СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ

Пітин Мар'ян, Скрипченко Ірина
Львівський державний університет фізичної культури
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В работе охарактеризовано содержательное наполнение теоретической подготовки на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования в парусном спорте. Определены различные варианты планирования содержания теоретической подготовки в условиях разных специализированных спортивных учебных заведений. В зависимости от возраста, уровня подготовленности и специализации спортсменов происходит закономерное и последовательное увеличение количества часов, отведенных на теоретическую подготовку, процентный показатель которых находится в диапазоне от 11 до 18% и изменение количества времени от общей в сторону специальной теоретической подготовки.

Наблюдается тенденция перераспределения количества часов, отведенных на теоретическую подготовку, с уменьшением общей теоретической подготовки в пользу специальной с каждым последующим этапом подготовки. Особенностью является обязательное получение яхтсменами квалификационной категории «Юный рулевой» и «Шкипер гоночной яхты», а также звания «Судьи по спорту».

Ключевые слова: парусный спорт, многолетнее совершенствование, теоретическая подготовка, структура, содержание.

Annotation

The work analyzes the content of theoretical training at various stages of long-term sports perfection in sailing. Certain variants of planning the content of theoretical training in the conditions of different specialized sports schools have been established. There is a regular and consistent increase in the number of hours of theoretical training in each subsequent stage of training, which depends on the age of the athletes, their level of preparedness and specialization of athletes, but the percentage does not vary significantly - from 11 to 18%. There was an increase in the amount of time for special theoretical training, while reducing the overall theoretical preparation. A feature in sailing is the compulsory acquisition by yachtsmen of the qualifying categories «Young Skipper» and «Skipper of a racing yacht», and the title of «Judge in Sports».

Key words: sailing, stages of long-term preparation, theoretical preparation, structure, content.

Постановка проблеми. У наш час розвиток спорту (окремих його видів) тісно пов'язаний із удосконаленням системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення [15]. Багато фахівців проводять свої дослідження в окремих напрямах [6, 7]. Одним з актуальних напрямів удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів у вітрильному спорту варто вважати удосконалення рівня теоретичної підготовленості спортсмені [2]. Це своєю чергою вказує на потребу вивчення сучасного стану теоретичної підготовки у цьому виді спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітрильний спорт – це змагання на спортивних яхтах-монотипах. Правила вітрильних змагань зводять до мінімуму можливість яхтсмена змінювати характеристики судна, проте він може змінювати лише аеродинамічні та гідродинамічні характеристики судна в умовах, що постійно змінюються (вітер, хвилі) [13]. Тому подальше зростання спортивних результатів у вітрильному спорті є можливим перш за все при переносі акценту на удосконалення самого спортсмена.

Цей процес повинен охоплювати загально теоретичну підго-

товку, практичну реалізацію спеціальних теоретичних дисциплін (Правила вітрильних перегонів, тактику перегонів), аеродинаміку та гідродинаміку, підвищення рівня технічної, фізичної та психологічної підготовки спортсмена [11].

Мунтян В.С. відмічає, що часто спортсмени не в повній мірі можуть реалізувати свій потенціал. Одна з причин полягає в тому, що тренери і самі спортсмени не завжди розглядають систему підготовки комплексно [5]. Вони часто нехтують деякими видами підготовки, наприклад, теоретичною, а також частково і психологічною, про це наголошується у останніх наукових роботах [8, 9].

Мета дослідження: визначити організаційно-методичні аспекти теоретичної підготовки в системі багаторічного підготовки спортсменів у вітрильному спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, аналіз документальних матеріалів, комп'ютерне тестування рівня теоретичних знань, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка яхтсменів в Україні здійснюється згідно з «Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» з вітрильного спорту [4].

Як і для більшості видів спорту навчання в структурі ДЮСШ або СДЮШОР проходить в таких групах: початкової підготовки − (ГПП), попередньої базової підготовки (ГПБП), спеціальної базової підготовки (ГСБП), підготовки до вищих досягнень (ГПВД).

Теоретична підготовка у вітрильному спорті поділяється на загальну і спеціальну. Матеріал із загальної теоретичної підготовки є єдиним для всіх етапів багаторічної підготовки. Тренер має змогу самостійно планувати обсяги, конкретні теми занять в залежності від рівня підготовленості спортсменів і особливостей групи.

