

**ПАРУСНЫЙ СПОРТ:  
ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ 2008, 2012, 2020 гг.**

**К.Г. ТОМИЛИН,  
СГУ, г. Сочи, Россия**

**Аннотация**

*В статье приведен анализ протоколов Олимпийских парусных регат; составлены «модельные характеристики» соревновательной гоночной деятельности олимпийских чемпионов 2008, 2012, 2020 гг. Анализировалась тренировочная деятельность олимпийских чемпионов различных стран: гонщиков Великобритании и США (в годы успешных выступлений), П. Эльвстрема (Дания), В.Г. Манкина (СССР).*

**Ключевые слова:** Олимпийская парусная регата, показатели соревновательной деятельности, модель олимпийского чемпиона, особенности подготовки чемпионов.

**SAILING: COMPETITIVE ACTIVITIES  
OF OLYMPIC CHAMPIONS 2008, 2012, 2020**

**K.G. TOMILIN,  
SSU, Sochi city, Russia**

**Abstract**

*The article provides an analysis of the protocols of the Olympic Sailing Regattas; the “model characteristics” of the competitive racing activity of the Olympic champions of 2008, 2012, 2020 are compiled. The training activities of Olympic champions of various countries were analyzed: racers of Great Britain and the USA (during the years of successful performances), P. Elvstrom (Denmark), V.G. Mankin (USSR).*

**Keywords:** Olympic Sailing Regatta, indicators of competitive activity, model of the Olympic champion, peculiarities of champions training.

**Введение**

Успехи отечественных гонщиков на Олимпийских парусных регатах начались с 1960 г. победой Тимира Пинегина со шкотовым Федором Шутковым (класс «Звездный») и продолжились серией успешных выступлений Валентина Манкина (класс «Финн», 1968 г.; класс «Темпест», 1972 г. со шкотовым Виталием Дырдырой; класс «Звездный», 1980 г. со шкотовым Александром Музыкаченко). И сборная команды СССР (в те годы) была в числе лидеров мирового парусного спорта [1, 2].

Однако с распадом Советского Союза, потерей для сборной команды блестящих яхтсменов и их тренеров из Прибалтики и Украины, сокращением финансирования парусного спорта и др., результаты отечественных гонщиков резко отстают от своих зарубежных конкурентов. На последних четырех Олимпийских регатах россияне с трудом завоевали всего одну бронзовую медаль – С. Елфутина, класс «RS:X», 2016 г. (табл. 1).

**Цель работы:** проанализировать показатели соревновательной деятельности олимпийских чемпионов 2008,

2012, 2020 гг. и отечественных яхтсменов; осветить особенности подготовки гонщиков Великобритании и США (в годы успешных выступлений), П. Эльвстрема (Дания), В.Г. Манкина (СССР).

**Соревновательная деятельность  
олимпийских чемпионов  
2008, 2012, 2020 гг.**

Для определения главных показателей современного мирового парусного спорта проанализирована соревновательная деятельность призеров Олимпийских парусных регат 2008, 2012, 2020 гг.

Олимпийская парусная регата 2008 г. проходила в Китае при непредсказуемых и слабых ветрах [3, 4]. Выступление яхтсменов в 2012 г. в Великобритании и в 2020 г. (2021 г.) в Японии сопровождалось в основном предсказуемым, средним по силе ветром. Коронавирусные ограничения в 2020 г. существенно уменьшили участие в международных регатах отдельных гонщиков на протяжении полутора лет перед регатой, что могло сказаться на эффективности их выступлений в олимпийских состязаниях в Японии [5].



