

Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте

Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической Культуры им. П. Ф. Лесгафта. Кафедра парусных видов спорта. Учебно-методическое пособие

1. Управление процессом спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов

2. Особенности подготовленности яхтсменов

3. Основные направления совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте

4. Контрольные вопросы

5. Заключение

6. Список литературы

Управление процессом спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов

Согласно имеющимся в специальной литературе данным, современная спортивная тренировка представляет собой сложноорганизованный динамический процесс, направленный на достижение высокого конечного результата.

В настоящее время при определении содержания понятия «спортивная тренировка» существуют два подхода, которые не противоречат друг другу, но имеют некоторые отличия, заключающиеся, прежде всего, в определении условных границ изучаемого вопроса.

В первом случае под спортивной тренировкой понимается весь многообразный процесс подготовки спортсменов, составной частью которого, кроме непосредственного использования разнообразных физических упражнений с целью повышения уровня спортивного мастерства /тренировка в узком смысле слова/, является комплекс мероприятий, направленных на воспитание спортсмена, повышение уровня его специальных и других знаний, которые имеют косвенное значение для роста уровня спортивных результатов.

Другие специалисты под спортивной тренировкой понимают процесс целенаправленного использования педагогических средств воздействия с целью развития качеств и способностей, имеющих решающее значение в конкретном виде спорта и, в силу этого, обуславливающих уровень спортивных достижений в мышечной деятельности, определенной как предмет специализации.

Соответственно этим двум подходам к определению содержания понятия «спортивная тренировка» можно выделять два подхода к определению понятия «управление» процессом спортивной тренировки. Н.Г.Озолин при определении содержания процесса управления рассматривает круг задач, связанных с обучением, воспитанием и повышением функциональных возможностей, т.е. процесс управления во многом отождествляется с процессом воспитания. В этом случае процесс управления непосредственно спортивным совершенствованием рассматривается как ведущая, но составная часть управления.

В то же время, согласно широко распространенному в последние годы мнению, под управлением понимается процесс целенаправленного перевода состояния организма спортсмена на качественно новый уровень, отвечающий повышающимся требованиям к конкретному виду спорта, путем использования физических упражнений, вызывающих комплекс функциональных и психологических адаптационных изменений, определяющих уровень тренированности спортсмена. Нами взято за основу второе определение термина «управление процессом спортивной тренировки» и соответствующее ему содержание понятия «спортивная тренировка».

На современном этапе развития теории и методики спортивной тренировки вопросам управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов уделяется повышенное внимание. Рассмотрим мнения ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки по вопросу организации эффективного управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом, по мнению Н.Г.Озолина, включает в себя следующие взаимосвязанные части: определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей спортсмена; установление цели и времени, необходимого для ее достижения; определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения уровня функциональных возможностей; выбор средств, методов, величины нагрузки; составление планов тренировки; реализация планов и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий соответственно функциональным возможностям спортсмена и уровня его тренированности.

Рассматривая реализацию идеи управления тренировочным процессом с позиций кибернетики, Ю.В.Верхошанский отмечает, что эффективность управления определяется качеством операций на двух взаимосвязанных контурах регулирования: «двигательная нагрузка - тренирующий потенциал нагрузки - состояние спортсмена» /контур А/ и «состояние спортсмена - тренировочный эффект нагрузки - внешне взаимодействия спортсмена» /контур Б/. При этом отмечено, что в качестве управляющего начала выступает программа тренировки.

В.Н. Платоновым эффективность управления процессом спортивной тренировки связывается с реализацией ряда узловых операций управления: характеристика структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности; установление и характеристика модели тренированности и соревновательной деятельности; диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена; сопоставление индивидуальных и модельных данных; определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта; подбор средств и методов спортивной тренировки; планирование тренировочного

процесса; поэтапное сравнение фактических и плановых результатов; планирование корректирующих воздействий.

В целом, согласно мнению упомянутых выше авторов, а также ряда других специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, процесс управления представлен следующим образом: перевод объекта управления, /т.е. состояния спортсмена/ из исходного в планируемое связано, прежде всего, с четкой количественной характеристикой управляемой системы, иными словами, речь идет о характеристике структуры специальной подготовленности, исходя из специфики и конкретных требований вида спорта, особенностей соревновательной деятельности. На основе сравнения показателей, характеризующих структуру соревновательной деятельности и специальной подготовленности, с соответствующими модельными характеристиками определяется направление спортивного совершенствования. В ходе реализации тренировочной программы осуществляется контроль, и, при необходимости, планируются корректирующие воздействия.

Обобщая изложенный материал, необходимо отметить, что при организации управления процессом спортивной тренировки за основу берется характеристика структуры специальной подготовленности с учетом особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, поскольку все основные компоненты процесса управления подчинены задаче достижения оптимальной структуры подготовленности.

Понятие подготовленность, по мнению В.Н. Платонова, отражает весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких спортивных результатов в соревнованиях. Кроме тренированности подготовленность включает в себя и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на достижение максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т.д.

Рассматривая структуру подготовленности спортсменов в различных видах спорта, специалисты, как правило, выделяют подход, базирующийся на таких обобщающих понятиях, как физическая, техническая, тактическая, моральнопсихологическая, интеллектуальная подготовленность. Указанное подразделение существует в теории и практике спорта уже на протяжении ряда десятилетий и сыграло положительную роль в формировании представлений о составляющих спортивного мастерства, систематизации средств и методов педагогического воздействия на спортсменов.

