



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 5 / 2025, Iss. 5 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 797.24

Значение вариативных заданий в тренировочном процессе пловчих-стайеров

¹ Цымбал В.А., ¹ Жужгов А.И., ^{1,2} Карпова С.Н., ² Журавлев А.А.,

¹ Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,

^{1,2} Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация: большая часть времени спортсменов высокой квалификации отводится тренировкам, а также восстановительным мероприятиям и отдыху. Умственная, физическая, эмоциональная работа согласована с решением задач, направленных на достижение планируемых целей. В статье рассматриваются подходы, которые помогают снизить негативное влияние от рутинных нагрузок и повысить эффективность различных видов подготовки. К ним можно отнести задания, выполняемые на суше и в воде, содержащие тренировочные материалы с большой долей вариативности в выборе подходов, средств, направленных на развитие необходимых стайерам комбинаций качеств, упражнения в разных зонах мощности, применение технических устройств и инвентаря, включение практики совместных тренировок. В результате проведенного педагогического эксперимента у испытуемых – пловчих повысился не только уровень проявления физических качеств, но и улучшилось психологическое состояние – девушки выражали более положительные эмоции как на тренировках, так и после них, в восстановительном периоде. Подбирая вариативные задания, нужно подходить к данному творческому процессу осмысленно, тщательно подбирая средства, нагрузку, применимую для развития необходимых качеств для стайеров на соответствующем этапе подготовки. Владея большим арсеналом приемов, возможно сбалансировать физическую и психоэмоциональные нагрузки, провести более эффективно восстановительные мероприятия и грамотно подвести спортсменок к стартам.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, эффективность, тренировочный процесс, вариативные задания

Для цитирования: Цымбал В.А., Жужгов А.И., Карпова С.Н., Журавлев А.А. Значение вариативных заданий в тренировочном процессе пловчих-стайеров // Modern Humanities Success. 2025. № 5. С. 148 – 152.

Поступила в редакцию: 3 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 2 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 19 мая 2025 г.

The importance of variable tasks in the training process of stayer swimmers

¹ Tsymbal V.A., ¹ Zhuzhgov A.I., ² Karpova S.N., ² Zhuravlev A.A.,

¹ Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,

² St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract: most of the time of highly qualified athletes is devoted to training, as well as recovery activities and recreation. Mental, physical, and emotional work is coordinated with solving tasks aimed at achieving the planned goals. The article discusses approaches that help reduce the negative impact of routine workloads and increase the effectiveness of various types of training. These include tasks performed on land and in water, containing training materials with a high degree of variability in the choice of approaches and means aimed at developing the combinations of qualities necessary for stayers, exercises in different power zones, the use of technical devices and equipment, and the inclusion of joint training practices. As a result of the conducted pedagogical experiment, the swimmers increased not only the level of physical qualities, but also their psychological state improved - the girls expressed more positive emotions both during training and after them, during the recovery period. When choosing variable tasks, it is necessary to approach this creative process in a meaningful way, carefully choosing the means and workload used to develop the necessary qualities for stayers at the appropriate stage of training. Having a large arsenal of techniques, it is possible to balance physical and psycho-emotional stress, carry out recovery activities more effectively and competently bring athletes to the starts.

Keywords: swimming, stayer swimmers, efficiency, training process, variable tasks

For citation: Tsymbal V.A., Zhuzhgov A.I., Karpova S.N., Zhuravlev A.A. The importance of variable tasks in the training process of stayer swimmers. Modern Humanities Success. 2025. 5. P. 148 – 152.

The article was submitted: February 3, 2025; Approved after reviewing: April 2, 2025; Accepted for publication: May 19, 2025.

Введение

Спортсмены высокой квалификации относятся к той категории людей, в высокой результативности труда которых лежат принципы жесткой дисциплины. Большая часть времени отводится тренировкам, а также восстановительным мероприятиям и отдыху. Умственная, физическая, эмоциональная работа согласована с решением задач, направленных на достижение планируемых целей [1].

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, 5]. У многих пловцов в этом возрасте в неделю проходит 8-10 тренировок. Внимание перемещается в сторону спортивной жизни, а остальные интересы отодвигаются на вторые роли.