Таблица 1

## Выступление Олимпийской сборной команды России в 2008–2020 гг.

Класс яхт	Олимпийская регата			
	2008 г.	2012 г.	2016 г.	2020 г. (2021 г.)
	Занятое место			
470 (муж.)	20	17	13	12
470 (жен.)	Не взяли лицензию		13	Не взяли лицензию
Лазер	11	27	15	11
RS:X (муж.)	34	20	16	19
RS:X (жен.)	24	25	3	22
Лазер-радиал (жен.)	27	34	Не взяли лицензию	27
Финн	17	17	Не взяли лицензию	Не взяли лицензию
49er (муж.)	Не взяли лицензию			
49er (жен.)	Не было в программе			Не взяли лицензию
Накра 17-микст	Не было в программе			Не взяли лицензию
Звездный	Не взяли лицензию		Не было в программе	
WMR	Не было в программе	4	Не было в программе	
Инглинг	6	Не было в программе		

Анализируя распределение медалей на Олимпийских парусных регатах 2008, 2012, 2020 гг., нужно отметить команду Великобритании (по 5 медалей на каждой Олимпиаде), Австралии (2–4 медали), Нидерландов (2–3 медали), Франции (1–3 медали), Испании (по 2 медали на каждой Олимпиаде) и т.д. Эти результаты показывают, что на успешность выступления ведущих национальных команд яхтсменов практически не влияют погодные условия, карантинные меры из-за COVID-19 и ограничения в выступлениях на различных международных регатах перед главнейшими состязаниями Олимпийского 4-летия. Обращают на себя внимание неудачи США, которые в 1988 и 1992 гг. были лидера-

ми парусного спорта, а также неуспешные выступления российской команды. Показатели выхода на 1-й знак и приход к финишу призеров Олимпийских регат и российских гонщиков приведены в табл. 2–4.

## Олимпийская регата 2008 г. в Китае

Большинство призеров выделялись отличным выходом на 1-й знак, который дополнялся продвижением во флоте к лидерам и на других участках дистанции (как правило, в пределах 2–4 мест, не более). Российские же гонщики крайне неудачно выполняли старт и первую лавировку (особенно «Лазер-Р», «RS:X») и дополнительно проигрывали своим соперникам на полных курсах (табл. 2).

Таблица 2

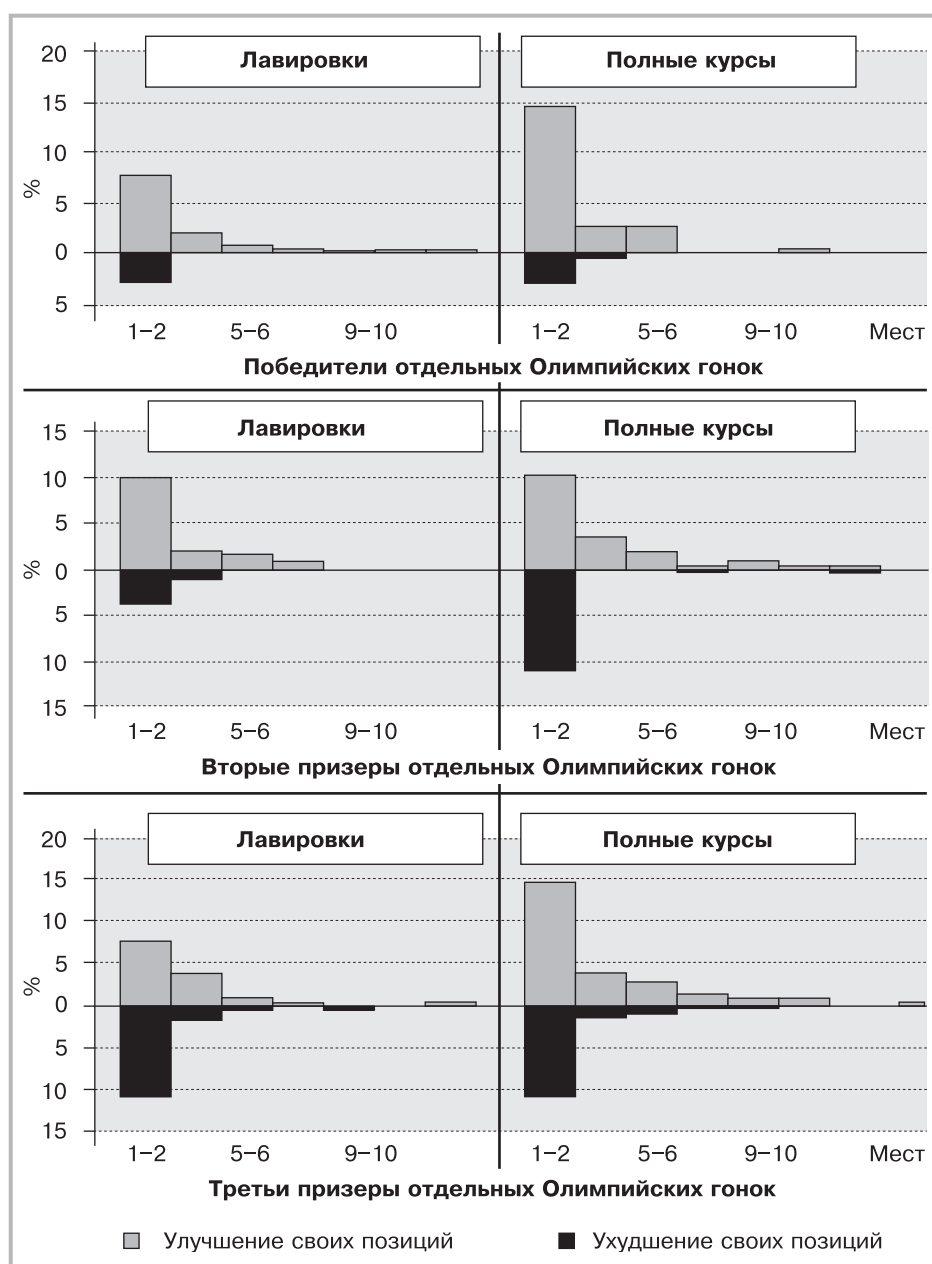
## Результаты Олимпийской парусной регаты 2008 года (выход на 1-й знак и финиш)

