

УДК 797.148

Проблема развития координационных способностей в виндсерфинге

Калишев Виталий Олегович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития координационных способностей у виндсерферов. Для выявления и анализа мнений тренеров, непосредственно осуществляющих подготовку виндсерферов, было проведено анкетирование. По результатам опроса выявлено, что у большинства респондентов на развитие координационных способностей отводится менее 15 % от всего тренировочного времени, и большая часть опрошенных согласна с тем, что необходимо совершенствовать тренировочный процесс виндсерферов.

Ключевые слова: парусный спорт, виндсерфинг, парусная доска, координационные способности.

The problem of developing coordination abilities in windsurfing

Kalishev Vitaly Olegovich

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

Abstract. The article deals with the problem of developing coordination abilities for windsurfers. A survey was conducted to identify and analyze the opinions of the coaches directly involved in the training of windsurfers. According to the results of the survey, it was revealed that the majority of respondents devote less than 15% of the total training time to the development of coordination abilities, and most of the respondents agree that windsurfing needs to improve the training process.

Keywords: sailing, windsurfing, sailing board, coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ. Виндсерфинг является молодой олимпийской дисциплиной парусного спорта и требует от яхтсменов не только отличной физической подготовки и развития всех физических качеств, но и тактических умений и навыков. В рамках проведения диссертационного исследования и выполнения целей и задач, поставленных в работе, было проведено анкетирование тренеров по виндсерфингу, осуществляющих подготовку спортсменов в Санкт-Петербурге.

Целью исследования является определение мнения тренеров о проблеме развития координационных способностей в процессе спортивной подготовки виндсерферов. Теоретическая значимость исследования состоит в дальнейшем анализе и использовании полученной информации от специалистов, непосредственно занимающихся подготовкой виндсерферов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ проблемы позволяет утверждать, что одной из особенностей виндсерфинга является его возрастающая популярность. Однако, по сравнению с такими олимпийскими видами спорта, как легкая атлетика или плавание, даже с их отдельными дисциплинами, парусный спорт уступает в количестве тренирующихся и выступающих спортсменов. Другой важной особенностью виндсерфинга являются повышенные требования к уровню развития координационных способностей [1]. Исходя из вышеизложенного, было проведено анкетирование тренеров, осуществляющих подготовку виндсерферов в городе Санкт-Петербурге. В анкетировании участвовали девять тренеров, которым были заданы вопросы, отражающие их мнение об особенностях тренировочного процесса яхтсменов, важности координационных способностей и статокINETической устойчивости для виндсерферов, о существующих проблемах в спортивной подготовке и другие.

Обобщая результаты, полученные в ходе анализа анкет, можно утверждать следующее. На развитие координационных способностей в ходе спортивной подго-

товки 44 % респондентов отводят 5-10 % от всего тренировочного времени, 22 % тренеров используют 10-15 %, а 33 % специалистов уверены, что необходимым количеством для развития важнейших способностей является значение от 30 % до 50 %. Специалисты (n=9) уверены в большом значении координационных способностей для яхтсменов (табл. 1).

Таблица 1 – Важность развития координационных способностей для виндсерферов

№ п/п	Вопрос	Ответы
1	Важны ли координационные способности (КС) для виндсерферов?	Да (100%)
2	Как по вашему мнению влияет уровень развития статокINETической устойчивости (СКУ) или равновесия на спортивные результаты виндсерферов?	Прямая корреляция; Сильное влияние; Позволяет более эффективно и качественно управлять парусной доской; Улучшает точность выполнения поворотов; Повышает способность к удержанию скорости.
3	Необходимо ли совершенствование тренировочного процесса и внедрение в него дополнительных методик?	Да (78%) Нет (22 %)

Все опрошенные утверждают, что от уровня развития статокINETической устойчивости и координационных способностей зависит спортивный результат виндсерфера, а также качество и эффективность выполнения ими специальных действий, таких как повороты и удержание скорости. Для развития обсуждаемых способностей тренеры используют упражнения в беге и прыжках с изменением направления или скорости движения, упражнения, нацеленные на ведение или передачу баскетбольного и футбольного мяча, жонглирование и упражнения, связанные с удержанием равновесия при различном количестве точек опоры. Большая часть респондентов уверена в том, что процесс спортивной подготовки виндсерферов требует совершенствований и нововведений. Это объясняется тем, что наши спортсмены не показывают высоких спортивных результатов в виндсерфинге на мировой арене, что подтверждают результаты исследования, проведенного К. Г. Томилиным [2].

