

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта

Учебно-методическое пособие

**«Особенности подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения»**

по дисциплине «Физическая культура»

для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,  
обучающихся по направлению подготовки  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки  
**Спортивная подготовка**

Квалификация (степень) выпускника  
**Академический бакалавр**

Формы обучения  
**очная и заочная**

Москва-2015

Рекомендовано к изданию  
экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 16 от 16 мая 2015 г.

УДК: 797.14-053.6(07)  
О-75

Составители:

Михайлова Т.В. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;  
Долгова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;  
Епифанов К.Н. – преподаватель кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;  
Крылов Л.Ю. – старший преподаватель кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ;  
Романкова Н.В. – к.м.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ

Рецензент:

Попов О.И. д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов-бакалавров, изучающих дисциплину «Особенности подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения».

Учебное пособие содержит основную информацию об особенностях начальной подготовки юных спортсменов, занимающихся парусным спортом (независимо от класса яхт) и комплексе теоретических знаний и практических навыков, необходимых для выполнения конкретных действий по управлению яхтой. В разделах использована базовая информация и полезное руководство для начинающих тренеров.



## Оглавление

Введение.....	9
1. Характеристика спортивной деятельности яхтсменов.....	10
2. Двигательная деятельность и энергетическая характеристика управленческих действий яхтсмена.....	14
3. Эффективность управления яхтой рулем.....	24
4. Физическое развитие и опорно-двигательная система в юношеском возрасте....	26
5. Влияние физических нагрузок на детский организм.....	27
6. Развитие физических качеств и их физиологические механизмы.....	29
7. Система спортивной подготовки яхтсмена на первом этапе обучения парусному спорту.....	32
8. Психологическая подготовка спортсменов.....	37
9. Специальная подготовка яхтсмена на первом этапе обучения.....	40
10. Тактическая подготовка.....	44
11. Физическая подготовка яхтсмена на первом этапе обучения парусному спорту.....	47
12. Теоретическая подготовка яхтсмена.....	52
Заключение.....	59
Список рекомендованной литературы.....	62
Приложение.....	66

## Предисловие

Парусный спорт является одним из средств физического воспитания и укрепления здоровья детей. На учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, в дальних спортивных плаваниях и в туристских походах на яхтах спортсмены-парусники в одно и то же время совершенствуют технику управления яхтами и тактику парусных гонок, получают хорошую морскую практику и познают морские науки.

Прежде чем приступить к систематическим тренировкам и участию в соревнованиях, яхтсмены проходят предварительную подготовку, в процессе которой они должны овладеть минимальным комплексом теоретических знаний и практических навыков, необходимых для выполнения конкретных действий по управлению яхтой, сдать экзамен на присвоение соответствующего квалификационного звания и получить официальные права на управление яхтой. Только тогда яхтсменам разрешается самостоятельный выход в плавание в качестве членов экипажа судна.

Спортивная тренировка и подготовка спортсменов-парусников – это педагогический процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей самих спортсменов, процесс овладения необходимыми теоретическими знаниями, умениями и навыками при правильном гигиеническом режиме, под врачебным и педагогическим контролем.

На данном этапе развития парусного спорта в России становятся всё более и более актуальными вопросы подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения парусному спорту, ведь начальный этап – это база, которая в дальнейшем обеспечит успешность карьеры яхтсмана. К тому же существует явная проблема в разработке оптимальной тренировочной программы.