

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 287-291.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 287-291.

Научная статья

УДК 797.21

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_287

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТРУКТУРНОГО АНАЛИЗА



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

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. Для успешной реализации трудовой деятельности в выбранном направлении специалисту необходимо стремиться к соблюдению некоторых важных факторов. Одним из главных является представление желаемых результатов своей работы. Для этого необходимым является составление планирования, рассчитанного на длительную перспективу, которое рассматривает множественные составляющие, влияющие на тренировочную и соревновательную деятельности, и подразумевает возможность оперативного корректирования его составляющих при необходимости. В статье представлены полученные в результате проведённых исследований данные, отражены компоненты, влияющие на тренировочный и соревновательный процессы, проведён анализ их влияния на структуру долгосрочного планирования в подготовке спортсменов. Результат спортивной работы рассмотрен с позиции видов деятельности, составляющих её основу и непосредственно влияющих на неё - тренировочной, соревновательной, восстановительной, врачебной, материально-технической, финансовой, управленческой, условий проживания (регион, питание, режим дня и т.д.). Кратко описаны нюансы данных видов деятельности, касаемые выбранной спортсменками специализации - стайерского плавания.

Ключевые слова: плавание, индивидуализация тренировочного процесса, анализ выступлений, пловчихи-стайеры, стратегическое планирование, структурный анализ.

Для цитирования: Карпова С. Н., Журавлёв А. А. Стратегическое планирование тренировочного процесса пловчих-стайеров с применением структурного анализа // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 287-291. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_287.

Введение

Для успешной реализации трудовой деятельности в выбранном направлении специалисту необходимо стремиться к соблюдению некоторых важных факторов. Од-

ним из главных является представление желаемых результатов своей работы. [Карпова С.Н., 2023; Bolotin A., Bakaev V., 2021]. Для этого необходимым является составление планирования, рассчитанного на длительную

перспективу, которое рассматривает множественные составляющие, влияющие на тренировочную и соревновательную деятельности, и подразумевает возможность оперативного корректирования его составляющих при необходимости.

В спортивных школах, как правило, методический коллектив совместно с тренерским составом разрабатывают календарно-тематический план на год для каждого возраста занимающихся. Этот документ имеет обобщенные данные, основывается на усредненных показателях и не учитывает многих аспектов педагогической деятельности. Начиная с этапа начальной спортивной специализации, в плавании важным является учет возраста, пола, типа энергообеспечения мышечной деятельности, характера протекания нервных процессов, специфики механизмов восстановления организма и т.д. [Платонов В.Н., 2015; Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В., 2022;]. Для успешной тренировочной деятельности, которая будет выражаться в достижении запланированных результатов, необходимо полное понимание, от каких параметров, структур зависит педагогический процесс и как друг на друга они влияют.

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 компоненты, влияющие на тренировочный и соревновательный процессы, провести анализ их влияния на структуру долгосрочного планирования в подготовке спортсменов.

Результаты

По результатам проведенных исследований была выявлена схема стратегического планирования тренировочного процесса пловчих-стайеров и приведены компоненты, влияющие на тренировочный и соревновательный процессы, проведен анализ их влияния на структуру долгосрочного планирования в подготовке спортсменов. Результаты исследований отображены на рисунке.



Рис. 1 – Этапы стратегического планирования тренировочного процесса пловчих-стайеров

Тренировочный компонент. Поскольку в основе общей подготовки лежат несколько составляющих относительно самостоятельных сторон подготовленности – техническая, физическая, тактическая, психическая, теоретическая, то необходимым для тренера является оценка и анализ показателей каждой из сторон, а также их зависимость друг от друга на разных этапах подготовки пловчих [Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2023]. При планировании необходимо учитывать сенситивные периоды развития физических качеств у людей, в частности, периоды развития выносливости у девушек [Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П., 2018]. При этом типы энергообеспечения мышечной деятельности, нервной системы определяются намного раньше времени, когда возможно активное развитие выносливости [Болотин А.Э., Бакаев В.В., 2021]. Также важным является подбор средств и методов тренировки, отражающих принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров [Карпова С.Н., 2023].

Соревновательный компонент. В зависимости от этапа спортивной подготовки влияние прохождения соревнований на спортсменку возрастает. Особенно это касается именно стайеров. В программе соревнований проплывание длинных дистанций происходит в заключительной части дня и само ожидание выхода на старт требует особенного вида тактической и психологической подготовки. С приобретением опыта в соревновательной деятельности у спортсменки появляется свой индивидуальный стиль поведения перед стартом, и он приносит положительные результаты в виде оптимального состояния непосредственно перед стартом.