Вопросами подготовки спортсменов парусного спорта занимались А.Н. Кочергин и соавторы [3]. В рамках исследования проводился опрос 43 тренеров и 247 яхтсменов из шести городов России. Им предлагалось ответить на вопрос, целью которого было определение мнения каждой из категорий респондентов о значении физических качеств для выполнения технических элементов и тактических приемов парусного спорта (табл. 2).

Спортсмены считают, что определяющими физическими качествами для парусного спорта являются быстрота, координационные способности и выносливость. Из 247 опрошенных яхтсменов 87,9 % выбрали быстроту как важнейшее физическое качество, 72,1 % отметили координационные способности, а 64,4 % выделили выносливость.

Таблица 2 – Физические качества, определяющие успешность яхтсмена как спортсмена

№ п/п	Вопрос	Ответы
1	Какие по вашему мнению (как спортсмена) физические качества определяют результаты спортсменов парусного спорта?	Быстрота (87,9 %) Координационные способности (72,1 %) Выносливость (64,4%) Гибкость (32,4 %)
2	Какие по вашему мнению (как тренера) физические качества определяют результаты спортсменов парусного спорта?	Мышечная сила (81,4 %) Вестибулярная устойчивость (81,4 %) Выносливость (74,4%) Скоростные способности (72,1 %) Координационные способности (62,8 %) Гибкость (41,9 %)

На тот же вопрос тренеры (n=43) ответили следующим образом: 81,4 % респондентов отметили важность мышечной силы и вестибулярной устойчивости, 74,4% выделили выносливость, а скоростные и координационные способности были выбраны тренерами в 72,1 % и 62,8 % анкет соответственно [3]. Результаты опроса большего количества респондентов-представителей парусного спорта также показали важность координационных способностей для яхтсменов.

ВЫВОДЫ. На основании проведенного анализа результатов анкетирования тренеров по виндсерфингу города Санкт-Петербург выявлена важность координационных способностей для яхтсменов, специализирующихся в виндсерфинге. Однако большая часть тренеров отводит на развитие этих важнейших способностей менее 15 % от всего тренировочного времени. Наиболее популярными средствами развития координационных способностей являются упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики и гимнастики. Большая часть опрошенных согласна с тем, что виндсерфингу необходимо совершенствование тренировочного процесса, а отсутствие результативных выступлений представителей нашей страны на мировой арене подчеркивает актуальность данной проблемы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Калишев В. О., Русакова И. В. Перспектива использования компьютерной стабилографии в сопровождении тренировочного процесса представителей парусного спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 211–213. EDN XKVYUR.
2. Томилин К. Г. Парусный спорт: особенности соревновательной деятельности олимпийских чемпионов 2008, 2012, 2020 гг. // Вестник спортивной науки. 2023. № 4. С. 21–28. EDN DIFSGG.
3. Кочергин А. Н., Рябчиков В. В., Куликов В. С., Скок Н. С. Подготовка спортивного резерва в парусном спорте: результаты и выводы социологического исследования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 150–155. EDN YXKKAЕ.

REFERENCES

1. Kalishev V. O., Rusakova I. V. (2022), "Prospects for the use of computer stabilization accompanied by the training process of representatives of sailing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 211–213.
2. Tomilin K. G. (2023), "Sailing: features of competitive activity of Olympic champions in 2008, 2012, 2020", *Sports science bulletin*, No. 4, pp. 21–28.
3. Kochergin A. N., Ryabchikov V. V., Kulikov V. S., Skok N. S. (2021), "Preparation of the sports reserve in sailing: results and conclusions of a sociological study", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 150–155.

Информация об авторе: Калишев В.О., аспирант кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, vkalishev@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4692-4017>.

Поступила в редакцию 03.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.