

3. Содержание подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования, специализирующихся на дистанции 1000 м в гребле на каноэ, позволяет конкретизировать особенности развития отдельных физических качеств и объективно систематизировать средства и методы целенаправленного воздействия в учебно-тренировочном процессе.

1. Селуянов, В. Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной подготовки / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 46–50.

2. Райс, М. Основные проблемы повышения эффективности тренировки с высокими нагрузками в видах спорта на выносливость / М. Райс. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 3–26.

3. Гребной спорт: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

4. Жуков, С. Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков. – Минск: Беллитфонд, 2005. – 32 с.

5. Astrand, P.-O. Factors to be measured / P.-O. Astrand // Endurance in Sports. Oxford. Blackwell Sci. Publ. – 1992. – P. 189–191.

6. Dragnea, C. A. Teoria sportului / C. A. Dragnea, S. M. Teodorescu. – Bucuresti: Fest, 2002. – 610 p.

7. Стеценко, Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации / Ю. Н. Стеценко. – Киев: УГУФВиС, 1994. – 192 с.

УДК 796

*Загоровский В.А.,*

*Савицкий А.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ**

*Zaharouski V.A.,*

*Savitski A.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED YACHTSMEN**

ABSTRACT. This article aims to assess the quality of the training process aimed at improving the technique of sailing yacht management. The data of the expert evaluation results to determine the level of technical preparedness of qualified yachtsmen are obtained. Significant improvement of technical preparedness of qualified yachtsmen in the competitive period was revealed.

**KEYWORDS:** technical readiness; assessment; sailing; pedagogical control; competition period; yachtsman.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматривается вопрос оценки качества тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники управления парусной яхтой. Получены данные результатов экспертной оценки для определения уровня технической подготовленности квалифицированных яхтсменов. Выявлено достоверное улучшение технической подготовленности квалифицированных яхтсменов в соревновательном периоде.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** техническая подготовленность; оценка; парусный спорт; педагогический контроль; соревновательный период; яхтсмен.

Эффективность тренировочного процесса квалифицированных спортсменов может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом [1].

Одним из элементов системы управления тренировочным процессом является педагогический контроль, под которым принято понимать совокупность технических и педагогических средств, количественных методов оценки и анализа, позволяющих получить информацию об оперативном, текущем и этапном состоянии спортсмена на этапах годичного макроцикла.

Считается, что в парусном спорте отсутствует строгий эталон техники, а техническая подготовка сводится к устранению грубых или менее значительных технических ошибок [2]. Частично, особенно у новичков, технические ошибки можно зафиксировать визуально, анализ же техники квалифицированных спортсменов невозможен без участия специалистов. При анализе техники квалифицированных спортсменов возникает дилемма: считать ли индивидуальные особенности управления яхтой техническими ошибками или, напротив, индивидуальными чертами стиля этого управления. Каждый спортсмен индивидуален по антропометрическим и функциональным показателям, кроме того, использует определенный набор инвентаря, влияющего на биомеханические параметры управления яхтой [3]. Следует также отметить, что тренеры при оценке техники управления корпусом яхты и ее парусами в основном акцентируют внимание на аэродинамическом сопротивлении парусного вооружения и гидродинамических особенностях движения корпуса яхты, не рассматривая биомеханические аспекты работы мышц и суставов. Вместе с тем существуют фундаментальные законы физиологии и биомеханики, строго определяющие эффективность различных вариантов движения [4; 6].

Таким образом, осознание того, что содержание технической подготовки следует рассматривать не только по наличию и использованию ее средств и методов, но и по реакции функциональных систем организма, является важным шагом на пути рационализации технической подготовки квалифицированных яхтсменов, направленной как на формирование умений и навыков спортсмена, так и на повышение его функциональных возможностей [5].

