

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені К. Д. Ушинського

**Інститут фізичної культури та реабілітації**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання, лікувальної фізкультури та спортивної медицини

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ УПРАВЛІННЯ ЯХТОЮ  
В КЛАСІ «ОПТИМІСТ»**

Методичний посібник

ПЕТРОВ Євген Петрович  
кпн, доцент

Одеса  
2010

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ .....	4
1.1 Анализ состояния вопроса (литературный обзор) .....	4
1.2 Специфика и динамика развития детей в возрасте 9-11 лет .....	4
2 МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	7
2.1 Цели и задачи начальной подготовки .....	7
2.2. Этапы формирования двигательного навыка .....	7
2.2.1 Знания .....	7
2.2.2 Двигательный опыт или уровень подготовки контингента .....	8
2.2.3 Двигательные умения – этап начального разучивания .....	8
2.3 Теоретическая подготовка .....	8
2.4 Физическая подготовка .....	9
2.5 Психологическая подготовка .....	10
2.6 Береговая подготовка на тренажерах .....	11
2.7 Начальное обучение управлению яхтой на воде .....	11
2.8 Этап углубленного разучивания .....	16
2.9 Оценка подготовленности .....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	19
СОДЕРЖАНИЕ .....	2

## ВВЕДЕНИЕ

Постоянное улучшение спортивных достижений – одна из характерных особенностей развития спорта на современном этапе. Надеяться делать это только привычными старыми методами – значит заранее обречь себя на поражение, оказаться в роли догоняющих. Этого можно избежать, лишь систематически совершенствуя организацию учебно-тренировочного процесса, средства и методы обучения и тренировки, учитывая в практической работе результаты научных исследований, совершенствуя оборудование и инвентарь, постоянно повышая уровень подготовки тренерских кадров. Необходимо систематически изучать и обобщать опыт работы ведущих отечественных и зарубежных тренеров, следить за основными тенденциями развития вида спорта, выявлять резервы повышения спортивного мастерства.

Важно сознавать, что на современном этапе парусный спорт требует длительной и кропотливой работы, направленной на развитие необходимых физических качеств, овладения техникой управления яхтой, на воспитание психологической устойчивости и выработки необходимой проприоцептивной чувствительности [1]. Известно, что путь к вершинам спортивного мастерства начинается с начального обучения, с основ техники [2, 3].

Важнейшим принципом начального обучения является прочное освоение основ техники управления яхтой. Строгое соблюдение этого принципа позволяет создать в дальнейшем прочную базу для дальнейшего освоения и изучения техники [4].

Одной из важнейших задач начального этапа обучения и тренировки является подведение юного яхтсмана к большим тренировочным нагрузкам, и не только физическим, но и, что гораздо важнее, психологическим. Нужно воспитывать спортсмена так, чтобы выполнение необходимых тренировочных заданий стало для него потребностью [5, 6].

Так как в отечественной литературе слабо разработана методическая последовательность обучения и тренировки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, в данной работе сделана попытка раскрыть особенности и содержание начального обучения юных яхтсменов в классе "Оптимист", установить оптимальную последовательность в изучении техники управления.

**Цель** настоящей работы заключается в изучении и обобщении весьма скудных литературных данных по вопросам методики обучения юных яхтсменов в классе «Оптимист».

### **Задачи:**

1. Обобщить доступную научно–методическую литературу по вопросам методики начального обучения в парусном спорте.
2. Разработать методику обучения юных яхтсменов в классе «Оптимист».

# 1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ

## 1.1 Анализ состояния вопроса (литературный обзор)

Современная подготовка спортивных резервов ведется на основе научно-методических положений, разработанных в советское время [7, 8]. Основные методические положения подготовки предусматривают строгую преемственность задач и средств, методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых яхтсменов, неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки яхтсменов [9]. Эти положения составляют основу программно-методических документов, регламентирующих работу школ [10].

К основным программно-методическим документам относятся положения о ДЮСШ и ШВСМ, учебные программы для спортивных школ, Единая спортивная классификация, правила соревнований.

"Парусный спорт. Программа для секций, КФК, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ" [10, 11] достаточно полно раскрывает методические основы тренировки яхтсменов различных уровней. Однако, методические основы этапов начального обучения в классе "Оптимист" в программе не раскрыты.

Перспективность повышения эффективности тренировочного процесса при работе на воде путем дальнейшего увеличения его интенсивности без учета квалификации и подготовки яхтсменов дается Ю. А. Лариным, Ю. В. Пильчиным [7].

Вопросы спортивной тренировки в течение 4-х лет (двух лет заключительной фазы периода становления яхтсмена, двух – непосредственной подготовки к высшим спортивным достижениям), то есть с 16-летнего возраста разбирает в своем методическом пособии А. А. Чумаков [3].

Основные принципы спортивной тренировки и вопросы планирования тренировочного процесса яхтсменов разбираются И. П. Лавровым [5] и М. С. Козинцевым [12] безотносительно определенных групп занимающихся и уровня их подготовленности.

