

Научная статья
УДК 797.21
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_230

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ



Светлана Николаевна Карпова ^{1АБ}

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{1А}
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

Аннотация. Для получения объективных результатов от анализа подготовительного процесса в спорте необходимо четкое представление о той нише, в которой происходит тренировочная работа. Инструментарный набор специалистов весьма разнообразен, наполненность им практики видоизменяется в зависимости от основных этапов, обозначенных для реализации на определенный период подготовки. В спорте высших достижений устремления спортсмена и тренерского состава направлены на выполнение наилучшего результата, рекорда. От эффективности тренировочной программы зависит реализация поставленных целей и задач, как промежуточных, так и основных, главных. В статье представлена структура факторов с их ранговым показателем, влияющих на выбор эффективной тренировочной программы квалифицированных пловчих-стайеров. Раскрыты особенности влияния каждого из факторов. Для тренера, который индивидуально работает с каждой спортсменкой, будет важным постоянный анализ и учет тех факторов, которые в наибольшей степени влияют на ее подготовку. Совместная творческая работа специалистов подразумевается на всем протяжении подготовительного процесса, в основе которого лежит тренировочная программа.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, тренировочная программа, тренировочный процесс, факторы влияния, анализ.

Для цитирования: Карпова С. Н. Факторы, влияющие на выбор эффективной тренировочной программы квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 230-233. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_230.

Введение

Для получения объективных результатов от анализа подготовительного процесса в спорте, необходимо четкое представление о той нише, в которой происходит тренировочная работа. Инструментарный набор специалистов весьма разнообразен, наполненность им практики видоизменяется в зависимости от основных этапов, обозначенных для реализации на определенный период подготовки. В спорте высших достижений устремления спортсмена и тренерского состава направлены на выполнение наилучшего результата, рекорда [Платонов В.Н., 2015; Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П., 2018]. Их совместная творческая работа подразумевается на всем протяжении подготовительного процесса, в основе кото-

рого лежит тренировочная программа. От ее эффективности зависит реализация поставленных целей и задач, как промежуточных, так и основных, главных.

Грамотный тренер постоянно выстраивает поисковую систему в наполненности рабочей программы. Ему необходимо учитывать большое количество факторов, которые оказывают влияние на ее реализацию. Помимо основных, общих положений тренировки, свойственных спортивным дисциплинам в целом, таких как методы, принципы, средства и т.д., важно принимать во внимание, изучать те аспекты, которые присущи узкой специализации, к примеру женскому стайерскому плаванию [Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2023]. Также, чем выше уровень спортивных достижений, тем большее влияние имеют индивидуальные особенности занимаю-

щихся- возраст, тип нервной системы, мышечного энергообеспечения, скорости восстановительных реакций, особенности перенесения психофизиологических нагрузок, склонность к заболеваниям, приверженность мотивационным ценностям и т.д. [Карпова С.Н., 2023]. В этом глубоком, тонком подходе необходимо соблюсти баланс между устремлениями и возможностями. Для роста спортивных результатов необходима действенная система планирования подготовительного процесса.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной литературы, наблюдение за ходом тренировок, тщательный видеоанализ со-

стоятельной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование ведущих специалистов в плавании, анализ полученных данных позволили сформулировать факторы, влияющие на выбор эффективной тренировочной программы квалифицированных пловчих-стайеров, а также определить их ранговый показатель.

Результаты

Результаты проведенных исследований, позволили выявить основные факторы, влияющие на выбор эффективной тренировочной программы квалифицированных пловчих- стайеров, а также их ранговый показатель. Результаты исследований отображены в табл. 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, влияющих на выбор эффективной тренировочной программы квалифицированных пловчих-стайеров

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	применимость в соответствии с показателями внешней среды	28
2	направленность в развитии основных сторон подготовленности	26
3	сбалансированность восстановительных, тренирующих и соревновательных нагрузок на организм спортсменки	23
4	возможность своевременного корректирования программы в соответствии с показателями комплексного контроля	14
5	наличие преимущества к предыдущим тренирующим воздействиям	9

С достаточно весомым ранговым показателем в нашем исследовании факторов обозначена применимость тренировочной программы в соответствии с показателями внешней среды. К рассматриваемому фактору относится довольно большая категория составляющих: состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климатогеографические условия, условия проживания, питания, отдыха. Содержание любой программы, выбранное специалистами, в частности, главным тренером, должно поддерживаться в первую очередь имеющимися в наличии спортивной базой, оборудованием и инвентарем. [Платонов В.Н., 2015; Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В., 2022; Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2023].

