УДК 797.212.4

Оценка эффективности совместных тренировок пловчих- стайеров

Карпова С.Н.*[1,2]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Аннотация: Спорт высших достижений имеет свою специфичность в выборе средств, методов, педагогических приемов, методик в достижении поставленных целей и задач применительно к конкретным категориям спортсменов в избранной специализации. Эффективность их внедрения отражается в запланированных результатах промежуточных и главных стартов. Поэтому актуальной является цель исследования – оценить эффективность одного из педагогических приемов - совместных тренировок пловчих-стайеров для дальнейшего применения полученных данных в их подготовке. ***Научная новизна*** заключается в выявлении направлений, в которых решаются основные задачи, направленные на долгосрочную эффективную соревновательную деятельность. Результаты проведенной работы обладают ***практической значимостью***, поскольку могут быть внедрены в учебный процесс спортсменок уровня спортшкол, клубов с постановкой разнообразных целей и задач, соответствующих определенному уровню подготовки, квалификации, тренировочному периоду. ***Материалы***. В статье приведена таблица с распределением задач совместной тренировки пловчих- стайеров экспериментальной группы в зависимости от направления их совершенствования. ***Методы исследования***. Основным методом исследования явилось проведение педагогического эксперимента с девушками- стайерами со спортивным разрядом 1 взрослый, КМС Кировской спортшколы города Санкт-Петербурга, анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение непосредственно тренировочного процесса и поведения пловчих в восстановительном периоде, анкетирование тренеров и спортсменов. ***Результаты.*** Была сформирована таблица с распределением задач совместной тренировки пловчих- стайеров экспериментальной группы в зависимости от направления совершенствования: функциональной подготовленности, когнитивных способностей и психолого- эмоциональной базы и произведена их положительная оценка. ***Заключение***. В основе решения одной из главных задач тренерского состава - расширении применения педагогических воздействий на спортсмена с целью повышения его функциональной подготовленности лежит создание долгосрочного положительного эмоционального фона. Одним из действенных приемов являются совместные тренировки. При их грамотной организации в результате возможно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, эффективность, совместные тренировки.

Для цитирования: Карпова С.Н.* Оценка эффективности совместных тренировок пловчих-стайеров. Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025; 20(1): 95-98.

Evaluation of stayer swimmers' joint training efeectiveness

Svetlana N. Karpova*[1,2]
[1]St.Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia
[2]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
St. Petersburg, Russia
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Abstract: The sport of higher achievements has its own specificity in the choice of means, methods, pedagogical techniques, methods for achieving goals and objectives in relation to specific categories of athletes in their chosen specialization. The effectiveness of their implementation is reflected in the planned results of the intermediate and main launches. Therefore, the purpose of the study is

relevant – to evaluate the effectiveness of one of the pedagogical techniques - joint training of stayer swimmers for further application of the data obtained in their training. ***The scientific novelty*** lies in the identification of areas in which the main tasks aimed at long-term effective competitive activity are being solved. The results of the work carried out have ***practical significance***, since they can be introduced into the educational process of athletes at the level of sports schools and clubs with the setting of various goals and objectives corresponding to a certain level of training, qualifications, and training period. ***Materials***. The article presents a table with the distribution of the experimental group swimmers- steyers' joint training tasks, depending on the direction of their improvement. ***Research methods***. The main research method was to conduct a pedagogical experiment with female steyers with a sports category of 1 adult, the KMS of St. Petersburg Kirov Sports School, the analysis and generalization of scientific literature, pedagogical observation of the training process and behavior of swimmers in the recovery period, questionnaires of coaches and athletes. ***Results***. A table was formed with the distribution of tasks for the joint training of swimmers in the experimental group, depending on the direction of improvement: functional fitness, cognitive abilities, and psychological and emotional base, and their positive assessment was made. ***Conclusion***. The creation of a long-term positive emotional background is at the heart of solving one of the main tasks of the coaching staff - expanding the use of pedagogical influences on an athlete in order to increase his functional fitness. One of the most effective techniques is joint training. With their proper organization, as a result, it is possible to increase the effectiveness of training and competitive activities.
Keywords: swimming, qualified stayer swimmers, World Championships, performance analysis, integrated training.

