

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

Выпускная квалификационная работа
**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ЭЛЕМЕНТАМ ВИНДСЕРФИНГА ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ**

Студент: Бурмистренко
Власислав Александрович
ЛОВС 4 курс 409 группа
Спортивная специализация:
Парусный спорт
Научный руководитель: И.В.
Русакова, к.п.н., профессор

Санкт-Петербург, 2019

Краткое понятие виндсерфинга как спорта и средства активного отдыха

Виндсёрфинг (англ. **Windsurfing**) – вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом.



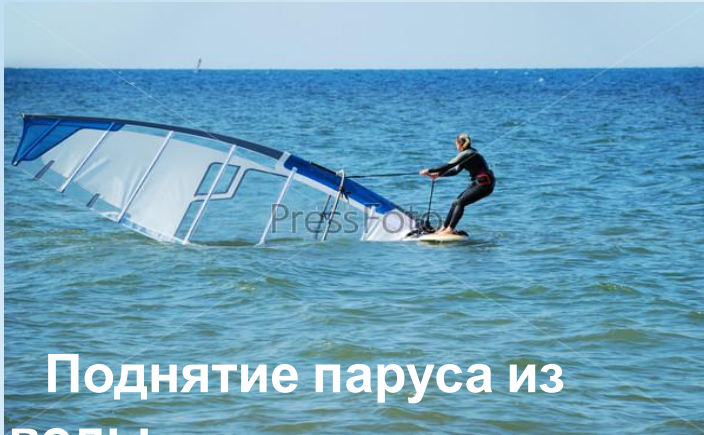
Актуальность

- **Актуальность** данной работы заключается в том, что на данный момент обучение девушек 14-16 лет базовыми элементами виндсерфинга строится по аналогии с юношами этого возраста. Поэтому актуальность обуславливается необходимостью поиска наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, ориентированных на особенности женского организма.

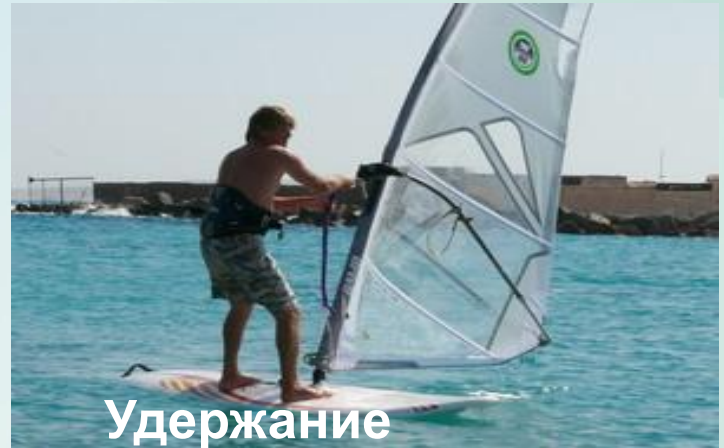
Базовые элементы виндсерфинга

1. Сбор и разбор оборудования
2. Вынос паруса и доски на берег
3. Закрепление паруса к доске
4. Поднятие паруса из воды
5. Удержание равновесия без движения доски
6. Начало движения
7. Изменение курса доски относительно ветра
8. Изменения стороны доски к ветру (изменения галса, поворот оверштаг и фордевинд)
9. Умение добираться в любую выбранную точку на воде
10. Выход в глиссирующий режим движения используя ножные петли и трапецию
11. Умение безопасно падать

