

4517.178.

C-454

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СКРИПЧЕНКО Ірина Тарасівна

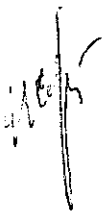
УДК 796.015.14.15

ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЯХТСМЕНІВ

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Харків – 2004

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Науковий керівник: кандидат технічних наук, доцент
ПЧЕЛОВ Валентин Михайлович,
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту,
доцент кафедри веслувального та вітрильного спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
СЕРГІЄНКО Леонід Прокопович,
Український державний морський технічний
університет ім. адм. Макарова,
професор кафедри теоретичних основ олімпійського
та професійного спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
ДЛЮВНИК Володимир Трохимович,
Волинський державний університет
імені Лесі Українки,
завідувач кафедри теоретичних основ фізичного
виховання

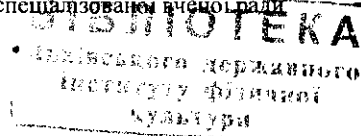
Провідний установив Львівський державний інститут фізичної культури,
кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний комітет України з питань фізичної
культури і спорту, м. Львів.

Захист відбудеться 15 квітня 2004 року о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури (61022, м. Харків-22, вул. Клочківська, 99).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотечі Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків-22, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 14 березня 2004 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



П.С. Ашвін

1367/1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Останнім часом спеціалісти стали більше уваги приділяти проблемам змісту, планування й організації навчального процесу юних спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки. Так, висвітленню питання підготовки резерву в теорії спорту присвячені праці таких дослідників, як Л.П. Матвєєв, 1969; В.П. Філін, 1974; Н.А. Фомін, 1980, 1991; В.М. Волков, 1973, 1980, 1981, 2002; А.А. Гужаловський 1978, 1979; К.П. Сахновський, 1988; В.М. Платонов 1986, 1997 та ін.

Проблема оптимальної побудови першого етапу багаторічної підготовки юних спортсменів у багатьох видах спорту в основному обумовлена доцільним плануванням співвідношення різних видів підготовки та змістовним наповненням навчальної програми. Проте у теорії вітрильного спорту науково – методичне обґрунтування підготовки юних яхтсменів недостатньо представлено у спеціальних виданнях. Основну увагу спеціалісти приділили питанням відбору дітей у СДЮШОР (А.Л. Соболев, С.А. Орешкін, К.Г. Томілін, 1987), процесу навчання (Х. Куйвйіті, 1974; G. Jobson, J. Kehoe, 1997; К.Г. Томілін, 1991; В. Логінов, В. Васильєв, 2000; А. Старков, 2001), тренуванню на основі визначення особливостей функціонування сенсорних систем (Ю.А. Ларін, 1977) і психологічних показників яхтсменів (Г.Б. Горська, 1989). Незважаючи на те, що актуальною проблемою в багаторічній спортивній підготовці є оптимізація її першого етапу (В.Г. Нікітушкін, 1996; Т.М. Меліхова, 2000), більшість науковців приділяють значну увагу спорту вищих досягнень. Разом з тим, проблема початкової підготовки з вітрильного спорту ще недостатньо досліджена. Крім цього, останнім часом зазнала змін методика тренування спортсменів, відбулися істотні зміни у «Правилах вітрильних перегонів», змінилася дистанція перегонів, удосконалюється спортивний інвентар, що вимагає нового підходу до системи навчання, розробки нових методик тренування, а також внесення корективів до змістовного наповнення навчальної програми підготовки юних яхтсменів.

З урахуванням цього науково – методичне обґрунтування, практична розробка й реалізація системи початкової підготовки з вітрильного спорту є актуальним науковим напрямом у теорії та методиці олімпійського спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми 1.2.16. «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за номсром державної реєстрації 0101U001889 та Програми комплексної наукової групи (КНГ) з вітрильного спорту, яка була організована на базі Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (Наказ Державного комітету з фізичної культури і спорту

України № 724 від 08.04.1998 року). Роль автори у виконанні цих тем полягала в розробці комплексної системи підготовки юних яхтсменів на початковому етапі та укладанні нормативного документи «Програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з вітрильного спорту» для груп початкової підготовки (Наказ Державного комітету з фізичної культури і спорту України № 3/2063 від 19.06.1998р.).

Мета дослідження – теоретично й експериментально обґрунтувати систему підготовки юних яхтсменів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану системи початкової підготовки юних спортсменів, визначити проблеми і шляхи її вдосконалення.
2. Розробити модельні характеристики фізичної підготовленості юних яхтсменів віком 10-11 років.
3. Дослідити рівень теоретичної, фізичної, технічної підготовки та функціональний стан юних яхтсменів у річному циклі підготовки.
4. Визначити взаємозв'язок між розвитком рухових здібностей, тактичною підготовленістю, антропометричними показниками й технічною підготовленістю юних яхтсменів.
5. Експериментально обґрунтувати програму підготовки юних яхтсменів на початковому етапі.

Об'єкт дослідження – система підготовки спортсменів із вітрильного спорту на початковому етапі

Предмет дослідження – зміст спеціальної програми для груп початкової підготовки

Методи дослідження:

- педагогічні (анкетування, експеримент, тестування);
- медико-біологічні (антропометрія, спірометрія, тонометрія, функціональні проби, ехокардіографія та ін.);
- спеціальні інструментальні (хронометрія, вимірювання сили вітру за допомогою анеометра, комп'ютерна програма оцінювання теоретичних знань);
- методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів :

- уперше розроблено методологію побудови тренувального процесу у вітрильному спорті на початковому етапі багаторічної підготовки;
- уперше проведено комплексні дослідження рівня підготовленості юних яхтсменів із теоретичної, фізичної, технічної підготовки, а також визначено фізичний розвиток і функціональний стан дітей, які займаються вітрильним спортом;
- уперше розроблено модельні характеристики фізичної підготовленості юних яхтсменів віком 10-11 років;

- удосконалено методику підготовки й контролю за рівнем підготовленості юних яхтсменів на початковому етапі;
- розвинуто напрям використання комп'ютерних технологій для оцінювання підготовленості юних яхтсменів;
- визначено рівень взаємозв'язку технічної підготовленості з фізичною, тактичною підготовленістю та антропометричними показниками юних яхтсменів.
- розроблено й експериментально обгрунтовано програму, яка покладена в основу нормативного документа «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з вітрильного спорту» (розділ «Початкова підготовка»).

