

Научная статья
УДК 797.21
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_226

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ



Светлана Николаевна Карпова ^{1АБ}, Александр Алексеевич Журавлёв ²

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{1А, 2}
Санкт-Петербург, Россия*

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

^{1А} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта

^{1Б} 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

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(921)944-29-81, e-mail: a.zhur-040166@mail.ru
ORCID 0000-0002-5590-4395

Аннотация. Эффективная работа тренировочной системы подразумевает взаимодействие множества соподчиненных ей компонентов. Для роста спортивных результатов необходима действенная система планирования подготовительного процесса. Важным компонентом является сбор данных комплексного контроля с последующим их анализом. В основе такого контроля 3 крупные группы показателей. Показатели уровня подготовленности, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, показатели внешней среды, имеющие непосредственное влияние на достижение запланированных результатов. Одной из главных задач является оценка влияния каждого из полученных результатов контроля на индивидуальную перспективную подготовительную работу спортсменки в стайерском плавании с дальнейшей корректировкой работы в случае необходимости. В статье представлена схема системы комплексного контроля в тренировочном процессе пловчих-стайеров. На основании анализа полученных данных для специалистов, участвующих в подготовительном процессе, возможны оперативные корректировки в тренировочной программе, обеспечивая динамичность ее управления.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, комплексный контроль, тренировочный процесс, система управления, анализ.

Для цитирования: Карпова С. Н., Журавлёв А. А. Комплексный контроль как важный компонент системы управления индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 226-229. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_226.

Введение

Эффективная работа тренировочной системы подразумевает взаимодействие множества соподчиненных ей компонентов. Рассматривая подготовительный процесс в стайерском женском плавании, необходимо учитывать их взаимовлияние, которое обуславливает высокую результативность на выступлениях [Карпова С.Н., 2023]. Для роста спортивных результатов необходима действенная система планирования подготовительного процесса. В спорте высших достижений она должна учитывать индивидуальные параметры пловчих-стайеров - возраст, тип нервной системы, мышечного энергообеспечения, скорости восстановительных реакций, особенности перенесения психофизиологических нагрузок,

склонность к заболеваниям и т. д. В результате анализа влияния, как на промежуточный, так и на конечный спортивный результат перечисленных параметров, у лица принимающее решение, как правило, это главный тренер, должно быть грамотно выстроено стратегическое планирование тренировочного процесса. Основой в этом процессе является сбор данных комплексного контроля с последующим их анализом. Одной из главных задач является оценка влияния каждого из полученных результатов на индивидуальную перспективную подготовительную работу спортсменки, с дальнейшей корректировкой в работе в случае необходимости.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование тренерского состава спортшкол и интернатов по плаванию городов Москвы, Санкт-Петербурга, анализ полученных данных позволили сформулировать основные показатели комплексного контроля, в направлении которых

производится основная работа команды специалистов, работающих со спортсменкой.

Результаты

Результаты проведенных исследований, позволили выявить и отразить три основных группы показателей системы комплексного контроля в тренировочном процессе пловчих-стайеров. Результаты исследований отображены на рис. 1.

