

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ

Введение. Парусный спорт - это искусство перемещения лодки, путем использования силы ветра. Парусный спорт - спорт, который воспитывает в яхтсмене силу и выносливость, а также навык анализировать, как погодные условия, так и особенности акватории, а также действия соперников, применять тактические и стратегические решения в гонке. Постоянно меняющиеся условия требуют большого мастерства и опыта спортсменов.

Управление яхтой - это чрезвычайно непростое дело. Если речь идет об участии в серьезных спортивных соревнованиях - это занятие для профессионалов.

Объект исследования: соревновательная деятельность в парусном спорте.

Предмет исследования: особенности подготовки яхтсменов к соревнованиям.

Целью исследования являлось проанализировать основные особенности подготовки яхтсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Данная работа была выполнена в результате изучения разнообразной научно-методической литературы и в результате самостоятельно полученного практического опыта.

Участвуя в парусных гонках каждый спортсмен должен:

1. руководствоваться правилами;
2. принимать накладываемые наказания и другие действия, соответствующие правилам, с учетом процедур апелляции и пересмотра решений, предусмотренных в них, как окончательное решение по любым вопросам, возникающим при применении правил.

Только яхтсмен, и никто больше, должен решать: участвовать в гонке или продолжать гонку. Каждый спортсмен участвует в гонках на свой страх и риск. Гоночный комитет не несет ответственность за травмы, полученные спортсменом во время гонки.

Яхта и её владелец должны соревноваться в соответствии с общепринятыми принципами спортивного поведения и честной спортивной борьбы. Однако яхта может быть наказана по этому правилу, если только будет явно установлено, что сформулированные выше принципы нарушены. Нередко в практике соревнований участники одной команды помогают друг-другу, соревнуясь в одиночных классах. Но доказать нарушение этого правила крайне сложно. Результаты яхты, дисквалифицированной по этому правилу в какой-либо гонке, не должны исключаться из числа зачётных гонок [1].

Парусная регата состоит из 10 гонок, 9 из которых серийные гонки и 1 финальная гонка. В финальной гонке участвует только 10 первых яхт.

Спортсмены получают очки за места, которые они занимают в гонке. За 1 место яхтсмен получает 1 очко, за 2 место – 2 очка, за 3 место – 3 очка и за каждое следующее место добавить по 1 очку. Зачитываются только 8 лучших результатов, одна худшая выкидывается. Яхта, которая не стартовала, не финишировала, вышла из гонки или была дисквалифицирована, должна получить очки за место на финише, равное числу яхт, допущенных к соревнованию, плюс одно место.

В финальной гонке очки удваиваются: то есть за 1 приход - 2 очка, за 2 - 4 очка и так далее. Результаты финальной гонки складываются с серийными гонками и получается результат соревнований. Чем меньше очков, тем лучше результат.

Во время гонок: гоночный комитет, яхтсмены, судьи, тренера являются участниками соревнований. Во время соревнований количество членов экипажа не должно меняться, нельзя заменять одного спортсмена на другого. Член экипажа может быть заменён только в случае, когда это прописано в гоночной инструкции или положении соревнований, а также в других случаях после согласования с организацией, проводящей гонки.

В парусном спорте, как и во многих других видах спорта, при подготовке яхтсменов выделяются следующие составляющие: техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная или теоретическая подготовленность и деятельность яхтсмена по подготовке материальной части.

Изучению технической подготовленности в специальной литературе по парусному спорту уделено большое внимание.

Еще более широко в литературе по парусному спорту освещены вопросы тактической подготовленности. Детально рассмотрены процессуальные особенности парусных соревнований, вопросы, касающиеся старта и финиша, прохождения знаков, тактических вариантов лавировки (курс яхты против ветра) и полных курсов (курсы яхты по ветру: когда ветер сзади или сбоку), стратегические варианты планирования и ведения гонки, зависимость тактических вариантов гонки от погодных условий, особенности гонок в малом и большом флоте [2].

Одни авторы утверждают, что «...сама по себе физическая работа по управлению яхтами не достигает максимальных физических напряжений. Для ее выполнения не требуется максимального развития двигательных физических качеств, силы, скорости, выносливости и т.д. по сравнению с другими видами спорта». В этих работах также неполно учитывалась специфика управления швертботами и килевыми яхтами, различная нагрузка по управлению судном между членами экипажа, существенное отличие в нагрузке по управлению яхтой при различных погодных условиях.

Противоположная точка зрения отстаивается авторами ряда работ, в которых рассматриваются вопросы физической подготовленности яхтсменов. Некоторые из них, в частности, Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин считают, что повышение уровня развития физических качеств яхтсменов заметно улучшает результативность соревновательной деятельности

Таким образом, среди специалистов в области парусного спорта нет единого мнения в отношении определения роли физической подготовленности. Вполне логично, что это порождает определенные недостатки в процессе физической подготовки яхтсменов: необоснованную диспропорцию в объеме упражнений различной преимущественной направленности.

Но если рассматривать тренировочный процесс яхтсменов за рубежом, то совершенно ясно, что физическая подготовка – это главное составляющее парусного спорта. Именно тренировкам в спортивном зале яхтсмены уделяют большое внимание. Особенно таким упражнениям, которые направлены на развитие физических качеств, таких как выносливость и сила, ловкость и скорость реакции. Яхтсмены много бегают, выполняют большое количество упражнений на пресс, спину и ноги. Также выполняют упражнения с отягощениями и без [3].

Вопросам морально-психологической подготовленности яхтсменов посвящено значительное количество публикаций. Многие авторы говорят о ее ведущей роли в обеспечении высоких спортивных результатов яхтсменов – это морально-психологическая подготовка.

Сама соревновательная деятельность – неопределенность: выходя на старт спортсмен не знает какое количество гонок ему придется проделать, длину дистанции, время за которое он может пройти эту дистанцию. Хотя в положении соревнований четко прописано количество гонок в соревновании, но гоночный комитет имеет право провести больше гонок, чем планировалось или же сократить или увеличить дистанцию прохождения гонки.

Заключение. Парусный спорт требует от спортсмена хорошей подготовки для того, чтобы правильно управлять яхтой, быть физически подготовленным для управления яхтой, также должен быть психологически готов, чтобы разрабатывать во время гонок и вне их свою тактику и стратегию. В парусном спорте большое внимание уделяется начальной подготовке спортсменов, так как от начальной теоретической, и особенно практической подготовки зависит самостоятельность и ход на соревновательных этапах.

Литература

1. ISAF/Правила парусных гонок 2013-2016 года/ISAF. 2013. - 6-30 с.
2. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок. – М., Советский спорт, 2008. – 247 с.
3. Ларин, Ю.А. Контроль за физической подготовленностью яхтсмена-гонщика к открениванию парусного судна / Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин // Теория и практика физической культуры. - 1978. - № 8. - С. 19