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці методики побудови та проведення тренувального процесу у вітрильному спорті на початковому етапі багаторічної підготовки. Фактичний матеріал і висновки, отримані в результаті експериментальних досліджень, можуть бути використані в роботі ДЮСШ та спортивних секцій із вітрильного спорту. Результати досліджень упроваджені в навчально – тренувальний процес ДЮСШ «Лада» (відділення «вітрильний спорт») м. Дніпропетровська, а також використовуються у навчальному процесі студентами спеціалізації «вітрильний спорт» Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (кафедра веслувального і вітрильного спорту) та при укладанні нормативного документа «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з вітрильного спорту» (розділ «Початкова підготовка»), про що свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблематики, визначенні мети, завдань дослідження, формуванні методології дослідження, розробці методики тренувального процесу, аналізі й узагальненні отриманих теоретичних і експериментальних результатів. У працях, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні й аналітичні результати досліджень.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації викладено на наукових конференціях молодих учених ДДІФКіС «Молода наука Придніпров'я» (1999 – 2003 рр.), науково-методичних конференціях ДДІФКіС (2000, 2002 рр.), VI і VII міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2002, 2003 рр.), міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві» (Луцьк, 2002 р.), VI міжнародній науковій конференції студентів і аспірантів «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2002 р.), I науково-практичній конференції «Молода спортивна наука Донбасу» (Донецьк, 2002 р.), всеукраїнській науково-практичній конференції «Роль фізичної культури і спорту в становленні і зміцненні генофонду України» (Полтава, 2003 р.).

Публікації. Матеріали дисертації відображені в 11 публікаціях, із яких 8 наукових статей написано особисто, у тому числі 6 з них опубліковано в наукових фахових виданнях України.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, до якого входять 181 праця вітчизняних і 30 зарубіжних авторів, додатків. Обсяг дисертації – 201 сторінка, що включає 21 таблицю, 25 рисунків та 9 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету й завдання дослідження; показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено об'єкт і предмет дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення; висвітлено особистий внесок здобувача, визначено сферу апробації дослідження.

У першому розділі дисертації **“Особливості підготовки юних яхтсменів на сучасному етапі розвитку вітрильного спорту”** (опираючись на літературу) проаналізовано й узагальнено наукові праці, присвячені організації початкової підготовки юних спортсменів із цього виду спорту.

Систематизовано сучасні погляди на раціональну побудову тренувального процесу в дитячому спорті, докладно охарактеризовано фізіологічні та морфологічні особливості дитячого організму як біологічної передумови організації тренувального процесу, проаналізовано основи формування та розвитку рухових здібностей юних спортсменів; розкрито особливості процесу навчання в вітрильному спорті.

Аналіз спеціальної літератури й узагальнення досвіду практичної діяльності фахівців із вітрильного спорту показали недостатність наукових досліджень із питань підготовки спортивного резерву, а нечислені теоретико-методичні розробки з вітрильного спорту або відстають від потреб практики, або потребують експериментального підтвердження теоретичних положень.

Оскільки підготовка яхтсменів є актуальною, ми вважаємо доцільним знайти шляхи підвищення ефективності підготовки юних спортсменів із вітрильного спорту за рахунок удосконалення тренувальної програми і впровадження оптимального співвідношення видів підготовки.

У другому розділі **“Методи й організації досліджень”** охарактеризовано методику досліджень, зокрема теоретичні аспекти проблеми відповідно до літературних джерел, а також *педагогічні методи* (педагогічне спостереження; анкетування тренерів та опитування спортсменів; педагогічний експеримент; тестування рухових здібностей; тестування технічної підготовленості, тестування теоретичної підготовленості; тестування тактичної підготовленості), *медико-біологічні*

методи (антропометрія; спірометрія; тонометрія; вимірювання частоти серцевих скорочень; проба Штанге; проба Руф'є; метод ехокардіографії серця; тестування "фізичного статусу спортсмена"); *спеціальні інструментальні методи* (хронометрія; вимірювання сили вітру за допомогою анеометра; комп'ютерна програма оцінки теоретичних знань); *методи математичної статистики*.

Методологія досліджень передбачала поетапність педагогічного експерименту.

Попередній етап досліджень (1997 – 1998 рр.) присвячений вивченню науково-методичної і спеціальної літератури для визначення актуальних проблем удосконалення методики підготовки юних спортсменів з вітрильного спорту. Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, визначалася загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу й висновків. Узагальнено практичний досвід 19 тренерів, які працюють з групами початкової підготовки з вітрильного спорту.

Перший етап досліджень (1998 – 1999 рр.) присвячено визначенню рівня фізичної підготовленості юних яхтсменів на початковому етапі підготовки. Розроблено модельні характеристики, сформовано контрольну та експериментальну групи, укладено експериментальну програму навчання юних яхтсменів, яка охоплює різні види підготовки.

На цьому етапі до обстежень було залучено 78 яхтсменів віком 10–11 років, які протягом року навчалися в секціях із вітрильного спорту. Отримані результати дали змогу нам розробити критерії оцінювання рівня підготовленості юних яхтсменів й отримати модельні характеристики їх фізичної підготовленості. Уточнено експериментальну методику фізичної підготовки й розроблено комплекси вправ для тренувальної програми. На основі літературних даних, результатів анкетування та особистих досліджень укладено експериментальну програму підготовки юних яхтсменів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Другий етап досліджень (1999 – 2000 рр.) мав експериментальний характер і передбачав апробацію експериментальної програми, розрахованої на річний цикл підготовки та визначення її ефективності. Юні яхтсмени були протестовані з теоретичної, фізичної, технічної підготовки, а також паралельно було оцінено їх фізичний стан та функціональну готовність. Терміни тестування були встановлені програмою експерименту й передбачали проведення контрольних педагогічних іспитів із фізичної підготовки на початок експерименту (вересень) і в кінці (травень–червень) за всіма видами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної).

У дослідженнях взяли участь 30 юних яхтсменів ДЮСШ «Лада» відділення «вітрильний спорт» м. Дніпропетровська, які не мали досвіду занять вітрильним спортом. З метою визначення готовності організму юних

спортсменів до фізичного навантаження впродовж річного циклу стежили за їх функціональним станом та оцінювали фізичну підготовленість, відповідно до чого проводили корекцію особистих планів підготовки яхтсменів.