Зміст загальної теоретичної підготовки складається з таких основних тем: «Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту в Україні», «Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден. Конструкція яхт», «Фізіологічні та методологічні засади підготовки яхтсмена, профілактика травматизму», «Правила змагань, їх організація та проведення. Допінг-контроль», «Засади техніки й тактики», «Фізичні якості та фізична підготовка», «Психологічна підготовка», «Індивідуальна підготовка та самоконтроль».

Зміст загальної теоретичної підготовки взаємопов'язаний з вмістом загальнонаукових дисциплін (психологія, педагогіка, анатомія, фізіологія і гігієна). Їх вивчення сприяє кращому розумінню впливу фізичних вправ на всі функції і системи організму людини, отриманню знань про закономірності побудови тренувального процесу, функціональні можливості організму спортсмена, біомеханічні характеристиках спортивних рухів тощо.

Спеціальна теоретична підготовка включає в себе такі розділи: елементи гідродинаміки вітрильної яхти (гідродинаміка опору корпусу яхти, елементи аеродинаміки вітрила, теоретичні основи налагодження яхти), метеорологія перегонової дистанції, правила вітрильних перегонів (правила керування вітрилами), протести у вітрильному спорті, розбір перегонів як форма теоретичного заняття.

Матеріал зі спеціальної теоретичної підготовки призначений головним чином для груп спеціальної базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень. При цьому основними формами передачі теоретичних занять є лекції, семінарські заняття за активної участі яхтсменів в обговоренні теми занять, групові та/або індивідуальні інструктажі на серію і/або окремий вітрильний перегон, включаючи вивчення Перегонової інструкції, особливостей дистанції, акваторії перегонів, вивчення супротивника; розбори перегонів (групові та / або індивідуальні); ігри (ігрові протести, настільні або віртуальні комп'ютерні ігри вітрильної тематики); вільні бесіди, групове обговорення професійних тем; самостійні заняття, перегляд відеоматеріалів.

Лекції читають яхтсменам головним чином у період перебування їх на тренувальних зборах. У лекціях тренер систематично викладає теоретичні положення, висловлює своє ставлення до них. Кожна лекція вимагає від тренера аналізу матеріалу з досліджуваної теми, критичного ставлення до нього. Для читання лекцій слід залучати найбільш кваліфікованих тренерів, провідних спортсменів і фахівців з психології, фізіології, спортивної медицини. Введення в лекцію елементів бесіди оживляє заняття і підвищує інтерес учнів до них.

Семінари проводяться, як правило, з учнями груп спортивного вдосконалення після вивчення особливо важливих розділів теоретичної підготовки, вузлових тем. Тренер повинен заздалегідь оголосити тему, питання для обговорення, ознайомити спортсменів з формою організації роботи під час семінару, призначити час його проведення, дати індивідуальні завдання, рекомендовану літературу (правила змагань, правила вимірювання яхт, настанови, книга випадків тлумачення правил перегонів тощо).

Невід'ємною частиною теоретичної підготовленості є вміння підготувати і подати протест (табл.1). Протест може внести несподівані зміни у результати змагань, тому підготовленість до участі у розгляді протестів може

Таблиця 1

Заходи щодо підготовки та слухання протесту

Основні	Допоміжні
Вивчення особливостей викладання фактів основними суперниками. Фіксування інформації (про заходи та відходи вітру тощо), яка допомогла б вплинути на ситуацію, що склалась у перегонах. Акцентування уваги на моментах порушення правил змагань суперником та збирання фактів, що це підтверджують; виключення фактів, що не стосуються ситуації, яка розглядається; чітке визначення мети протесту. Формулювання запитань до суперника, що підкреслюють не використання ним можливих варіантів дій, які сприяють уникненню порушень. Проведення ділових ігор «слухання протесту».	Вивчення правил змагань з вітрильного спорту. Складання карт з типовими ситуаціями випадків ISAF і правил змагань. Спостереження за поведінкою яхтсменів на протестах

бути одним із чинників успіху у вітрильному спорті.

Спортсменам старших груп для поглиблення спеціальних знань слід давати завдання із самостійного вивчення літератури з обраного виду спорту і основам спортивного тренування. Однак відомості з літературних джерел дадуть максимум користі тільки тоді, коли вони збираються не від випадку до випадку, а систематично. Результати їх аналізу повинні заноситися в окремий зошит, записну книжку або щоденник (для цього потрібно передбачити відповідну графу у щоденнику).

Заліки з теоретичної підготовки проводяться у вигляді індивідуальних усних відповідей юних спортсменів, тестових завдань, доповідей. Заліки дозволяють підбити підсумки певного етапу роботи з теоретичної підготовки в обраному виді спорту.