Полный курс теоретического и технического обучения в классе "420" дает W. Holm с соавт. [13].

Следовательно, в литературе не разработан вопрос начального обучения в классе "Оптимист".

## 1.2 Специфика и динамика развития детей в возрасте 9-11 лет

Период 9-11 лет относится к младшему школьному возрасту, характеризуется замедлением роста, но возрастанием веса тела. Строение коры мозга мало отличается по сравнению со взрослыми, уже начиная с 9-го года жизни. Именно этот факт позволяет начинать обучение основам парусного спорта с 9-летнего возраста. В воз-

расте 9 – 11 лет интенсифицируется развитие мышц, постоянно возрастают двигательная сила, быстрота сокращений и способность мышц к долговременному напряжению. Относительная сила превышает относительную силу взрослых, чем объясняется достижение высоких результатов в некоторых видах спорта.

Сердце все еще отстает от роста всей массы тела, и это несоответствие является наиболее выраженным в 10-летнем возрасте. ЧСС замедляется (на 12-ом году – 82 уд/мин.), а деятельность сердца становится более ритмичной.

Пульс у мальчиков медленнее, чем у девочек. Отставание роста кровеносных сосудов по сравнению с ростом сердца иногда вызывает предрасположение к повышенному кровяному давлению. При максимальных физических напряжениях ЧСС повышается до 180 – 200 уд/мин и таким образом обеспечивает ткани кислородом. Уменьшается частота и увеличивается глубина дыхания. Эти перемены у мальчиков происходят в более быстром темпе, чем у девочек.

Высокая эластичность связок грудной клетки приспособливает функции дыхания к различным ее положениям [14]

Основной обмен веществ уменьшается, но все еще значительно превышает (в 1,5 раза) показатели взрослых. При стандартной работе энергетические затраты на единицу веса тела больше, чем у взрослых. Поэтому наблюдаются и большие потери теплоты тела. Учитывая это, необходимо особое внимание уделить одежде детей, занимающихся на воде.

Активное внимание может удерживаться в течение примерно 20 минут. Вегетативные процессы становятся более стабильными, но экономичность реакций все еще весьма мала, т.к. раздражимость нервных центров высока, а торможение – низко. Из этого следует, что имеются все условия для вовлечения в занятия парусным спортом детей младшего школьного возраста, причем нужно учитывать следующее [15]:

- в спортивно–педагогической практике нужно ориентироваться на показатели биологического, а не календарного возраста;
- несмотря на высокую относительную силу (сила на кг веса), абсолютная сила детей еще мала, поэтому условия тренировочных занятий (продолжительность занятий, длина дистанции, сила ветра) должны быть приспособлены к возрастным характеристикам;
- энергетические затраты и при стандартной работе, и при тренировочных нагрузках, и при восстановлении еще большие;
- высокие тренировочные нагрузки могут замедлять, а в худшем случае и останавливать процесс спортивного роста детей;
- сердечно-сосудистая система еще функционально незрелая, и при передозировании нагрузок существует угроза не физиологических и вредных реакций этой системы (возрастание ЧСС свыше 200) уд/мин; повышение артериального кровяного давления;
- необходимость в отдыхе высока и при стандартной работе, а при увеличении физических усилий она прогрессивно возрастает;
- в период интенсивного роста прогноз окончательных физических качеств ненадежен;

- морфологические несоразмерности и сопровождающая их функциональная моторная недостаточность в фазе интенсивной работы требуют соответствующего приспособления методики тренировок;
- характеристики развития в этом возрастном периоде отмечены такой неравномерностью и такими отклонениями от среднего уровня и норм, что специальный подход одновременно является и индивидуальным подходом почти ко всем аспектам работы с учениками младшего школьного возраста.

## 2 МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1 Цели и задачи начальной подготовки

Целью начальной подготовки является создание прочного фундамента для последующего роста спортивного мастерства. Под этим понимается разностороннее развитие детей, привитие им интереса к парусному спорту, обучение их необходимым теоретическим сведениям, обучение их управлению яхтой класса "Оптимист".

Задачи.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие растущего организма.
2. Разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой происходит развитие ловкости, быстроты, координации, гибкости, подвижности в суставах, укрепление мышечно-связочного аппарата, приобретаются начальные навыки в гимнастике, акробатике, плавании, легкой атлетике.
3. Формирование правильной осанки.
4. Обучение основам теории парусного спорта.
5. Обучение управлению яхтой класса "Оптимист".
6. Привитие дисциплины, самостоятельности, организованности.

### 2.2. Этапы формирования двигательного навыка

Этапы формирования двигательных умений и навыков можно представить в следующей схеме [16]:



Рис. 2.1 Этапы формирования двигательных умений и навыков

Рассмотрим теперь более подробно этапы формирования двигательного навыка, относя это к контингенту детей 9-11 лет, занимающихся парусным спортом.