На третьому етапі (2001–2002 рр.) здійснювалося поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння власних одержаних результатів із науковими даними, було визначено взаємозв'язок між технічною і фізичною підготовленістю, спортивним результатом (приходом у перегоні) й антропометричними показниками юних яхтсменів, проходило літературне оформлення дисертації, написання її основних розділів і впровадження теоретичних положень у практику підготовки юних яхтсменів на початковому етапі.

У третьому розділі дисертації **“Аналіз системи початкової підготовки юних яхтсменів”** подано порівняльний аналіз навчальних програм для груп початкової підготовки і різних видів спорту, який показав наявність неоднорічних розбіжностей у плануванні та співвідношенні видів підготовки і вітрильного спорту й інших видів.

Недосконалість чинної навчальної програми, внесення змін до правил існують причиною до того, що на практиці 10,5 % тренерів користуються документом «Програма ДЮСШ, СДЮСШОР, ННУСМ і ННСТ» (1985 р.), а 89,4 % проводять навчально-тренувальний процес, додатково викори створюючи авторські наробки, складені на основі нових досягнень у теорії спорту й багаторічного досвіду роботи з дітьми. Результати проведеного анкетування тренерів дозволяють підставу стверджувати, що зміст і співвідношення видів підготовки на початковому етапі і вітрильного спорту потребує перегляду, для чого потрібно отримати базу даних про підготовку юних яхтсменів, якої на сьогодні фактично немає.

Відсутність даних щодо фізичної підготовленості юних яхтсменів не тільки у вітчизняних, а й у закордонних виданнях спонукала нас до проведення таких досліджень. Оцінювання рівня розвитку рухових здібностей яхтсменів 10–11 років здійснювалося за вісьмома тестовими завданнями, які дали змогу визначити середньогрупові показники й на їх основі розробити модельні характеристики фізичної підготовленості (рис.1).

Установлено, що в тесті біг на 30 м середньогруповий показник становив $5,5 \pm 0,1$ с, підтягування на полеречені – $5,4 \pm 0,6$ разів, човниковий біг – $11,8 \pm 0,2$ с, нахил тулуба вниз – $6,5 \pm 0,5$ см, біг на 1000 м – $4\ 56,0 \pm 7,7$ с, статичне утримання тулуба в горизонтальному положенні (пози №5 – статичне відкренювання) – $62,3 \pm 2,6$ с, піднімання тулуба в сід (динамічне відкренювання) – $34,6 \pm 1,0$ разів та стрибок у довжину з місця – $157,6 \pm 3,6$ см.

Зважаючи на те, що навіть в одній групі простежувалося певні розбіжності результатів, ми проводили оцінювання підготовленості юних

яхтсменів на основі теорії оцінювання, використовуючи п'ятирівневу систему (високий рівень, вище середнього, середній, нижче середнього й низький рівень).

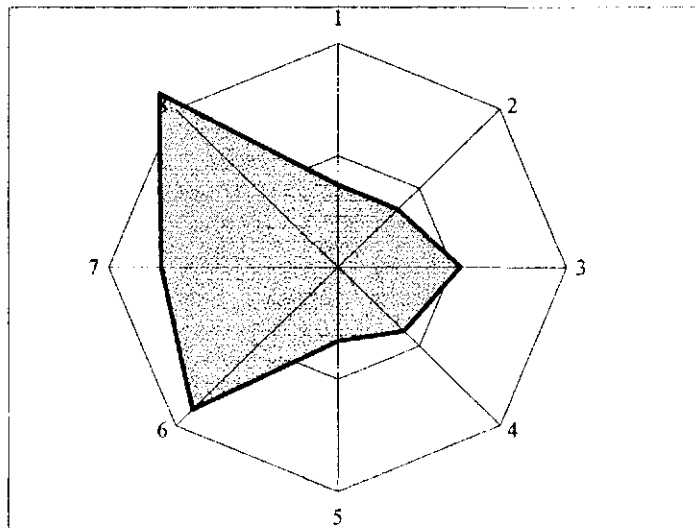


Рис. 1. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних яхтсменів за показниками рухових здібностей: 1 – біг 30 м; 2 – підтягування; 3 – човниковий біг; 4 – нахил тулуба; 5 – біг 1000 м; 6 – статичне утримання тулуба у горизонтальному положенні (поза №5); 7 – піднімання тулуба в сіл за 1 хв; 8 – стрибок у довжину з місця

Різниця в рівні розвитку рухових здібностей юних яхтсменів у групах пояснюється декількома взаємопов'язаними факторами, а саме: неоднаковим рівнем початкової фізичної підготовленості, відсутністю критеріїв і нормативів для попереднього відбору, різними підходами до навчання юних яхтсменів і різницею кліматичних умов регіону.

Вирішення цих проблем стає можливим при застосуванні запропонованої нами методики проведення тренувальних занять у групах початкової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів, яка представлена в наступному розділі.

У четвертому розділі **“Експериментальне обґрунтування змісту початкової підготовки юних яхтсменів”** висвітлено структуру і зміст

експериментальної програми, динаміку показників фізичної, технічної і теоретичної підготовленості за період педагогічного експерименту та обґрунтовано ефективність використаних методик тренування у групах початкової підготовки.

Для розв'язання основних завдань педагогічного експерименту нами розроблено навчальну програму, яка складається з п'яти видів підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та роботи з матеріальною частиною. Експериментальна програма врахувала зміст навчального матеріалу чинної "Програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і ШСІП" для груп початкової підготовки і пройшла експертну оцінку тренерів, які працюють з групами початкової підготовки. Програма передбачала такий розподіл годинного навантаження за видами підготовки (табл. 1).

Теоретична підготовка передбачала засвоєння матеріалу протягом усього року, при цьому матеріал вивчався не тільки на окремих теоретичних заняттях, а й безпосередньо на практичних (під час розбору перегонів та тренувань).

Фізична підготовка юних яхтменів складалась із загальної та спеціальної підготовки, під час яких нами застосовувалися методи й засоби тренування згідно з рекомендаціями таких спеціалістів із підготовки юних спортсменів, як Л.В. Волков (1990, 2002), Л.П. Матвєєв (1991), В.М. Платонов (1997), К.П. Сахновський (1990).

Відповідно до використаної нами методики з груп юних яхтменів сформовано три підгрупи з недостатньо розвинутими окремими руховими здібностями, які виконували на тренуваннях однотипні завдання. Першу групу склали юні яхтмени з низьким рівнем силових здібностей, другу – з низьким рівнем швидкісних і координаційних здібностей, третю – з низьким рівнем витривалості. Для кожної групи нами були складені комплекси вправ для тренування тих рухових здібностей, які відстають у розвитку. Оцінювання рівня розвитку рухових здібностей проводилося за п'ятибальною шкалою. У групах використовувалися різні форми тренування: індивідуально-самостійна, індивідуально-групова.