Класс яхты	Призеры регаты 2008 г.			Российские гонщики
	Выход на 1-й знак (место)			
	Приход к финишу (место)			
	1 место	2 место	3 место	
	$X_{cp.} \pm \sigma$			
1	2	3	4	5
Инглинг (n = 16)	6,8 ± 4,5 3,3 ± 1,9	3,6 ± 3,6 4,6 ± 4,1	7,3 ± 4,7 6,7 ± 4,9	9,1 ± 4,9 7,4 ± 4,4
Звездный (n = 17)	5,3 ± 3,5 4,8 ± 3,6	7,5 ± 4,9 5,6 ± 3,8	6,1 ± 4,9 5,3 ± 4,5	–
Торнадо (n = 17)	6,4 ± 5,3 4,8 ± 3,8	7,3 ± 4,2 4,8 ± 2,4	7,6 ± 3,9 5,8 ± 4,4	–
49er (n = 19)	5,6 ± 4,8 4,9 ± 2,9	9,4 ± 5,6 6,4 ± 6,3	4,5 ± 3,8 6,1 ± 4,2	–
470 (жен.) (n = 20)	4,9 ± 3,6 3,9 ± 2,8	6,6 ± 3,6 5,8 ± 4,5	6,4 ± 5,3 6,8 ± 4,3	–