Вместе с тем ни одна из этих сторон подготовленности не проявляется и не может быть учтена в чистом виде, а все качества и способности спортсмена, относящиеся к различным видам подготовленности, в конечном счете, определяют, прежде всего, эффективность соревновательной деятельности (компоненты и уровень достигнутого конечного результата).

Таким образом, исходя из необходимости дальнейшей оптимизации управления процессом спортивной тренировки весьма актуальна разработка проблемы изучения структуры подготовленности высококвалифицированных спортсменов с учетом особенностей их соревновательной деятельности.

Особенности подготовленности яхтсменов

В парусном спорте, как и во многих других видах спорта, при рассмотрении отдельных сторон подготовленности выделяются следующие составляющие: техническая, тактическая, физическая, моральнопсихологическая, интеллектуальная или теоретическая подготовленность и деятельность яхтсмена по подготовке материальной части.

Изучению технической подготовленности в специальной литературе по парусному спорту уделено большое внимание. В работах, посвященных технической подготовленности яхтсменов, поднимается широкий круг вопросов. Специалистами изучалось оптимальное расположение экипажа в яхте, было установлено описание выполнения всех основных действий по управлению яхтой, способы управления судном при экстремальных погодных условиях, методика совершенствования технической подготовленности.

Несмотря на то, что вопросы изучения технической подготовленности в парусном спорте рассмотрены в большом количестве работ на сегодняшний день у специалистов по парусному спорту нет данных по ряду ключевых вопросов, полной информации о структуре и составляющих технической подготовленности, характеристике значимости показателей технической подготовленности в обеспечении высоких спортивных результатов, роли и месте технической подготовленности в общей структуре подготовленности яхтсменов.

Еще более широко в литературе по парусному спорту освещены вопросы тактической подготовленности. Детально рассмотрены процессуальные особенности парусных соревнований, вопросы, касающиеся старта и финиша, прохождения знаков, тактических вариантов лавировки и полных курсов, стратегические варианты планирования и ведения гонки, зависимость тактических вариантов гонки от погодных условий, особенности гонок в малом и большом флоте. Несмотря на обилие информации по вопросам тактической подготовленности, в этих работах не нашли своего отражения проблемы контроля за оптимальным применением средств тактического воздействия на противника, сочетания различных тактических приемов при решении возникающих в гонке задач, значения тактической подготовленности спортсменов для демонстрации ими запланированных спортивных результатов.

Вопросы, связанные с рассмотрением физической подготовленности яхтсмена, на сегодняшний день являются наиболее спорными. В настоящее время существуют две точки зрения по этому вопросу.

Одни авторы утверждают, что «...сама по себе физическая работа по управлению яхтами не достигает максимальных физических напряжений. Для ее выполнения не требуется максимального развития двигательных физических качеств, силы, скорости, выносливости и т.д. по сравнению с другими видами спорта». В этих работах также неполно учитывалась специфика управления швертботами и килевыми

яхтами, различная нагрузка по управлению судном между членами экипажа, существенное отличие в нагрузке по управлению яхтой при различных погодных условиях.

Противоположная точка зрения отстаивается авторами ряда работ, в которых рассматриваются вопросы физической подготовленности яхтсменов. Некоторые из них, в частности, Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин считают, что повышение уровня развития физических качеств яхтсменов заметно улучшает результативность соревновательной деятельности.

Таким образом, среди специалистов в области парусного спорта нет единого мнения в отношении определения роли физической подготовленности. Вполне логично, что это порождает определенные недостатки в процессе физической подготовки яхтсменов: необоснованную диспропорцию в объеме упражнений различной преимущественной направленности; завышенный объем упражнений из средств общей физической подготовки; игнорирование одного из основных положений физической подготовки, связанного с тем, что общая физическая подготовка во многом является основой для дальнейшего совершенствования специальных физических качеств, и в силу этого не может быть выделена обособленно.

Вопросам морально-психологической подготовленности яхтсменов посвящено значительное количество публикаций. Исходя из таких особенностей соревновательной деятельности в парусном спорте, как значительная неопределенность, многостартовость, длительность соревнования, многие авторы говорят о ее ведущей роли в обеспечении высоких спортивных результатов яхтсменов.

При рассмотрении этой стороны подготовленности специалисты исследуют психологические особенности личности спортсменов, взаимоотношения в экипаже и взаимоотношения между спортсменами из определенных социальных групп, влияние занятий парусным спортом на формирование структуры личности яхтсменов. Рассматриваются также вопросы морально-психологической подготовленности спортсменов применительно к конкретным соревнованиям.

Как мы видим, круг вопросов, рассматриваемых специалистами при изучении морально-психологической подготовленности, достаточно широк. Эти задачи решаются на достаточно высоком исследовательском уровне. Вместе с тем, истинная роль морально-психологической подготовленности яхтсменов ни одним из авторов не выяснена окончательно. Нет конкретных рекомендаций по диагностике и коррекции эмоционального состояния спортсменов, что представляется особенно важным, учитывая повышенную психологическую напряженность парусных соревнований, особенно, если речь идет о крупнейших международных соревнованиях.