#### 2.2.1 Знания

Знания, необходимые для формирования двигательного умения, заключаются в той теоретической и практической подготовке, которая необходима для получения прав "Юного рулевого", дающих право управлять "Оптимистом" и "Кадетом". В со-

ответствии с положениями "Программы подготовки яхтенных рулевых и капитанов" в учебный материал подготовки юных рулевых входят краткие сведения по следующим разделам [10]:

сведения о развитии и состоянии парусного спорта в данной физкультурной организации,

устройство яхт,

управление яхтой,

судовые и ремонтные работы,

такелажное дело,

метеорология,

правила безопасности плавания на яхтах,

сигнализация и средства связи.

### **2.2.2 Двигательный опыт или уровень подготовки контингента**

В начале обучения подбирается группа новичков, не имеющих предварительной парусной подготовки. В конце цикла обучения юные спортсмены должны иметь права "юного рулевого" и III юн разряд, т.е. должны участвовать в официальных соревнованиях.

### **2.2.3 Двигательные умения – этап начального разучивания**

Цель этого этапа – обучить основам техники двигательных действий, сформировать умение выполнять действие в "грубой" форме. В парусном спорте это будет выражаться в обучении занимающихся управлению швертботом класса "Оптимист" в слабый и ровный средний ветер.

Задачами этого этапа являются:

- создание общего представления о двигательном действии;
- обучение частям техники действий;
- формирование общего ритма двигательного акта;
- предупреждение грубых искажений техники.

## **2.3 Теоретическая подготовка**

Главными задачами теоретической подготовки в подготовительный период является изучение конструкции яхты на примере яхты класса "Оптимист". Важно обеспечить наглядность обучения. Хорошо, если у тренера есть возможность продемонстрировать корпус и детали вооружения яхты класса "Оптимист" непосредственно в аудитории, где проводятся занятия. Если же нет такой возможности, то нужно пользоваться моделью яхты или фотографиями, схемами. При изучении терминов по разделу "Управление яхтой" необходимо пользоваться настольными моделями яхт, магнитной доской. Учитывая, что большинство терминов в парусном спорте являются иностранными словами, можно рекомендовать вывешивать на занятиях специальные таблицы, на которых написаны изучаемые на данном занятии термины. В этом случае восприятие детьми терминов намного улучшается.



При изучении теоретического материала не менее важно учитывать доступность. Конечно, определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться прежде всего программой, неизменно придерживаясь правил: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному, неизменно соблюдая постепенность в переходе от легких заданий к более сложным.

Теоретические занятия необходимо проводить систематически, добиваясь прочных знаний. Регулярная проверка знаний, осуществляемая путем опросов, контрольных работ, зачетов, сочинений, по знанию теории позволяет тренеру объективно оценить знания занимающихся и повысить подготовку детей. При подготовке тренера к занятиям необходимо помнить, что активное внимание детьми 9-11 лет удерживается короткий период времени (до 20 минут) и, учитывая это, строить занятия так, чтобы переключать внимание детей, разнообразить его.

В переходный период все изученные термины по конструкции яхты нужно разобрать с каждым занимающимся непосредственно на его яхте. Термины: по управлению яхтой необходимо разобрать путем показа соответствующих ситуаций на яхтах, находящихся на воде. Разбор каждого тренировочного выхода также помогает детям быстрее освоить парусную терминологию.

## **2.4 Физическая подготовка**

Физическая подготовка – процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. С детьми 9-11 лет занимаются, в основном, общефизической подготовкой (ОФП). ОФП – это процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для парусного спорта, но так или иначе обеспечивающих успех спортивной деятельности. Удельный вес средств ОФП в тренировке составляет 90-70%. Учитывая, что у 9-10-летних школьников процесс окостенения скелета еще не завершен, мышцы позвоночника развиты еще недостаточно, он податлив к искривлению, исключительно важно равномерно распределять посильные физические нагрузки и воспитывать правильную осанку. У детей 9-10 лет наблюдается усиленный рост тела (до 5-6 см в год) и увеличение веса (до 2-2,5 кг в год), в частности за счет прироста мышечной массы, при этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, и это увеличивает работоспособность и координацию движений детей. Вот почему они очень подвижны. Работоспособность детей рассматриваемого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстрее утомляются при однообразной работе, но и быстрее восстанавливаются, поэтому при работе с детьми при любой нагрузке необходимо чаще менять характер упражнений, чаще делать паузы отдыха. Важно с ними заниматься на свежем воздухе, использовать подвижные игры, при объяснениях использовать различные образные сравнения – интересные и понятные детям.

Одна из главных задач ОФП детей младшего возраста – разносторонняя двигательная подготовка, осуществляется путем использования, в основном, следующих вспомогательных средств: строевых, порядковых, общеразвивающих, приклад-

ных, акробатических упражнений, прыжков на батуте. Особое внимание следует обратить на проведение различных подвижных игр и эстафет. Согласно классификации коллективных подвижных игр, разработанной профессором В. Г. Яковлевым, эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих – ценный воспитательный фактор. Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.

Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники – незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил рациональной техники. Данные требования к исполнению упражнения роднят эстафеты со спортивными соревнованиями, делая их весьма полезной ступенькой на пути в спорт. Эстафеты весьма эмоциональны, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества. Возможность широко варьировать содержание эстафет от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолениями полосы препятствий, произвольно менять правила игры, сообразуясь с возрастом, подготовленностью участников и условиями зала или площадки, позволяет широко применять их в работе спортивных секций.

Эстафеты с детьми, занимающимися парусным спортом, проводятся с элементами спортивных игр, бега, прыжками, метаниями, с передачей предметов, переноской грузов, согласованными коллективными действиями. Особое внимание тренеру следует уделить эстафетам с упражнениями в равновесии и с преодолением полосы препятствий, которые по характеру двигательных действий наиболее близки парусному спорту.

Специальной физической подготовкой, которая является процессом развития физических качеств, специфичных для парусного спорта, занимаются с детьми младшего возраста, в основном, в переходный и соревновательный период. Это упражнения, имитирующие откренивание, работу на шкотах, а также специальная подготовка – тренировка вестибулярного аппарата.

Особое внимание в физической подготовке юных яхтсменов следует обратить на обучение детей плаванию, как прикладному виду спорта.

Для улучшения координации рекомендуются применять прыжки на батуте и катание на роликовых досках с соблюдением необходимых мер безопасности.

## **2.5 Психологическая подготовка**

Основной задачей психологической подготовки является подготовка юного спортсмена к самостоятельному выходу на воду – важно избежать появления боязни. Осуществить это можно, соединив постепенную адаптацию и надежную стра-

ховку. Рекомендуются следующие меры [17]:

- первые выходы на воду при хорошей погоде на килевой яхте с тренером;
- первые выходы на "Оптимисте" – вдвоем с опытным рулевым;
- первые самостоятельные выходы – при слабом ветре на закрытой акватории, в гавани;
- надежная страховка тренером на катере.

## 2.6 Береговая подготовка на тренажерах

Начальное обучение управлению парусами следует проводить на вооруженной яхте, установленной на берегу (на пирсе, специальной вращающейся платформе или стоящей на воде у пирса и поворачиваемой тренером).

Устанавливая "Оптимист" под разными углами к ветру, необходимо обучить занимающихся правильной установке паруса по отношению к ветру, работе на шкотах и рулем, а также перемещению в яхте при выполнении поворотов. Следует обучить юных яхтсменов выполнению элементарных команд:

1. «Прямо руля!» – руль кладется так, чтобы перо его было в диаметральной плоскости яхты.
2. «Лево (право) на борт!» – положить руль на левый (правый) борт до отказа.
3. «Так держать!» – удерживать и сохранять курс.
4. «Привестись!» – отклонить перо руля на ветер, чтобы яхта шла круто.
5. «Увалиться!» – отклонить перо руля на ветер, так, чтобы яхта пошла полнее.
6. Потравить – отпускать шкоты постепенно, понемногу.
7. Подобрать – подтянуть шкоты на себя настолько, чтобы они не провисали.
8. Выбрать втугую – выбрать шкоты, как можно туже.

После того, как будут изучены все эти основы парусного спорта и отработаны на тренажере, можно допускать юного яхтсмена к самостоятельному управлению яхтой на воде.

## 2.7 Начальное обучение управлению яхтой на воде

При начальном обучении большую роль играет рациональная последовательность обучения непосредственно управлению яхтой. В связи с этим хорошо себя зарекомендовала серия упражнений для начального обучения, в которых последовательно нарастает сложность. Обучение необходимо проводить при ветре силой около полутора баллов на акватории, защищенной от волн.

### Упражнение I.

Цель: научить управлять рулем яхты, научить подходить к пирсу и отходить от него.

Методика: при ветре, дующем вдоль причала, "Оптимист" располагается бортом к причалу. Тренер отталкивает нос "Оптимиста" от причала. Юный яхтсмен должен развернуть яхту так, чтобы дойти до знака курсом галфвинд, обогнуть его и вернуться к пирсу. При огибании знака выполняется поворот фордевинд, который

при ветре около полутора баллов безопасен и легко выполняется занимающимися. Работа на шкотах не ведется. Тренеру рекомендуется показать на модели до выхода на воду путь яхты, повторить с занимающимися курсы яхт относительно ветра и термины: приведение, уваливание, поворот фордевинд (рис. 2.2).

