

УДК 797.14

Т 56

Рецензенты:

- главный тренер сборной команды России по парусному спорту, заслуженный тренер СССР – О. И. Шилов
- старший тренер сборной команды России по резерву – В. В. Назаров

Томилин, К. Г.

Т 56 Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учеб. пособие / К. Г. Томилин / под общ. ред. Т. В. Михайловой, М. М. Кузнецова. – М. : Физическая культура, 2008. – 224 с.
ISBN 978-5-9746-0106-4

Учебное пособие является итогом многолетних исследований автора по парусному спорту. В работе приведен обзор основных литературных источников зарубежных стран и России, позволяющий охарактеризовать нюансы подготовки яхтсменов. Представлен развернутый анализ научных исследований 1984–2006 гг. по подготовке отечественных гонщиков: обоснование «ведущего физического качества»; взаимосвязь различных показателей и результативности соревновательной деятельности яхтсменов страны и т. д. Определены условия, способствующие успешной деятельности в парусном спорте.

Учебное пособие представляет интерес как для профессиональных работников по парусному спорту, так и для широкой аудитории лиц, интересующихся этим интереснейшим видом спортивной деятельности. Может служить учебным пособием для студентов институтов физической культуры, колледжей, факультетов физвоспитания педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации по парусному спорту.

УДК 797.14

ISBN 978-5-9746-0106-4

© Томилин К. Г., Михайлова Т. В.,
Кузнецов М. М., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	
ВВЕДЕНИЕ	
Глава I. ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЯХТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	
1.1. Планирование годичного цикла подготовки яхтсменов- гонщиков	
1.2. Планирование месячного мезоцикла подготовки яхтсменов	
1.3. Структура микроциклов подготовки	
Глава II. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ «РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЭТАПА» ЯХТСМЕНОВ	
2.1. Понятие о «здоровье» и «здоровом образе жизни» яхтсмена	
2.2. Состояние здоровья и экспресс-диагностика состояния здоровья яхтсменов	
2.3. Хатха-йога, медитация и аутотренинг	
2.4. Разработка гонщиком (совместно с тренером) плана тренировочной и соревновательной нагрузки на следующий сезон	
Глава III. «ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП» ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ	
3.1. Общефизическая подготовка яхтсмена	
3.1.1. Определение ведущего физического качества яхтсменов	
3.1.2. Выносливость яхтсменов	
3.1.3. Ловкость яхтсменов	
3.1.4. Силовые способности яхтсменов	
3.1.5. Быстрота яхтсменов	
3.1.6. Гибкость яхтсменов	
3.1.7. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности яхтсменов	
3.1.8. Восстановление организма яхтсменов после напряженных физических нагрузок	

Глава IV. «СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»	
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	
4.1. Техническая подготовка яхтсмен	
4.2. Система контроля за технической подготовленностью	
яхтсменов	
4.3. Средства технической подготовки яхтсменов	
4.4. Стратегия и тактика в парусном спорте	
Глава V. «ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»	
ПОДГОТОВКИ ГОНЩИКА	
5.1. Настройка яхты на максимальную скорость	
со спарринг-партнером	
5.2. Специальная подготовка яхтсмена-гонщика	
к предстоящим регатам	
Глава VI. «I-Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»	
6.1. Экспресс-методика определения текущего	
функционального состояния яхтсмена	
6.2. Приобретение специальной литературы на зарубежных	
регатах	
Глава VII. «ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ	
К ГЛАВНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ СЕЗОНА»	
7.1. Использование «среднегорной подготовки» яхтсменами	
высокой квалификации	
7.2. Сбор информации об основных соперниках и акватории,	
на которой будет проходить предстоящая ответственная	
регата	
Глава VIII. 2-Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП» (выступление	
на главной регате сезона)	
8.1. Система медико-биологических	
и психолого-педагогических воздействий	
для ускоренной адаптации спортсменов	
8.2. Нормализация психологического состояния гонщика	
на ответственной регате	
Глава IX. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП	
9.1. «Бригадный метод» подготовки высококвалифицированных	
гонщиков	

9.1.1. Тренер-менеджер	
9.1.2. Тренер-методист	
Глава X. ТВОРЧЕСТВО ТРЕНЕРОВ	
10.1. Формирование творческой личности в парусном спорте	
10.2. Резервные возможности улучшения тренировочного процесса в парусном спорте	
10.2.1. Резервные возможности психики яхтсмена	
10.2.2. Пути интенсификации тренировочного процесса яхтсменов	
10.3. Управление подготовкой яхтсменов различного возраста и квалификации	
10.3.1. Использование положений о соревнованиях	
10.3.2. Контрактная система взаимоотношений между спортсменом, тренером и клубом	
10.3.3. Ненасильственные пути интенсификации тренировочного процесса.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	
ПРИЛОЖЕНИЯ	