Теоретическая подготовленность спортсменов в парусном спорте - вопрос многоплановый и широкий. Специальных работ, обобщающих требования, предъявляемые спортсменам по этому виду подготовленности яхтсменов, в настоящее время нет.

В то же время имеется большое количество публикаций, в которых отдельные узко локальные теоретические вопросы парусных гонок рассматриваются достаточно глубоко. Прикладное использование основ аэродинамики, гидродинамики, теории прочности, физики, химии, метеорологии и других наук находит широкое применение в поисках новых путей достижения высоких спортивных результатов в парусном спорте. Задача в этой области состоит в поиске и разработке перспективных направлений научно-технического прогресса и рационального использования резервов организма человека, возможностей адаптации материальной части к текущему состоянию спортсменов и ходовым характеристикам материальной части конкурентов, повышения достоверности прогнозирования погодных условий предстоящих соревнований и выбора мест подготовки к ним.

Наиболее широко в специальной литературе рассмотрены вопросы совершенствования материальной части. Они включают в себя проблемы взаимодействия отдельных частей парусного судна, модернизации приспособлений, облегчающих управление яхтой и увеличивающих ее скорость, применения приборов и устройств, способствующих прокладке оптимальной траектории движения по дистанции и т.д. Большой раздел работ по вопросам подготовки материальной части посвящен проблемам тестирования и отбора лучших образцов мачт, парусов, деталей корпусов и подводных профилей яхт. Много внимания уделено настройке имеющейся материальной части на предельно высокие ходовые качества. Однако в этом объеме информации трудно ориентироваться. Сведения по одним и тем же вопросам нередко противоречивы, и определить их истинную ценность при текущем состоянии возможно лишь методом проб и ошибок. Такое решение проблемы подготовки материальной части передовую практику, естественно, не устраивает. Назрела необходимость систематизировать все имеющиеся сведения в этой области. Только на этой основе можно оперативно решать проблемы подготовки материальной части к определенным соревнованиям, проходящим при предполагаемых погодных условиях.

Таким образом, мы видим, что по различным вопросам специальной подготовленности яхтсменов накоплен большой фактический материал. По отношению к отдельным видам подготовленности - примерно такая же картина, внутри отдельных сторон подготовленности сравнительно мало «белых пятен». Многие вопросы освещены достаточно полно и подробно. Однако этому обилию информации присуща одна особенность, которая характеризует практически все публикации по парусному спорту. Каждый из авторов, рассматривая отдельную сторону подготовленности или конкретный компонент соревновательной деятельности, считает, что этот компонент подготовленности или соревновательной деятельности является самым значительным для обеспечения высоких спортивных результатов. Успешное его освоение и дальнейшее применение в гонках гарантирует демонстрацию запланированного спортивного результата. Такая информация приводит к тому, что в тренировочном процессе, направленном на совершенствование подготовленности яхтсменов, существует явная диспропорция как в совершенствовании отдельных сторон подготовленности, так и в них

самих, т.е. среди факторов, составляющих различные стороны подготовленности. Такие представления о структуре подготовленности яхтсменов, естественно, накладывает отпечаток на построение тренировочного процесса в парусном спорте. Отсюда становится понятным, что в основе недостаточно эффективного учебно-тренировочного процесса лежат, прежде всего, необоснованные представления об отдельных сторонах подготовленности и отсутствие комплексных данных о структуре подготовленности яхтсменов с учетом особенностей их соревновательной деятельности.

Основные направления совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте

Опыт подготовки спортсменов высокого класса и результаты исследований в области теории и методики спортивной тренировки позволяют выделить четыре основных направления, по которым развивалась методика спортивной тренировки, и с которыми, главным образом, связан прогресс в спорте последних 25-30 лет.

Первое направление - резкий прирост суммарных объемов тренировочной работы. Убедительное свидетельство этому - практически двукратное увеличение основных характеристик, отражающих объем работы, выполняемой ведущими спортсменами мира в течение года, по отношению к показателям 10-15-летней давности. Вместе с тем, практика подготовленности команд в различных странах мира, результаты комплексных исследований, проведенных, например, в легкой атлетике /беговые дисциплины/ и спортивном плавании, показали, что это направление повышения эффективности спортивной тренировки фактически исчерпало свои возможности.

В отличие от других видов спорта, в парусном спорте это направление повышения эффективности тренировочного процесса заинтересовало специалистов в начале 50-х годов. Одним из первых пошел по этому пути четырехкратный олимпийский чемпион Пауль Эльвстрем. Об эффективности избранного им пути говорят его спортивные результаты. Однако не сразу специалисты в области парусного спорта обратили внимание на объемы тренировочной работы этого выдающегося спортсмена. Сильнейшие гонщики мира в то время искали резервы в повышении своего спортивного мастерства по другим, менее эффективным направлениям. И только к 70-м годам, убедившись в перспективности этого направления совершенствования методики тренировки на примере П. Эльвстрема, Т.Пинегина, Й. Брудера, В. Манкина и в целом сборной команды СССР, некоторые гонщики вскоре стали пробовать применять его при подготовке к соревнованиям.

Появившееся в начале 70-х годов интервью Ганса Фога журналу «Дияхт», где он говорил: «...При прочих равных условиях побеждает тот, кто больше тренируется...» для многих специалистов было весьма неожиданным и заставило пересмотреть существующие взгляды на объемы специальной подготовки. Однако прошло немного времени, и все лучшие гонщики мира освоили предельные для климатических условий Европы и Северной Америки объемы тренировочной работы.