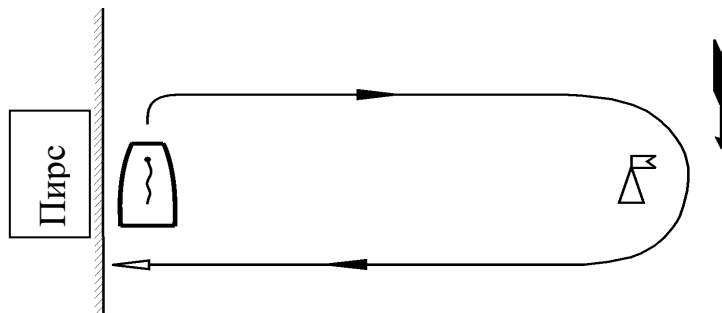


Рис. 2.2 Упражнение № 1

### Упражнение 2.

Цель: закрепить умение отходить от пирса и подходить к нему бортом; научить работе на шкотах.

Методика: занимающийся самостоятельно отталкивается от пирса, разворачивает яхту рулем, идет на знак курсом галфвинд, при этом потравливает шкоты; приводится – огибает первый знак и идет на второй знак курсом бейдевинд, при этом подбирает шкоты; проходя между вторым знаком и пирсом, растревливает шкоты и подходит к пирсу. Тренеру необходимо подсказывать при первых выполнениях, когда потравливать или подбирать гикашкот, и страховать при подходе к пирсу. Перед выполнением повторить термины по управлению яхтой, показать на модели потравливание и подборание паруса (рис. 2.3).

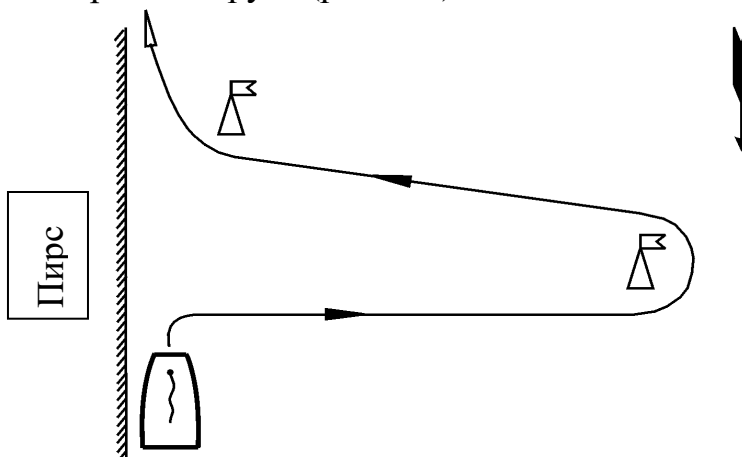


Рис. 2.3 Упражнение № 2

### Упражнение 3.

Цель: совершенствовать умение отходить от пирса и подходить к нему бортом; закрепить умение работать на шкотах; обучить выполнению поворота оверштаг.

Методика: занимающийся самостоятельно отталкивается от пирса, разворачивает яхту рулем, доходит до знака курсом галфвинд, огибает его и возвращается к

пирсу. При огибании знака выполняется поворот оверштаг. При выполнении поворота, кроме работы рулем, занимающийся работает на шкотах: выбирает их при приведении в начале выполнения поворота и потравливает после поворота. Тренеру рекомендуется дать команду, когда начинать подбирать шкоты, когда травить и на сколько.

Перед выполнением упражнения рекомендуется повторить с занимающимся термины по управлению яхтой (рис. 2.4).

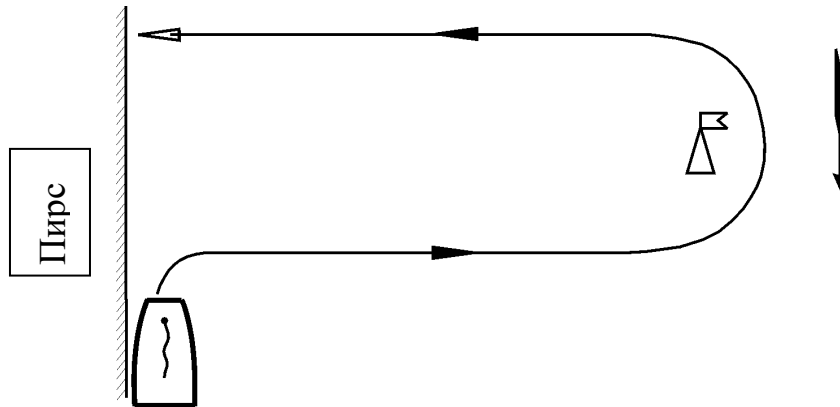


Рис. 2.4 Упражнение № 3

#### Упражнение 4.

Цель: закрепить умение выполнять поворот фордевинд; научить ставить парус правильно по отношению к ветру.

Методика: занимающийся самостоятельно отходит от пирса и идет курсом полный бейдевинд до знака, огибает его, выполнив поворот фордевинд, и возвращается курсом бакштаг (рис. 2.5).

Тренеру особое внимание следует уделить правильной установке парусе, для чего еще до выхода по модели показывается правильное положение парусов.

