

УДК 37:796

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0058

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В СОДЕРЖАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НАЧИНАЮЩИХ ЯХТСМЕНОВ**

© 2020

AuthorID: 662015

SPIN: 6097-2122

ResearcherID: J -3423-2017

ORCID: 0000-0002-8720-7447

ScopusID: 57192675673

Стафеева Анастасия Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теоретических основ физической культуры»,

AuthorID: 736319

SPIN: 2476-1965

ResearcherID: J -4811-2017

ORCID: 0000-0001-6824-2530

SCOPUSID: 57210785512

Иванова Светлана Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теоретических основ физической культуры»,

Нижегородский государственный педагогический университет

(603005, Россия, Нижний Новгород, улица Ульянова, 1, e-mail: svetlana-604@mail.ru)

SPIN-код: 9940-2686

AuthorID: 1059303

Краснова Марина Сергеевна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Нижегородский государственный технический университет им. П.Е. Алексеева

(603950, Россия, Нижний Новгород, ул. Минина, 24, e-mail: Marina-ngtu@yandex.ru)

Аннотация. В статье рассматривается проблема в системе подготовки юных яхтсменов. В результате анализа научной и методической литературы было выявлено ряд противоречий, которые не позволяют в полной мере эффективно осуществлять процесс начальной подготовки в парусном спорте. Они выражаются обострением конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях и неуклонным усложнением соревновательной программы в парусном спорте, а также потребностью повышения эффективности подготовки начинающих яхтсменов и недостаточностью теоретических исследований, раскрывающих вопросы базовых основ содержания начального этапа подготовки. Целью исследования явилось обоснование эффективности построения тренировочного процесса в группах начальной подготовки в парусном спорте. Для достижения поставленной цели определялись теоретические предпосылки к решению проблемы по теме исследования посредством изучения научно-методической литературы, разрабатывалась и подвергалась экспериментальному обоснованию методика, направленная на повышение эффективности тренировочного процесса в группах начальной подготовки в парусном спорте. Опытнo-экспериментальная работа показала, что предложенные в методике средства общей и специальной подготовки начинающих яхтсменов являются эффективными. Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента продемонстрировал положительную динамику уровня физической подготовленности обучающихся в ДЮСШ детей, занимающихся парусным спортом.

Ключевые слова: парусный спорт, начинающие яхтсмены, начальная подготовка, физическая подготовленность, техническая подготовка, физические качества, координационные упражнения.

**EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING METHODS IN THE CONTENT
OF THE TRAINING PROCESS FOR NOVICE YACHTSMEN**

© 2020

Stafeeva Anastasiya Vladimirovna, associate Professor of the chair
“Theoretical foundations of physical culture”

Ivanova Svetlana Sergeevna, associate Professor of the chair
“Theoretical foundations of physical culture”

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

(604950, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: svetlana-604@mail.ru)

Krasnova Marina Sergeevna, senior teacher of the Department
of physical education

Nizhny Novgorod State Technical University R. E. Alekseev

(603950, Russia, Nizhny Novgorod, Minina street, 24, e-mail: Marina-ngtu@yandex.ru)

Abstract. The article deals with the problem in the system of training young yachtsmen. As a result of the analysis of scientific and methodological literature, a number of contradictions were revealed that do not allow to fully effectively implement the process of initial training in sailing. They are expressed by the aggravation of competition at major competitions and the steady complication of the competitive program in sailing, as well as the need to improve the efficiency of training novice yachtsmen and the lack of theoretical research that reveals the basic basics of the content of the initial stage of training. The purpose of the study was to substantiate the effectiveness of building a training process in groups of initial training in sailing. To achieve this goal, the theoretical prerequisites for solving the problem on the research topic were determined by studying the scientific and methodological literature, and a method was developed and subjected to experimental justification aimed at improving the effectiveness of the training process in groups of initial training in sailing. Experimental work has shown that the tools proposed in the methodology for General and special training of novice yachtsmen are effective. A comparative analysis of data from the control and experimental groups before and after the experiment showed a positive dynamics of the level of physical fitness of children who are engaged in sailing in the youth sports school.

Keywords: sailing, novice yachtsmen, initial training, physical fitness, technical training, physical qualities, coordination exercises.

ВВЕДЕНИЕ.

