

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПАРУСНОМ СПОРТЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 207 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Стоколесовой Яны Юрьевны

Научный руководитель

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Олимпийский парусный спорт является сложным видом спорта, в котором результативность определяется способностью понимать и предвидеть погодные условия, наличием соответствующего оборудования для лодки (например, качественными парусами), а также владением техникой и тактикой.

Отсутствие структурированной методики по подготовке юных спортсменов ведет к множеству травм в профессиональном спорте в будущем. Поэтому на этапе начальной подготовки очень важно формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники парусного спорта. На этапе начальной подготовки происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств, что подчёркивает **актуальность** выбранной темы.

Цель исследования. Формирование и внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в подготовку яхтсменов с перспективой снижения риска травматизма и повышения оздоровительного эффекта от занятий парусным спортом.

Объектом исследования являются физкультурно-оздоровительные технологии в системе подготовки яхтсменов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования. Физическая подготовка спортсменов 2010-2012 годов рождения из групп начальной подготовки по парусному спорту в ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии».

Задачи исследования:

- обоснование применения физкультурно-оздоровительных технологий в парусном спорте;
- формирование физкультурно-оздоровительных технологий, применимых на этапе начальной подготовки по парусному спорту;

- оценка внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в парусном спорте.

Методы исследования:

- изучение документации, нормативных актов (федеральных стандартов по виду спорта);
- статистический метод (для выявления количественных и качественных показателей в группах начальной подготовки по парусному спорту);
- экспериментальный метод;
- метод экспертных оценок (анализ проблемы путем обобщенного мнения экспертов).

Предполагается, что внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в начальную подготовку яхтсменов в экспериментальной группе будут способствовать повышению нормативных показателей относительно контрольной группы.

Рабочая **гипотеза** подразумевает, что использование системного подхода в подготовке спортсменов способствует увеличению оздоровительного эффекта во время занятий парусным спортом.

В качестве результата предполагается обоснование эффективности использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе начальной подготовки яхтсменов.

Практическая значимость исследования заключается в использовании его результатов и методик для подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки по парусному спорту.

Основное содержание работы

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребенка. Подобный подход позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Изучение программы парусного спорта для секций яхт клубов, ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ показало, что в группы начальной подготовки рекомендуется зачислять всех желающих, умеющих плавать, а в целях первичной селекции - использовать вступительные тесты, направленные на выявление уровня развития общей и силовой выносливости. Рекомендуемый возраст для начала занятий парусным спортом - 9 лет.

На наш взгляд, при отборе и зачислении детей в группу начальной подготовки по парусному спорту необходимо учитывать возрастной период, оптимальный для развития специальных физических качеств яхтсмена-гонщика. С целью выявления специальных физических качеств яхтсмена-гонщика, нами были изучены модельные характеристики сильнейших яхтсменов-гонщиков. Для этого у 15 взрослых высококвалифицированных спортсменов были определены показатели развития основных физических качеств и устойчивости вестибулярного анализатора.

В ходе исследования установлено, что сильнейшие яхтсмены-гонщики обладают наивысшими показателями устойчивости вестибулярного анализатора, развития выносливости, координационных способностей, силовыми и скоростно-силовыми показателями широчайших мышц спины и четырехглавых мышц бедер, которые выполняют основную нагрузку при управлении парусной яхтой.

Таким образом установлено, что специальными физическими качествами яхтсмена-гонщика являются выносливость, сила широчайших

мышц спины и четырехглавых мышц бедер, скоростно-силовые качества и координационные способности, а высокий уровень вестибулярной устойчивости - необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов.

Набор в группы по парусному спорту в ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии» осуществляется с начала календарного года. В 2021 году было сформировано 2 группы начальной подготовки (далее НП) по 15 человек.

В группу НП первого года подготовки (далее, 1гп) входили дети 2010-2012 годов рождения, из которых было всего 3 девочки. Состав группы НП второго года подготовки (далее, 2гп): дети 2008-2011 годов рождения, 40% из которых девочки.

Средние показатели сдачи нормативов в марте 2021 г, до внедрения новой тренировочной программы на этапе начальной подготовки по парусному спорту.

Превышающие показатели контрольной группы можно объяснить тем, что контрольная группа сформирована из группы начальной подготовки по парусному спорту второго года подготовки, когда экспериментальная группа из группы начальной подготовки 1 года обучения.