**Цель исследования** – выявление ошибок в технике управления парусной яхтой на основе экспертного оценивания.

**Объект исследования** – техника управления парусной яхтой в условиях соревновательной деятельности.

**Предмет исследования** – показатели, характеризующие техническую подготовленность квалифицированных яхтсменов в условиях соревновательной деятельности.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие яхтсмены I разряда и кандидаты в мастера спорта (n=20). Для определения уровня технической подготовленности яхтсменов применялось экспертное оценивание. С целью определения уровня технической подготовленности испытуемые выполняли два теста. Тест для оценки техники маневрирования – условия выполнения: испытуемый идет курсом бейдевинд на знак № 1, огибает его левым бортом, уваливается, выполняет поворот фордевинд, приводится и идет на знак № 2 курсом галфинд, огибает его правым бортом, уваливается, выполняет поворот фордевинд, приводится идет на знак № 3 курсом галфинд, огибает его левым бортом, приводится до курса бейдевинд, идет курсом бейдевинд на знак № 4, огибает его правым бортом, уваливается, выполняет поворот фордевинд, идет курсом бейдевинд в исходную точку. Тест для оценки технического мастерства – условия выполнения: испытуемый пересекает стартовую линию в установленное время, идет курсом бейдевинд на знак № 1, выполняет поворот оверштаг, огибает знак правым бортом, далее идет курсом бейдевинд на знак № 2, выполняет поворот оверштаг, огибает знак левым бортом, далее идет курсом бейдевинд на знак № 3, выполняет поворот оверштаг, огибает знак правым бортом, далее идет курсом бейдевинд на знак № 4, огибает знак левым бортом, уваливается, делает поворот фордевинд, далее идет курсом бакштаг на знак № 3, огибает знак правым бортом, уваливается, делает поворот фордевинд, далее идет курсом бакштаг на знак № 2, огибает знак левым бортом, уваливается, делает поворот фордевинд, далее идет курсом бакштаг на стартовую вешку, огибает вешку левым бортом, приводится до курса бейдевинд, далее идет курсом бейдевинд на знак № 5, около знака становится в положение левентик, начинает движение задним ходом, с выносом парусов на ветер, двигаясь задним ходом, пересекает стартовую линию.

Исследование проводилось в соревновательном периоде годового макроцикла подготовки. Качество исполнения тестов оценивалось с помощью экспертной оценки по 10-балльной шкале допустимых ошибок.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунках представлены результаты экспертной оценки уровня технической подготовленности яхтсменов в начале исследования (рисунок 1) и после (рисунок 2).

Из данных, представленных на рисунке 1, видно, что в начале исследования среднее групповое значение экспертной оценки техники маневрирования у яхтсменов составляет  $6,29 \pm 0,26$  балла; среднее групповое значение экспертной оценки технического мастерства составляет  $6,54 \pm 0,19$  балла.

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.

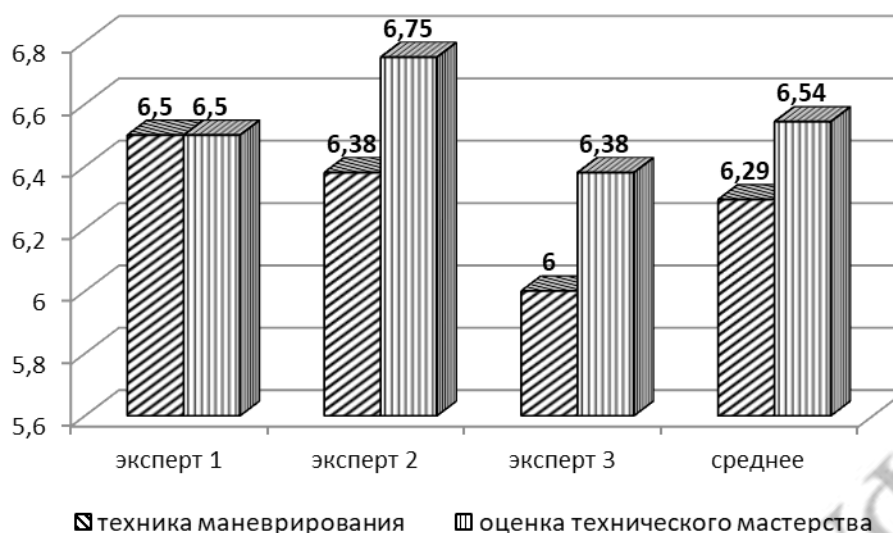


Рисунок 1 – Результаты экспертной оценки уровня технической подготовленности яхтсменов в начале исследования