Поэтому для тренера 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 [6, 7, 8].

В особенности это касается стайеров, поскольку объемы нагрузок на занятиях у них несколько больше, чем у средневики и спринтеров. Тренеру необходимо учитывать влияние на организм действия нагрузок, разработанных именно для стайеров и применять такие методы, подходы, которые будут для них эффективными на протяжении длительного времени на всех этапах подготовки [3, 4]. К числу подходов, которые помогают не только снизить негативное влияние от рутинных нагрузок, но и повысить эффективность различных видов подготовки, можно отнести задания, выполняемые на суше и в воде, содержащие тренировочные материалы с большой долей вариативности в выборе подходов, средств.

Материалы и методы исследований

Основным методом исследования явилось про-

ведение педагогического эксперимента с 8 девушками- стайерами со спортивным разрядом 1 взрослый, КМС Кировской спортшколы города Санкт-Петербурга. Спортсменки в сентябре 2024 года были поделены на две группы по 4 человека. Контрольная группа тренировалась по методике, принятой в Кировской спортшколе, экспериментальная применяла задания из четырех представленных групп тренировочных материалов, объединенных по следующим признакам: развитие необходимых стайерам комбинаций качеств, упражнения в разных зонах мощности, применение технических устройств и инвентаря, включение практики совместных тренировок.

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 обсуждения

В процессе проведения педагогического эксперимента в тренировочный процесс экспериментальной группы включались тренировочные материалы, базисом в которых являлось большое разнообразие упражнений, методов, направленных на развитие и совершенствование необходимых стайерам качеств и навыков.

Во-первых, использовались связки упражнений, направленные на развитие различных способностей, последовательно проявляющихся в тренировочной и соревновательной работе у стайеров – резком и эффективном применении скоростно-силовых способностей, длительном удержании заданной дистанционной скорости, сохранении высоко уровня применения координационных способностей на фоне глубокого утомления, ориентации в пространстве, контактном взаимодействии с соперницами и т.д. Такой подход помимо эмоционального разнообразия в тренировочном процессе, адаптирует спортсменку к условиям соревновательной деятельности в бассейне и на открытой воде.

Во-вторых, внедрялись упражнения, прорабатываемые в разных зонах мощности. Благодаря этому у занимающихся развиваются и совершенствуются все показатели системы энергообеспече-

ния мышечной деятельности – мощность, емкость, подвижность, экономичность. Тренированная таким образом кардиореспираторная система обеспечивает при необходимости быстрое включение скоростных способностей, удержание высокого темпа на большом отрезке дистанции, реализацию запланированной технико-тактической схемы.

В-третьих, использовался большой арсенал технических устройств и инвентаря, применяемого на суше и в воде для тренировки и восстановления. На суше: тренажеры, гири, гантели, скакалки, мячи (легкие, теннисные, тяжелые), фитболы, амортизаторы, массажные валики, подвесные системы и т.д. На воде: доски различной формы, лопатки (малые, большие, с отверстиями), ласты разной длины и жесткости, трубки, тросы, утяжелители и т.д. Положительный аспект заключается в их разностороннем влиянии на процесс совершенствования двигательных качеств, восстановления организма и отсутствии длительной адаптации к применяемым средствам, что не приводит к снижению их эффективности.

В-четвертых, включалась практика совместных тренировок с занимающимися из других спортшкол и клубов – как стайерами, так и спринтерами. Благодаря этому повышается функциональная подготовленность за счет применения соревновательного подхода в условиях тренировки, направленной работы на повышение скоростных способностей, отработки технических элементов – поворотов, использовании упражнений в виде подвижных игр на воде с необходимостью проявления скоростных качеств для развития навыка принятия оптимального расположения при кормлении на соревнованиях на открытой воде и скоростного прохода при огибании буйков. На суше увеличивается количество вариантов исполнения тренировочных упражнений и режимов за счет использования залов с другим оснащением, что приводит к положительному эмоциональному настрою и не воспринималась рутиной. Развиваются когнитивные способности, поскольку увеличивается мыслительная 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. Расширяется психолого-эмоциональная база за счет дополнения психологического портрета спортсмена, оценки уровня и направленности эмоциональной реакции при выполнении заданий в нестандартных условиях. Также появляется возможность проявлять себя в нестандартных ситуациях, находясь вдали от стереотипов, имеющих место в привычной тренировочной обстановке, что положительно влияет на самооценку девушек-подростков.