Поэтому в проводимом исследовании будут учитываться показатели экспериментальной группы в марте 2022 года с результатами контрольной группы в марте 2021 года. Также будет рассмотрена динамика роста показателей на протяжении сезона. К концу 2021 года для перевода на следующий этап спортивной подготовки предусмотрена сдача нормативов. По результатам которых можно оценить степень подготовки яхтсменов в начале и в конце сезона.

Помимо нормативов, предложенных в Федеральном стандарте по виду спорта, было проведено тестирование по определению скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости. А именно:

- Тест «Прыжки на скакалке за 25 с» выполняется по команде экспериментатора любым способом с вращением скакалки вперед. При

возникновении ошибки обследуемый продолжает выполнение теста. Учитывается количество прыжков за 25 секунд.

- Тест «Челночный бег 3х10 метров»: обследуемые по команде «на старт» становятся в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «марш» они пробегают с максимальной скоростью 10 метров до другой черты, оббегают с любой стороны набивной мяч, возвращаются назад, снова оббегают набивной мяч, бегут в третий раз 10 метров и финишируют. Секундомер включают по команде «марш» и выключают при пробегании обследуемыми финишной черты. Разрешается 1-2 попытки. Фиксируется лучший результат, который оценивается с точностью до десятой доли секунды.

- Тест «Наклон туловища вперед из положения стоя» обследуемый выполняет стоя на скамейке (затем сидя на полу), наклонившись вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки в сантиметрах от края скамейки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигали края скамейки, то величина подвижности обозначалась знаком минус (–), а если опускались ниже – знаком плюс (+).

Данные показатели свидетельствуют о нормальной подготовке детей в возрасте 9-11 лет.

В раннем возрасте у спортсменов начинают формироваться качества, которые понадобятся им позже. Важно, как эти качества будут основаны. Существует заблуждение, что детские тренеры не важны или что они могут быть не такими квалифицированными, как тренеры, которые тренируют взрослых спортсменов. К сожалению, ошибки и бездействие, допущенные на ранних этапах развития спортсмена, потом будет очень трудно исправить.

Тренеры по парусному спорту могут поощрять ранние спортивные навыки для поддержки их функции развития и создавать модели движений, чтобы вовлечь детей в занятия спортом.

Дети обычно хорошо справляются с физическими упражнениями и движением, участвуя в процессе и зная, что занятия, которые они собираются выполнять, добавят веселья в их день.

Базовые движения для развития спортивных навыков могут быть довольно простыми. Опять же, корректировка каждого занятия может включать изменение темы или презентации, чтобы упражнения были беззаботными и веселыми для учащихся.

Когда дело доходит до обучения детей основам спорта, существует множество движений и упражнений, которые можно использовать для обучения детей.

В то время как физическая форма для детей важна для спортивных результатов, важно убедиться, что эти юные спортсмены получают безопасные, надлежащие инструкции для предотвращения травм и обеспечения надлежащей механики для растущего тела.

Дети должны участвовать в деятельности, которая повысит их производительность в зависимости от их возрастного уровня. Необходимо формировать такую программу, которая предотвратит травмы и обеспечит правильную механику, в которой нуждается растущее тело.

Дети получают пользу от программы обучения во многих отношениях. Польза для здоровья включает в себя снижение риска избыточного веса и диабета, улучшение успеваемости, повышение самооценки и снижение риска депрессии и тревоги. Преимущества производительности включают лучшую координацию и баланс, правильное движение и функцию мышц, а также большую выносливость и скорость. Обучение с надлежащими инструкциями позволит детям участвовать в мероприятиях со значимым содержанием, которые помогут развить когнитивные представления о двигательных навыках и физической форме.

Преимущества производительности включают лучшую координацию и баланс, правильное движение и функцию мышц, а также большую выносливость и скорость.

Дети могут включать силовые тренировки в свою программу спортивных тренировок. Правильно разработанные и выполненные программы силовых тренировок приносят много пользы юным спортсменам. Подростающим спортсменам необходимо использовать упражнения, в которых используется собственный вес тела или эспандер. Небольшие веса также допустимы.

Программа силовых тренировок для детей будет включать в себя упражнения для увеличения силы и выносливости, защиты от травм и повышения работоспособности, а не для наращивания мышечной массы.

Упражнения, включающие ловкость и координацию, улучшают подвижность суставов, давая детям лучшее ощущение положения тела в пространстве. Важно предусмотреть дни отдыха в каждой тренировочной программе. Дни отдыха позволяют мышцам восстанавливаться и восстанавливаться после того, как они были разрушены во время упражнений.