Парусный спорт является одним из средств физического воспитания и укрепления здоровья детей. На учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, в дальних спортивных плаваниях и в туристских походах на яхтах спортсмены-парусники в одно и то же время совершенствуют технику управления яхтами и тактику парусных гонок, получают хорошую морскую практику и познают морские науки [1-4].

На данном этапе развития парусного спорта в России становятся все более и более актуальными вопросы подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения парусному спорту, ведь начальный этап – это база, которая в дальнейшем обеспечит успешность карьеры яхтсмена. К тому же существует явная проблема в разработке оптимальной тренировочной программы [5; 6].

Прежде чем приступить к систематическим тренировкам и участию в соревнованиях, яхтсмены проходят предварительную подготовку, в процессе которой они должны овладеть минимальным комплексом теоретических знаний и практических навыков, необходимых для выполнения конкретных действий по управлению яхтой, сдать экзамен на присвоение соответствующего квалификационного звания и получить официальные права на управление яхтой. Только тогда яхтсменам разрешается самостоятельный выход в плавание в качестве членов экипажа судна [7].

Проведенное нами исследование выявило ряд противоречий в системе подготовки юных яхтсменов, которые не позволяют в полной мере эффективно осуществлять процесс подготовки. Выявленные противоречия характеризуются следующим:

- усилением социальной и политической значимости спорта высших достижений, обострением конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях и неуклонным усложнением соревновательной программы в парусном спорте [8-11];

- необходимостью развития навыков на этапе начальной подготовки в парусном спорте и недостаточной научной обоснованностью подходов к разработке таких технологий [12; 13];

- потребностью педагогической теории и практики в разработке новых эффективных программ обучения, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методологических и организационно-методических основ, с другой стороны [14-16];

- потребностью повышения эффективности подготовки начинающих яхтсменов и недостаточностью теоретических исследований, раскрывающих вопросы базовых основ содержания начального этапа подготовки [17].

Рассматриваемая тема характеризуется недостаточной степенью научной разработанности. Научная литература, посвященная проблематике обучения юных яхтсменов, в своей основной массе издана еще в XX веке либо в начале 2000-х гг.; несмотря на фундаментальный подход к педагогическим аспектам обучения и воспитания спортсменов и яхтсменов (в частности, следует назвать исследования Майорова Л.Т. [18], Ю Никитушкин В.Г. [19], такие научные труды, зачастую, оказываются несостоятельными в современных реалиях спортивного общества. В последнее время методическое обеспечение процесса подготовки юных яхтсменов сводится к разработке программ подготовки и выпуску научных статей (например, за авторством Абрамчук А.Б., Михайловой Т.В. [1]). Единый же концептуальный подход к обучению отсутствует. Вышеизложенные аспекты актуальности позволили сформулировать проблему исследования, которая заключалась в поиске наиболее эффективных путей построения тренировочного процесса групп начальной подготовки в парусном спорте.

МЕТОДОЛОГИЯ.

Целью исследования явилось обоснование эффективности построения тренировочного процесса в груп-

пах начальной подготовки в парусном спорте. В процессе исследования решались следующие задачи:

- определить теоретические предпосылки к решению проблемы по теме исследования посредством изучения научно-методической литературы;

- разработать методику, направленную на повышение эффективности тренировочного процесса в группах начальной подготовки в парусном спорте;

- теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса групп начальной подготовки в парусном спорте.

В исследовании приняли участие юные яхтсмены 9-10 лет начального этапа подготовки – воспитанники «ДЮСШ по парусному спорту». Из числа обучающихся в ДЮСШ были сформированы две группы по 15 человек – экспериментальная и контрольная. Исследование осуществлялось в три этапа. На первом, поисково-теоретическом этапе происходило осмысление проблемы исследования, на основе анализа литературы определялась методология и проблема исследования, формулировались цель, задачи, гипотеза, разрабатывалась методика опытно-экспериментальной работы, определялись критерии оценивания. На втором, опытно-экспериментальном этапе, осуществлялась проверка гипотезы, выяснялась эффективность разработанного комплекса мероприятий. Вторым этапом содержал констатирующий и формирующий этап эксперимента. Констатирующий этап исследования включал в себя оценку показателей физической подготовленности яхтсменов, тренирующихся на начальном этапе подготовки. На формирующем этапе был разработан комплекс мероприятий для начального этапа подготовки яхтсменов и внедрен учебно-тренировочный процесс. На третьем, заключительном - обобщающем этапе, происходило интерпретация и систематизация результатов исследования.