В нашей стране вопросом оптимизации тренировочного процесса на основе увеличения объема тренировочной работы стали серьезно заниматься после неудачного выступления на XVI Олимпийских играх, когда ни один из экипажей не попал в зачетную шестерку и не принес советской команде ни одного очка. Анализ подготовки сильнейших зарубежных гонщиков, в частности П. Эльвстрема, свидетельствовал о том, что объем специальной подготовки советских спортсменов значительно отстает от объема нагрузки их конкурентов. Поэтому в основу перспективного планирования подготовки сборной команды СССР к следующим Олимпийским играм было положено ежегодное увеличение объема и интенсивности нагрузки. При этом самое серьезное внимание уделялось соревновательному методу.

Увеличение объема тренировочной работы повысило эффективность подготовки и позволило сборной команде яхтсменов на XVII Олимпийских играх добиться более значительных результатов, занять второе командное место. Были выиграны две медали /одна золотая и одна серебряная/, и один из экипажей занял шестое место. Ориентация на дальнейший прирост объемов тренировочной работы сохранилась в сборной команде СССР и в последующие годы. Анализируя выступления олимпийской сборной команды СССР на последующих Олимпийских играх, следует отметить, что свои лучшие результаты она демонстрировала в основном тогда, когда сборные команды других стран, имеющие давние парусные традиции и гонщиков, входящих в мировую элиту, значительно уступали ей в объеме тренировочной работы.

Как было сказано выше, к концу 80-х годов практически все национальные команды по парусному спорту освоили практически предельные объемы тренировочной работы. Вместе с тем возможность использовать благоприятные климатические условия для круглогодичных занятий значительно повышают эффективность тренировочного процесса наших конкурентов. В этих условиях победить их только за счет еще большего увеличения объема тренировочной работы представляется нерациональным.

Второе направление совершенствования методики спортивной тренировки связано со стремлением увязать систему подготовки квалифицированных спортсменов со специфическими требованиями вида спорта и конкретной соревновательной дисциплины. Одним из характерных проявлений этого явилось значительное расширение соревновательной практики, которая превратилась в исключительно мощный фактор стимуляции приспособительных реакций организма спортсмена и роста достижений.

В парусном спорте соревновательный метод подготовки долгие годы являлся основным средством повышения спортивного мастерства. Этот путь исторически сложился в практике подготовки яхтсменов. Анализируя специальную литературу по парусному спорту, можно проследить все фазы формирования соревновательного метода подготовки. Временем появления этого метода повышения уровня спортивного мастерства яхтсменов считается XVIII столетие, когда стали проводить первые гонки на парусных судах, построенных специально для этих целей и получивших название «яхты».

К концу XIX - началу XX столетия размеры судов, на которых проводили парусные соревнования, стали уменьшаться. Гоночные качества яхт стали сближаться по своим характеристикам, появились обмерные формулы, позволяющие уравнивать шансы соревнующихся, наконец, появились судамонотипы. Все это не могло не отразиться на подготовке спортсменов, управляющих яхтами. Из соревнования конструкторской мысли парусный спорт превратился в соревнование между людьми. Теперь победа в гонках стала все больше зависеть не от качества самой яхты, а от специальной подготовленности спортсменов, управляющих этой яхтой. Естественным и самым эффективным средством повышения уровня спортивного мастерства яхтсменов в то время было участие в соревнованиях, где все стороны подготовленности спортсменов интегрировались в конечный результат - место, занятое экипажем яхты в соревнованиях.

Рассматривая дальнейшее развитие соревновательного метода, следует отметить, что система контроля за объемом специальной подготовки и оценка уровня специальной подготовленности были непосредственно увязаны с соревновательным методом подготовки яхтсменов. Как было отмечено выше, сборная команда СССР после неудачного выступления на XVI Олимпийских играх взяла курс на увеличение объема и интенсивности нагрузки на основе соревновательного метода. Так, объем специальной подготовки стал выражаться в количестве стартов, а рост интенсивности нагрузки рекомендовали планировать за счет:

- увеличения количества гоночных стартов по сравнению с количеством индивидуальных тренировок;
- увеличения количества официальных гонок;
- проведения большого количества тренировочных занятий и гонок в сложных метеорологических условиях;
- увеличения количества гоночных стартов в день и уменьшения перерывов между ними.

Спортивные результаты яхтсменов не измеряются в объективных величинах /кг, м, с/. Рост спортивного мастерства яхтсмена определяется, в первую очередь, сравнением результатов, показанных им в тех или иных соревнованиях, с результатами других участников тех же соревнований.

Большинство зарубежных спортсменов на сегодняшний день используют это направление повышения спортивного мастерства как основное. Убедительное свидетельство этому - публикуемый в бюллетенях всех международных классов список официальных соревнований /их число доходит до 60-65 в год/, а также призы, учрежденные ассоциациями классов и присуждаемые лучшему гонщику класса в сезоне по результатам его выступления в этих соревнованиях. Этим самым стимулируется участие спортсменов в большом количестве соревнований в сезоне /число стартов в которых может доходить до 120, а в отдельных случаях - до 150/.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что соревновательный метод подготовки /как его называют специалисты - практики парусного спорта/ широко используется в тренировочном процессе, направленном на повышение спортивного мастерства яхтсменов. Его основа - существующая и утвержденная ассоциациями классов система соревнований, проводимых практически без перерывов между ними и дублированных в различных климатических зонах.