Восстановительный компонент. Роль мероприятий и процедур, направленных на восстановление организма спортсменки, может быть весьма разнообразен, зависеть от индивидуальных особенностей занимающейся, локальных задач тренера и должен проявляться как оптимальное сочетание средств, наиболее подходящих для каждой пловчихи.

Врачебный компонент. В зависимости от графика нагрузок, повышающихся с возрастанием уровня мастерства в общем и от периода в цикле подготовки, в частности, врачебный контроль помимо основных штатных процедур должен включать и работу психотерапевта, основанную на данных тщательно проведенного анкетирования спортсменки, взятого в различные этапы подготовки – до, после нагрузки, в период восстановления.

Условия проживания (регион, питание, режим дня и т.д.). Анализ влияния на организм спортсменки, на его функциональную составляющую климата, условий проживания, эмоциональной атмосферы в семье, наличии возможности полноценного отдыха и дополнительных средств восстановления, режима питания и сна являются фундаментом для полноценной работы на тренировке и восстановления после нее.

Управленческий компонент (кадры, стиль управления). В педагогике основную, ключевую роль занимают личности участников процесса. Помимо необходимой высокой компетенции персонала, работающего со спортсменкой, важным для достижения успешных результатов является совместимость, налаженность их взаимоотношений, принятие общего стиля руководства.

Материально-технический компонент. Частым явлением бывает, что результат перестает иметь тенденцию к улучшению и этому способствует отсутствие в вариативности применяемых дополнительных технических средств, проведении запланированных сборов и т.д. Поэтому тренеру необходимо помимо составления нагрузок, планировать и разнообразные эффективные средства.

Финансовый компонент. В какой-то степени этот вид деятельности можно отнести к основной, грамотное, успешное функционирование которой будет подразумевать развитие всех остальных, позволять вносить вовремя необходимые коррективы, планировать тренировочную и соревновательную деятельность, привлекать востребованных специалистов и т.д.

Выводы

Работа тренера относится к творческим, где необходим постоянный контроль, анализ, прогнозирование будущих результатов, заключающихся не только в достижении рекорда – абсолютного или личного, но и успешное ведение всего педагогического процесса, затрагивающего помимо тренера и занимающегося многие структуры, влияющие на спортивный процесс. От анализа каждой составляющей в отдельности и их влиянии друг на друга зависит эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменок.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

- Болотин, А. Э., Карпова, С. Н., Бакаев, В. В. Теория и методика спорта высших достижений. СПб., 2022.
- 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.
- Карпова, С. Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170-172.
- 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.
- Никитушкин, В. Г., Суслов, Ф. П. Спорт высших достижений. Учебное пособие. М. : Спорт, 2018. 318 с.
- 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. Zagreb, University of Zagreb, 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. 2021. 8. 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, 2022.

2. Karpova S.N. 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.

3. Karpova S.N. 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.

4. Karpova S.N., Zhuravlev A.A. 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.

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. 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. Zagreb, University of Zagreb, 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. 2021. 8. 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.

Поступила в редакцию 06.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 797.21

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_287

STRATEGIC PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF STAYER SWIMMERS USING STRUCTURAL ANALYSIS

Svetlana N. Karpova ^{1A,B}, 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. For the successful implementation of work in the chosen direction, the specialist must strive to comply with some important factors. One of the main things is to present the desired results of your work. To do this, it is necessary to draw up planning designed for the long term, which considers multiple components that affect training and competitive activities and implies the possibility of promptly correcting its components if necessary. The article

presents the data obtained as a result of the conducted research, reflects the components that affect the training and competitive processes, analyzes their impact on the structure of long-term planning in the training of athletes. The result of sports work is considered from the perspective of the types of activities that form its basis and directly affect it - training, competitive, restorative, medical, logistical, financial, managerial, living conditions (region, nutrition, daily routine, etc.). The nuances of these types of activities related to the specialization chosen by the athletes-stayer swimming are briefly described.

Key words: swimming, individualization of the training process, performance analysis, stayer swimmers, strategic planning, structural analysis

Cite as: Karpova, S. N., Zhuravlev, A. A. (2024) Strategic planning of the training process of stayer swimmers using structural analysis. *Physical Culture and Health*. (1), 287-291. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_287.

Received 06.02.2024

Accepted 28.03.2024