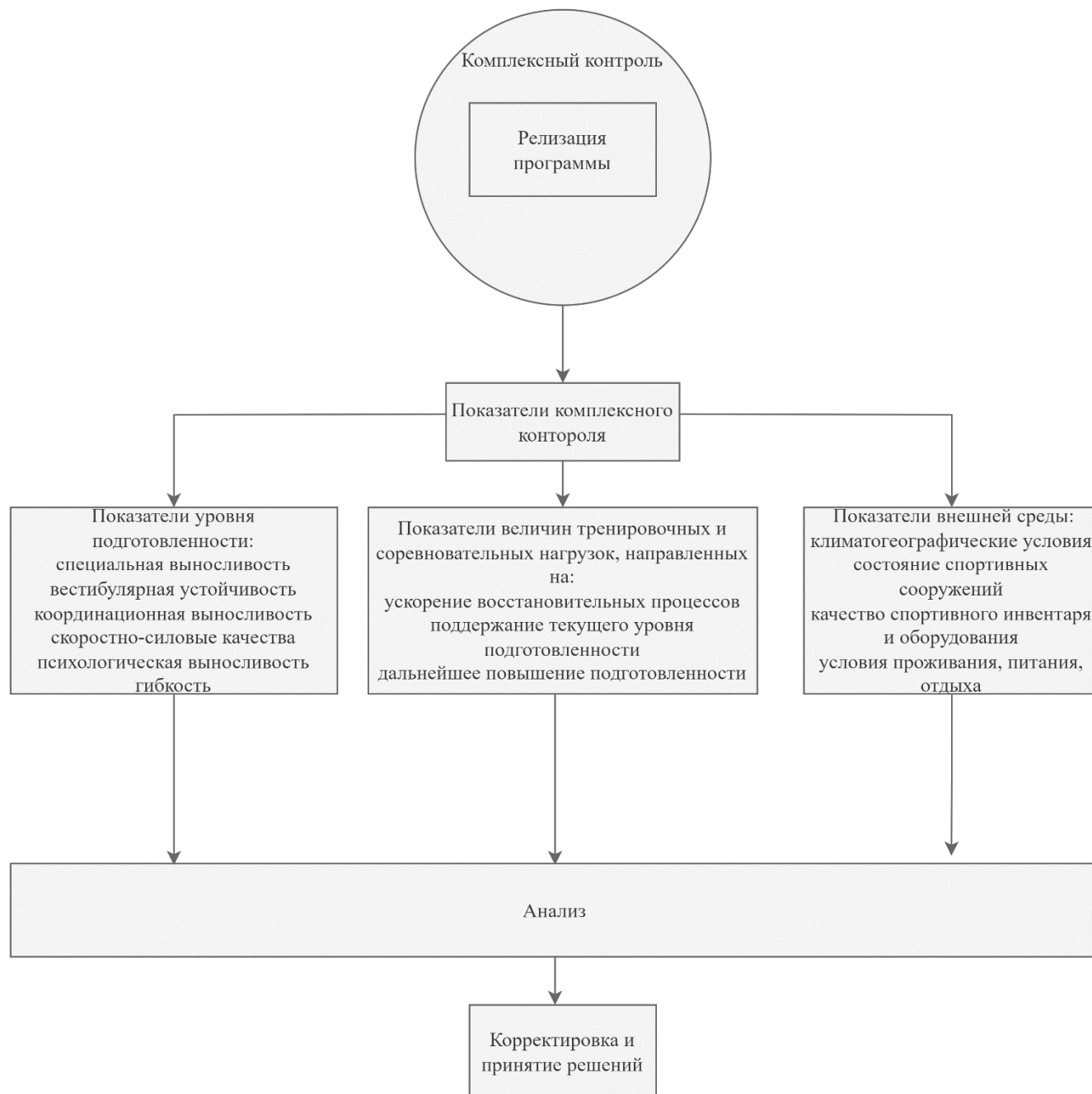


Рис. 1 – Схема системы комплексного контроля в тренировочном процессе пловчих-стайеров

В основе постановки опорных шагов планирования – определение целей (основных, промежуточных), задач, прогнозирования, составление программ по реализации запланированных действий, выбор эффективной про-

граммы, реализация программы должен быть учет особенностей подготовительного процесса, свойственные выбранной специализации – стайерского плавания на

основе индивидуальных параметров спортсменки. [Платонов В.Н., 2015; Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В., 2022; Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2023].

Для успешной реализации запланированных этапов необходима действенная система управления тренировочным процессом, основанная на данных, получаемых с регулярно проводимого комплексного контроля. Его показатели служат для анализа эффективности производимых тренировочных воздействий. Комплексный контроль направлен на определение множества параметров, от которых зависит и на которые влияет подготовительный процесс. Осуществляя систему регулярного многоуровневого наблюдения, снятия данных и т.д. важно обращать внимание на основные показатели, которые оказывают преимущественное влияние на совершенствование тренировочного процесса длинных дистанций в плавании у женщин. В основе такого контроля три крупные группы показателей. Показатели уровня подготовленности – специальной выносливости; вестибулярной устойчивости, координационной выносливости, скоростно-силовых качеств, психологической выносливости, гибкости [Карпова С.Н., 2023]. Показатели величин тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на: ускорение восстановительных процессов после длительных монотонных нагрузок, поддержание текущего уровня подготовленности, дальнейшее повышение подготовленности. Показатели внешней среды: климатогеографические условия, состояние спортивных сооружений, в частности, температура воды в бассейне и открытой воды, качество спортивного инвентаря и оборудования, условия проживания, питания, отдыха.

Таким образом, комплексный контроль включает совокупность педагогических мероприятий, медико-биологической оценки состояния здоровья, функциональных и резервных возможностей организма. Поскольку в контроле принимают участие специалисты различного профиля, то важно их совместное взаимодействие при анализе результатов, дальнейшем корректировании условий, методов, средств, режимов тренирующих воздействий с учетом реакций систем организма пловчих. Результаты корректирования должны быть отражены в программе подготовки.