For citation: Svetlana N. Karpova*. Evaluation of stayer swimmers' joint training efeectiveness. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2025; 20(1): 95-98.

Введение

Спорт высших достижений имеет свою специфичность в выборе средств, методов, педагогических приемов, методик в достижении поставленных целей и задач применительно к конкретным категориям спортсменов в избранной специализации [1,5,6]. Эффективность их внедрения отражается в запланированных результатах промежуточных и главных стартов.

В плавании квалифицированными спортсменами считаются юноши и девушки в возрасте от 12-13 лет, имеющие 1 взрослый разряд и выше. В это время значительно увеличивается объем нагрузки в воде и на суше, смещается работа в зоны с повышенной интенсивностью, сдвигается акцент количества применяемых средств для общефизической подготовки в сторону специальной, увеличивается количество стартов, сборов [2,3]. У многих пловцов в этом возрасте в неделю проходит 8-10 тренировок. Внимание перемещается в сторону спортивной жизни, а учеба, друзья, другие интересы отодвигаются на далекие вторые роли.

Поэтому для тренерских составов актуальным является подбор и внедрение в педагогический процесс допустимого максимального разнообразия в выборе упражнений и режимов для минимизации негативного проявления от явления монотонии ежедневных тренировок и увеличения функциональных возможностей спортсменов [4].

В особенности это касается стайеров, поскольку объемы нагрузок на занятиях у них несколько больше, чем у средневиков и спринтеров. К числу средств, которые помогают не только снизить негативное влияние от монотонных нагрузок, но и внести достаточно большое количество положительных аспектов, можно отнести совместные тренировки с пловцами из других спортивных школ или клубов на основе работы их тренерского состава.

Материалы и методы

Основным методом исследования явилось проведение педагогического эксперимента с 10 девушками- стайерами со спортивным разрядом 1 взрослый, КМС Кировской спортшколы города Санкт-Петербурга, Россия. Спортсменки в сентябре 2024 года были поделены на две группы по 5 человек. Контрольная группа тренировалась по методике, принятой в Кировской спортшколе, экспериментальная группа 2 раза в неделю на протяжении 6 месяцев посещала занятия в Сиверс клубе. Одно занятие было организовано совместно со стайерами, другое- со спринтерами и средневиками – спорсменами Сиверс клуба. Каждое занятие включало тренировку на суше и в воде. Занятие проводили тренеры Сиверс клуба в присутствии тренера девушек Кировской спортшколы.

В исследовании были предприняты также следующие методы: анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение непосредственно тренировочного процесса и поведения в восстановительном периоде, анкетирование тренеров по плаванию и спортсменов.

Результаты и обсуждение

В результате исследования была сформирована таблица 1, отражающая основные задачи тренировочного процесса в направлениях совершенствования, требующихся при работе с пловчихами - стайерами.

Таблица 1

Распределение задач совместной тренировки пловчих- стайеров экспериментальной группы в зависимости от направления совершенствования

Направления совершенствования	Задачи тренировки	
	со спринтерами и средневиками	со стайерами
Функциональная подготовленность	Увеличить проявление скоростных качеств при проплывании дистанционных отрезков. Повысить эффективность выполнения поворотов и подводных отрезков при выходе после поворота	Увеличить проявление скоросной выносливости. Применить использование соревновательного подхода в условиях тренировки
	Расширить на суше количество вариантов исполнения тренировочных упражнений и режимов за счет использования залов с другим оснащением	
Когнитивные способности	Увеличить мыслительную активность за счет выполнения заданий другого тренера, которые являются либо новыми и требуют максимальной включенности спортсмена либо ранее известные, однако выполняются в других условиях, режимах, интенсивностью и т.д.	
Психолого- эмоциональная база	Дополненить психологический портрета спортсмена	
	Оценить уровень и направленность эмоциональной реакции у спортсмена при выполнении заданий другой направленности нежели преимущественно стайерской, какие он обычно выполняет в «домашних» условиях	Оценить уровень эмоциональной реакции спортсмена при помещении его в другую тренировочную среду по специализации. Наблюдать изменения в поведении- реакции на соперников, участие в спортивной борьбе, количество расходуемой энергии на достижение результата
	Развить коммуникабельные способности спортмена за счет необходимости общения с другими тренерами и спортсменами	

На совместных тренировках со спринтерами, помимо направленной работы на повышение скоростных способностей, отработки технических элементов- поворотов, использовались упражнения в виде подвижных игр на воде с необходимостью проявления скоростных качеств для развития навыка принятия необходимого положения при кормлении в соревнованиях на открытой воде и скоростного прохода при огибании буйков.