Окончание табл. 2

1	2	3	4	5
Лазер-Р (жен.) (n = 25)	7,4 ± 4,4 5,0 ± 3,9	12,8 ± 7,4 6,2 ± 6,4	9,4 ± 5,9 7,1 ± 6,8	18,3 ± 8,9 21,8 ± 6,9
Финн (n = 25)	5,4 ± 3,5 3,6 ± 3,8	8,3 ± 4,3 6,4 ± 5,3	9,9 ± 5,2 8,3 ± 7,1	13,3 ± 9,1 15,8 ± 5,0
RS:X (жен.) (n = 26)	6,6 ± 5,1 4,5 ± 4,0	8,3 ± 4,6 6,1 ± 7,8	5,9 ± 7,1 6,5 ± 7,7	18,6 ± 5,0 22,3 ± 2,0
470 (муж.) (n = 27)	9,5 ± 5,1 5,4 ± 4,3	13,8 ± 7,9 9,3 ± 9,5	9,9 ± 8,3 8,4 ± 6,3	17,2 ± 8,6 18,4 ± 5,6
RS:X (муж.) (n = 34)	9,9 ± 6,2 7,4 ± 8,4	6,4 ± 3,6 5,6 ± 4,0	7,6 ± 4,8 6,8 ± 7,4	30,4 ± 3,8 31,4 ± 2,2
Лазер (муж.) (n = 42)	13,0 ± 8,6 6,9 ± 5,2	14,0 ± 12,4 9,3 ± 7,7	14,2 ± 12,4 10,8 ± 9,6	18,0 ± 12,8 14,8 ± 10,8
<b>В среднем по всем классам яхт</b>	<b>7,4 ± 5,5 4,9 ± 3,3</b>	<b>8,9 ± 6,3 6,1 ± 5,3</b>	<b>8,1 ± 6,7 7,2 ± 5,5</b>	<b>17,8 ± 7,5 18,8 ± 6,5</b>



**Рис. 1.**  
Перемещения на различных  
участках дистанции  
(после 1-го знака) лидеров  
каждой Олимпийской гонки  
2008 года\*

\* Поскольку анализи-  
ровались участки дистанции  
после первой лавировки, то  
естественно, что число пол-  
ных курсов на рисунке пред-  
ставлено больше.



Оценивая перемещения лидеров на различных участках дистанции (после 1-го знака) каждой Олимпийской гонки 2008 г., можно отметить, что даже в сложнейших условиях непредсказуемого, слабого ветра у победителей и призеров наблюдается явное удержание своих достигнутых позиций (рис. 1). Как видно из рисунка, лидеры не только хорошо удерживали свои позиции, но еще не были склонны к рискованной тактике и выигрывали «маленькими шагами» (в основном по 1–2 места за лавировку или фордевинд), у них также наблюдалось меньше и необоснованных проигрышей. Лавировки вторых призеров мало отличаются от лавировок лидеров. Зато на полных курсах наблюдается существенное улучшение их положения, однако число проигрышей также увеличивается. У бронзовых призеров стабильности еще меньше, как на лавировках, так и на полных курсах.

Среди «подарков судьбы», которые существенно повлияли на положение яхтсменов в турнирной таблице, следует обратить внимание на первую олимпийскую гонку в классе «Финн», где на последнем фордевинде польский яхтсмен продвинулся вперед на 11 мест, яхтсмен из США – на 13, а греческий спортсмен, занявший 1-е место в этой гонке, отыграл 21 позицию.

Во второй гонке поляк с канадцем продвинулись вперед на 11 мест; хотя впоследствии поляк опустился

на 14 позиций вниз. В 10-й гонке на второй лавировке в классе «470» среди мужчин британский экипаж сумел переместиться на 13 мест вперед. В 9-й гонке в классе «Лазер» португалец отыграл 17 мест.

Но статистика показывает, что вероятность таких «подарков судьбы» (9 и более мест) для лучших гонщиков мира, соревнующихся в сложных штилевых условиях Олимпийской регаты 2008 г., во всех классах и за все гонки составляет менее 1%; для чемпионов в 10 раз меньше – 0,1%. По воле слепого случая олимпийскими чемпионами не становятся. А обычная рутинная работа для лидера происходит по удержанию своего места после удачной лавировки и перемещению всего на 1–2 места вперед [4].

### Олимпийская регата 2012 г. в Великобритании

У большинства призеров Олимпийской регаты отличный выход на 1-й знак дополняется продвижением во флоте к лидерам и на других участках дистанции. Но это продвижение, как правило, происходит в пределах не более 2–4 мест. Российские гонщики на этой регате крайне неудачно выполняли старт, первую лавировку (особенно «Лазер», «Лазер-Р», «RS:X» – мужчины и женщины) и дополнительно проигрывали своим соперникам на других участках дистанции (табл. 3).