Второй по значимости фактор — это направленность в развитии основных сторон подготовленности. В зависимости от вида спорта и узкой специализации в нем, ведущими физическими способностями являются разновидности двигательных качеств. В частности, у квалифицированных пловчих- стайеров ими являются: специальная выносливость, вестибулярная устойчивость, координационная выносливость, скоростно-силовые качества, психологическая выносливость, гибкость [Карпова С.Н., 2023].

Третье место занимает сбалансированность восстановительных, тренирующих и соревновательных нагрузок на организм спортсменки. Адекватно рассчитанный уровень, направленность нагрузки может обеспечить продуктивную тренировочную деятельность. Важным является учет именно индивидуального восприятия спортсменки к производимой для нее нагрузке.

Четвертое место – возможность своевременного корректирования программы в соответствии с показателями комплексного контроля. Поскольку для успешной реализации запланированных этапов необходима действенная система управления тренировочным процессом, основанная на данных, получаемых с регулярно проводимого комплексного контроля, то 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. Основными являются три группы показателей: уровня подготовленности; величин восстановительных, тренировочных и соревновательных нагрузок, показатели внешней среды. Таким образом, контроль направлен на совокупность педагогических мероприятий, медико-биологической оценки состояния здоровья, функциональных и резервных возможностей организма. Результаты корректирования должны быть отражены в программе подготовки.

На пятом месте наличие преимущества к предыдущим тренирующим воздействиям. Тренировочный процесс у квалифицированных спортсменов происходит на протяжении многих лет. У функциональных систем организма происходит за данный этап адаптация, как срочная, так и долговременная. Задачей тренера является данный естественный, биологический процесс эффективно внедрить в тренировочную программу своих подопечных.

Выводы

Для достижения выдающихся спортивных результатов необходима грамотно выстроенная, многоэтапная система подготовки, в основе которой лежит тренировочная система. Она должна учитывать множество факторов, влияющих на результативность подготовительного процесса. Индивидуально работая с каждой спортсменкой, тренеру необходим постоянный анализ и учет тех факторов, которые в наибольшей степени влияют на ее подготовку.

Конфликт интересов

Автор декларирует 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., Журавлёв 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 deyatelnosti 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' printsirov 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_230

FACTORS INFLUENCING THE CHOICE OF AN EFFECTIVE TRAINING
PROGRAM FOR QUALIFIED STAYER SWIMMERS

Svetlana N. Karpova

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation^{1A}
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

Abstract. In order to obtain objective results from the analysis of the preparatory process in sports, it is necessary to have a clear idea of the niche in which the training work takes place. The instrumental set of specialists is very diverse, the fullness of their practice varies depending on the main stages designated for implementation for a certain period of training. In the sport of higher achievements, the aspirations of the athlete and the coaching staff are aimed at achieving the best result, a record. The effectiveness of the training program depends on the implementation of the set goals and objectives, both intermediate and basic, the main ones. The article presents the rank structure of factors with their rank index that influence the choice of an effective training program for qualified stayer swimmers. The peculiarities of the influence of each of the factors are revealed. For a coach who works individually with each athlete, it will be important to constantly analyze and take into account those factors that most affect her training. The joint creative work of specialists is implied throughout the preparatory process, which is based on the training program.

Keywords: swimming, stayer swimmers, training program, training process, influence factors, analysis

Cite as: Karpova, S. N. (2024) Factors influencing the choice of an effective training program for qualified stayer swimmers. *Physical Culture and Health*. (2), 230-233. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_230.

Received 06.05.2024

Accepted 27.06.2024