Технічна підготовка складалась з трьох розділів: адаптація до навколишнього середовища і швертбота; основи керування швертботом; оволодіння керуванням швертботом.

Вивчення технічних дій керування швертботом полягало в тому, що матеріал, зміст і засоби навчання залежали від рівня засвоєння матеріалу. Вивчення технічних елементів керування швертботом передбачало їх попереднє навчання на тренажері, виконання на воді у сприятливих умовах і що, на наш погляд, є дуже важливим – письмову (усну) відповідь виконання технічного елементу, виконання на воді в ускладнених умовах.

Тактична підготовка передбачала вивчення основ старту, тактичних варіантів при огинанні поворотних знаків, проходження перегонних дистанцій різної форми й довжини, у тому числі й змагальної дистанції у вигляді “трапеції” і проходила з використанням ігрового і змагального методів тренування згідно з рекомендаціями провідних фахівців із дитячого спорту (Л.В. Волков, 1969, 2002).

Робота з матеріальною частиною складалася з вивчення основ настроювання швертбота на воді та на березі й безпосередньої роботи з матеріальною частиною.

Експериментальна група тренувалася протягом річного циклу відповідно до розробленої нами програми, контрольна група -- згідно з «Програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і ШСП» (1985р.) для груп початкової підготовки, крім розділу «Фізична підготовка», де яхтмени обох груп тренувалися за єдиною методикою з метою створення однакової бази для засвоєння техніки керування швертботом.

Внаслідок використання експериментальної програми відбулося значне збільшення показників з усіх видів підготовки. Як свідчать дані дослідження рівня рухових здібностей, у всіх трьох групах відбувається приріст результатів. Проте величина приросту тих чи інших рухових здібностей залежала від направленості індивідуалізованого навантаження й обсягу роботи:

- у першій групі (за показниками сили та швидкісної сили) -- у піднятті тулуба за 30 с результат збільшився на 26,8 % ($p < 0,05$), підтягуванні -- на 483,3 % ($p < 0,05$), виванні розгинання рук в упорі лежачи -- на 102,9 % ($p < 0,05$), в присіданні на одній нозі -- на 266,7 % ($p < 0,05$), у стрибках у довжину -- на 1,6 % ($p < 0,05$);

- у другій групі (за показниками витривалості) результат збільшився у вису на зігнутих руках на 53,9 % ($p < 0,05$), на 148,3 % зросли показники статичної і на 17,6 % динамічної витривалості м'язів тулуба ($p < 0,05$), а також на 9,1% ($p < 0,05$) -- загальна витривалість;

- у третій групі (за швидкісними й координаційними показниками) зросли результати з бігу на 30 м -- на 10,9 % ($p < 0,05$), утриманні рівноваги -- на 58,5 % ($p < 0,05$), у човниковому бігу -- на 4,1 % ($p > 0,05$) і гнучкості -- на 62,5 % ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості юних яхтменів трьох груп на кінець експерименту показав, що за показниками з бігу на 30 м, з човникового бігу 4x9 м, утримання рівноваги, підняття тулуба в сід за 1 хв, підтягування на поперецьні, вису на зігнутих руках, стрибка в довжину, підняття тулуба в сід за 30 с ймовірних розбіжностей між групами не виявлено ($p > 0,05$). Проте за такими показниками, як виванні розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній нозі, статичне утримання тулуба в горизонтальному положенні, біг на 1000 м, нахил тулуба вперед на кінець експерименту між групами простежуються деякі ймовірні відмінності

($p < 0,05$) котрі, на наш погляд, пояснюються фізіологічними особливостями розвитку дитячого організму й дуже низьким початковим рівнем фізичної підготовленості.

Нами показано, що урахування індивідуальних особливостей розвитку юного яхсмена, сенситивних періодів розвитку рухових здібностей і специфіки вітрильного спорту при застосуванні даної методики сприяє розвитку тих рухових здібностей, які недостатньо розвинуті, що створює базу для якісного засвоєння елементів техніки при управлінні яхтою.

Одночасно досліджували основні параметри морфологічного розвитку й функціонального стану серцево-судинної системи та системи дихання юних яхсменів. За період проведення педагогічного експерименту довжина тіла юних яхсменів збільшилася на 3 % ($p < 0,05$), маса тіла – на 13 % ($p < 0,05$), обхват грудної клітки – на 3,7 % ($p < 0,05$). Оцінювання функціонального стану юних яхсменів проводилось як у стані спокою, так і при нормованому навантаженні під контролем ехокардіографічних вимірювань. Аналіз дослідження дихальної системи показав, що життєвий об'єм легень збільшився на 10,4 % ($p < 0,05$). Відзначено незначне зменшення частоти серцевих скорочень на 4,0 % ($p > 0,05$), ймовірно знижуються показники систолічного й діастолічного артеріального тиску в спокої на 3,8 % і 3,4 % відповідно ($p > 0,05$).

Ймовірно збільшився час затримки дихання як у спокої на 25,9 % ($p < 0,05$), так і після фізичного навантаження – на 32,2 % ($p < 0,05$) відповідно. Показник фізичної працездатності юних яхсменів за тестом Руф'є наблизився до середнього значення і становив 8,5 ум.од. ($p > 0,05$). Отже, отримані нами дані функціональних змін стану серцево-судинної і дихальної систем юних яхсменів свідчать про ефективне застосування підібраних методів і засобів у процесі тренування.

Результати комп'ютерного оцінювання теоретичних знань юних яхсменів (30 питань із двома варіантами відповіді) показали, що рівень отриманих знань у експериментальній групі не тільки не погіршився, а за показниками кількості правильних відповідей був кращим, ніж у контрольній групі. Так, у середньому кожний яхсмен експериментальної групи затратив на відповідь на 39,9 с менше ($p > 0,05$), а кількість помилок становила $7,1 \pm 0,7$ помилки на кожного ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що вибраний нами підхід до організації і проведення теоретичних занять у поєднанні з практичними сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Інтегральне оцінювання рівня засвоєння елементів техніки проводилося п'ятьма незалежними експертами за дев'ятьма показниками під час слабкого вітру (рис. 2) і свідчить, що юні яхсмени експериментальної групи отримали вищі оцінки у процесі виконання таких елементів: налагодження вітрила – на 0,78 бала, переміщення при виконанні повороту – на 0,88 бала, огилення знаку – на 0,74 бала, виконання поворотів оверштап і

фордевінд – на 0,74 і 0,72 бала відповідно. При цьому узгодженість думок експертів за коефіцієнтом конкордації (W) становила середній і вище середнього рівні (0,5–0,7).



