

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ У ЯХТСМЕНОВ КЛАССА «ILCA»

В.А. Симакин, 1 курс

Научный руководитель – И.В. Русакова, к.п.н.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта*

Введение. Парусный спорт называют «шахматами на воде» и как в классических шахматах многое зависит от времени, а в частности, от чувства времени яхтсмена. Данный навык будет полезен яхтсмену как вначале гонки при взятии старта, так и во время нее. Поэтому тренерам для большей успешности в подготовке яхтсменов класса «ILCA» необходимо прибегать к совершенствованию механизма отсчета времени у яхтсменов-гонщиков класса «ILCA».

Цель исследования – исследовать и теоретически обосновать применение комплекса упражнения по совершенствованию механизма отсчета времени в тренировочном процессе яхтсменов-гонщиков класса «ILCA».

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение сведений из литературных и интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Фролова И.И. [1, с.3], универсальный спортсмен класса «ILCA» должен обладать хорошо развитыми физическими качествами, а также совершенным механизмом отсчета времени.

Ярким примером в потребности развитого чувства времени у яхтсменов является стартовая процедура и взятие старта во время регаты.

Во время стартовой процедуры, которая длится 5 минут (или как указано в положении о соревновании или гоночной инструкции) [2, с. 26], яхтсмену класса «ILCA» необходимо рассчитать траекторию своего движения так, чтобы выгодно стартовать относительно ветра и флота, при этом яхта не стоит на месте и встречается с рядом помех в виде других гонщиков, в связи с чем, спортсмен не может часто смотреть на часы. Яхтсмен в основном ориентируется по флагам, поднимаемым во время стартовой процедуры обозначающим сколько минут осталось до старта, если спортсмен пересечет линию старта раньше положенного времени, то получить фальстарт, а если позже, то потеряет выгодное положение и пропустит часть флота вперед. Получается, что у спортсмена каждая секунда на счету, а отвлекаться он не может.

В связи с этим был разработан комплекс упражнений для совершенствования механизма отсчета времени у яхтсменов класса «ILCA».

В комплекс по совершенствованию механизмов отсчета времени у яхтсменов вошли следующие упражнения:

1. Челночный бег на время. Упражнение выполняется в спортивном зале. В ходе данного упражнения используется разметка волейбольной площадки. Суть упражнения заключается в том, что яхтсмен начинает бежать от лицевой линии, добегая до ближней к нему линии атаки, касается ее и возвращается обратно, добегая до лицевой линии, касается ее и бежит до средней линии, потом снова возвращается к лицевой линии и бежит до дальней линии атаки, возвращается на лицевую линию откуда стартовал, после этого бежит до дальней лицевой линии и финиширует там, где начинал старт. Спортсмен выполняет 3 таких забега. Скорость в данном упражнении не важна. Тренер фиксирует время всех трех забегов и сравнивает. Задача каждого яхтсмена выполнить свое все три забега за одно время, либо уменьшить разницу между результатами трех забегов. Упражнение считается успешно выполненным, если разница между забегами у яхтсмена составила от 0,8 сек до 1,2 сек.

2. Упражнение на взятие старта. Данное упражнение выполняется на воде. Суть упражнения заключается в том, что яхтсмену необходимо взять старт, руководствуясь собственным ощущением времени. По команде спортсмен начинает выполнять стартовую процедуру в обозначенное ему время, тренер фиксирует время на секундомере. Задача яхтсмена вовремя выполнить старт. Старт дается за 1 минуту, в случае успешного выполнения упражнения время увеличивается до 3 минут,

а затем до 5 минут. Упражнение считается успешно выполненным, если яхтсмен допускает погрешность в своем отсчете времени относительно времени тренера не более 5-8 секунд.

3. Упражнение по времени прохождения гонки (выполнения упражнения). Упражнение может выполняться как на воде, так и в спортивном зале. Суть упражнения заключается в том, что перед тем, как яхтсмен решит посмотреть на часы, он должен предположить сколько времени прошло с начала гонки (учебно-тренировочного занятия). Задача спортсмена как можно точнее определять время. Упражнение считается успешно выполненным, если яхтсмен допускает погрешность не более 5 минут.

4. Упражнение по расчету затраченного времени движения. Упражнение выполняется на воде. Суть упражнения заключается в том, что яхтсмену необходимо рассчитать время, которое он затратит пройдя до определенной точки, которую обозначает тренер. После расчета спортсмен идет на яхте до указанного места, а тренер фиксирует время движения. После чего тренер сравнивает прогнозируемое время с фактическим временем, затраченным на движение. Упражнение считается успешно выполненным, если яхтсмен допускает разницу между фактическим и прогнозируемым временем не более 8%.

Заключение. Подводя итог стоит сказать, что разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование чувства времени у яхтсменов класса «ILCA» теоретически обоснован и может быть применен в тренировочном процессе яхтсменов класса «ILCA».

Список использованных источников

1. Фролов И.И. Формирование координационных способностей яхтсмена-гонщика в классе швертботов «Лазер». Диссертация на соискание степени кандидат педагогических наук. Таганрогский технологический институт Южного федерального университета, Майкоп, 2008.

2. Правил парусных гонок 2021-2024 (RRS-21), опубликованных Международной федерацией парусного спорта (World Sailing). Всероссийская федерация парусного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusyf.ru/news/6577> (дата обращения 24.03.2022).