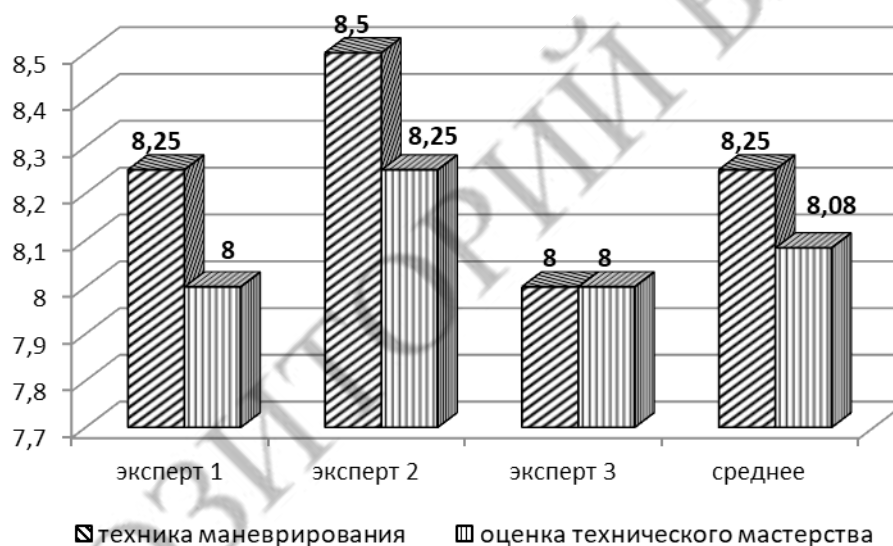


Рисунок 2 – Результаты экспертной оценки уровня технической подготовленности яхтсменов после исследования

Через 4 месяца занятий было проведено тестирование с целью изучения динамики техники управления яхтой.

Анализируя данные, представленные на рисунке 2, можно сказать, что после исследования, по мнению экспертов, уровень технической подготовленности у яхтсменов имеет различия. Среднее групповое значение экспертной оценки техники маневрирования у яхтсменов составляет  $8,25 \pm 0,25$  балла; среднее групповое значение экспертной оценки технического мастерства составляет  $8,08 \pm 0,14$  балла.

Для определения показателей прироста в тестах за исследуемый период был проведен однофакторный дисперсионный анализ, результаты которого представлены в таблице.

Таблица – Описательная статистика и однофакторный дисперсионный анализ результатов экспертной оценки уровня технической подготовленности яхтсменов за период исследования

Тест	До исследования		После исследования		Прирост, %	Р-значение
	$\bar{X} \pm \sigma$	$S_x$	$\bar{X} \pm \sigma$	$S_x$		
Техника маневрирования, баллы	6,29±0,26	0,15	8,25±0,25	0,14	31,16	0,0007 (<0,01)
Оценка технического мастерства, баллы	6,54±0,19	0,11	8,08±0,14	0,08	23,55	0,0004 (<0,01)

Из представленных в таблице данных видно, что результаты экспертной оценки в технике маневрирования улучшились на 31,16 % (1,96 балла). Результаты экспертной оценки технического мастерства улучшились на 23,55 % (1,54 балла).

#### Выводы:

1. Различия, полученные в исследовании, позволяют говорить о том, что качество тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники управления яхтой за данный период времени, оказалось эффективным.

2. Результаты экспертной оценки свидетельствуют о достоверном улучшении технической подготовленности в среднем на 23,55–31,16 %.

3. Использование экспертной оценки по 10-балльной шкале допустимых ошибок позволяет объективно оценивать уровень технической подготовленности яхтсменов в любой момент соревновательного периода годового макроцикла подготовки.

1. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – М.: Terra-Спорт, 1999. – 90 с.

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

3. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.

4. Томилин, К. Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К. Г. Томилин // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.

5. Томилин, К. Г. Парусный спорт: «Годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов»: учеб. пособие / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 40 с.

6. Dintiman, G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward. – 3rd ed. – Human Kinetics, 2003. – 272 p.