

Виндсерфинг – это не только рекреативный вид отдыха, но и дело всей жизни для многих спортсменов разного уровня, возраста и дисциплин.

Проблема разработки специальной системы спортивной тренировки для детей, занимающихся виндсерфингом как спортом высших достижений, поднималась нечасто и по мере накопления эмпирического материала, становится ясным, что необходимо проведение исследований, позволяющих учесть всю сложность и многоплановость процесса спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом.

С учетом изменений, произошедших за эти годы (быстро растущая популярность, и значительное увеличение количества спортсменов, выступающих на соревнованиях мирового уровня, мне хотелось бы акцентировать внимание на том, что в настоящий момент начисто отсутствует методическая литература для тренеров по построению процесса спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом в парусных школах. Система обучения юных виндсерферов строится по аналогии с обучением виндсерфингу взрослых в любительских инструкторских школах, которые никак не относятся к спорту высших достижений или по методике обучения яхтингу, который в свою очередь существенно отличается по своей специфике от виндсерфинга.

Едва прикоснувшись к виндсерфингу дети начинают мечтать о покорении вершин волн мирового океана, о соревнованиях в дальних странах, о победе на Олимпийских играх. Но в виндсерфинге, как в спорте высших достижений, для высоких спортивных результатов необходимы более глубокие познания, поэтому очень важно правильно выстроить систему занятий виндсерфингом еще в детском возрасте. Я считаю, что этим и должен заниматься тренер. И тогда встает вопрос: «На какую методику обучения опираться тренеру?» Учиться на своих ошибках при работе с детьми не приемлемо, да и времени на это нет.

Я решила, что целью моей работы как тренера-преподавателя является не только воспитание всесторонне-развитой самостоятельной личности, развитие двигательных навыков и физических способностей, но и разработка методики спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом.

Я проводила беседы и интервьюирование с целью определения мнения ведущих тренеров и инструкторов по виндсерфингу, по вопросу содержания методики спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом. Были проведены беседы с преподавателями – тренерами кафедры парусных видов спорта, тренерами, работающими в школах обучения за пределами России (Египет, Италия, Испания, Польша, Эстония, Украина).

На основе анализа данных, полученных при беседах и интервью, я смогла ответить на некоторые важные вопросы по методике спортивной тренировки юных виндсерферов.

Все тренеры определили необходимость в проведении упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

Тренеры считают, что в первые годы обучения юные виндсерферы могут принимать участие в соревнованиях, а не только в учебных и тренировочных гонках, но по мере своих возможностей. Кроме того, считается необходимым обучать хождению на парусной доске в различные ветровые и волновые условия.

Очень полезным, по мнению тренеров, является использование в обучении игровых заданий и подвижных игр, особенно на начальном этапе подготовки.

Я выделила ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса юных виндсерферов:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных виндсерферов основное внимание уделять расширению арсенала технических навыков, совершенствованию их и закреплению изученного материала;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

В ходе анализа видеоматериалов с учебно-тренировочных сборов и соревнований, а также педагогического наблюдения на протяжении годичного цикла подготовки я заметила, что в начале сезона гонщики продолжительное время привыкают к своему снаряду. На первых в году учебно-тренировочных сборах спортсмены показывают очень слабую технику движений, в отличии от их уровня техники в конце предыдущего сезона.

Если же в таком состоянии виндсерфер пробует себя на соревнованиях, то его результат на уровне ниже среднего показателя.

Исходя из этого, я сделала вывод, что в период зимней подготовки у детей, занимающихся виндсерфингом, ухудшаются навыки техники. Причиной этого могло послужить неправильное планирование зимней подготовки. Данная проблема очень часто поднимается на тренерских советах в начале гоночного сезона, при заслушивании отчетов спортсменов об их выступлениях.

В России традиционный план зимней подготовки яхтсменов включает в себя большое количество часов работы над ОФП (игровой и тренажерный залы, бассейн) и теоретической подготовкой, по которому в большинстве случаев и занимаются юные виндсерферы в парусных школах. Большая удача, если спортсмену удастся выезжать на сборы, предоставляющие условия тренировки на воде. Но в большинстве парусных школ такой возможности нет. К счастью, в виндсерфинге есть и зимний снаряд вполне подходящий в условиях нашей зимы, которому, к сожалению, тренеры уделяют явно недостаточное внимание, руководствуясь тем, что тренировки на таких твердых поверхностях скольжения (лед/снег) не будут эффективными.

Однако мне идея использования зимнего виндсерфинга в подготовительном периоде показалась интересной, и я решила провести исследование и определить эффективность данного средства.

Таким образом, вместо традиционной системы тренировок в зимний период, мы внедрили в нее технико-тактическую подготовку с использованием вместо летнего снаряда – конструкцию зимнего виндсерфинга и уделили ей большое внимание.

В эксперименте участвовали две группы детей нашей парусной школы по 7 человек в каждой. В экспериментальной группе дети занимались по новой методике, а в контрольной - по традиционной системе.

Группы занимались по данным системам на протяжении двух сезонов.

В ходе исследования в конце каждого из сезонов проводились традиционные открытые соревнования, по результатам которых отслеживались изменения, проводился анализ уровня подготовленности детей в группах по занятым местам в своих классах.

По итогам данного исследования, я смогла сделать вывод, что экспериментальная методика в разы эффективнее традиционной методики спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом.

На протяжении всего эксперимента наблюдалась положительная динамика результатов в экспериментальной группе. Значительно улучшились технико-тактические показатели. Показательным примером является выполнение спортсменами сложнейшего

элемента летнего виндсерфинга – глиссирующий (не в водоизмещающем режиме) поворот фордевинд (по ветру). Ребята освоили данный элемент только лишь посредством тренировки на зимнем снаряде, так как зимой присутствует условие более устойчивой опоры.

Так же зимний виндсерфинг оказывает положительное влияние на чувство скорости у юных виндсерферов, так как зрительно наблюдение за стабильной поверхностью в зимних условиях облегчает контроль скорости. Осуществляется положительный перенос навыка на летний виндсерфинг посредством мышечной памяти.

Активный подход к учебно-тренировочному процессу, постоянное общение и взаимодействие с коллегами по всему миру, свобода выбора средств и методов, самобытность, разнообразие форм - вот основа успехов в работе тренеров, ставящих перед собой большие задачи. Программы обучения должны быть не догмой, а руководством к творческому действию. И в этом я вижу обоснование нашей попытки преодолеть это белое пятно в методике тренировки виндсерферов.

На данном этапе моей тренерской деятельности не предполагается возможным разработать всеохватывающую методику спортивной тренировки детей, занимающихся виндсерфингом, создать, так называемую, настольную книгу тренера по виндсерфингу. Однако нам удалось внедрить в тренировочный процесс методику зимней тренировки, в которой большое внимание уделено технико-тактической подготовке на снегу и льду с помощью недооцененной ранее дисциплины – зимний виндсерфинг.

Я считаю, это большой шаг на пути в моей тренерской деятельности и я вместе с моими коллегами не собираемся останавливаться – мы накопим знания, уже проверенные на практике и обязательно выпустим в свет такую книгу.

