлеты, тренеры, помощники всегда пытались понять причинно-следственные связи между различными факторами, влияющими на подготовленность спортсмена, выявить различные закономерности, приводящие не к единовременному успеху, а влияющие на успешную результативность на многих соревнованиях.

В нашей стране в 60–70 годы XX века Л.П. Матвеев одним из первых дал развернутое обоснование обобщенных установочных положений – принципов построения спортивной тренировки [Матвеев Л.П., 2004; Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П., 2018; Платонов В.Н., 2015].

С тех пор специалистами в области физической культуры предпринимались неоднократные попытки пересмотреть, дополнить принципы, им разработанные. Такое стремление было вполне обоснованно, поскольку постоянное внедрение новых средств, усложнение методов, применение разнообразных регулирующих воздействий в тренировочном процессе приводили к постоянному усложнению уровня выполнения технических элементов, увеличению вариативности поведения спортсмена на выступлении, скорости передвижения, уменьшению времени прохождения дистанции, в что в конечном счете приводило к улучшению спортивных результатов [Карпова С.Н., 2023; Bolotin A., Bakaev V., 2021]. Рост достижений происходил на ряду с включением новых дистанций на соревнованиях самого высокого ранга и в плавании [Карпова С.Н., 2022; Карпова С.Н., Башкин В.М., 2022]. Новые взгляды на закономерности проведения тренировочного процесса квалифицированных пловчих-стайеров требовали разработки и внедрения

дополнительных принципов в спортивную практику стайерского плавания.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности пловчих- стайеров высокой квалификации, анкетирование тренерского состава спортшкол и интернатов по плаванию города Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда, анализ полученных данных позволили выявить зависимости, закономерности, возникающие на длительном тренировочном пути, направленном к высоким достижениям в женском стайерском плавании. Данные связи обусловили этапность педагогического процесса, начинающегося с первичного отбора детей, продолжающегося в развитии различных сторон подготовленности, становлении и выборе техники, адекватной соответствующим состояниям пловчих, формировании индивидуальной тренировочной и соревновательной моделей спортсменки, учетом уровня количественных и качественных характеристик нагрузочных и контрольных тестов. Особое значение в анализе материалов отдавалось учитыванию особенностей работы с представительницами женского пола. Помимо объективного влияния этапов развития их организма на тренировочный процесс, весьма значимым является мотивационная составляющая тренировочной и соревновательной деятельности в подростковом возрасте и взрослом состоянии, которая безусловна учитывает специфическую особенность длинных дистанций [Карпова С.Н., 2023].

Результаты

По результатам проведенных исследований, были выявлены принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров. Их можно сформулировать следующим образом: принцип учета взаимосвязи морфофункциональных показателей с результативностью выступлений на соревнованиях при выборе специализации в плавании; принцип дифференцированного

подхода к интегральной подготовке в соответствии с уровнями подготовленности пловчих- стайеров; принцип вариативного прогнозирования перспективной модели тренировочной и соревновательной деятельности с учетом уровня адаптационных механизмов организма пловчих-стайеров; принцип своевременного обновления критериев эффективности соревновательной деятельности в соответствии со стратегией реализации индивидуальной тренировочной программы пловчих – стайеров; принцип соответствия психологической выносливости к особенностям тренировочной и соревновательной деятельности пловчих- стайеров; принцип учета особенностей влияния фаз менструального цикла на переносимость нагрузок в структуре индивидуальной тренировочной программы пловчих- стайеров; принцип влияния психофизиологических особенностей пловчих- стайеров на мотивационную составляющую спортивной деятельности.