Рис. 2. Результати експертного оцінювання виконання технічних елементів при слабкій силі вітру яхтсменами контрольної і експериментальної груп: 1 – налагодження вітрила, 2 – робота стерном на курсі, 3 – робота стерном на повороті, 4 – робота вітрилом, 5 – посадка у яхті, 6 – переміщення, 7 – огинання знака, 8 – поворот фордевінд, 9 – поворот оверштаг

Аналіз експертного оцінювання показав, що за сумою дев'яти показників експериментальна група набрала на 32,8 бала більше, ніж контрольна, що становило 188,3 бала і 155,5 бала відповідно (табл. 2).

Таблиця 2
Експертне оцінювання технічної підготовленості яхтсменів при різній силі вітру, бали

Група	Математичний показник				
	n	M	$\pm m$	$\pm \sigma$	V, %
* Середня сила вітру ($6-8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)					
Експериментальна	15	211,1*	3,6	13,25	6,3
Контрольна	15	173,7	3,4	12,56	7,2
Слабкий вітер ($4-5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$)					
Експериментальна	15	188,3*	2,9	10,6	5,6
Контрольна	15	155,5	2,9	10,7	6,9

Примітка. * - достовірність змін при $p < 0,05$

Виконання яхтсменами експериментальної групи всіх технічних елементів при середній силі вітру оцінено експертами в межах 4–4,3 бала і графічно представлено на рисунку 3. Яхтсмени експериментальної групи були оцінені експертами вище при виконанні наступних технічних елементів: робота вітрилом (на 0,7 бала), переміщення спортсмена при виконанні повороту (на 0,8 бала) і техніка відкренювання (на 0,9 бала). Узгодженість думок експертів має рівень середній і вище за середній (0,5–0,7), крім оцінки виконання повороту фордевінд, де коефіцієнт конкордації становив 0,4.

З таблиці 2 видно, що середня оцінка при виконанні десяти технічних елементів яхтсменами експериментальної групи при середній силі вітру ($6-8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$) становила $211,1 \pm 3,6$ бала, а у контрольній групі на 37,4 бала нижче: відповідно $173,7 \pm 3,4$ бала. Установлено, що після закінчення досліджень показники технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи при слабкій силі вітру були вищими на 21,2 %, ніж показники їх опонентів ($p < 0,05$), а при середній силі – на 21,5 % ($p < 0,05$).

Проведений кореляційний аналіз показав, що незважаючи на силу вітру, між рівнем технічної підготовленості та приходом у перегонях зафіксовано суттєву кореляційну залежність. В експериментальній групі при слабкій силі вітру вона становила $(-0,95)$, а в контрольній групі – $(-0,90)$, при середній силі вітру $(-0,80)$ і $(-0,95)$ відповідно.



Рис. 3. Результати експертного оцінювання виконання технічних елементів яхтсменами контрольної і експериментальної груп при середній силі вітру: 1 – налагодження вітрила, 2 – робота стерном на курсі, 3 – робота стерном на повороті, 4 – робота вітрилом, 5 – посадка у яхті, 6 – переміщення, 7 – огинання знака, 8 – поворот фордевінд, 9 – поворот оверштаг, 10 – відкренювання

Таким чином нами визначено існування тісного взаємозв'язку технічної і тактичної підготовленості вже на початковому етапі підготовки, яке свідчить про те, що основою подальших успішних спортивних результатів є якісне засвоєння і виконання елементів техніки керування яхтою в різних гідро – метеоумовах.

У п'ятому розділі “**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**” представлені результати визначення кореляційної залежності виконання технічних елементів юними яхтсменами з результатом у змаганнях, руховими здібностями й морфологічними показниками.

Кореляційний аналіз між технічною підготовленістю і результатом у змаганнях свідчить про те, що існує якісний взаємозв'язок різного рівня. Аналіз результатів досліджень дав змогу встановити найбільш тісний взаємозв'язок між результатом (приходом у яхтовому перегоні) й такими показниками:

- техніка відкреслювання швертбота ($r = -0,77$);
- робота стерном на повороті ($r =$ від $-0,65$ до $-0,81$);
- виконання повороту оверштаг ($r =$ від $-0,58$ до $-0,69$);
- переміщення яхтсмена при виконанні поворотів ($r =$ від $-0,54$ до $-0,83$);
- виконання повороту фордевінд ($r =$ від $-0,45$ до $-0,59$).

У цьому розділі вперше представлені результати дослідження взаємозв'язку між розвитком рухових здібностей, результатами в перегоні й експертною оцінкою виконання технічних елементів юними яхтсменами. Результати дослідження дали змогу виявити перелік найбільш ефективних засобів фізичної підготовки юних яхтсменів, котрі істотно впливають на виконання технічних елементів як при слабкій, так і при середній силі вітру. До них належать такі вправи: піднімання тулуба в сід за 30 с ($r = 0,58-0,62$); вис на зігнутих руках ($r =$ від $0,37$ до $0,40$); підтягування на поперечені ($r =$ від $0,23$ до $0,26$).

Аналогічний взаємозв'язок простежується між спортивним результатом (приходом у перегоні) і наступними фізичними вправами, де кореляційний зв'язок становить з підніманням тулуба в сід за 30 с (від $-0,57$ до $-0,64$), висом на зігнутих руках (від $-0,34$ до $-0,46$), підтягуванням на поперечені (від $-0,30$ до $-0,31$) та згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи (від $-0,2$ до $-0,23$).

Аналізуючи показники технічної підготовки, ми відзначасмо вплив рівня розвитку рухових здібностей юних яхтсменів на виконання кожного технічного елемента. Так, піднімання тулуба в сід за 30 с незалежно від сили вітру впливає на техніку виконання таких елементів, як посадка у швертботі ($r = 0,61-0,66$), виконання поворотів фордевінд ($r = 0,53-0,56$) і оверштаг ($r = 0,49-0,50$), керування стерном на курсі ($r = 0,46-0,51$). З іншими технічними елементами простежується слабкий статистичний взаємозв'язок ($r = 0,32-0,47$).

