

---

# ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ

---

*Оксана Пясківська*

---

**Анотація.** В даній статті приведено аналіз фізичної підготовки в парусному спорті. В процесі дослідження було визначено співвідношення фізичної підготовки з іншими видами підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення, а також співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Виявлено і обґрунтовано необхідність удосконалення методики підготовки яхтсменів. На основі проведеного аналізу було виявлено фізичні якості, які необхідні для успішного управління парусним судном.

**Ключевые слова:** парусний спорт, фізична підготовка, яхтсмен.

**Abstract.** In this article analysis of physical training in sailing is presented. The ratio of physical training and other types of preparation at various stages of long-term improvement, and the ratio of general and special physical training were determined. The need to improve the methodology of development of motor qualities of yachtsman was revealed and substantiated. On the basis of this analysis were identified leading physical qualities in controlling the yacht.

**Keywords:** sailing, physical training, yachtsman.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітрильному спорті, як і в інших видах спорту, останнім часом спостерігається різкий приріст обсягу тренувальної та змагальної діяльності у зв'язку зі збільшенням кількості змагань, які стали організовуватися майже цілий рік. Це підвищило вимоги до фізичної підготовленості яхтсменів і, як наслідок, вимоги до методики розвитку рухових якостей [5]. Недостатній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей яхтсмена призводить до порушення техніки управління яхтою. Все це передбачає пошук спеціальних засобів вдосконалення фізичних якостей яхтсменів, що забезпечують стійкість працездатності та реалізацію техніко-тактичної майстерності спортсменів у динамічних умовах змагальної діяльності. У теорії та методиці спортивного тренування відзначається, що значення фізичної підготовки особливо велике на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки, коли закладається підґрунтя для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, вітрильний спорт не є винятком [4, 6]. Науково обґрунтованих підходів у спеціальній літературі з даної проблеми представлено вкрай недостатньо. У зв'язку з цим дослідження в цьому напрямі, що дозволить удосконалити систему фізичної підготовки яхтсменів на прикладі різних класів яхт, є актуальним.

**Мета дослідження** – дати характеристику фізичної підготовки у вітрильному спорті.

**Методи організації дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літера-

тури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична підготовка спортсменів є одним із найважливіших компонентів спортивної підготовки, яка спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня фізичного розвитку, підвищенню рівня можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, вихованню необхідних спортсмену у процесі його діяльності фізичних якостей [4, 6].

У вітрильному спорті фізична підготовка яхтсмена має істотне значення. У середньому вона становить від 24 до 38 % всього обсягу підготовки, наприклад, на теоретичну підготовку (історія розвитку та сучасний стан вітрильного спорту; фізіологічні та методологічні основи підготовки яхтсменів; правила змагань, основи техніки і тактики; аналіз змагань і тренувальних занять) відводиться від 13 до 19 %; на спеціальну підготовку (техніка управління та налаштування вітрильного судна, робота з матеріальною частиною, тактика ведення спортивного бою) відводиться від 44 до 58 % загального обсягу спортивної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення (рис. 1) [1].

Заняття тільки вітрильним спортом не розвивають ті фізичні якості, які необхідні при управлінні яхтою за сильного вітру. І хоча в подібні умови яхтсмен потрапляє нечасто, фізично він повинен бути готовий до них завжди, інакше не впоратеться з керуванням судна [7, 9].