Большая часть лучших гонщиков класса строит свою систему подготовки к определенным соревнованиям на основе последовательного участия в серии гонок в метеорологических условиях, сходных с условиями предстоящих главных соревнований, с тем, чтобы подойти к ним, имея в активе определенный объем соревновательной подготовки, выражены в количестве стартов. Параллельно с этим табелем о рангах, который составляют ассоциации классов по результатам всех соревнований сезона, определяются участники крупнейших соревнований, вплоть до Олимпийских игр, среди определенного числа лучших экипажей данного класса.

Отечественные яхтсмены поставлены в такие условия, что могут принять участие в среднем в 4-5, максимум - в 8-9 подобных соревнованиях. Дефицит соревновательной практики нашим гонщикам приходится ликвидировать за счет внутренних соревнований. Однако накал конкурентной борьбы на этих соревнованиях далек от международного. Всероссийскими соревнованиями можно моделировать, отчасти, регаты Олимпийских игр. В составлении модельных характеристик условий проведения крупнейших регат, чемпионатов мира и Европы специалисты в нашей стране сталкиваются с серьезными трудностями. Этим можно отчасти объяснить большую результативность сборной команды СССР в выступлениях на Олимпийских играх по сравнению с чемпионатами Европы и мира.

Из вышеизложенного следует, что в связи со специфическими условиями развития парусного спорта в нашей стране этот путь повышения уровня мастерства отечественных гонщиков представляется в ближайшее время неосуществимым и менее перспективным по сравнению с другими направлениями совершенствования спортивного мастерства.

Третье направление совершенствования спортивной тренировки - расширение применения нетрадиционных средств подготовки, позволяющих повысить эффективность процесса становления различных компонентов спортивного мастерства, полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена. Особое место в качестве фактора, стимулирующего эффективность подготовки, заняли различные специфические условия и организационные формы подготовки, обеспечивающие более полное исчерпание функциональных ресурсов организма спортсменов и на этой основе - более эффективную его адаптацию.

Анализируя литературу, освещающую вопросы совершенствования спортивного мастерства в парусном спорте, следует отметить, что в практике подготовки квалифицированных спортсменов давно сложились взгляды на специфические, нетрадиционные методы воздействия на организм спортсмена, которые время от времени пересматриваются. К ним можно отнести занятия в зимнее время буерным спортом. Применение буерного спорта в качестве одного из средств подготовки позволяет осуществить круглогодичную специальную подготовку, т.е. использовать зимний период не только для предварительной подготовки

организма яхтсменов к навигации, но и для сохранения некоторых специальных качеств, /например, «чувство ветра»/, а также с целью волевой подготовки спортсменов. Так рассматривали буерную подготовку специалисты практики парусного спорта в середине 60-х годов. Постепенно, с переходом на круглогодичную подготовку на воде этот метод специального воздействия на яхтсменов стал забываться. Однако к середине 80-х годов ведущие гонщики мира, специализирующиеся на катамаранах /Б. Боссет, Р.Смит/, стали применять буерную подготовку как эффективное средство специфической направленности, позволяющее значительно повысить спортивное мастерство.

Некоторые лучшие гонщики мира, особенно те, которые представляют фирмы, производящие паруса и яхтенное оборудование /П. Эльвстрем,

Т. Блеккалер, Г. Фог, Д. Конер/, участвуют в большом количестве соревнований на других судах самых разных классов. Это позволяет, с одной стороны, осуществить перенос принципов управления, особенно настройки судов, с одного класса в другой, что зачастую дает ощутимый прирост результата, с другой стороны, получить широкую соревновательную практику в «комфортных психических условиях». В чем выражаются эти «комфортные психические условия»? Соревнуясь долгое время в одном классе, спортсмен постепенно привыкает к манере ведения гонки основных конкурентов и занимает определенное место в таблице о рангах (статус кво) среди гонщиков «своего» класса яхт. Некоторые гонщики в силу определенных обстоятельств /изменение настройки лодки, эксперименты с набором парусов, опробование тактических вариантов/ болезненно относятся к своим неудачным выступлениям и снижению «статуса кво» в классе. В связи с этим некоторые специалисты в области парусного спорта советуют квалифицированным спортсменам, входящим в мировую элиту, чаще выступать в соревнованиях других классов. Это позволяет резко снизить неблагоприятный эмоциональный фон в случае проигрыша гонок, смелее экспериментировать с новыми тактическими и техническими идеями, заимствовать и перенимать опыт лучших спортсменов других классов.

Еще одним направлением использования нетрадиционных средств являются тренировки в экстремальных условиях. Это могут быть экстремальные погодные условия и формы организации экстремальных условий в тренировочном занятии, прохождение сверхдлинной дистанции или сверхуплотненная маневрами тренировка, а также тренировка с большой психической напряженностью.

Кроме этого, самые серьезные возможности таятся в использовании тренажерных устройств, позволяющих компенсировать отрицательное влияние на динамику роста спортивного мастерства спортсменов неблагоприятных погодных условий. Следует также отметить, что в настоящее время существует выраженное несоответствие между количеством описаний различных тренажеров в специальной литературе и применением их в практике подготовки ведущих гонщиков страны.

