

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 215-218.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 215-218.

Научная статья
УДК 797.21
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_215

ПРИНЦИП ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В СООТВЕТСТВИИ С УРОВНЯМИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 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. Среди стран, культивирующих определенный вид спорта, его дисциплины существует постоянная конкурентная борьба за лидирующие позиции в мировом рейтинге. Уровень развития в спорте высших достижений постоянно растет. Данному обстоятельству способствуют в немалой степени исследования специалистов, работающих над проблематикой усовершенствования тренировочной системы, разработки новых подходов к фундаментальным основам протекания физиологических процессов. Важным является соблюдение принципов тренировки, отражающих закономерности в выбранной спортсменом специализации. В работе рассмотрена необходимость дифференцированного подхода к интегральной подготовке в соответствии с уровнями подготовленности пловчих-стайеров. Сделан анализ результатов проведенных исследований, степени влияния сторон подготовленности высококвалифицированных пловчих-стайеров друг на друга и в зависимости от этапа многолетнего процесса спортивной подготовки.

Ключевые слова: плавание, принципы, индивидуализация тренировочного процесса, анализ выступлений, пловчихи-стайеры, дифференцированный подход.

Для цитирования: Карпова С. Н. Принцип дифференцированного подхода к интегральной подготовке в соответствии с уровнями подготовленности пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 215-218.
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_215.

Введение

Анализируя выступления спортсменок в стайерском женском плавании специалисты физической культуры и спорта, а также смежных дисциплин – психологии, нейрофизиологии, гигиены и т.д. постоянно совершают углубленное изучение протекающих в учебно-тренировочном режиме процессов, влияющих на результат занимающихся, предпринимают попытки оценить взаимосвязь тех действий и явлений, воздействующих на

пловчиху, с долгосрочным эффектом от занятий спортом [Карпова С.Н., 2023; Bolotin A., Bakaev V., 2021].

В тех странах, где культивируется, развивается та или иная спортивная дисциплина, на политическом, экономическом уровнях организуются и продвигаются исследования, обеспечивающие успешные выступления спортсменов. Ведущие специалисты стран обмениваются опытом работы и методическими разработками в своей и смежных областях, что в конечном счете, посте-

пенно приводит к росту спортивных результатов [Платонов В.Н., 2015; Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В., 2022].

В основе исследований лежит путь к достижению главной цели спортивной тренировки – подготовки к соревнованиям, направленной на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, достижение запланированных спортивных результатов на соревнованиях.

В основе подготовки – общей (комплексной, интегральной) лежат несколько составляющих, относительно самостоятельных ее сторон подготовленности-физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая. С одной стороны, такое условное разделение служит для более структурированного подбора средств, методов, систем контроля и управления, направленных на развитие и совершенствование этих сторон. С другой стороны, необходимо всегда учитывать, что как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности ни одна из сторон не проявляется изолированно. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень [Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П., 2018]. Но на каждом этапе подготовки (от начальной до спортивного долголетия), а также в самой структуре подготовки макро, мезо, микроцикловой степень развития и совершенствования каждой отдельной стороны подготовленности и степени ее влияния на другие стороны различны. С возрастанием уровня спортивного мастерства большое значение приобретает практический опыт спортсмена.

Вопросы, касаемые процесса подготовки подвержены как общим, так и частным закономерностям, принципам спортивной тренировки. Для пловчих – стайеров нами были выявлены несколько принципов [Карпова С.Н., 2023]. Также определены их степени влияния – от незначительной доопределяющей, на общую подготовленность пловчих-стайеров на разных этапах многолетней подготовки- от начальной подготовки до этапа спортивного долголетия [Карпова С.Н., 2023].

Одним из выявленных принципов, отражающий подготовленность пловчих- стайеров является принцип дифференцированного подхода к интегральной подготовке в соответствии с уровнями подготовленности. Для успешной работы тренерского штаба необходимо определять, знать степень влияния каждой стороны подготовленности в зависимости от этапов подготовки спортсменки, а также влияние сторон подготовленности друг на друга.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование тренерского состава спортшкол и интернатов по плаванию города Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда, анализ полученных данных позволили выявить степень влияния каждой стороны подготовленности и практического опыта пловчих- стайеров на тренировочный процесс в зависимости от этапа многолетнего процесса спортивной подготовки. Поскольку речь идет про спортивные результаты в спорте высших достижений, в нашем исследовании мы глубоко проанализировали также и распределение степени влияния сторон подготовленности и практического опыта пловчих- стайеров на этапе высшего спортивного мастерства.