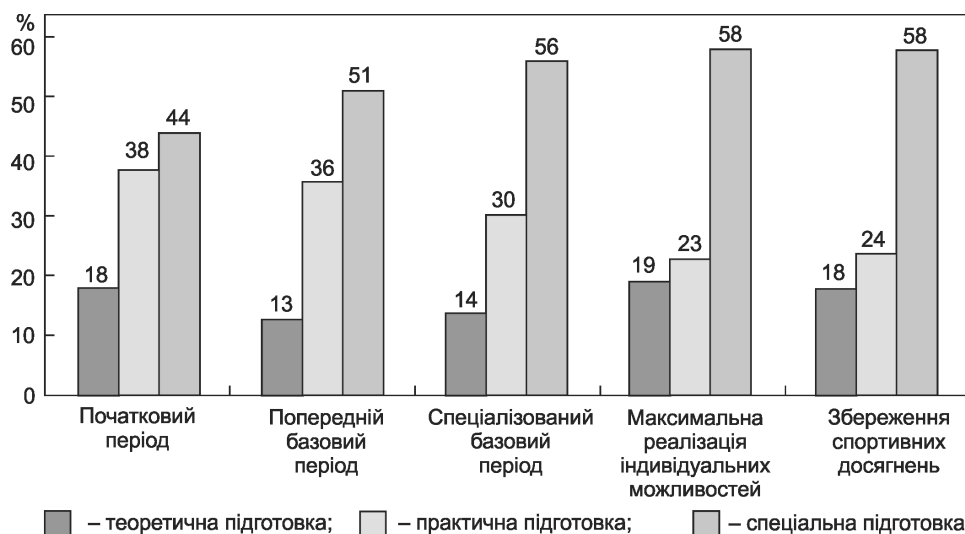


Рисунок 1 – Співвідношення тренувальних впливів на різних етапах багаторічної підготовки у вітрильному спорті

Фізичну підготовку прийнято поділяти на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). Співвідношення ОФП і СФП в процесі спортивного тренування змінюється в міру зростання спортивної майстерності, поступово зростає питома вага СФП. Залежно від кваліфікації спортсменів у вітрильному спорті на ОФП відводиться від 70 % (у період попередньої базової підготовки) до 25 % (для спортсменів вищих розрядів) тренувального часу. Оскільки вітрильний спорт – це сезонний вид спорту, то обсяг та інтенсивність фізичної підготовки протягом року значно змінюються: взимку збільшуються, а під час тренувань на воді знижуються (рис. 2) [1].

Процес підготовки яхтсменів пов'язаний з необхідністю вирішення безлічі питань, серед яких один із найбільш важливих є раціональне планування тренувального процесу з урахуванням специфіки виду спорту, а також особливостей формування та взаємозв'язку у яхтсменів провідних фізичних якостей. Ю. В. Пільчин, Ю. А. Ларін [3] роботу виконувати на яхті під час перегонів поді-

ляють на два основних типи, відповідно до яких виділяють провідні якості яхтсменів: тривала робота статичного характеру, яка пов'язана з балансуванням і відкренюванням судна і утримуванням шкотів, вимагає хорошої загальної та спеціальної витривалості яхтсмена; швидкісна робота при маневрах, пов'язаних із поворотом судна, при динамічному відкренюванні під час керування яхтою, під час глісування, постановки та прибирання спінакера, коли від спортсмена потрібно швидко виконання різних дій із шкотами і фалами, для чого необхідно розвивати такі якості, як сила і швидкість [2, 3]. А. А. Чумаков зазначає, що в діяльності яхтсмена при управлінні судном чимало особливостей: складна координація рухів на опорі, що постійно хитається, переважання статичних зусиль великої кількості м'язів, періодичні короткочасні зусилля циклічного характеру – при поворотах, налаштуванні судна тощо, що вимагають від яхтсмена різнобічної фізичної підготовленості [7]. Розвивати ці фізичні якості найкраще в процесі наземної підготовки, використовуючи інші

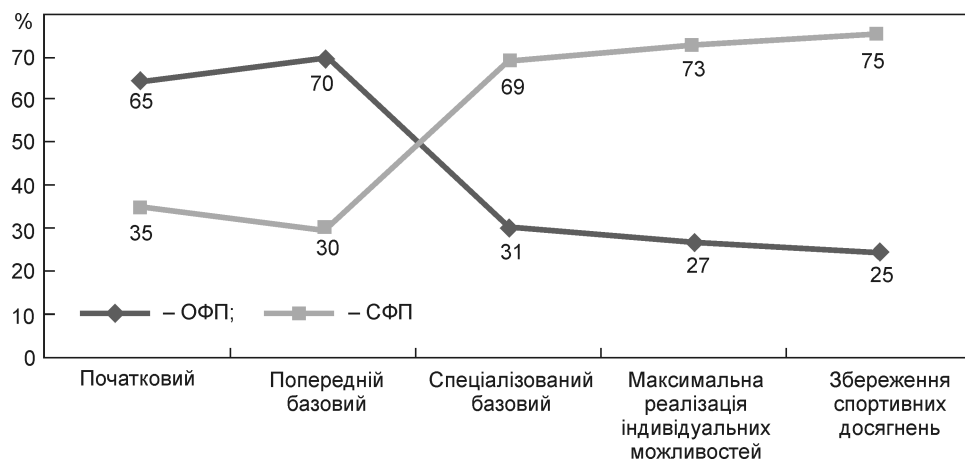


Рисунок 2 – Співвідношення ОФП і СФП на етапах багаторічного удосконалення

види спорту і спеціальні тренажери. Такий підхід дає високі результати, оскільки, тренуючись тільки на воді, важко в короткий термін розвинути належною мірою витривалість, силу, швидкість і координацію рухів [9].