Выводы

Помимо применения фундаментальных основ теории и методики спорта, заложенных многие десятилетия назад и на которые и по сей день опирается практика спорта, необходимым является внедрение результатов анализа современной многофакторной деятельности специалистов спорта и их воспитанников. Этот сложный педагогический процесс направлен, в конечном счете, на формирование успешной деятельности в достижении выдающегося спортивного результата. Ключевое значение имеет соблюдение принципов спортивной тренировки, отражающих специфические особенности выбранного направления.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Карпова С.Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 5-9.
2. Карпова С.Н., Башкин В.М. Анализ выступлений пловчих-стайеров на олимпийских играх // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 185-190.
3. Карпова С.Н. Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 1. С. 10-13.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
5. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений. Учебное пособие. М.: «Спорт», 2018. 318 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2-х томах. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. -1432 с.
7. Bakayev V.V., Bolotin A.E. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. В сборнике: 8th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. С. 763-767.
8. Bakayev V., Bolotin A. Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity. Journal of Human Sport and Exercise. 2021. Т. 16. № Proc4. С. 1632-1638.
9. Bolotin A., Bakayev V. New approaches to thermal protection wetsuits development for long-distance swimmers competing in open water. В сборнике: icSPORTS 2020 – Proceedings of the 8th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support. 8. 2021. С. 223-227.
10. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Т. 21. № 6. С. 3527-3533.

References

1. Karpova S.N. Retrospective analysis of the performances of qualified stayer swimmers at the World Championships. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2022. Vol. 17. No. 3. pp. 5-9.
2. Karpova S.N., Bashkin V.M. Analysis of the performances of stayer swimmers at the Olympic Games. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 7 (209). pp. 185-190.
3. Karpova S.N. Improving the level of psychological training of qualified stayer swimmers based on the use of self-regulation methods. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 1. pp. 10-13.
4. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture. Introduction to the subject : textbook for higher specialized physical education institutions. St. Petersburg, Publishing house "Lan", Moscow, Publishing house "Omega-L", 2004. 160 p.
5. Nikitushkin V.G., Suslov F.P. Sport of the highest achievements. Textbook. Moscow, Sport publ., 2018. 318 p.
6. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical applications. Textbook. In 2 volumes. Kyiv, Olimpiiskaya literatura publ., 2015. 1432 p.
7. Bakaev V.V., Bolotin A.E. Pedagogical model of teaching children to swim using the method of substitution of hydrogen locomotion. The 8th International Scientific Conference on Kinesiology. Production. 2017, pp. 763-767.
8. Bakaev V., Bolotin A. A model of training marathon swimmers in fins, taking into account the mechanism of energy supply of muscle activity. Journal of Human Sports and Physical Exercises. 2021. Vol. 16. No. 4, pp. 1632-1638.
9. Bolotin A., Bakaev V. New approaches to the development of wetsuits with thermal protection for long-distance swimmers competing in open water. icSPORTS 2020 – Materials of the 8th International Conference on Scientific Research in the Field of sports and Technological support. 8. 2021, pp. 223-227.
10. Mishchenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve the digital competencies of sports coaches. Journal of Physical Education and Sports. 2021. Vol. 21. No. 6, pp. 3527-3533.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 797.21

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_170

PRINCIPLES OF INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING QUALIFIED SWIMMERS-STAYERS

Svetlana N. Karpova ^{1AB}

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation ^{1A}

Saint Petersburg, Russia

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University ^{1B}

Saint Petersburg, Russia

^{1A} *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports*

^{1B} *PhD of Pedagogy, Associate Professor Departments of Physical Training and Sports*

ph.: +7(921) 985- 49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru

ORCID 0000-0002-6874-2217

Abstract. Almost any sports activity - participation in competitions, preparation for them – is based on principles, compliance with which is necessary, since these provisions create the basis for effective performances of athletes. But in different sports, in each individual discipline, the training and competitive processes are subject to special, specific influences of those trends that affect the various activities of the coach and his pupil – starting with sports selection, improving all aspects of fitness, monitoring and regulating the load, choosing a model of training activities and ultimately on the athlete's readiness for performances at competitions and sports longevity. And the higher the level of sports achievements of each individual athlete, the more important it is to observe the principles in an individual approach to the student. This should be taken into account by specialists in their work. The article discusses the basic principles of fundamental importance in the training and competitive activities of qualified athletes specializing in overcoming long and ultra-long distances in swimming.

Keywords swimming, principles, individualization of the training process, performance analysis, stayer swimmers, training system.

Cite as: Karpova, S. N. (2023) Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified swimmers-stayers. *Physical Culture and Health*. (3), 170-172. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_170.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023