Результаты

По результатам проведенных исследований, была выявлена степень влияния (Н – незначительное; С – существенное; Б – большое; О – определяющее) каждой стороны подготовленности пловчих-стайеров в зависимости от этапа многолетнего процесса спортивной подготовки (НП – начальная подготовка; НСС – начальной спортивной специализации; УТ – углубленной тренировки; ССМ – совершенствования спортивного мастерства; ВСМ – высшего спортивного мастерства; СД – спортивного долголетия). Результаты исследований приведены в табл. 1. А также определена взаимосвязь и степень влияния сторон подготовленности пловчих-стайеров на этапе высшего спортивного мастерства. Результаты исследований приведены в табл. 2.

Таблица 1 – Степень влияния сторон подготовленности и практического опыта пловчих- стайеров на разных этапах многолетней подготовки

Стороны подготовленности, практический опыт	Этапы спортивной подготовки					
	НП	НСС	УТ	ССМ	ВСМ	СД
Физическая	Н	С	С	О	О	Б
Техническая	О	О	О	Б	С	Н
Тактическая	Н	Н	С	О	О	О
Психическая	Н	Н	С	О	О	С
Теоретическая	Н	С	Б	Б	Н	Н
Практический опыт	Н	С	Б	Б	О	О

Таблица 2 – Распределение степени влияния сторон подготовленности и практического опыта пловчих- стайеров на этапе высшего спортивного мастерства

Стороны подготовленности, практический опыт	Степень влияния			
	Н (низкое)	С (существенное)	Б (большое)	О (определяющее)
Физическая	Теоретическая Практический опыт	Тактическая	Техническая	Психическая
Техническая	Психическая	Тактическая	Теоретическая Практический опыт	Физическая

Стороны подготовленности, практический опыт	Степень влияния			
	Н (низкое)	С (существенное)	Б (большое)	О (определяющее)
Тактическая	Техническая	Теоретическая	Практический опыт	Физическая Психическая
Психическая	Техническая	Практический опыт	Тактическая	Физическая Теоретическая
Теоретическая	Физическая	Техническая	Психическая	Тактическая Практический опыт
Практический опыт	Физическая	Теоретическая	Техническая	Тактическая Психическая

Выводы

Для успешной реализации тренировочной деятельности, достижении плановых результатов необходим учет многих факторов. Среди них выявление степени влияния различных сторон подготовленности как на различных этапах спортивной тренировки, так и влияния рассматриваемых сторон друг на друга на этапе высшего спортивного мастерства, в частности. Тренеру необходимо

четкое понимание главной причины уровня достижения результата пловчих на каждом этапе с тем, чтобы произвести при необходимости соответствующие корректировки индивидуального плана.

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., Башкин В.М. Анализ выступлений пловчих-стайеров на олимпийских играх // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 185-190.
3. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 38-44.
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. 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. 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. Т. 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. Theory and methodology of sports of higher achievements. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2022. 157 p.
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., Zhuravlev A.A. Comparative analysis of height and weight indicators of elite representatives of the sprint king and stayer swimmers. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2022. Vol. 17. No. 3, pp. 38-44.
4. Karpova S.N., Zhuravlev A.A. Analysis of the impact on the overall fitness of the principles of individualization of the training process of stayer swimmers at different stages of long-term training. Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2023. Vol. 18. No. 3, pp. 53-56.
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 literature 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. In the collection: *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 03.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 797.21

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_215

THE PRINCIPLE OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO INTEGRAL TRAINING IN ACCORDANCE WITH THE LEVELS OF FITNESS OF STAYER SWIMMERS

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. Among the countries cultivating a certain sport, its disciplines, there is a constant competitive struggle for leading positions in the world ranking. The level of development in the sport of higher achievements is constantly growing. This circumstance is greatly facilitated by the research of specialists working on the problems of improving the training system, developing new approaches to the fundamental foundations of the flow of physiological processes. It is important to observe the principles of training, reflecting the patterns in the chosen specialization of the athlete. The paper considers the need for a differentiated approach to integral training in accordance with the levels of fitness of stayer swimmers. The analysis of the results of the conducted research, the degree of influence of the sides of the preparedness of highly qualified swimmers- stayers on each other and depending on the stage of the long-term process of sports training is made.

Key words: swimming, principles, individualization of the training process, analysis of performances, swimmers- stayers, differentiated approach.

Cite as: Karpova, S. N. (2023) The principle of a differentiated approach to integral training in accordance with the levels of fitness of stayer swimmers. *Physical Culture and Health*. (4), 215-218. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_215.

Received 03.11.2023

Accepted 28.12.2023