Особое место в оптимизации тренировочного процесса занимает внедрение в процесс подготовки контрольно-диагностических систем для выявления и коррекции текущего состояния подготовленности яхтсменов.

Комплексной научной группой сборной команды страны в сотрудничестве с компанией «Си-меп» в 2003-2004 годах создана система объективного контроля процесса подготовки и соревновательной деятельности в парусном спорте. С ее помощью можно записать траектории движения яхт с анализом элементов движения. На основе этой информации можно эффективно совершенствовать различные стороны подготовленности яхтсменов - от техники управления яхтой до настройки и подбора материальной части к конкретным погодным условиям, создать и постоянно пополнять банк данных по оптимальному прохождению гонки на различных акваториях, с привязкой по месту, дистанции на электронной карте. Информация, полученная в ходе соревнований, позволяет совершенствовать стратегию и тактику гонок, находить сильные и слабые стороны не только наших спортсменов, но и их конкурентов.

Таким образом, совершенствование спортивной тренировки на основе расширения нетрадиционных средств подготовки является одним из перспективных путей повышения уровня спортивного мастерства яхтсменов. Однако применение его в практике подготовки ведущих гонщиков нашей страны носит эпизодический характер и не используется в должной мере. Изучение и использование опыта гонщиков, применяющих эти методы совершенствования спортивного мастерства - одна из задач, стоящих перед специалистами в области парусного спорта.

Четвертое направление связано с совершенствованием системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре подготовленности и соревновательной деятельности. Анализ практики подготовки сильнейших спортсменов мира и результаты наиболее крупных комплексных исследований последних лет дают основание утверждать, что в ближайшие годы акценты в специальной подготовке будут расставлены по-другому.

Анализ литературы, посвященной вопросам оптимизации процесса специальной подготовки квалифицированных спортсменов, показывает, что в структуре специальной подготовленности существуют показатели, преимущественно влияющие на демонстрацию высоких спортивных результатов, показатели, менее значимые, и показатели, создающие предпосылки для эффективной реализации показателей, преимущественно влияющих на уровень спортивных достижений. В структуре подготовленности эти показатели имеют определенное количественное и качественное сочетание, связанное с индивидуальными особенностями спортсмена и конкретной соревновательной дисциплины.

В парусном спорте, как мы убедились, анализируя специальную литературу, процесс определения значимости отдельных показателей, определяющих уровень спортивных результатов, в значительной мере

подвержен субъективным взглядам авторов, рассматривающих локальные составляющие отдельных компонентов структуры подготовленности и утверждающих, что «их» объект изучения и описания наиболее важен для демонстрации высоких спортивных результатов в парусном спорте. Существуют объективные причины такой оценки специалистов. Эти причины в основном связаны с особенностями парусных соревнований. Анализ специальной литературы по парусному спорту, изучение опыта ведущих специалистов практиков парусного спорта позволяет выделять следующие основные особенности соревновательной деятельности яхтсменов:

- наличие двух противоборствующих сторон /силы природы, соперники на дистанции/;
- значительная неопределенность и вариативность условий проведения соревнований;
- многофакторность соревновательной деятельности;
- многостартовость и длительность соревнования;
- наличие водительской квалификации для возможности участвовать в соревнованиях;
- высокая техническая сложность управления яхтой;
- значительная тактическая вариативность и сложность парусных гонок;
- наличие сложных правил соревнований и приложений к ним;
- вариативность функциональных и физиологических сдвигов в организме спортсменов в зависимости от условий проведения соревнований;
- наличие сложной материальной части и умения настроить ее на предельно высокие ходовые качества;
- возможность быстро осваивать и переходить с одних моделей материальной части на другие;
- высокая психологическая и эмоциональная сложность.

Такое огромное количество дополнительных внутренировочных и внесоревновательных факторов значительно усложняет построение тренировочного процесса подготовки к конкретным соревнованиям, что выражается в его вероятностном характере. В связи с этим, мы никогда точно не можем знать, что в конкретных соревнованиях в конечном итоге может привести к победе. В то же время, вполне вероятно, что какой-либо изолированный компонент подготовленности яхтсмена, о высокой значимости которого заявляет автор публикации по рассматриваемому вопросу, может сыграть решающую роль в обеспечении высокого спортивного результата.

При таком состоянии изучаемого вопроса о содержании структуры подготовленности яхтсменов и роли ее отдельных составляющих в обеспечении высокого спортивного результата, когда в специальной литературе многочисленны противоречивые сведения больше ставят вопросов, чем отвечают на них, изучение и обобщение передового практического опыта ведущих спортсменов и тренеров - один из немногих эффективных путей решения существующей проблемы.

Таким образом, одной из характерных особенностей подготовленности яхтсменов высокого класса является высокая эффективность проявления в соревновательной деятельности целого комплекса разнообразных показателей, относящихся к различным сторонам подготовленности.

В то же время, ни у одного из авторов нет комплексной характеристики подготовленности яхтсменов, каждый из авторов характеризует лишь отдельные стороны подготовленности, или чаще рассматриваются лишь их отдельные показатели.

Представленный нами анализ показал, что одним из актуальных вопросов в парусном спорте на современном этапе его развития является повышение эффективности управления тренировочным процессом яхтсменов.

Согласно мнению специалистов, эффективность управления процессом спортивной тренировки яхтсменов высокого класса в решающей мере зависит от наличия комплексных знаний о структуре подготовленности, представления о которой должны находиться в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в конкретном виде спорта и конкретной соревновательной дисциплине.