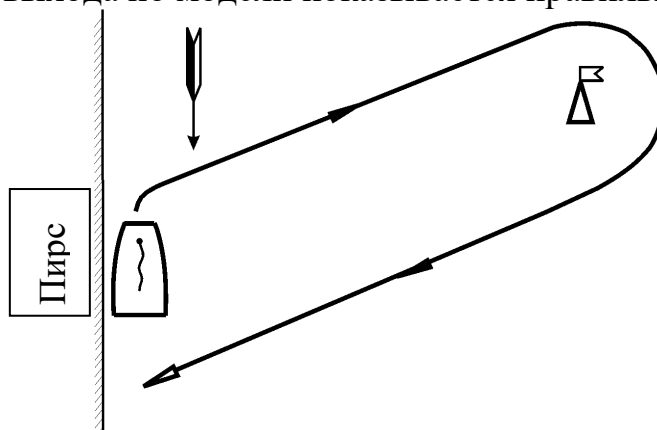


Рис. 2.5 Упражнение № 4

#### Упражнение 5.

Цель: закрепить умение правильно ставить парус по отношению к ветру.

Методика: после отхода от пирса, занимающийся курсом полный бейдевинд идет до знака 1, обогнув его, идет курсом фордевинд на знак 2, огибает его, выпол-

няя поворот фордевинд, и возвращается курсом галфвинд к пирсу.

Тренеру рекомендуется говорить занимающемуся, как именно поставить парус (рис. 2.6).

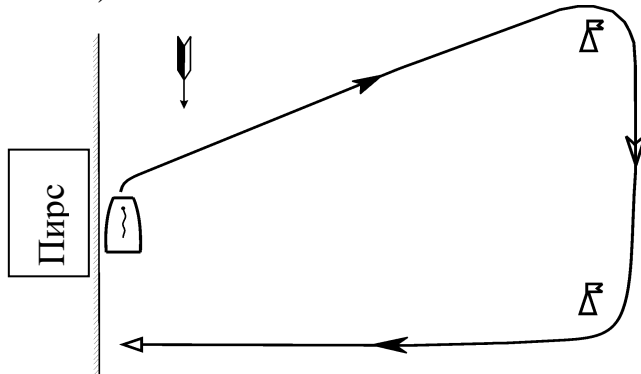


Рис. 2.6 Упражнение № 5

#### Упражнение 6.

Цель: закрепить умение выполнять поворот оверштаг; дать начальные представления о хождении в лавировку.

Методика: занимающийся курсом полный бейдевинд идет на знак 1, огибает его, выполнив поворот оверштаг, полным бейдевиндом другого галса, идет на знак 2, огибает его, выполнив поворот оверштаг, полным бейдевиндом другого галса идет на знак 3, огибает его с поворотом оверштаг и возвращается к пирсу.

Тренер должен особое внимание обратить на правильную постановку паруса и правильные положения занимающегося в яхте (рис. 2.7).

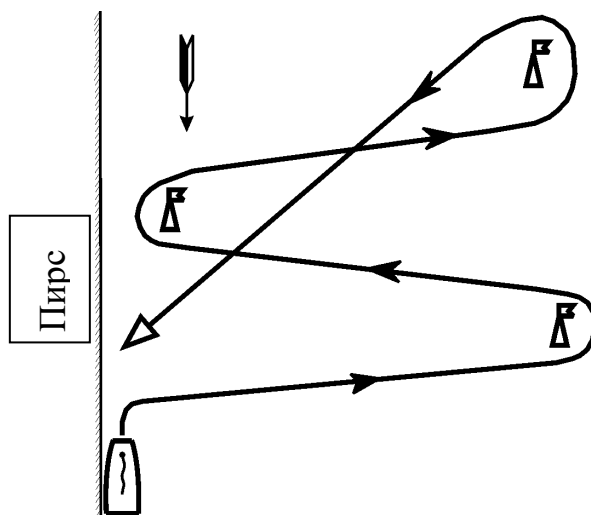


Рис. 2.7 Упражнение № 6

#### Упражнение 7.

Цель: закрепить умение ходить в лавировку.

Методика: хождение курсом гоночный бейдевинд между знаками, с выполне-

нием поворота оверштаг при огибании их (рис. 2.8).

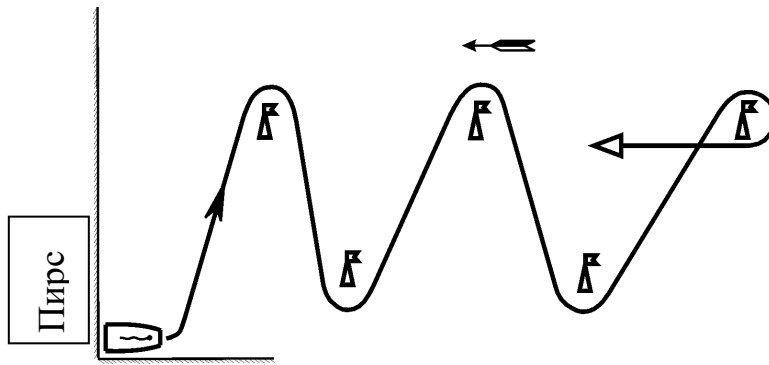


Рис. 2.8 Упражнение № 7

#### Упражнение 8.

Цель: закрепить умение ходить в лавировку;  
научить раскладке галсов и выходу на знак.