Выводы

Для достижения выдающихся спортивных результатов необходима грамотно выстроенная, многоэтапная система подготовки, основанная на стратегическом планировании. Она должна учитывать множество факторов – от принципов построения тренировочного процесса пловчих-стайеров до особенностей эмоциональных взаимодействий в семье. Своевременно обеспечивать информативностью о физиологических, биохимических, психологических состояниях занимающейся позволяет комплексный контроль. Данные, полученные в результате анализа показателей, зарегистрированных специалистами, участвующими в подготовительном процессе, учитываются при внесении в тренировочную программу, обеспечивая динамичность ее управления.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В. Теория и методика спорта высших достижений. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. 157 с.
2. Карпова С.Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 114-117.
3. Карпова С.Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170-172.
4. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Анализ влияния на общую подготовленность принципов индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров на разных этапах многолетней подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 3. С. 53-56.
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 её практические приложения. Учебник. В 2-х томах. – Киев : Олимпийская литература, 2015.
7. Bakayev V.V., Bolotin A.E. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. 8th international scientific conference on kinesiology. Proceedings. 2017. P. 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. Vol. 16. № Proc4. P. 1632-1638.
9. Bolotin A., Bakayev V. New approaches to thermal protection wetsuits development for long-distance swimmers competing in open water. icSPORTS 2020 – Proceedings of the 8th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support. 8. 2021. P. 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. Vol. 21. № 6. P. 3527-3533.

References

1. Bolotin A.E., Karpova S.N., Bakaev V.V. Teoriya i metodika sporta vysshikh dostizhenii [Theory and methodology of sports of higher achievements]. St. Petersburg, 2022. (In Russian)
2. Karpova S.N. Pokazateli, opredelyayushchie vysokuyu rezul'tativnost' sorevnovatel'noi deyatel'nosti kvalifitsirovannykh plovchikh-staierov [Indicators determining the high performance of competitive activities of qualified swimmers]. Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports. - 2023. - vol. 18. No. 2. - pp. 114-117. (In Russian)
3. Karpova S.N. Printsipy individualizatsii trenirovochnogo protsessa v sovremennoi sisteme podgotovki kvalifitsirovannykh plovchikh-staierov [Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified swimmers]. Physical Culture and Health. - 2023. - № 3 (87). - Pp. 170-172. (In Russian)
4. Karpova S.N., Zhuravlev A.A. Analiz vliyaniya na obshchuyu podgotovlennost' printsiptov individualizatsii trenirovochnogo protsessa plovchikh-staierov na raznykh etapakh mnogoletnei podgotovki [Analysis of the influence on the general preparedness of the principles of individualization of the training process of stayer swimmers at different

- stages of long-term training]. Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 3. pp. 53-56. (In Russian)
5. Nikitushkin V.G., Suslov F.P. Sport vysshikh dostizhenii [Sport of the highest achievements] : Textbook. Moscow, Sport publ., 2018. 318 p. (In Russian)
6. Platonov V.N. Periodizatsiya sportivnoi trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [Periodization of sports training. General theory and its practical applications]. Textbook. In 2 volumes. – Kyiv, Olimpijskaya literature publ., 2015. 1432 p. (In Russian)
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. (In Russian)
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. (In Russian)
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. (In Russian)
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. (In Russian)

Поступила в редакцию 06.05.2024
Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 797.21
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_226

INTEGRATED CONTROL AS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE MANAGEMENT SYSTEM FOR THE INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED STAYER SWIMMERS

Svetlana N. Karpova ^{1AB}, Alexander A. Zhuravlev ²

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation ^{1A, 2}
St. Petersburg, Russia
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University ^{1B}
St. Petersburg, Russia

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

^{1B} *PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sport*
ph.: +7(921) 985- 49-69, e-mail: karpova090878@mail.ru
ORCID 0000-0002-6874-2217

² *Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sport*
ph.: +7(921) 944- 29-81, e-mail: a.zhur-040166@mail.ru
ORCID 0000-0002-5590-4395

Abstract. The effective operation of the training system implies the interaction of many subordinate components. An effective system of planning the preparatory process is necessary for the growth of sports results. An important component is the collection of integrated control data and their subsequent analysis. Such control is based on three large groups of indicators. Indicators of the level of preparedness, the values of training and competitive loads, environmental indicators that have a direct impact on achieving the planned results. One of the main tasks is to assess the impact of each of the obtained control results on the individual prospective preparatory work of an athlete in stayer swimming with further adjustment of the work if necessary. The article presents a scheme of the integrated control system in the training process of stayer swimmers. Based on the analysis of the data obtained, operational adjustments in the training program are possible for specialists involved in the preparatory process, ensuring the dynamism of its management.

Keywords: swimming, stayer swimmers, integrated control, training process, control system, analysis

Cite as: Karpova, S. N., Zhuravlev, A. A. (2024) Integrated control as an important component of the management system for the individualization of the training process of qualified stayer swimmers. Physical Culture and Health. (2), 226-229. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_226.

Received 06.05.2024
Accepted 27.06.2024