Есть основания утверждать, что в настоящее время в специальной литературе по парусному спорту вопросам исследования отдельных сторон подготовленности уделено достаточно большое внимание. Вместе с тем практически все выполненные работы в этом направлении характеризуются в основном чисто описательным характером роли отдельных сторон подготовленности в обеспечении высокого спортивного результата. По естественным причинам эти данные не могут быть положены в основу комплексных представлений о структуре подготовленности. В силу этого отсутствует ключевое звено, определяющее эффективность управления процессом спортивной тренировки высококвалифицированных яхтсменов.

Анализ показывает, что в практике подготовки высококвалифицированных яхтсменов существуют явные диспропорции в совершенствовании различных сторон их подготовленности, а в некоторых случаях - полное или частичное игнорирование ее отдельных составляющих, что связано с противоречивыми данными, представленными в специальной литературе.

Такое положение в практике подготовки высококвалифицированных яхтсменов ведет к целому ряду отрицательных моментов, следствием которых является непропорциональность в развитии различных сторон подготовленности, низкая реализация потенциальных возможностей спортсмена в процессе соревновательной деятельности, ее низкая эффективность, нестабильность и др.

Анализ и изучение мнения ведущих специалистов в области теории спорта /С.М. Вайцеховский, В.М. Зацюрский, Л.П. Матвеев, В.В. Петровский, В.Н. Платонов/ дает основание говорить о том, что дальнейшее

совершенствование тренировочного процесса в спорте высших достижений в значительной мере будет обеспечено за счет комплексного характера и объективизации знаний о тех специфических проявлениях способностей спортсменов, при которых достигается эффективное выполнение соревновательных действий в конкретном виде спорта и виде соревновательной программы.

Таким образом, в результате изучения состояния проблемы управления тренировочным процессом в парусном спорте выявлены серьезные пробелы в знаниях по отношению к отдельным сторонам специальной подготовленности и ее структуре в целом, разногласия по вопросу о значимости отдельных сторон подготовленности в обеспечении высокого спортивного результата и т.д.

Результаты собственных исследований в период с начала 70-х до конца 90-х годов в определении структуры специальной подготовленности высококвалифицированных яхтсменов (табл. 1) и роли ее составляющих в обеспечении высоких спортивных достижений позволили дать их четкую количественную характеристику (рис. 1).

Из представленных на рисунке 1 данных видно, что каждая из сторон подготовленности вносит существенный вклад в обеспечение высокого спортивного результата.

При этом наибольший вклад составляет деятельность яхтсменов по подготовке материальной части (17,31%). Несколько меньший вклад в обеспечение высоких спортивных результатов - у тактической (17,19%) и теоретической (17,02%) сторон подготовленности. Вклад физической и морально-психологической сторон подготовленности, соответственно, составляет 16,34% и 16,14%, что лишь незначительно ниже предыдущих показателей. Наименьший вклад в обеспечение высокого спортивного результата вносит техническая подготовленность – (15,97)%.

Табл. 1. Структура специальной подготовленности высококвалифицированного спортсмена

