

футболистов. Однако в предложенной автором форме регистрации нагрузок (только на основании педагогического наблюдения) не всегда возможно точно отнести те или иные используемые в тренировке средства подготовки к той или иной направленности.

Располагая современными методами регистрации ЧСС с использованием мониторов сердечного ритма «Polar», проведен контроль нагрузок в годовом цикле подготовки одной из команд Высшей лиги чемпионата Беларуси. Применение мониторов сердечного ритма позволило точно соотнести те или иные средства подготовки к той или иной направленности, просто и логично объяснить эпизоды тренировочных нагрузок, толковать ошибки, диагностировать признаки утомления, интерпретация которых невозможна только на основании внешних признаков. Объективные данные, получаемые таким образом, помогают трактовать логику тренировки, формируют единую концепцию в мотивации нагрузок, повышают КПД тренировки. Данные, полученные с помощью монитора сердечного ритма и внесенные в предложенную форму регистрации нагрузок, позволяют получать дополнительную информацию о времени, затраченном в тренировочном занятии, этапе или периоде тренировки на виды подготовки: физической или технико-тактической, а также определять при этом процентное соотношение времени работы футболистов в том или ином пульсовом режиме при использовании соответствующих упражнений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ В КЛАССЕ «ЛАЗЕР» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Савицкий А.В., Загоровский В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. При выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе [1; 3]. Совершенствование спортивной техники осуществляется в течение всей многолетней подготовки спортсменов, которая направлена на повышение технического мастерства, под которым следует понимать совершенное владение наиболее рациональной техникой движения в условиях обостренной спортивной борьбы [2; 4]. Эффективностью владения спортивной техникой (или эффективностью техники) того или иного спортсмена называется степень близости ее к наиболее рациональному варианту [5]. Задачей исследования было разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений направленный на совершенствование техники управления яхтой.

С целью определения уровня технической подготовленности испытуемые выполняли тесты для оценки технического мастерства. Качество исполнения тестов оценивалось с помощью экспертной оценки по 10-балльной шкале допустимых ошибок. Тестирование проводилось с участием трех экспертов, которые оценивали качество исполнения тестов. Оценка включала в себя элементы техники управления, старта, тактики на лавировке и полных курсах, обработки заходов ветра, выполнения поворотов оверштаг и фордевинд, огибание знаков. В начале соревновательного периода получены следующие данные: оценка техники маневрирования – $6,29 \pm 0,26$ балла, оценка технического мастерства – $6,54 \pm 0,19$ балла в среднем по группе.

Данные констатирующей части эксперимента подтверждают необходимость целенаправленной работы по формированию технической подготовленности спортсменов в процессе занятий парусным спортом; разработки такой методики, которая была бы достаточно эффективна, предполагающей систему специальных заданий, направленных на совершенствование технической подготовленности. Важным условием совершенствования технической подготовки было построение процесса подготовки в соответствии с принципами спортивной тренировки. Введение упражнений по совершенствованию технической подготовки в содержание занятий рассматривалось в нескольких аспектах: применение заданий, направленных на освоение основных элементов технической подготовки, показ тренера, демонстрация видеозаписей, индивидуальный подход к спортсменам.

В конце соревновательного периода были получены следующие результаты: оценка техники маневрирования – $8,25 \pm 0,25$ балла, улучшение на 31,16 % в среднем по группе, оценка технического мастерства – $8,08 \pm 0,14$ балла, улучшение на 23,55 % в среднем по группе.

При сравнении полученных результатов можно сказать, что применение предложенного комплекса специальных упражнений, направленного на совершенствование техники управления яхтой для яхтсменов учебно-тренировочных групп носит эффективный характер. В результате проведенной работы каждый из яхтсменов исследуемой группы по отношению к своему исходному уровню оказался на более высокой ступени.

1. Акименко, В. И. Систематизация средств совершенствования спортивного мастерства в парусном спорте / В. И. Акименко, А. Н. Акименко, А. С. Зыбин // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» / Госкомспорт РФ. – СПб., 2003. – Т. 1. – С. 5–6.

2. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.

3. Манкин, В. Г. Белый треугольник / В. Г. Манкин. – 2-е изд., доп. – М.: Молодая гвардия, 1981. – 224 с.

4. Слейт, С. Все о парусном спорте: новое полное руководство / С. Слейт. – М.: АСТ, Астрель, 2006. – 448 с.

5. Томилин, К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: науч.-метод. пособие: в 2 ч. / К. Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – Ч. 1. – 250 с.