У тесті підтягування на поперечені спостерігається кореляційний взаємозв'язок з посадкою у яхті ($r = 0,32-0,36$), виконанням повороту оверштаг ($r = 0,22-0,30$), роботою стерном на повороті ($r = 0,27-0,29$) і відкренювання яхти ($r = 0,30$). Трохи менші показники кореляції відзначаються з висом на поперечині ($r = 0,22-0,39$) і згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи ($r = 0,22-0,34$), проте ці вправи комплексно впливають на якість засвоєння та виконання яхтсменами всіх технічних елементів.

Доказано, що, крім силових здібностей, для керування швертботом класу «Оптиміст» юному яхтсменові також потрібні швидкісні й координаційні здібності для роботи стерном і вітрилом. Отже, експеримент показав, що розвиток рухових здібностей юних яхтсменів уже на початковому етапі підготовки впливає на техніку виконання елементів управління швертботом. Проте, ми вважаємо, що потрібно розвивати всі рухові здібності юних спортсменів. Це дасть змогу мати фундаментальну основу для подальшого розвитку спеціалізованих рухових здібностей і вдосконалення техніки керування швертботом.

Експериментально підтверджено, що якість виконання юними яхтсменами технічних елементів залежить також від їх морфологічних показників (довжини й маси тіла). Відзначено вплив довжини тіла юного яхтсмена на техніку посадки у швертботі ($r = -0,4$), огинання знака ($r =$ від $-0,38$ до $-0,39$), виконання повороту оверштаг ($r =$ від $-0,35$ до $-0,43$), переміщення при повороті ($r =$ від $-0,34$ до $-0,36$) та інші технічні елементи. А на виконання техніки відкренювання впливає не тільки довжина тіла ($r = -0,57$), де відзначено середній статистичний взаємозв'язок, а й маса тіла ($r = -0,26$). Наші результати експериментально підтвердили теоретичні дані фахівців із вітрильного спорту (Б. Бонд, 1989; Ю. А. Ларін, Ю.В. Пільчин, 1981). Урахування цих даних дасть змогу здійснювати відбір при комплектації груп початкової підготовки й у подальшому цілеспрямовано проводити навчально-тренувальні заняття.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних й інших офіційних документів свідчить про активізацію наукових досліджень питань початкової підготовки юних спортсменів як з циклічних, так і з ациклічних видів спорту. Проте, в теорії та практиці вітрильного спорту недостатньо досліджені проблеми змісту і співвідношення видів підготовки на початковому етапі, не вивчені питання розробки тренувальних програм з урахуванням індивідуального розвитку юних яхтсменів, які б сприяли підвищенню ефективності тренувального процесу.

2. Порівняння навчальних програм із різних видів спорту для груп початкової підготовки показало, що у вітрильному спорті відводиться

менше часу на фізичну й технічну підготовку юних яхтсменів, а кількість часу на теоретичну, тактичну підготовку і роботу з матеріальною частиною перевищує рекомендований фахівцями зі спортивного тренування. Визначено, що у своїй роботі тренери з вітрильного спорту дотримуються такого співвідношення видів підготовки: теоретична підготовка – 15,5 %, фізична – 30,1 %, технічна – 33,2 %, тактична – 13,3 %, робота з матеріальною частиною – 7,8 %.

3. Вивчення рівня розвитку рухових здібностей юних яхтсменів, які навчаються у групах початкової підготовки, дало змогу розробити модельні характеристики фізичної підготовленості й отримати критерії її оцінювання за п'ятьма рівнями: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий.

Установлено, що модельні показники фізичної підготовки для юних яхтсменів повинні бути такими: з бігу на 30 м – $5,5 \pm 0,1$ с, з підтягування на поперечні – $5,4 \pm 0,6$ разів, з човникового бігу – $11,8 \pm 0,2$ с, з нахилу тулуба вниз – $6,5 \pm 0,5$ см, з бігу на 1000 м – $4,56,0 \text{ хв} \pm 7,7$ с, зі статичного утримання тулуба в горизонтальному положенні – $62,3 \pm 2,6$ с, з піднімання тулуба в сід за 30 с – $34,6 \pm 1,0$ разів, з стрибка в довжину з місця – $157,6 \pm 3,6$ см.

Відзначено, що в досліджених групах простежуються розбіжності в рівні розвитку рухових здібностей, що стало підставою для розробки методики тренування, яка базується на врахуванні індивідуального рівня фізичної підготовленості юного яхтсмена.

4. З'ясовано, що на кінець року, за рахунок використання методики тренування з урахуванням індивідуального розвитку спортсменів, отримані нами результати фізичної підготовленості юних яхтсменів не відрізняються від модельних характеристик для даної вікової групи за такими показниками рухових здібностей, як гнучкість, динамічна витривалість, швидкісні й координаційні здібності, загальна витривалість ($p > 0,05$). Все ж показники силових здібностей і статичної витривалості ймовірно нижчі за модельні показники ($p < 0,05$).

5. Установлено, що застосування експериментальної програми тренувальних занять з технічної підготовки сприяло отриманню змін у ступені засвоєння і якості виконання технічних елементів при управлінні швертботом класу "Оптиміст". Результати експертного оцінювання техніки керування швертботом (за сумою всіх технічних елементів) свідчать, що в експериментальній групі юні яхтсмени показали кращі навички керування швертботом при слабкому вітрі на 21,2 % ($p < 0,05$), а при середній силі вітру відповідно на 21,5 % ($p < 0,05$).

Установлено, що запропонована програма теоретичної підготовки й методика комп'ютерного контролю теоретичних знань дала змогу юним яхтсменам експериментальної групи зробити менше помилок, ніж контрольна – відповідно $7,1 \pm 0,7$ і $9,9 \pm 0,9$ помилок ($p < 0,05$).

1367

6. Вимірювання морфологічних показників показало, що за період проведення експериментальних досліджень у юних яхтсменів збільшилася довжина тіла на 3,0 % (4,3 см), зросла маса тіла – на 13,0 % (3,9 кг), на 3,7 % (2,4 см) збільшилися розміри грудної клітки ($p < 0,05$). Відзначено поліпшення функціональних показників системи дихання і серцево-судинної системи юних яхтсменів. Збільшується ЖЕЛ на 10,4 % ($p < 0,05$), а також час затримки дихання як у спокої – на 25,9 % ($p < 0,05$), так і після фізичного навантаження – на 32,2 % ($p < 0,05$). Згідно з результатами проби Штанге функціональний стан дихальної системи юних яхтсменів на кінець експерименту став відповідати середнім значенням для даної вікової категорії і становив 42,3 с ($p > 0,05$).