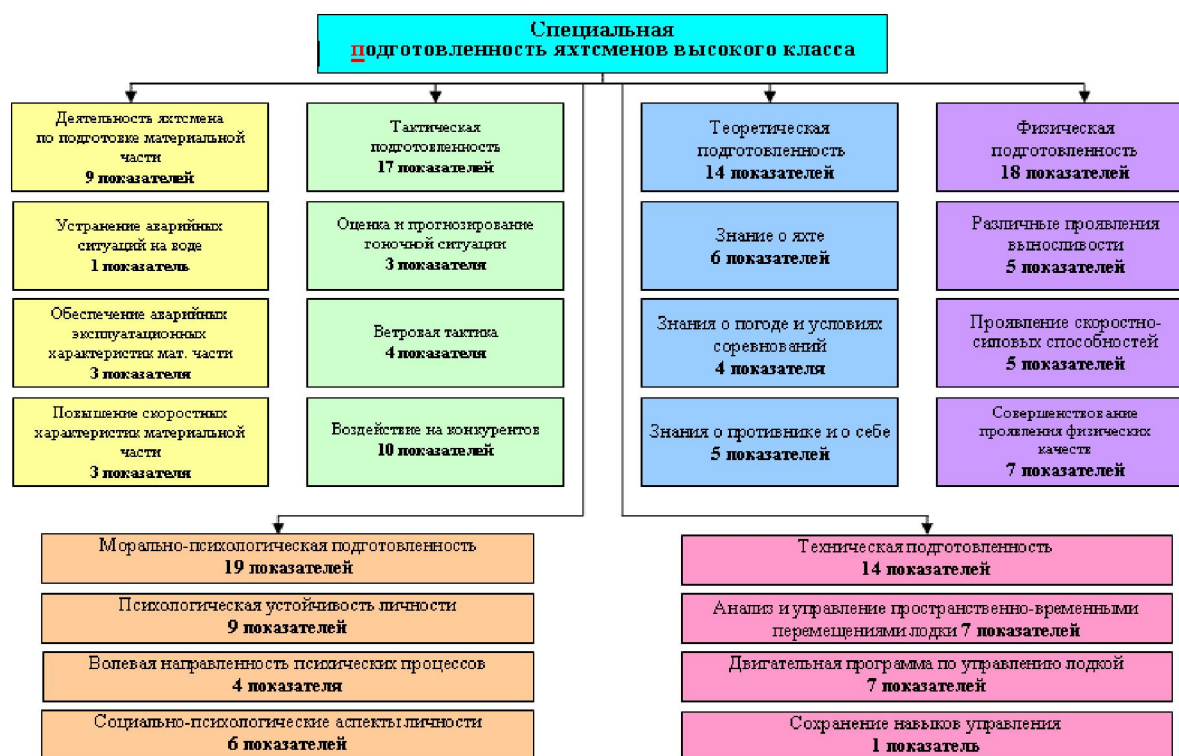
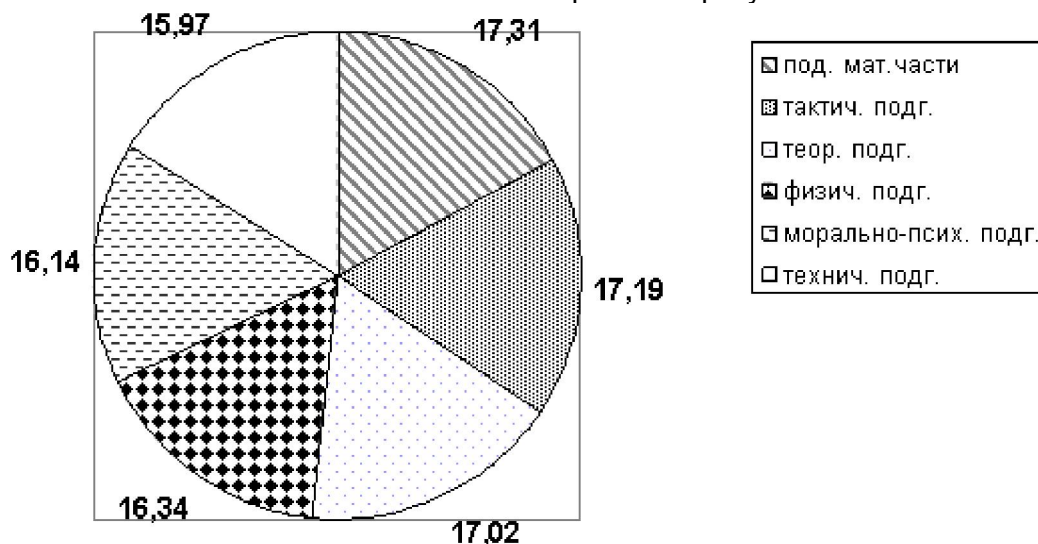


Рис. 1. Вклад различных сторон подготовленности высококвалифицированного яхтсмена в обеспечении высокого спортивного результата.



Таким образом, полученные данные дают основание утверждать, что каждая из сторон подготовленности яхтсменов вносит практически равный вклад в обеспечение высоких спортивных результатов, особенно, если речь идет о спортсменах высокого класса, соревновательная деятельность которых характеризуется исключительно острой конкурентной борьбой. В специфических условиях соревновательной деятельности, характеризующейся особенно широкой вариативностью, да и другими внетренировочными факторами, даже незначительное преимущество в любой из сторон подготовленности спортсменов может решить исход спортивной борьбы в пользу одного из экипажей.

Заключение

Таким образом, одним из перспективных путей совершенствования спортивной тренировки яхтсменов является расширение применения нетрадиционных средств подготовки. Однако применение их в практике подготовки ведущих гонщиков нашей страны носит эпизодический характер, и не используется в должной мере. Изучение и использование опыта гонщиков, применяющих нетрадиционные средства совершенствования спортивного мастерства - одна из задач, стоящих перед специалистами в области парусного спорта.

Оптимизация системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре подготовленности яхтсменов и соревновательной деятельности – еще одно перспективное направление совершенствования спортивной тренировки яхтсменов. Анализ практики подготовки сильнейших спортсменов мира и результаты наиболее крупных комплексных исследований последних лет дают основание утверждать, что в ближайшие годы акценты в специальной подготовке будут расставлены по-другому. В структуре специальной подготовленности яхтсменов существуют факторы и показатели, преимущественно влияющие на демонстрацию высоких спортивных результатов, факторы и показатели, менее значимые для демонстрации высоких спортивных результатов, а также создающие предпосылки для эффективной реализации факторов и показателей, преимущественно влияющих на уровень спортивных достижений, в структуре подготовленности конкретного спортсмена эти факторы и показатели имеют определенное количественное и качественное сочетание, связанное с индивидуальными особенностями. Следовательно, при сохранении бюджета средств и времени подготовки совершенствоваться будут преимущественно те факторы и показатели специальной подготовленности, которые с наибольшей вероятностью могут обеспечить демонстрацию запланированного спортивного результата в конкретных погодных условиях.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.Б. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: Дисс. ... докт. пед. наук / Ю.Б. Верхошанский. - М., 1972. - 326 с.
2. Зациорский, В.М. Кибернетика, математика, спорт /В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
3. Ларин, Ю.А. Контроль за физической подготовленностью яхтсмена-гонщика к открениванию парусного судна / Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин // Теория и практика физической культуры. - 1978. - № 8. – С. 19.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
5. Петровский, В.В. Кибернетика и спорт / В.В. Петровский. – Киев: Здоровье, 1973. – 111 с.
6. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.