На суше предоставленная возможность заниматься в залах с другим оснащением, инвентарем вносила положительный эмоциональный настрой и не воспринималась рутинной.

Возможность проявлять себя в нестандартных ситуациях, находясь вдали от стереотипов, имеющих место в привычной тренировочной обстановке, влияла положительно на самооценку девушек- подростков.

Таким образом, опыт совместных тренировок оценивается в целом положительно по трем выделенным направлениям. Во – первых, у плов-

чих повысился уровень проявления скоростных способностей, что выражалось в лучшем времени по сравнению с контрольной группой при дистанционном прохождении и выполнении поворотов. Во – вторых, выполнение упражнений, в частности, на суше стали носить осмысленный характер исполнения, с применением новых вариантов и режимов, подобранных индивидуально, в том числе, и для самостоятельной работы. В – третьих, девушки выражали более положительные эмоции как на тренировках, так и после них, в восстановительном периоде. Они более охотно выполняли объемную аэробную работу, при этом понимая необходимость уделять должное внимание анаэробной работе в заданиях с короткими ускорениями. У них также расширился круг общения из числа свертников спортивного клуба Сиверс.

Заключение

Поскольку в основе тренировочного процесса - адаптационные механизмы организма, то для продолжительного роста спортивных результатов тренеру необходим постоянный поиск оптимальных, адекватных, современных подходов в педагогической работе. В основе решения одной из главных задач тренерского состава - расширения применения педагогических воздействий на спортсмена с целью повышения его функциональной подготовленности лежит создание долгосрочного положительного эмоционального фона. Одним из действенных приемов являются совместные тренировки. При их грамотной организации в результате возможно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Авдиенко В.Б. Методологические основы подготовки пловцов. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2019; 1(27): 73-83.

2. Авдиенко В.Б., Комаров Д.В.. Солопов И.Н. Тестирование пловцов разного возраста и дистанционной специализации в различных зонах энергообеспечения. *Спортивное плавание*. 2022; 3: 46-61.

3. Болотин А.Э., Ван Цвиетен К.Я.. Понимасов О.Е.. Тимченко Н.М., Аганов С.С. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма. Теория и практика физической культуры. 2020; 7: 10-12.

4. Карпова С.Н. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией спортивной подготовки пловчих-стайеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(4): 40-43.

5. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Особенности подготовки пловчих – стайеров в зависимости от длины соревновательной дистанции. *Культура физическая и здоровье*. 2024; 4(92): 307-310.

6. Карпова С.Н. Особенности подготовительного этапа тренировочного процесса пловчих – стайеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(3): 56-59.

References

1. Avdienko V.B. Methodological foundations of swimmers' training. *Fizicheskoe vospitanie I sportivnaya trenirovka*. 2019; 1(27): 73-83 [In Russ.].

2. Avdienko V.B., Komarov D.V. Solopov I.N. Testing of swimmers of different ages and distance specialization in various energy supply zones. *Sportivnoe plavanie*. 2022; 3: 46-61 [In Russ.].

3. Bolotin A.E., Van Zvieten K.Ya.. Understanding O.E. Timchenko N.M., Aganov S.S. Assessment of the level of fitness of female athletes in swimming based on the analysis of heart rate variability. *Teoriya I praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2020; 7: 10-12 [In Russ., In Engl.].

4. Svetlana N. Karpova. The role and importance of the coach in the management of stayerswimmers' sports training individualizationg. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(4): 40-43 [In Russ., In Engl.]

5. Svetlana N. Karpova. Features of the training process preparatory stage for stayerswimmers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(3): 56-59 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 20.11.2024

Карпова Светлана Николаевна*–кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, Россия, г.Санкт-Петербург, ,ул. Б.Морская дом 67; Санкт-Петербургский политехнический универ-ситет Петра Великого, 194064, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, дом 29, e-mail: karpova090878@mai.lru*