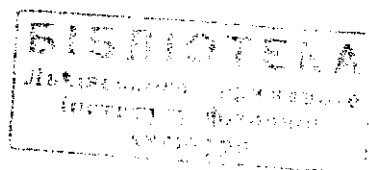
Знижуються показники ЧСС на 4,0 % ($p > 0,05$), а також показники систолічного й діастолічного артеріального тиску в спокої на 3,8 % і 3,4 % ($p > 0,05$) відповідно. Ударний об'єм збільшується на 13,6 % ($p < 0,05$), а хвилинний об'єм – на 5,0 % ($p > 0,05$). Ехокардіографічні дослідження ССС показали, що всі морфометричні показники серця юних яхтсменів (КДР, КСР, ТМД, ТМС) відповідають віковим особливостям й істотно збільшуються. Рівень працездатності юних яхтсменів, згідно з індексом Руф'є, наблизився до середнього значення і становив 8,5 умов.од. ($p > 0,05$).

7. Завдяки результатам вивчення характеру взаємозв'язку показників рухових здібностей юних яхтсменів із технічною підготовленістю встановлено, що для оцінювання фізичної підготовленості найбільш інформативними є такі тестові завдання: піднімання тулуба в сід за 30 с ($r = 0,58-0,62$), вис на зігнутих руках ($r = 0,37-0,40$), підтягування на поперечні ($r = 0,23-0,26$).

Визначено від'ємну кореляційну залежність між технікою виконання технічних елементів при управлінні швертботом і результатами виступу на змаганнях (приходом у перегоні). Під час слабкого вітру ($4-5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$) коефіцієнт кореляції становить в експериментальній групі 0,95, а в контрольній – 0,90, під час середнього вітру ($6-8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$) – 0,80 і 0,95 відповідно.

Водночас встановлено середньостатистичний зв'язок між результатом у перегоні й технікою виконання юними яхтсменами таких технічних елементів: відкренювання швертбота ($r = -0,77$), робота стерном на повороті ($r = \text{від } -0,65 \text{ до } -0,81$), переміщення спортсмена при виконанні повороту ($r = \text{від } -0,54 \text{ до } -0,83$) та виконанні поворотів оверштаг ($r = \text{від } -0,58 \text{ до } -0,69$) і фордсвінд ($r = \text{від } -0,45 \text{ до } -0,59$).

Підтверджено вплив антропометричних показників юних яхтсменів на виконання елементів техніки при управлінні швертботом класу «Оптиміст» при слабкій і середній силі вітру. Показано, що довжина тіла спортсмена більш вагомо ($r = \text{від } -0,20 \text{ до } -0,40$) впливає на виконання всіх елементів техніки ніж маса. Доказано, що з посиленням сили вітру вплив



антропометричних / показників на техніку керування швертботом і відповідно на спортивний результат (приход у перегоні) зростає.

8. Результати дослідження свідчать, що запропонована програма підготовки юних яхтсменів на початковому етапі, яка враховує використання оптимального взаємодіяння видів підготовки, дає змогу скорегувати розвиток рухових здібностей, сприяє ефективному засвоєнню елементів керування швертботом класу «Олімпіст» і вивченню основ тактики, а також оптимізує процес теоретичної підготовки.

Відповідно до результатів проведеного педагогічного експерименту нами впроваджено програму, яка стала основою при створенні програмно-нормативного документа «Навчальна програма ДЮСЦ, СДЮНОР і ШВСМ» для груп початкової підготовки.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Скрипченко І.Т. Оцінка функціональних показателів серця у яхтсменів методом ехокардіографії // Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С.380–383.

2. Скрипченко І. Індивідуальне удосконалення фізических качеств юних яхтсменів в групах початкової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волинського державного університету ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2002. – Т. 2. – С. 163–165.

3. Скрипченко І.Т. Технічна підготовка яхтсменів на початковому етапі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту – Львів: ЛДІФК, 2003. – Вип. 7. – Т. 3. – С.141–144.

4. Скрипченко І.Т. Аналіз взаємозв'язку між фізическою і техніческою підготовленістю юних яхтсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 13. – С. 73 – 77.

5. Скрипченко І.Т. Аналіз взаємозв'язку виконання техніческих елементів юними яхтсменами со спортивним результатом // Фізическе виховання студентів творческих спеціальностей: Зб. наук. тр. под ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХГАДИ (ХХПІ), 2003. – № 6. – С. 20 – 27.

6. Пчелов В.М., Скрипченко І.Т. Некотеріе підходи к спеціальній підготовке на етапе початкового удучення в парусном спорті // Теорія і практика фізичного виховання: Наук.-метод. журнал. – Донецьк: Донецький національний університет, 2003. – №1. – С. 41 – 47.

7. Скрипченко І.Т. Оцінка урвня фізическою підготовленіости юних яхтсменів // Актуальніе проблеми сучасного спорта. Региональніе аспекты: Зб. наук. работ – Донецьк, 2002. – С. 65–68.

8. Скрипченко І.Т. Проблеми програмно-нормативного забезпечення навчально-тренувального процесу юних яхтсменів у ДЮСШ // Матеріали II всеукр. студ. наук. конференції "Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України". – Суми, 2002. – С. 131–134.

9. Скрипченко І.Т. Рівень фізичної підготовленості юних яхтсменів різних регіонів України на початковому етапі підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2002. – №2. – С.28–31.

10. Скрипченко І., Чибисов В., Рейдерман Ю., Пчелов В. Определение диапазона между лучшими и худшими значениями показателей, используемых при тестировании физического статуса спортсмена // Матеріали IV міжнародної наукової конференції студентів та аспірантів "Фізична культура, спорт та здоров'я". – Харків: ХДАФК, 2002. – С. 44–45.

11. Скрипченко І.Т. Гусенко В.Г., Долипська М. Модельна характеристика рухових дій яхтсмена при керуванні яхтою // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України. – Полтава, 2003. – С. 109 – 110.

АНОТАЦІЇ

Скрипченко І.Т. Початкова підготовка юних яхтсменів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2004.