#### Висновки:

1. Постійне зростання спортивних результатів і збільшення кількості змагань упродовж року обумовлює необхідність подальшого вдосконалення тренувального процесу яхтсменів. Пошук нових форм, засобів і методів підготовки дозволяє досягати значних успіхів у вітрильному спорті.

2. Фізична підготовка яхтсменів є одним із важливих компонентів спортивної підготовки, від

якої залежить подальша реалізація техніко-тактичних прийомів. Співвідношення ЗФП і СФП у вітрильному спорті змінюється залежно від етапу підготовки і спортивної майстерності яхтсменів.

3. До провідних фізичних якостей яхтсменів можна віднести координаційні здатності, спеціальні силові здібності, силова витривалість, загальна та спеціальна витривалість і спритність.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці раціональних, науково обґрунтованих підходів до планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у вітрильному спорті.

#### Література

1. *Вітрильний спорт для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності* / авт. В. Г. Гусенко, І. Т. Скрипченко, В. О. Майоров, С. Б. Щербаків; Респуб. наук.-метод. кабінет М-ва України у справах сім'ї, молоді та спорту. – К., 2009.
2. *Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие* / Ю. А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов/на/Д.: Феникс, 2005. – 256 с.
3. *Ларин Ю. А. Подготовка яхтсмена-гонщика* / Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
4. *Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки* / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. *Томилин К. Г. Подготовка высококвалифицированных яхтсменов: метод. рек.* / К. Г. Томилин; ГК РСФСР по физ. культуре и спорту. – Краснодар, 1991. – 34 с.
6. *Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
7. *Чумаков А. А. Школа парусного спорта* / А. А. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 160 с.
8. *Ящур-Новицкий Я. Физическая подготовленность квалифицированных спортсменов, как фактор спортивного мастерства в видах спорта с вариативными внешними условиями проведения соревнований (на материалах виндсерфинга): дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.01)* / Я. Ящур-Новицкий; АФВС, Гданськ. – К., 2006. – 432 с.
9. *Blackburn M. Sail Fitter: Sailing Fitness and Training* / M. Blackburn. – Australia, 2001. – 117 p.

#### References

1. *Sailing for youth sports schools, specialized youth schools of the Olympic reserve, schools of superior sports mastery* / authors V. G. Husenko, I. T. Skrypchenko, V. Mayorov, S. Shcherbakov; Republican scientific-methodical study of the Ministry of Ukraine for Family Affairs, Youth and Sports. – Kyiv, 2009.
2. *Larin Y. A. Sports training of yachtsman: teaching guide* / Y. A. Larin. – 2nd revised edition. – Rostov-on-Don: Fenix, 2005. – 256 p.
3. *Larin Y. A. Preparing yachtsman racer* / Y. A. Larin. – Moscow: Fizkultura i sport, 1981. – 120 p.
4. *Platonov V. N. The general theory of training athletes in Olympic sports* / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997. – 583 p.
5. *Tomilin K. G. Preparation of highly skilled sailors: methodical recommendations* / K. G. Tomilin; GK RSFSR on Physical Culture and Sport. – Krasnodar, 1991. – 34 p.
6. *Kholodov Z. K. Theory and methods of physical education and sport. Teaching guide for students of higher education institutions* / Z. K. Kholodov, B. C. Kuznetsov. – Moscow: Akademiya, 2000. – 480 p.
7. *Chumakov A. A. Sailing school* / A. A. Chumakov. – Moscow: Fizkultura i sport, 1981. – 160 p.
8. *Jaszczur-Nowicki J. Physical readiness of qualified athletes, as a factor of sportsmanship in sports with variable external conditions of the competition (on materials of windsurfing): Doctoral Dissertation in Physical Education and Sport (24.00.01)* / J. Jaszczur-Nowicki; AFVC Gdansk. – Kiev: 2006. – 432 p.
9. *Blackburn M. Sail Fitter: Sailing Fitness and Training* / M. Blackburn. – Australia, 2001. – 117 p.