Враховуючи вищезазначене, теоретична підготовка повинна розглядатися як своєрідна база підвищення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального ставлення ні з боку тренера, ні з боку спортсмена. Теоретичні заняття повинні мати певну цільову спрямованість: виробляти в яхтсменів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці, тобто в тренувальних заняттях і змаганнях.

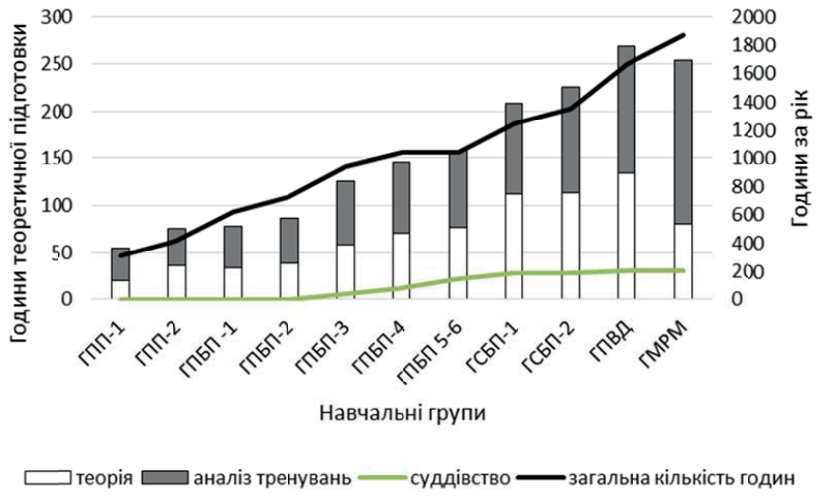

Рис. 1. Розподіл теоретичної підготовки (в годинах) на етапах багаторічної підготовки в різних навчальних групах

У групах початкової підготовки навчання триває протягом двох років. По відношенню до загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік, теоретична підготовка становить від 17,3 до 18,3% (рис.1). Це значно більше часу, який відводиться на теоретичну підготовку в інших видах спорту (від 5% до 10%) [1, 3], бо для того, щоб юному яхтсмену взяти участь у змаганнях, йому необхідно отримати документ, який підтверджує його уміння керувати шверботом – посвідчення «Юний шкіпер».

Кваліфікаційна категорія «Юний шкіпер» може бути присвоєна яхтсменам віком від 10 років, які мають практичний досвід і теоретичні знання з керування шверботом довжиною до 4 м, які складуть теоретичний і практичний іспити в обсязі програми “Юний шкіпер” (табл. 2). Таким чином, вони отримують право самостійно керувати шверботом довжиною до 4 м у світлий час доби на акваторії яхт-клубів, спортивних баз, місць проведення тренувань і змагань під наглядом тренера.

Також яхтсмени груп початкової підготовки повинні отримати і засвоїти матеріал загальної теоретичної підготовки. У наших дослідженнях було оцінено рівень теоретичної підготовленості яхтсменів ГПП (першого та другого року навчання) за допомогою розробленої комп’ютерної програми, де спортсменам було запропоновано 30 питань з двома варіантами відповідей. Оцінювався час, витрачений на відповіді та кількість невірних відпо-

Таблиця 2

Навчальний план підготовки юних шкіперів і шкіперів перегонових яхт (в годинах)

Зміст заняття	Юний шкіпер	Шкіпер перегонової яхти
Будова спортивних вітрильних суден - усього	8	20
Архітектура та конструкція вітрильних яхт	4	10
Вітрильне обладнання яхт	4	6
Правила обмірювання	-	4
Суднові пристрої та системи	2	6
Морська практика – усього	16	38
Керування вітрильною яхтою	4	6
Особливі випадки при керуванні вітрильними яхтами	2	6
Суднові роботи	4	12
Такелажні та вітрильні роботи	4	12
Організація та взаємодія екіпажу на яхті	2	2
Яхтове судноводіння – усього	4	10
Навігація	1	2
Технічні засоби навігації	-	2
Лоція	1	2
Гідрометеорологія	2	4
Правила плавання – усього	6	22
Міжнародні правила попередження зіткнення суден	1	6
Правила плавання внутрішніми водними шляхами	1	6
Правила змагань з вітрильного спорту	4	10
Медична підготовка – усього	3	5
Надання першої допомоги	2	4
Гігієна на яхті	1	1
Практика	6	8
Іспити	2	6
Усього:	41	83