Основными средствами экспериментальной методики явились:

- координационные упражнения на тренажерах, имитирующие откренивание, передвижение по судну, удержание статических положений, выбирания шкотов с отягощением в чередовании с упражнениями на равновесие и т. п.;

- игра в волейбол, баскетбол, в бадминтон или настольный теннис правой и левой руками.

- ходьба, переходящая в бег, имитация лыжного хода, подскоки с маховыми движениями руками;

- общеразвивающие упражнения в среднем темпе (с усилием, составляющим 60% максимального).

- упражнения в парах с сопротивлением (усилия до 50% максимального). Эти упражнения чередовались с обще развивающими, выполняемыми в более высоком темпе (60% максимального, ускоряя до 10% темп обычной нормы), а продолжительность упражнений сокращается примерно на 60%;

- упражнения, имитирующие откренивание (лазание, подтягивание, упражнения с набивными мячами, удержание ног в положении угол в висе на перекладине – 70% максимального усилия), в чередовании с максимальным расслаблением.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Опытно-экспериментальная работа показала, что предложенные в методике средства общей и специальной подготовки начинающих яхтсменов являются эффективными. Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной группы до и после опытно-экспериментальной работы продемонстрировал положительную динамику уровня физической подготовленности обучающихся в ДЮСШ детей. В таблице 1 представлены показатели технической подготовленности яхтсменов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента.

Результаты физической подготовленности также свидетельствуют о положительном влиянии предлагае-

мых средств на показатели скоростных, силовых качеств и выносливости.

Так, в тесте «6-минутный бег, м» трое детей – это 20% представителей экспериментальной группы, 10% от общего числа испытуемых, перешли с низкого уровня результата на средний уровень. В контрольной группе показатели не изменились. В тесте «Плавание 50 м, мин, с» двое детей – 13,3% представителей экспериментальной группы, 6,7% от общего числа испытуемых, перешли с низкого уровня результата на средний уровень. В контрольной группе показатели не изменились.

Таблица 1 – Результаты оценки технической подготовки яхтсменов группы начальной подготовки по итогам формирующего эксперимента

Оцениваемые технические элементы	ЭГ, балл	Коэффициент корреляции	Оценка уровня	КГ, балл	Коэффициент корреляции	Оценка уровня
Настройка паруса	4,65	0,6	Высокий	4,20	0,6	Средний
Работа рулем на курсе	4,50	0,5	Высокий	3,50	0,6	Средний
Работа рулем на повороте	4,10	0,7	Средний	4,60	0,5	Средний
Работа парусом	4,40	0,6	Средний	3,50	0,5	Средний
Посадка в лодке	4,25	0,5	Средний	4,50	0,6	Средний
Перемещение при повороте яхты	4,18	0,6	Средний	4,20	0,6	Средний
Описание знака	4,10	0,5	Средний	4,60	0,7	Низкий
Поворот фордевинд	4,50	0,4	Средний	3,50	0,5	Средний
Поворот оверштаг	4,60	0,6	Высокий	4,90	0,7	Высокий

В тесте «Подтягивание на перекладине, раз (девочки – подъем туловища лежа на спине, раз)» трое детей – 20% представителей экспериментальной группы, 10% от общего числа испытуемых, перешли с низкого уровня результата на средний уровень. В контрольной группе показатели не изменились. В тесте «Приседания за 15 с, раз» двое детей – 13,3% представителей экспериментальной группы, 6,7% от общего числа испытуемых, перешли с низкого уровня результата на средний уровень. В контрольной группе показатели не изменились;

В тесте «Прыжок в длину с места, см» двое детей – 13,3% представителей экспериментальной группы, 6,7% от общего числа испытуемых, перешли с низкого уровня результата на средний уровень. В контрольной группе показатели не изменились.

ВЫВОДЫ.

Таким образом, представляется возможным сделать вывод, что оптимальное сочетание упражнений, направленных на физическую подготовку и на развитие навыков и умений, необходимых в парусном спорте, будет способствовать улучшению физической подготовленности детей, занимающихся парусным спортом на этапе начальной подготовки.

Разработанный комплекс мероприятий способствовал повышению уровня физической подготовленности, поскольку по итогам эксперимента выявлено снижение числа обучающихся, показывающих низкий уровень результатов, и повышение числа обучающихся, показывающих средний уровень результатов физической подготовленности.