Методика: хождение галсами между двумя знаками, установленными по линии ветра (рис. 2.9).

Особое внимание обратить на крутизну хода и точный выход на знак. Необходимо объяснить занимающимся, каким образом и на основе каких ориентиров рассчитывать выход на 1-й знак.

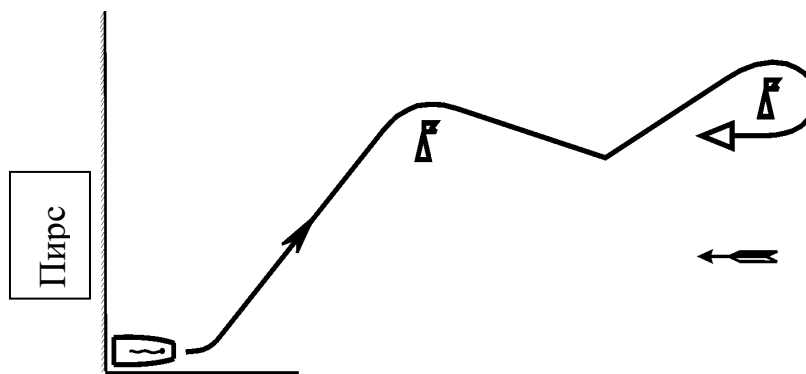


Рис. 2.9 Упражнение № 8

#### Упражнение 9.

Цель: совершенствовать умение ходить в лавировку;  
научить прохождению треугольной дистанции. •

Методика: прохождение дистанции по треугольнику, выставленному в гавани яхт-клуба (рис. 2.10).

Особое внимание уделить правильной установке парусов, правильному положению занимающегося в яхте, огибанию знаков.

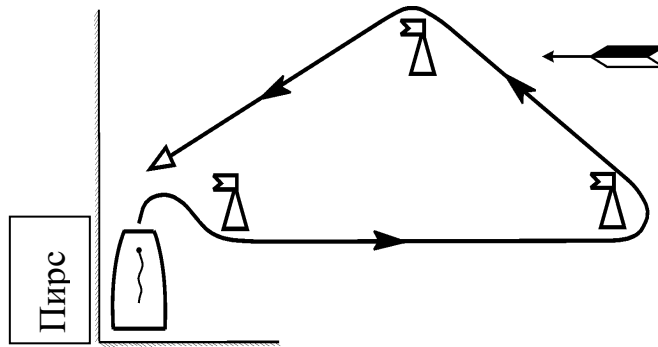


Рис. 2.10 Упражнение № 9

Методы, применяемые при начальном обучении: метод собственно – наглядной демонстрации и ориентации; метод акустической ориентации; метод направленного "прочувствования" элементов действий.

Метод собственно – наглядной демонстрации и ориентации позволяет обеспечить уточнение основных направлений и амплитуд движений. Отлично зарекомендовали себя зрительные ориентиры. Например, линии в кокпите "Оптимиста" для показа места расположения рулевого при определенном ветре или знаки, показывающие места поворотов оверштаг, при лавировке в упражнениях 5, 6.

Применяется также акустическая ориентация – команды тренера во время выполнения поворотов и других технических действий.

Метод направленного "прочувствования" элементов действий: определенная фиксация или ограничение движений. Фиксация положений осуществляется в показе правильной техники управления на яхте, установленной у пирса или на тренажерном стенде. Принудительное ограничение движений важно для закрепления правильной техники упражнения. Это применение фиксаторов для румпеля, не позволяющих отклонять его до предела, ограничитель (натянутый резиновый жгут) в кокпите, не позволяющий рулевому перемещаться в корму яхты.

Перечисленные выше методы значительно облегчают начальное обучение детей, облегчают восприятие ими основ парусного спорта.

## 2.8 Этап углубленного разучивания

Этап углубленного разучивания ставит целью довести первоначальный уровень владения техникой до совершенствования, т.е. занимающиеся должны научиться управлять "Оптимистом" при любых погодных условиях. На этом этапе детально освоить технику управления яхтой, чтобы всесторонне подготовиться к участию в соревнованиях.

На этапе углубленного разучивания решаются следующие задачи:

1) уточняется техника действий, т.е. детально осваивается техника управления яхтой при слабом и сильном ветре;



2) добиваются слитного выполнения действий;

3) создаются предпосылки вариативного выполнения действий, т.е. занимающиеся должны научиться управлению "Оптимистом" при сильном ветре и волне;

4) обучаются гоночным элементам: старту, лавировке на первый знак и финишной лавировке, огибанию знаков в группе яхт, борьбе на полных курсах.

Теоретическая подготовка на этом этапе проводится в виде разбора тренировочных выходов и тренировочных гонок.