Существует большое разнообразие способов развития силы, гибкости, быстроты, выносливости. Для соревнующихся гонщиков на яхтах класса Оптимист, максимальный вес которых обычно составляет 50 кг, использование утяжелителей обычно не подходит. Таким образом, использование веса собственного тела яхтсмена и легкого набивного мяча должно быть предпочтительным. Также важно не переусердствовать, и обычно бывает достаточно 2 или 3 занятий в неделю.

Выносливость лучше всего достигается с помощью таких видов спорта, как езда на велосипеде, беговые лыжи, бег, гребля, плавание и т. д.

В соответствии с федеральным стандартом существуют ограничения по объему тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.

Продолжительность тренировочных занятий на этапе начальной подготовки - до 2-х часов.

Оценка физической подготовки яхтсменов в соответствии с нормативами федерального стандарта по парусному спорту и с предлагаемыми тестами по определению скоростно-силовых,

координационных способностей и гибкости обучающихся на этапах начальной подготовки проходила дважды. В октябре 2021 года для перевода на следующий год подготовки юные яхтсмены сдавали нормативы. Повторное тестирование было проведено в марте 2022 года с целью определения результативности внедрения оздоровительных технологий в подготовку яхтсменов на этапе начальной подготовки, а также за наблюдением динамики роста показателей контрольных нормативов.

Нормативы, сдаваемые в октябре, после 6 месяцев внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в программу подготовки юных яхтсменов в ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии».

По итогам сдачи нормативов в конце года из-за не сдачи контрольных нормативов из экспериментальной группы было отчислено всего два человека, когда из контрольной группы было отчислено 4, двое из которых девочки.

Стабильность состава обучающихся в экспериментальной группе свидетельствует о положительном влиянии внедрения оздоровительных технологий в процесс подготовки юных яхтсменов. Проведенный анализ посещаемости тренировочных мероприятий показывает высокую регулярность посещения именно у экспериментальной группы в летний сезон, не смотря на сезон каникул и отпусков. Это говорит о высокой вовлеченности спортсменов в процесс подготовки и об ее эффективности.

Средние нормативные показатели экспериментальной группы значительно выше показателей контрольной группы, что свидетельствует об эффективности внедряемых оздоровительных технологий в процесс начальной подготовки яхтсменов.

Оздоровительные технологии, применяемые в экспериментальной группе начальной подготовки по парусному спорту, позволили повысить силу, скоростно-силовые показатели, силовую выносливость, координационные способности обучающихся.

В контрольной группе средние результаты теста на гибкость превышают показатели экспериментальной группы, это связано в первую очередь с двумя

обучающимся, которые пришли в секцию из гимнастики. Их высокие результаты повлияли на рост среднего показателя гибкости в группе.

Значительный рост нормативных показателей экспериментальной группы за год проведения исследования подтверждает необходимость внедрения предлагаемых оздоровительных технологий в процесс подготовки юных яхтсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что парусный спорт как средство передвижения существует уже тысячи лет, задолго до письменной истории, спортивный парусный спорт зародился в 17 веке в Голландии. С годами парусный спорт стал очень интересным, а с развитием технологий лодки стали более совершенными.

Занятия парусным спортом и водными видами спорта укрепляют уверенность в себе, развивают необходимые жизненные навыки и улучшают самочувствие людей.

На данном этапе развития парусного спорта России становится всё более актуальным вопросы подготовки юных яхтсменов на начальном этапе. Важно отметить, что влияние оздоровительных технологий, применяемых в парусном спорте, способствует гармоничному и всестороннему развитию ребенка. Набор в секции парусного спорта осуществляется с 9ти лет.

В данной работе был проведен анализ физической подготовки юных яхтсменов из ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии» на этапе начальной подготовки 1 и 2 годов обучения. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы для проведения исследования.

В 3 главе работы были разработаны предложения и рекомендации по ведению тренировочного процесса в парусном спорте на начальном этапе подготовки. Данные предложения были учтены в программе подготовки юных яхтсменов, 2010-2012 годов рождения, на протяжении календарного года (с марта 2021 по март 2022).

Результаты внедрения рекомендуемых оздоровительных технологий приведены в главе 3.4 и свидетельствуют о повышении средних нормативных показателей экспериментальной группы относительно контрольной. Что свидетельствует об увеличении оздоровительного эффекта во время занятий парусным спортом. А значительный рост показателей экспериментальной

группы за год проведения исследования доказывает необходимость внедрения рекомендуемых оздоровительных технологий в процесс начальной подготовки яхтсменов.

Предполагается использование рекомендаций и предложений по проведению тренировочного занятия по парусному спорту на этапе начальной подготовки в ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии» и в других спортивных школах.