відей. Питання були підібрані за такими темами: техніка безпеки; нагляд за корпусом яхти і вітрилами; основи керування яхтою на різних курсах відносно вітру; основи управління вітрилом; правила руху яхт [14]. Було встановлено, що з кожним наступним роком рівень засвоєння теоретичних знань яхтсменами поступово зростає (табл. 3). Проте, за такими розділами як «Правила руху яхт» та «Вітрила яхт» яхтсмени показали не досить високий рівень теоретичних знань, що свідчить про складність цього матеріалу та можливість його практичного застосування лише в окремий період тренування, коли яхтсмен може вийти на водну акваторію (квітень – жовтень). В теоретичній підготовці початківців особлива увага акцентується на засвоєнні правил техніки безпеки та правил руху яхт, що допомагає застерегти їх від отримання травм та зберегти життя [10].

У ГПБП навчання триває протягом шести років. До загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік, теоретична підготовка в цих групах складає від 11,8% до 17,3%.

У розділі програмного матеріалу «Теорія» ГПБП подано теоретичні положення на основі, яких спортсмени, отримують необхідні знання як для успішного освоєння обраного виду спорту, так і для нормального розвитку особистості (правила вітрильних змагань, правила побудови і обміру класів яхт, стратегія і тактика перегонів: флоту, командних, медальних гонок, знайомство з традиціями, морський культурою, правилами безпеки тощо).

Згідно «Програми» [4] на другому році навчання особі віком від 12 років може бути присвоєна кваліфікаційна категорія «Шкіпер перегонової яхти», за умов набуття практичного досвіду і теоретичних знань з керування перегоновими яхтами, складання теоретичного та практичного іспитів в обсязі програми «Шкіпер перегонової яхти» (табл. 2). Яхтсмен віком 12-14 років має право самостійно керувати швертботом довжиною до 5 м; а від 14 років – перегоновою яхтою будь-якого класу довжиною до 9 м. Загалом практичні заняття проходять у таких класах яхт, як: «Оптиміст», «Промінь», «Промінь-Радіал», «Кадет», «Лазер». «Шкіпер перегонової яхти» має право самостійно керувати перегоновими яхтами у світлий час доби на акваторії яхт-клубів, спортивних баз, місць проведення тренувань і змагань під наглядом тренера.

У сучасних умовах зростає роль теоретичних знань тренера і спортсмена в сфері розвитку нових технологій у конструюванні і налагодженні яхти та вітрил,

Таблиця 3

Рівень засвоєння теоретичних знань юними яхтсменами, %

Блок питань	Групи		
	ГПП-1	ГПП-2	ГПБП-1
Основні поняття	38,0	47,2	61,3
Корпус яхти	47,2	56,8	69,9
Вітрила яхти	36,4	44,3	51,7
Основи керування яхтою	31,6	48,8	58,6
Правила руху яхт	27,9	32,7	46,1
Техніка безпеки	52,4	58,9	68,3

змін, що відбуваються у правилах змагань і методиках підготовки провідних спортсменів.

Основи змісту теоретичної підготовки в групах спеціальної базової підготовки (першого та другого років навчання) наближено до практичної діяльності спортсмена і сприяє глибшому розумінню процесів, що відбуваються в організмі, під впливом тренувальних навантажень. Співвідношення обсягу теоретичної підготовки до загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік, в ГСБП становить 16,6 %. На цьому етапі ми відмічаємо появу такого складного та важливого розділу, як суддівська практика. Зазначимо, що одним із завдань ДЮСШ та СДЮШОР є підготовка яхтсменів до ролі помічника тренера, інструктора і активного учасника в організації та проведенні змагань з вітрильного спорту. Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників шляхом залучення до організації тренувань з групою початкової підготовки яхтсменів, що мають І спортивний розряд, КМС або МС. Вирішення цих завдань доцільно починати на етапі спеціалізованої базової підготовки і продовжувати інструкторську і суддівську практику на всіх наступних етапах підготовки. На етапі ПВД необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки інструкторів зі спорту та суддів (табл.). По закінченні семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформляється протоколом, де кожному виставляється оцінка з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання «Інструктор зі спорту» або «Суддя зі спорту» проводиться наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Зміст тем у групах підготовки до вищих досягнень сприяє глибшому розумію значення індивідуалізації в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації. У групах підготовки до вищих досягнень навчання продовжується не менше двох років. Теоретична підготовка відносно загальної кількості годин становить 16,1% на рік.