Таблица 3

Результаты Олимпийской регаты 2012 года

Класс яхты	Призеры регаты 2012 г.			Российские гонщики	
	Выход на 1-й знак (место)				
	Приход к финишу (место)				
	1 место	2 место	3 место		
	$X_{ср.} \pm \sigma$				
Звездный (n = 16)	6,0 ± 3,6 3,7 ± 2,7	4,6 ± 2,4 3,4 ± 3,2	7,1 ± 3,9 3,8 ± 2,7	–	
49er (n = 20)	6,7 ± 5,3 3,9 ± 3,0	7,7 ± 5,8 5,8 ± 4,0	10,0 ± 4,5 7,9 ± 5,2	–	
470 (муж.) (n = 27)	5,4 ± 5,2 2,6 ± 2,5	3,6 ± 2,7 2,9 ± 1,5	7,7 ± 6,3 7,6 ± 6,9	17,8 ± 6,9	15,5 ± 6,7
470 (жен.) (n = 20)	5,3 ± 4,3 4,7 ± 5,2	6,2 ± 3,9 4,6 ± 2,8	7,7 ± 5,8 7,1 ± 6,2	–	
Финн (n = 24)	6,1 ± 4,2 4,5 ± 3,5	5,5 ± 5,8 4,0 ± 3,1	10,9 ± 5,7 5,3 ± 2,8	14,1 ± 6,5	17,5 ± 4,8
Лазер (муж.) (n = 49)	8,2 ± 8,1 4,4 ± 4,5	8,5 ± 7,0 5,6 ± 3,7	13,4 ± 8,2 8,3 ± 6,3	29,8 ± 10,3	27,1 ± 7,5
Лазер-Р (жен.) (n = 41)	7,8 ± 11,0 4,1 ± 3,2	8,6 ± 7,3 3,7 ± 1,9	9,9 ± 6,9 4,1 ± 2,7	28,3 ± 10,5	31,7 ± 6,3
RS:X (муж.) (n = 38)	5,4 ± 10,9 4,8 ± 11,4	7,6 ± 5,2 4,4 ± 3,1	8,7 ± 6,1 6,3 ± 4,1	20,1 ± 11,0	20,6 ± 10,4
RS:X (жен.) (n = 26)	4,1 ± 4,2 3,2 ± 2,4	4,1 ± 2,2 4,6 ± 2,4	5,7 ± 2,7 6,2 ± 6,3	21,7 ± 4,5	23,5 ± 3,1
<b>В среднем по всем классам яхт</b>	<b>6,2 ± 6,7 4,0 ± 4,8</b>	<b>6,4 ± 5,2 4,4 ± 3,1</b>	<b>9,1 ± 5,9 6,4 ± 5,1</b>	<b>22,0 ± 10,0</b>	<b>22,7 ± 8,6</b>

Удачной иллюстрацией необходимости хорошего старта и выполнения успешной первой лавировки являются результаты выхода на 1-й знак и финиш члена сборной команды России Дмитрия Полищука – 20 место

на Олимпийской регате 2012 г. в классе «Парусная доска «RS:X»», где успешный старт и удачное прохождение первой лавировки обеспечили хороший приход к финишу (рис. 2) [5, 6].



