

УДК 797.148

Техника выполнения поворота «оверштаг» в классе парусная доска «IQ FOIL»

Михайлова Тамара Викторовна¹, доктор педагогических наук, профессор

Захрямина Лилия Николаевна², кандидат педагогических наук

Киричук Илья Алексеевич³

Алексеев Николай Юрьевич³

¹АО «Большой Серпухов»

²Российский государственный университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

³Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация. Сегодня в парусном спорте и особенно в олимпийских классах яхт идет постоянный поиск новых материалов с целью модернизации судов, облегчения инвентаря и как следствие увеличения скорости. В связи с этим, в 2019 году появился новый класс парусная доска «IQ FOIL», который был впервые включен в программу летних Олимпийских игр 2024 года. Поэтому современных методик, методических разработок и практических рекомендаций для подготовки спортсменов в данном классе пока еще недостаточно. В статье представлена разработанная авторами шкала экспертных оценок поворота «оверштаг», а также методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» в парусном спорте и описан опыт ее внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: парусный спорт, виндсерфинг, парусная доска «IQ FOIL», поворот «оверштаг», подводное крыло.

Technique of performing the "overstay" turn in the class of sailing board "IQ FOIL"

Mikhailova Tamara Viktorovna¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Zakhryamina Lilia Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences

Kirichuk Ilya Alekseevich

Alekseev Nikolay Yuryevich³

¹JSC «Bolshoy Serpukhov», Moscow

²Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

³Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow

Abstract. Today, in sailing and especially in the Olympic yacht classes, there is a constant search for new materials in order to modernize ships, lighten inventory and, as a result, increase speed. In this regard, in 2019, a new class of sailing board "IQ FOIL" appeared, which was included for the first time in the program of the 2024 Summer Olympics. Therefore, modern techniques, methodological developments and practical recommendations for the preparation of athletes in this class are not yet enough. The article presents the scale of expert assessments of the "overstay" turn developed by the authors, as well as the methodology for teaching the "overstay" turn in the class of yachts "IQ FOIL" in sailing and describes the experience of its implementation in the educational and training process.

Keywords: sailing, windsurfing, "IQ FOIL" sailboard, the overstay turn, hydrofoil.

ВВЕДЕНИЕ. Парусная доска «IQ FOIL» (рис. 1) – новый олимпийский гоночный класс, специально сконструированный для летних Олимпийских игр во Франции 2024 года. Таким образом, при подготовке к регатам различного уровня и ранга необходимо искать современные, эффективные средства и методы технико-тактической подготовки яхтсменов.



Рисунок 1 – Класс парусная доска «IQ FOIL»

Важно более углубленно изучать все действия спортсмена на дистанции, так как они становятся решающими для достижения стабильного результата [1, 2]. Говоря о виндсерфинге, можно утверждать, что основополагающим элементом является поворот «оверштаг». Данный элемент начинают изучать с первых шагов в парусном спорте, и его совершенствованию уделяется пристальное внимание на протяжении всей спортивной карьеры [3], так как в приобретенные навыки вмешиваются внешние сбивающие факторы (ветер, волна, большое скопление соперников, собственное волнение и т.д.) [4]. Довольно часто, выполняя поворот на «IQ FOIL», даже титулованные спортсмены, за плечами которых победы на самых престижных регатах, допускают ошибки при выполнении данного элемента.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проходило в период с марта 2022 г. по февраль 2023 г. В нем приняло участие 12 спортсменов, членов сборной команды г. Санкт-Петербург по парусному спорту в классе «IQ FOIL» в возрасте от 10 до 16 лет, с спортивной классификацией от 3 взрослого до КМС. Также нами были привлечены 3 эксперта высокой квалификации с опытом работы более 13 лет (2 МС, 1 ЗМС).

Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе (с марта по май 2022 г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы; на втором этапе (с июня по август 2022 г.) было проведено предварительное тестирование участников эксперимента и распределение их на группы: контрольную и экспериментальную. Привлеченные нами эксперты оценивали поворот «оверштаг» по разработанной нами шкале оценок. Далее была разработана методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL», а затем внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. На третьем этапе (с сентября по февраль 2023 г.) проводилось контрольное тестирование спортсменов, анализ полученных результатов исследования, написание выводов и практических рекомендаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для проведения эксперимента были отобраны спортсмены примерно равного уровня подготовки. После предварительного тестирования (соревнования) участников эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по принципу деления «четные-нечетные» занятые места.

Приглашенные эксперты оценивали выполнение спортсменами технических действий по разработанным нами критериям [5]. Оценка техники выполнения поворота «оверштаг» состояла из пяти показателей (рис. 2): техника захода доски на поворот, высота Foil над поверхностью воды, техника перехода спортсмена на другой борт доски, высота Foil над водой после поворота, техника разгона доски.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами методике обучения технике поворота «оверштаг» в классе парусная доска «IQ FOIL» (табл. 1, 2).



Рисунок 2 – Экспертная оценка выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Таблица 1 – Методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» (подводящее упражнение на берегу)

Блоки подготовки	Название упражнения	Дозировка	
		время (с)	кол-во
Подводящие упражнение на берегу	Шаг 1. Рука (ближняя в корме) переставляется на другой галс	3	1
	Шаг 2. Вес тела переносится на переднюю ногу, рука (ближняя к носу) свободна	4	1
	Шаг 3. Прыжок на другой борт	1	1
	Шаг 4. Центр тела над доской, палус держим ровно	5	1
Шаг 1.		Шаг 2.	Шаг 3.
Шаг 4.			