Подбирая вариативные задания, нужно подходить к данному творческому процессу осмысленно, тщательно подбирая средства, нагрузку, применимую для развития необходимых качеств для стайеров на соответствующем этапе подготовки. Владея большим арсеналом приемов, возможно сбалансировать физическую и психоэмоциональные нагрузки, провести более эффективно восстановительные мероприятия и грамотно подвести спортсменок к стартам.

Выводы

Таким образом, опыт тренировок с вариативными заданиями оценивается в целом положительно. У пловчих повысился уровень проявления физических качеств, что выражалось в лучшем времени по сравнению с контрольной группой при дистанционном прохождении и выполнении поворотов. Также 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, включением разных вариантов упражнений, направленных на связанную работу с проявлением и других качеств. У них расширился круг общения из числа сверстников других спортивных школ и клубов, что положительно влияло на подготовку к соревнованиям.

Список источников

1. Авдиенко В.Б. Методологические основы подготовки пловцов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 1 (27). С. 73 – 83.
2. Карпова С.Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловчих-стайеров на этапе углубленной тренировки // В сборнике: Научная сессия ГУАП: Сборник докладов Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. Санкт-Петербург, 2024. С. 168 – 169.
3. 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. Т. 18. № 4. С. 40 – 43.

4. Карпова С.Н. Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе использования методов саморегуляции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 1. С. 10 – 13.

5. Карпова С.Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов-стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Сборник докладов, Санкт-Петербург, 10-17 апреля 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2023. С. 139 – 140.

6. 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. No. Proc4. P. 1632 – 1638. DOI 10.14198/jhse.2021.16.Proc4.09

7. Bolotin A., Bakayev V. Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment // Sport Mont. 2020. Vol. 18. No. 2. P. 113 – 115. DOI 10.26773/smj.200603

8. 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, Portugal, 05-06 ноября 2020 года / Pedro Pezarat-Correia, João Vilas-Boas, Jan Cabri (Eds.). Vol. 1. Portugal: SCITEPRESS, 2020. P. 223 – 227.

References

1. Avdienko V.B. Methodological foundations of training swimmers. Physical education and sports training. 2019. No. 1 (27). P. 73 – 83.

2. Karpova S.N. Development of speed-strength abilities in long-distance swimmers at the stage of advanced training. In the collection: Scientific session of SUAI: Collection of reports of the Scientific session dedicated to the World Aviation and Cosmonautics Day. St. Petersburg, 2024. P. 168 – 169.

3. Karpova S.N. The role and importance of the coach in managing the individualization of sports training of long-distance swimmers. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2023. Vol. 18. No. 4. P. 40 – 43.

4. Karpova S.N. Improving the level of psychological training of qualified stayer swimmers based on the use of self-regulation methods. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2023. Vol. 18. No. 1. P. 10 – 13.

5. Karpova S.N. Development of speed-strength abilities in stayer swimmers at the initial stage of specialization. Scientific session of SUAI: Collection of reports, St. Petersburg, April 10-17, 2023. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, 2023. P. 139 – 140.

6. 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. No. Proc4. P. 1632 – 1638. DOI 10.14198/jhse.2021.16.Proc4.09

7. Bolotin A., Bakayev V. Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment. Sport Mont. 2020. Vol. 18. No. 2. P. 113 – 115. DOI 10.26773/smj.200603

8. 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, Portugal, November 05-06, 2020. Pedro Pezarat-Correia, João Vilas-Boas, Jan Cabri (Eds.). Vol. 1. Portugal: SCITEPRESS, 2020. P. 223 – 227.

Информация об авторах

Цымбал В.А., Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Жужгов А.И., соискатель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Карпова С.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, karпова090878@mail.ru

Журавлев А.А., старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

© Цымбал В.А., Жужгов А.И., Карпова С.Н., Журавлев А.А., 2025