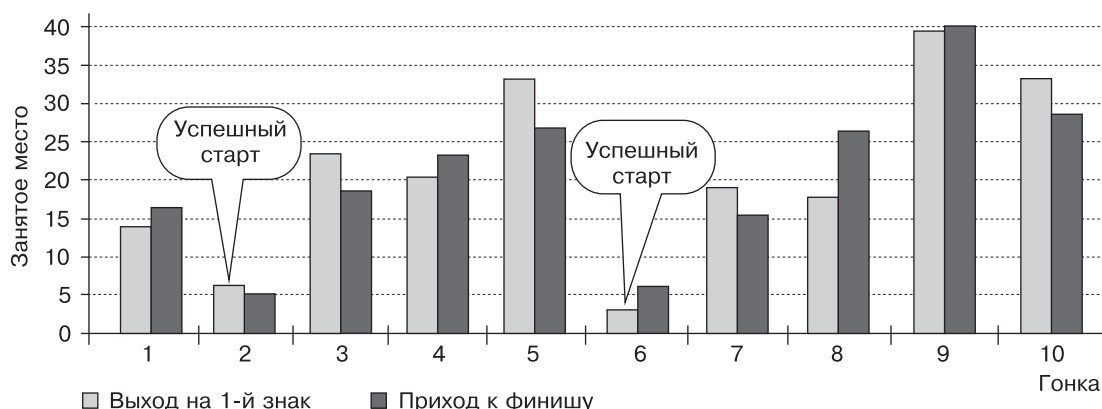


Рис. 2. Взаимосвязь выхода на 1-й знак и финиш Д. Полищука на Олимпийской регате 2012 г.

### Олимпийская регата 2020 г. в Японии

В связи с эпидемиологической обстановкой из-за COVID-19 регата проходила в 2021 г. при минимальном количестве зрителей. Показатели соревновательной деятельности призеров Олимпийской регаты и российских гонщиков (выход на 1-й знак и финиш) представлены в табл. 4.

Так же, как и на Олимпиаде 2012 г., призеры регаты демонстрировали отличный выход на 1-й знак с до-

полнительным продвижением во флоте к лидерам и на других участках дистанции (в пределах не более 2–4 мест). Исключением было выступление на «Лазере» среди мужчин второго призера из Хорватии, имевшим выход на 1-й знак:  $16,2 \pm 8,9$  и на финише:  $7,8 \pm 4,2$ . Данного положения в турнирной таблице не наблюдалось ни у одного экипажа на трех рассматриваемых регатах.

Таблица 4

Результаты Олимпийской регаты 2020 года

Класс яхты	Призеры регаты			Российские гонщики
	Выход на 1-й знак (место)			
	Приход к финишу			
	1 место	2 место	3 место	
	$X_{cp.} \pm \sigma$			
49ег (муж.) (n = 19)	$6,5 \pm 4,6$ $4,8 \pm 3,6$	$6,9 \pm 4,7$ $4,6 \pm 3,3$	$5,2 \pm 5,4$ $5,7 \pm 4,6$	–
49ег (жен.) (n = 21)	$8,3 \pm 5,9$ $6,1 \pm 3,8$	$8,0 \pm 4,1$ $6,5 \pm 3,5$	$7,0 \pm 4,4$ $6,6 \pm 4,1$	–
Насга 17 (муж. + жен.) (n = 20)	$4,8 \pm 4,1$ $2,4 \pm 1,6$	$5,3 \pm 3,5$ $3,3 \pm 2,1$	$7,3 \pm 4,4$ $4,6 \pm 2,4$	–
470 (муж.) (n = 19)	$3,7 \pm 2,3$ $2,2 \pm 1,4$	$3,9 \pm 3,6$ $4,3 \pm 3,4$	$6,8 \pm 4,0$ $5,0 \pm 3,3$	$11,4 \pm 5,6$ $9,8 \pm 3,2$
470 (жен.) (n = 21)	$3,2 \pm 3,6$ $3,2 \pm 1,8$	$6,6 \pm 5,4$ $5,0 \pm 4,8$	$8,2 \pm 4,2$ $4,8 \pm 2,6$	–
Финн (n = 19)	$4,5 \pm 4,5$ $3,2 \pm 1,8$	$8,0 \pm 3,8$ $3,8 \pm 1,9$	$4,4 \pm 3,6$ $4,6 \pm 2,1$	–
Лазер (муж.) (n = 35)	$6,1 \pm 6,0$ $5,1 \pm 5,5$	$16,2 \pm 8,9$ $7,8 \pm 4,2$	$9,7 \pm 6,6$ $7,8 \pm 5,2$	$11,3 \pm 5,8$ $10,9 \pm 6,6$
Лазер-Р (жен.) (n = 44)	$8,8 \pm 6,9$ $7,1 \pm 7,4$	$7,3 \pm 4,2$ $8,0 \pm 6,5$	$12,0 \pm 8,7$ $7,7 \pm 6,0$	$20,7 \pm 11,5$ $22,0 \pm 9,4$
RS:X (муж.) (n = 25)	$4,3 \pm 4,6$ $2,9 \pm 2,2$	$5,3 \pm 3,2$ $5,3 \pm 4,1$	$6,2 \pm 5,6$ $5,9 \pm 4,6$	$18,6 \pm 4,2$ $18,9 \pm 2,4$
RS:X (жен.) (n = 27)	$3,6 \pm 2,6$ $2,8 \pm 2,1$	$3,5 \pm 2,5$ $3,1 \pm 2,0$	$5,0 \pm 3,6$ $3,0 \pm 2,1$	$19,9 \pm 6,7$ $20,4 \pm 6,9$
<b>В среднем по всем классам яхт</b>	<b><math>5,4 \pm 4,9</math> <math>4,0 \pm 3,8</math></b>	<b><math>7,0 \pm 5,5</math> <math>5,1 \pm 4,0</math></b>	<b><math>7,1 \pm 5,5</math> <math>5,5 \pm 4,0</math></b>	<b><math>16,6 \pm 7,9</math> <math>16,7 \pm 7,7</math></b>