По итогам исследования можно утверждать, что на первом году обучения более перспективно и результативно развивать все физические качества: силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость. Это объясняется следующими факторами: во-первых, возраст детей при наборе в группы для занятий парусным спортом – 9-10 лет, а этот период с точки зрения возрастной физиологии сенситивен для развития всех физических качеств. Во-вторых, группы первого года обучения не разделены на узкие специализации и только в конце этого периода обучения, по итогам тестов, детям уже будет предложена специализация.

Таким образом, изначально неизвестно, каким образом физических качеств в большей степени должен обладать ребенок. И, наконец, развитие всех физических качеств в первый год обучения целесообразно для формирования гармоничной личности, физически и психически подготовленной к многолетнему процессу достижения высоких результатов и получения высокой квалификации.

Координационные способности и ловкость – потому,

что вся двигательная деятельность яхтсмена проходит в условиях постоянного волнения моря. Качка судна заставляет действовать спортсмена с упреждением на эти воздействия. Однако точность движений затрудняется ограниченностью свободного пространства на судне и экипировкой яхтсмена. Кроме того, постоянно совершенствующаяся техника управления парусным судном также предъявляет к спортсмену требование быть координированным и ловким. Занятиям, развивающим координацию, следует придавать особое значение, так как значение координации в парусном спорте чрезвычайно велико. Это связано с постоянной качкой, отсутствием ритмических движений. Чем более разнообразны упражнения, чем чаще они чередуются, тем шире диапазон координированных движений в практике яхтсмена. В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие координация движений и ловкость.

Целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, включая дошкольный, приводит к тому, что дети и спортсмены значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями. На более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы. Быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в большом спорте, совершенствуют спортивную технику и тактику, приобретают умение рационально и экономично расходовать энергию, легче овладевают новыми видами физических упражнений. Содержание учебного материала, представленное в разработанной методике, может быть использовано инструкторами в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абрамчук А.Б., Михайлова Т.В. Психорегулирующая роль цветотерапии в подготовке юных яхтсменов // Спортивный психолог. 2016. № 1. С. 88-91.
2. Акименко В.И. Эффективность комплексного совершенствования специальной подготовленности яхтсменов высокого класса / В.И. Акименко; А.Н. Акименко; А.С. Зыбин // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» / Госкомспорт РФ. СПб., 2003. Т. 1. С. 6-7.
3. Андреева А.Д. Школьная жизнь современного ребенка: психологические проблемы и трудности // Вестник Мининского университета. 2017. № 3 <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/641/618> (Дата обращения 2.02.2020)
4. Ларин Ю.А. Контроль за физической подготовленностью яхтсмена-гонщика к откренению парусного судна / Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин // Теория и практика физической культуры. 1978. № 8. С. 19.
5. Линд Х. Подготовка гоночной яхты / Х. Линд // Катера и яхты. 1986. №1. С. 20-24.
6. Парусный спорт. Программа для секций яхт-клубов, детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М.: «АВАНГАРД», 2000.
7. Чумаков, А.А. Школа парусного спорта. М.: Физкультура и спорт, 2000. 160 с.
8. Петровский, В.В. Кибернетика и спорт / В.В. Петровский. – Киев: Здоровье, 1973. 111 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
10. Стафеева А.В., Дерябина А.Л. Повышение функциональной подготовленности девушек 18-25 лет средствами степ-аэробики // Фундаментальные исследования. №2 (часть 19). 2015. С.4315-4318. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23614563> (дата обращения: 17.02.2018)
11. Ковалев Н.К. Эффективность выполнения повторных скоростных упражнений при различных интервалах отдыха // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 6. С. 13-16.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2016. 198 с.
13. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 2013. 203 с.
14. Иمامев, А. М. Сборник подводящих легкоатлетических упражнений. Набережные Челны : РИО КамГИФК 2012.
15. Гозунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. Издательский центр «Академия», 2013. 288 с.
16. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. / Перевод с чешского. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 165 с.
17. Семенов Л.А. Общие тенденции изменения состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных

школа до и после летних каникул // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 229-234.

18. Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. Красноярск, 2016. 134 с.

19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2010. 208 с.

20. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.Н. Каинов. Волгоград: Учитель, 2011. 167 с.

Статья поступила в редакцию 06.02.2020

Статья принята к публикации 27.05.2020