Таблица 2 – Методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» (Упражнения на воде (поворот оверштаг в полной координации)

Блоки подготовки	Название упражнения	Дозировка	
		время (с)	кол-во
Упражнения на воде (поворот оверштаг в полной координации)	Шаг 1. заход на поворот	2	1
	Шаг 2. начало приведения	2	1
	Шаг 3. смена галса	2	1
	Шаг 4. прыжок	1	1
	Шаг 5. начало уваливания	3	1
	Шаг 6. памп парусом	1	1
	Шаг 7. курс бейдевинд	4	1






Шаг 1.

Шаг 2.

Шаг 3.

Шаг 4.





Шаг 5.

Шаг 6.

Шаг 7.

На рисунке 3 представлены результаты экспертной оценки выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента. По полученным данным видны отличия в результатах исследуемых групп. Выявлено, что экспериментальная группа продемонстрировала более техничное выполнение поворота «оверштаг» по всем критериям оценки. Например, у экспериментальной группы получилось набрать высокие баллы за показатель «техника разгона доски» — 9,2.

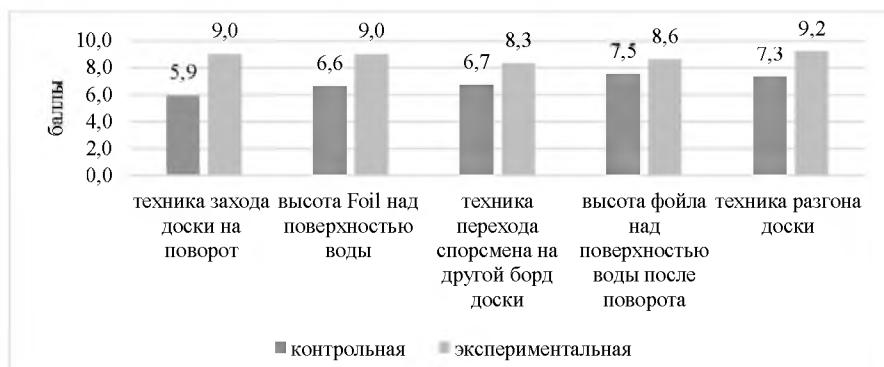


Рисунок 3 – Экспертная оценка выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

По полученным данным контрольного тестирования яхтсменов значительное улучшение результатов наблюдалось именно в экспериментальной группе. Из

этого следует, что разработанная нами методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» эффективна и может быть предложена тренерам в работу.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Результаты исследования показали, что разработанная авторами методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» оказала выраженное положительное влияние на двигательные действия яхтсменов в возрасте от 10 до 16 лет. Выполняя предложенные упражнения, спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели по разработанным нами пяти критериям. Целесообразно осуществлять обучение повороту «оверштаг» по нескольким блокам: подготовка к повороту, заход на поворот, переброска паруса, становление на курс байдевинд. Необходимо включать в каждое тренировочное занятие упражнение на полную координацию поворота «оверштаг» (на берегу или на воде).

Таким образом, разработанная методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» доказала свою эффективность в подготовке яхтсменов в классе парусная доска «IQ FOIL», так как обеспечивает более эффективное развитие двигательных способностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлова Т. В., Калинин М. М., Епифанов К. Н. Динамика физической подготовленности юных яхтсменов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна, 2014. С. 356–358.
2. Saltonstall J. *Race Training*. London : Adlard Coles Nautical, 2006. 160 p.
3. Томилин К. Г., Михайлова Т. В., Кузнецова М. М. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков. Москва : Физическая культура, 2008. 218 с.
4. Захрямина Л. Н., Байковский Ю. В. Влияние помех (стресс-факторов) на соревновательную деятельность яхтсменов высокой квалификации // Спортивный психолог. 2019. № 1 (52). С. 8–13.
5. Захрямина Л. Н., Михайлова Т. В., Епифанов К. Н., Германов Г. Н. Факторная структура технико-тактической и физической готовности к успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных яхтсменов // Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. 2021. № 12. С. 73–80.

REFERENCES

1. Mikhailova T. V., Kalinin M. M., Epifanov K. N. (2014), “Dynamics of physical fitness of young yachtsmen in the competitive period of the annual training cycle”, *Man, health, physical culture and sport in a changing world*, proceedings of the XXIV International. scientific and practical conference on the problems of physical education of students, Kolomna, pp. 356–358.
2. Saltonstall J. (2008), “Race Training”, London, Adlard Coles Nautical, 160 p.
3. Tomilin K. G., Mikhailova T. V., Kuznetsova M. M. (2008), “Sailing. The annual cycle of training qualified racers”, Moscow, Physical Culture, 218 p.
4. Zakhryamina L. N., Baykovsky Y. V. (2019), “The influence of interference (stress factors) on the competitive activity of highly qualified yachtsmen”, *Sports psychologist*, No. 1 (52), pp. 8–13.
5. Zakhryamina L. N., Epifanov K. N., Mikhailova T. V. and Germanov G. N. (2021), “Factor structure of technical, tactical and physical readiness for successful competitive activity of highly qualified yachtsmen”, *News of TULSU. Physical education and sports*, No. 12, pp. 73–80.

Поступила в редакцию 20.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.