Специальная подготовка на воде проводится с целью обучения управлению яхтой при любых погодных условиях, особое внимание следует уделить обучению управлению яхтой при сильном ветре.

Отлично зарекомендовал себя при углубленном обучении метод сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движения, который, в частности, выражается в том, что при выходе на воду или в гонку при сильном ветре неопытного спортсмена, его сопровождает более опытный спортсмен на яхте того же класса. Это не только придает обучающемуся психологическую устойчивость, но и позволяет ему координировать и проверять свои действия по действиям более опытного товарища.

При углубленном обучении соревновательный метод становится одним из ведущих, что позволяет отработать элементы техники управления и гоночные элементы в группе яхт с установкой яхт с установкой на лучшее исполнение.

## 2.9 Оценка подготовленности

Для оценки подготовленности используют следующие показатели: степень автоматизации движений, устойчивость навыка к утомлению, устойчивость к эмоциональным сдвигам, вариативность действия, эффективность действия.

Степень автоматизации движений оценивается визуально по технике выполнения технических приемов при различных ветровых условиях.

Устойчивость навыка к утомлению проявляется в способности выдержать длительную гонку (продолжительность до 4-х час) или серию гонок с пересадкой (до 7 гонок в день) без существенного снижения результатов.

Устойчивость к эмоциональным сдвигам определяется, в основном, путем сравнения результатов, показываемых в тренировочных гонках и официальных соревнованиях.

Вариативность действия проявляется в способности управлять яхтой при любых метеорологических условиях.

Эффективность техники определяется, кроме визуального наблюдения, результатом, показываемым юным спортсменом в гонках.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной работы выполнен анализ литературы по вопросам методики обучения юных яхтсменов. В работе даны теоретические и практические рекомендации по вопросам обучения юных яхтсменов, изложены вопросы элементарной аэро– и гидродинамики. Даны практические рекомендации по физической и психологической подготовке.

Как показал анализ литературы, основным недостатком методики обучения является немногочисленный арсенал упражнений по обучению юных яхтсменов в классе «Оптимист». Учитывая эти обстоятельства, нами разработаны комплексы упражнений: подход и отход от пирса, выполнение поворотов, обучение правильной постановке паруса, хождение в лавировку. Каждое упражнение имеет свою цель, порядок его выполнения и контроль со стороны тренера.

В работе сделана попытка раскрыть содержание и особенности методики начального обучения в классе "Оптимист".

Применение описанной в работе методики начального обучения на практике привело к значительному улучшению результатов как в период непосредственно начального обучения, так и в течение первого летнего спортивного сезона.

Эти упражнения были, апробированы на практике ДЮСШ по парусному спорту города Южного и дали положительный эффект. Результаты апробации в условиях эксперимента будут представлены в дипломной работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Добротковский Г. Е., Ларин Ю. А. Определение проприоцептивной чувствительности яхтсмена в процессе управления парусным судном // Управление процессом спортивной тренировки: Сб. науч. Трудов ЛНИИФК. – Л., 1974. – С. 193 – 196.
2. Манкин В. Белый треугольник. – М.: Молодая гвардия, 1981. – 280 с.
3. Чумаков А. А. Школа парусного спорта (Предисловие В. Г. Манкина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 160с.
4. Козинцев М. С. Основы методики начального обучения технике парусного спорта: Автореф. дис. ... канд .пед. наук.– М., 1956. – 24 с.
5. Лавров И. П. Основные положения системы спортивной тренировки // Парусный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 12 – 39.
6. Лазурка И. К. Тренировка яхтсмена. – Рига: Латв. Госиздат, 1961. – 247 с.
7. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.Б. Подготовка яхтсмена–гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
8. Учение о тренировке: Введение в общую методику тренировки /под ред. Д.Харре. Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
9. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – М.: Терра–Спорт, 1999. – 192 с.
10. Парусный спорт: Программа для секций коллективов физической культуры, детско–юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977. – 68 с.
11. Парусный спорт: Программа для секций яхт–клубов, детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 2000. – 66 с.
12. Козинцев М.С. Планирование тренировки // Парусный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 215 – 232.
13. Holt и др. ABC des Segelns // Sportverlad. – Berlin, 1978. – С. 75 – 105.
14. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма: Учеб пособие для студентов пед. ин–тов. – М.: Просвещение, 1976. – 239 с.
15. Ивочкин В.В. Система комплексного контроля в управлении подготовкой юных спортсменов // Основы управления подготовкой юных спортсменов: Сб. науч. трудов ВНИИФК. – М., 1982. – С. 177 – 219.
16. Мельников В.Н. Двигательные представления и их значение в управлении движениями: Автореф. дис ... докт. пед. наук. – М., 1973 – 33 с.
17. Попов В.П. Комплексная психологическая диагностика уровня тренированности яхтсменов // Методика определения тренированности спортсменов высших разрядов: Сб. науч. трудов. – Минск, 1972. – Часть 2. – С. 27 – 30.