Таким чином, за весь період навчання теоретична підготовка збільшується з 54 годин до 269 годин. Важливою складовою теоретичної підготовки є аналіз перегонів і тренувань, де кількість годин щорічно збільшується з 34 годин (у ГПП) до 134 годин на рік (ГПВД). З кожним наступним етапом підготовки яхтсмени повинні враховувати в тренувальному процесі параметри тренувального навантаження, проводити порівняльний аналіз виконаного особистого тренувального навантаження, аналізувати техніко-тактичні дії на перегоновій дистанції тощо, а також використовувати дані аналізу процесу тренування для корекції процесу особистої підготовки.

Висновок. З'ясування організаційно-методичних аспектів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення у вітрильному спорту дає підстави виокремити певні варіанти планування та змісту теоретичної підготовки в умовах різних спеціалізованих спортивних навчальних закладів (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Залежно від віку, рівня підготовленості та спеціалізації спортсменів відбувається закономірне і послідовне збільшення кількість годин, відведених на теоретичну підготовку, проте у відсотковому показнику він коливається на суттєво – від 11 до 18%. Одночасно відбувається перерозподіл кількості часу від загальної на користь спеціальної теоретичної підготовки.

Обов'язковими елементами системи підготовки яхтсменів є обов'язкове засвоєння інформації та отримання кваліфікаційних категорій «Юний шкіпер» і «Шкіпер перегонової яхти». Лише за цієї умови спортсмени можуть бути допущеними до подальшої участі у навчально-тренувальній і змагальній діяльності. До важливих завдань відноситься підготовка яхтсменів до ролі помічника тренера, інструктора і активного учасника в організації та проведенні змагань з вітрильного спорту.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробки змісту окремих засобів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у вітрильному спорті.

Літератури

1. Богуславська В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні / В. Богуславська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. – 2016. – С. 119-123.
2. Бріскін Ю.А. Проблеми теоретичної підготовки в спорті / Ю.А. Бріскін, М.П. Пітин, В.Ю. Богуславська // Фізична

Таблиця 4

Навчальний план семінару з підготовки суддів з вітрильного спорту

Тема	Кількість годин
Теоретичні заняття	
Правила безпеки на яхті	2
Сигналізація та засоби зв'язку	2
Засади медичних знань	2
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	4
Організація та проведення змагань з вітрильного спорту	4
Правила змагань з вітрильного спорту	12
Разом ...	**26**
Практичні заняття	
Суддівство змагань у групі:	
суддів – керівників перегонів	10
суддів-рефері	10
Робота в бюро регати	4
Разом	**24**
Усього:	**50**

культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 1. – С. 257-261.

3. Бріскін Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування / Ю. Бріскін, М. Пітин, В. Богуславська // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 42-48.
4. Гусенко В.Г. Вітрильний спорт. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Гусенко., І.Т. Скрипченко, В.О. Майоров, С.Б. Щербаков. – К.: Респуб. наук.-метод. кабінет М-ва України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. – 98 с.
5. Мунтян В.С. Интегральная специальная підготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.sportedu.org.ua/html/journal/2009-01/09mvslst.pdf
6. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів / М. Пітин // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 89–95.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3
8. Родіна Ю.Д. Деякі аспекти психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації / Ю.Д. Родіна // Чернігів: Вісник Чернігівського державного університету. Випуск 65. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2010. – С.75-79
9. Родіна Ю.Д. Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації / Ю.Д. Родіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5-1 (32). – С. 144-148
10. Скрипченко И.Т. Особенности спортивного травматизма в парусном спорте. / І.Т. Скрипченко // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. – № 3. – С. 117-122
11. Скрипченко И.Т. Оценка теоретической подготовки яхтсменов и умений реализовывать свои профессиональные знания на практике / І.Т. Скрипченко, В.Б. Ефимов // Матеріали республік. науково-метод. конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді». – Дніпропетровськ, 1999. – С. 117
12. Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації з організації та проведення навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки з спеціалізації «вітрильний спорт» / І.Т. Скрипченко. – Дніпропетровськ, 2003. – 37 с.
13. Скрипченко І.Т. Підсумки і перспективи розвитку олімпійського вітрильного спорту / І.Т. Скрипченко // Спортивний вісник Придніпров'я. –Дніпропетровськ, 2013. – №3. – С. 91-94
14. Скрипченко І.Т.. Початкова підготовка юних яхтсменів : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Д., 2004. – 201 арк. : рис. – Бібліогр.: арк. 156-173.
15. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов : науч.- метод. пособие. Ч. 1 / К. Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – 250 с.