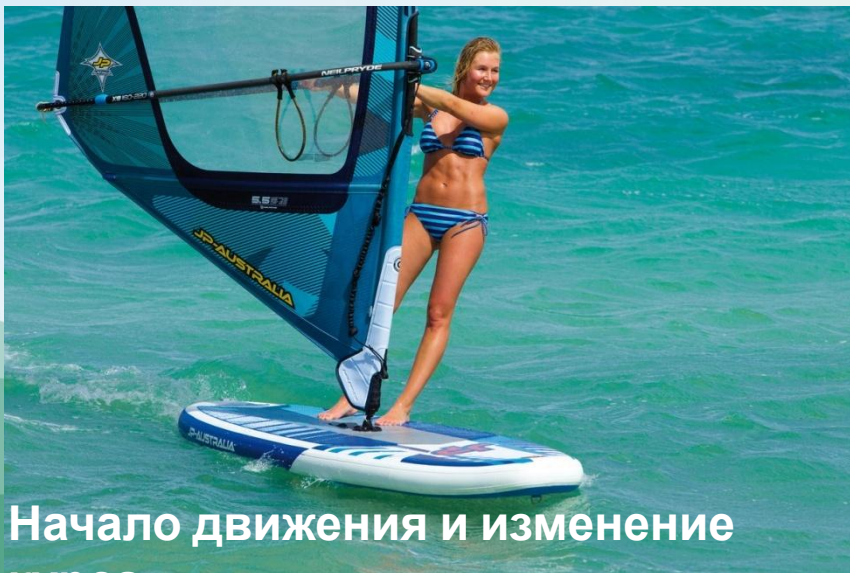
Базовые элементы изображены на фото



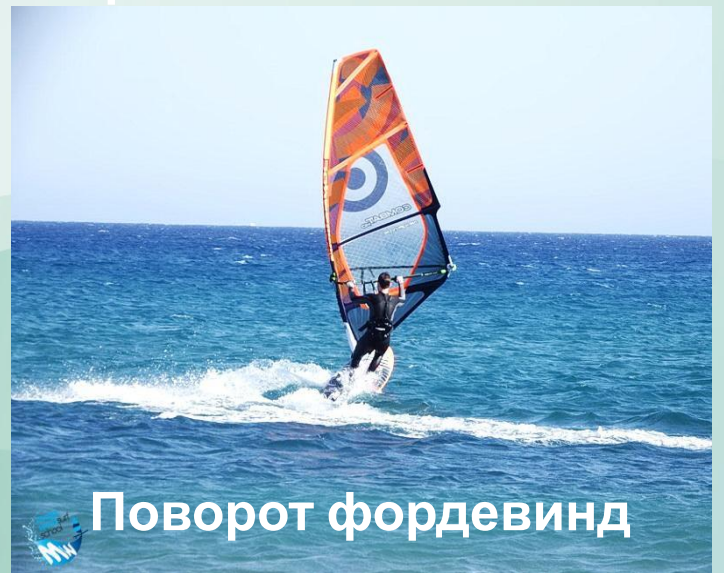
Поднятие паруса из воды



Удержание равновесия



Начало движения и изменение курса



Поворот фордевинд

Цель исследования – выявить особенности обучения базовыми элементами виндсерфинга девушек 14-16 лет, Сформировать практические рекомендации которые ускорят процесс обучения.

Задачи исследования

1. Провести анализ программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования.
2. Выявить особенности обучения базовых элементов виндсерфинга девушек 14-16 лет
3. Создать методику обучения базовым элементам виндсерфинга девушек 14-16 лет с учетом выявленных особенностей.
Сформулировать практические рекомендации

Объект исследования

- **Объектом** исследования является процесс обучения девушек 14-16 лет базовым элементам виндсерфинга

Предмет исследования

- **Предметом** Предметом исследования является выявление особенностей обучения базовыми элементами виндсерфинга девушек 14-16 лет.

Гипотеза исследования

- Необходимо девушкам при обучении выбирать более легкое оборудования, меньшую площадь паруса, а так же необходимо сократить время занятия на 20%, так как утомляемость девушки в этом возрасте выше. Так же тренеру необходимо учитывать физиологические и психические особенности девушек 14-16 лет. Мы предполагаем что эти особенности приведут к более быстрому освоению базовых элементов виндсерфинга

Новизна темы исследования

- ❖ Заключается в том, что на данный момент в этой области не проводилось исследований, так же в литературных источниках имеется дефицит информации касательно данной темы исследования

- **Теоретическая и практическая значимость работы**

- ❖ Разработана методика, которая ускорит обучение девушек 14-16 лет виндсерфингу

Методы исследования

- Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров и инструкторов
- Анализ видеоматериалов
- Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов.
- Педагогическое наблюдение.

Результаты анализа литературных источников и видеоматериалов

- Анализ литературных источников, а так же видеоматериалов показал, что информация об особенностях обучения базовых элементов виндсерфинга отсутствует, однако прослеживается общая методика обучения без разделения на возраст и пол ученика.
- В Научной литературе имеется полная и достоверная информация об физиолого-психических особенностях девушек 14-16 лет.

Результаты анкетирования специалистов

12 тренеров из 20 считают, что девушек 14-16 лет необходимо обучать с особенностями, а именно необходимо уменьшить теоретическую нагрузку, а так же снизить время практического занятия. Выбирать более легкую материальную часть. 8 из 20 считает, что при обучении девушек нет особенностей относительно юношей этого же возраста

Таблица 1. Необходимые качества необходимые для освоения базовых элементов

Необходимые качества для освоение базовых элементов	Количество специалистов которые отметили важность качества
Выносливость	6
Физическая Подготовленность	7
Быстрота реакции	6
Ловкость	4
Чувство равновесия	4
Внимательность	4
Сила воли	3
Гибкость	3

Таблица 2. Результаты педагогического наблюдения после второго практического занятия

Базовый элемент	Группа 1(кол-во чел. из 5 освоивших элемент)	Группа 2(кол-во чел. Из 5 освоивших элемент)	Разница в %
Поднятие паруса из воды	5	5	0%
Удерживания равновесия на доске без движения	4	5	20% в пользу группы 2
Начало движения	5	5	0%
Изменение курса доски относительно ветра	5	5	0%
Повороты оверштаг и фордевинд	3	4	25% в пользу группы 2
Умение вернуться в точку старта	2	3	33.3% в пользу группы 2

Заключение

- В результате проведенных исследований выяснилось, что при обучении по нашей разработанной методике скорость обучения девушек 14-16 лет увеличилась, относительно методики по которой обучают девушек в настоящее время. Необходимо учитывать их физиолого-психические особенности

Благодарю за внимание!