Дисертація присвячена проблемі вдосконалення системи підготовки з вітрильного спорту на початковому етапі багаторічної підготовки. В роботі розкрито методологію побудови тренувального процесу юних яхтсменів. Уперше проведено комплексні дослідження рівня підготовленості юних яхтсменів з теоретичної, фізичної, технічної і тактичної підготовки, а також вивчено їх фізичний розвиток і функціональний стан. Визначено модельні характеристики фізичної підготовленості яхтсменів 10–11 років.

Удосконалено методики комп'ютерного контролю за функціональною підготовленістю юних яхтсменів та рівнем отриманих теоретичних знань. Запропоновано критерії оцінки фізичної та технічної підготовленості, а також визначений між ними взаємозв'язок.

В роботі показано і обгрунтовано, що запропонована програма підготовки юних яхтсменів на початковому етапі з використанням оптимального співвідношення видів підготовки дозволяє скоректувати розвиток рухових здібностей, сприяє ефективному навчанню елементам управління швертботом класу «Оптиміст» і засвоєнню основ тактики, оптимізує процес теоретичної підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, вітрильний спорт, види підготовки, початкова підготовка, методика, контроль підготовленості, взаємозв'язок, програма підготовки.

Скряпченко И.Т. Начальная подготовка юных яхтсменов. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физической культуре и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2004.

Диссертация посвящена актуальной проблеме подготовки спортивного резерва в парусном спорте.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать систему подготовки юных яхтсменов на начальном этапе многолетней подготовки.

Объект исследования: система подготовки спортсменов в парусном спорте на начальном этапе.

Предмет исследования: содержание учебной программы для групп начальной подготовки и методика тренировки юных яхтсменов по различным видам подготовки.

Методы: теоретический анализ состояния проблемы по литературным источникам, педагогические (анкетирование, эксперимент, тестирование), медико-биологические (антропометрия, спирометрия, тонометрия, функциональные пробы, эхокардиография и др.), специальные инструментальные (хронометрия, определение силы ветра с помощью анемометра, компьютерная программа оценки теоретических знаний), методы математической статистики.

Научная новизна состоит в том, что впервые разработана методология построения тренировочного процесса в парусном спорте на начальном этапе многолетней подготовки; впервые проведены комплексные исследования уровня подготовленности юных яхтсменов по теоретической, физической, технической подготовке, а также исследовано физическое развитие и функциональное состояние юных яхтсменов; впервые разработаны модельные характеристики физической подготовленности яхтсменов 10-11 лет; усовершенствованы методики подготовки и контроля; получило дальнейшее развитие направление использования компьютерных технологий в обеспечении контроля за подготовкой спортсменов; выявлена взаимосвязь между видами подготовки (технической, физической, тактической).

В работе обобщены и проанализированы научные достижения и тренерский опыт планирования и проведения тренировочного процесса юных яхтсменов. Установлено, что программа подготовки юных яхтсменов не в полной мере соответствует современным требованиям в теории спорта

и парусного спорта в частности. В последние годы изменилась методика тренировки спортсменов, произошли существенные изменения в правилах соревнований, изменилась дистанция парусных гонок, совершенствуется спортивный инвентарь, что требует нового подхода к системе обучения, разработки новых методик тренировки, а также внесения корректив в содержание учебной программы подготовки юных яхтсменов.

Проведенный анализ учебно-тренировочного процесса юных яхтсменов на начальном этапе подготовки позволил выявить соотношения видов подготовки, особенности планирования и содержания тренировочных занятий, сравнить программу обучения по парусному спорту с учебными программами других видов спорта, а также определить модельные характеристики физической подготовленности яхтсменов 10–11 лет, что дало возможность разработки экспериментальной программы и подготовки юных спортсменов на основе полученных экспериментальным путем данных.

В работе показано и обосновано, что предложенная программа подготовки юных яхтсменов на начальном этапе с использованием оптимального соотношения видов подготовки позволяет скорректировать развитие двигательных способностей, способствует эффективному обучению элементам управления швертботом класса «Оптимист» и освоению основ тактики, оптимизирует процесс теоретической подготовки.

На основе результатов изучения характера взаимосвязи показателей двигательных способностей юных яхтсменов с технической подготовленностью установлено, что для оценки физической подготовленности наиболее информативными являются следующие: поднятие туловища в сед за 30 с, вис на согнутых руках, подтягивание на перекладине.

Определена корреляционная зависимость между качеством выполнения технических элементов при управлении швертботом класса «Оптимист» и спортивным результатом (приходом в гонке). Установлено, что спортивный результат зависит от эффективности выполнения техники откренивания яхты, работы рулем и перемещении спортсмена при выполнении поворота, а также от выполнения поворотов оверштаг и фордевинд.

Нашими исследованиями подтверждено влияние антропометрических показателей юного спортсмена на выполнение отдельных элементов техники. Установлено, что длина тела существенно коррелирует со всеми элементами техники, в то время как масса спортсмена на качество выполнения элементов техники влияет незначительно. Доказано, что с усилением ветра влияние антропометрических показателей на технику управления швертботом и соответственно на спортивный результат – увеличивается.

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили внедрить экспериментальную программу подготовки, которая принята за основу при составлении программно-нормативного документа «Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по парусному спорту» (раздел «Начальная подготовка») в практику тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренировочный процесс, парусный спорт, виды подготовки, начальная подготовка, методика, контроль за подготовленностью, взаимосвязь, программа подготовки.

Skripchenko I.T. Initial training of young yachtsmen. – Manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical education and sports on a speciality 24.00.01 - Olympic and professional sports. - Kharkov State Akademy of Physical culture, Kharkov, 2004.

The dissertation is devoted to a problem of perfection of system of preparation in sailing sports on the initial stage of long-term preparation. In work the methodology of construction training of process of young yachtsmen is opened. Complex researches of a level of preparation of young yachtsmen on theoretical, physical, technical and tactical preparation for the first time have been made and also their physical development and functional condition are investigated. The model characteristics physical preparation of yachtsmen 10-11 years are developed.

The techniques of the computer control behind functional preparation of young yachtsmen and level of theoretical knowledge are advanced. The criteria of an estimation physical and technical training are offered, and also the interrelation is revealed between them.

In work is shown and is reasonable, that the offered program of preparation of young yachtsmen on the initial stage with use of an optimum parity of kinds of preparation allows to correct development of impellent abilities, promotes effective training to elements of management of a yacht "Optimist" and development of bases of tactics, optimizes process of theoretical preparation.

Key words: training process, sailing sports, kinds of preparation, initial preparation, technique, control for preparation, interrelation, program of preparation.