Российские гонщики неудачно выполняли как старт, так и первую лавировку, особенно «Лазер-Р», «RS:X» (мужчины и женщины) и в большинстве случаев проигрывали своим соперникам на других участках дистанции [6].

**«Модельные характеристики»  
соревновательной деятельности  
олимпийского чемпиона 2008, 2012 и 2020 гг.**

При расчете обобщенных «Моделей соревновательной деятельности олимпийских чемпионов» следует учитывать количество яхт соперников, которых (в среднем) надо было опередить для победы [6].

Число судов, участвующих в регате 2008 г. в Китае, составляло 267; количество классов яхт – 11. Количество яхт (в среднем) – 24,36.

Количество конкурентов (в среднем), которых чемпион регаты 2008 г. опережал для победы, можно рассчитать по формуле:

$$\text{Кол-во яхт минус средний приход к финишу:} \\ 24,36 - 4,9 = 19,46.$$

Количество конкурентов (в среднем), которых чемпион регаты 2008 г. опережал на 1-м знаке, рассчитывается по формуле:

$$\text{Кол-во яхт минус средний приход к 1-му знаку:} \\ 24,36 - 7,4 = 16,96.$$

Если для условного чемпиона регаты 2008 г. победа на финише (в среднем) 19,46 яхт обеспечивала 100% успеха,

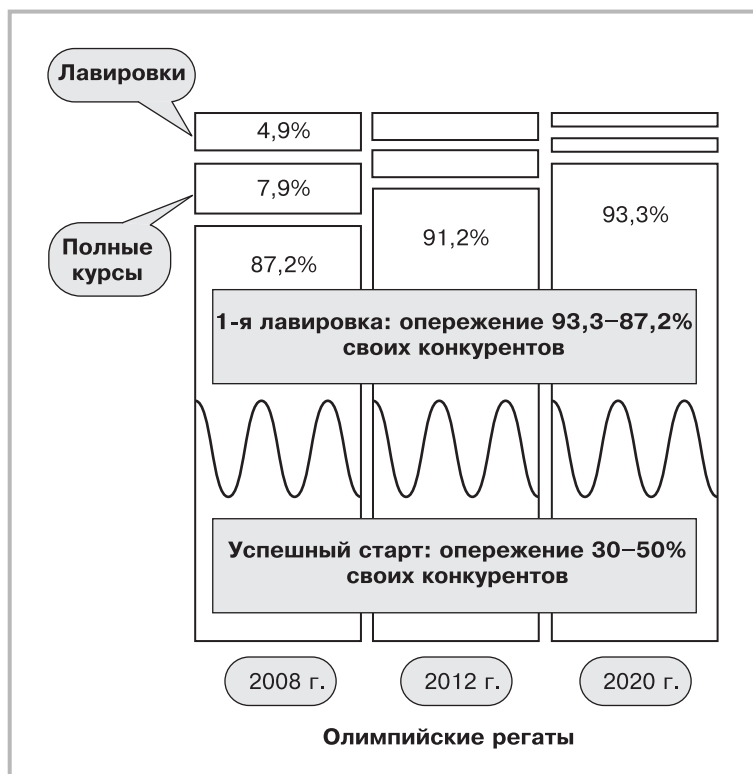
то можно рассчитать процент успеха при опережении 16,96 яхт на 1-м знаке:

$$19,46 \text{ яхт обеспечивают } 100\% \text{ успеха,} \\ 16,96 \text{ яхт обеспечивают } X\% \text{ успеха,} \\ X = 16,96 \times 100\% / 19,46 = 87,2\%.$$

Следовательно, в условиях непредсказуемых и слабых ветров Олимпийской регаты 2008 г. в Китае чемпионы на 87,2% обеспечивали себе успех уже после прохождения 1-го знака. Остальные 12,8% выигрывались на лавировках (4,9%) и полных курсах (7,9%).

Для чемпиона Олимпийской регаты 2012 г. в Великобритании после успешного прохождения первой лавировки обеспечивалось до 91,2% успеха. Как показали исследования, оставшиеся 8,8% «добирались» в успешных перемещениях на лавировках (3,3%) и полных курсах (5,5%). Победитель состязаний 2020 г. в Японии после успешного прохождения первой лавировки обеспечивал до 93,3% успеха в Олимпийской регате [6].

Если попытаться представить обобщенные «модели соревновательной деятельности олимпийских чемпионов 2008, 2012 и 2020 гг.» графически (рис. 3), то, по мнению трехкратного олимпийского чемпиона В. Манкина и заслуженного тренера России О. Ильина, на 30–50% преимущество давал хороший старт. После эффективного прохождения первой лавировки успех в Олимпийской регате обеспечивался на 87,2% в Китае (2008 г.), на 91,2% в Великобритании (2012 г.), на 93,3% в Японии (2020 г.).



**Рис. 3.** Обобщенные «модели соревновательной деятельности олимпийских чемпионов 2008, 2012 и 2020 гг.»





### Тренировочная деятельность олимпийских чемпионов

Успехи яхтсменов федерации парусного спорта Великобритании были (в свое время) обусловлены предусмотрительно принятым удачным решением – половину своего бюджета направлять на финансирование и поддержку трех разновидностей класса яхт «Лазер» («4,7», «Радиал», «Стандарт»), рассчитанных на разный возраст спортсменов. Сконцентрировавшись на развитии класса, англичане достигли больших успехов в массовости его распространения, предоставив возможность заниматься на одной лодке нескольким возрастным группам спортсменов, обеспечив тем самым их последовательный рост.

1200 официальных и 800 тренировочных гонок (коротких и «матчевых») выполняли с сентября по ноябрь и с февраля по июнь североамериканские яхтсмены – курсанты морской Академии. И во время летних каникул дополнительно принимали участие во всех регатах, проходивших в США. «Именно это и являлось базой и фундаментом, отсюда в Америке появлялись лучшие гонщики мирового уровня», – говорил П. Хилл. Это происходило в годы высших спортивных достижений американцев по парусному спорту [7].

Отработке стартов много внимания уделял четырехкратный олимпийский чемпион Паул Эльвстрем: «Я считал, что достаточно технически подготовлен (когда гонялся в классе «Финн»), если при 4-балльном ветре был в состоянии не менее 3 минут стоять возле знака, чтобы радиус моих перемещений не превышал полуметра».

Анализируя подготовку В.Г. Манкина, самого успешного отечественного яхтсмена, можно выделить высочайший уровень его физической подготовленности – в молодости (1960–1970 гг.) он интенсивно занимался плаванием и греблей, входил в «десятку» сильнейших гребцов-одиночников СССР. Это позволяло ему выполнять огромный объем упражнений на воде (до 40% времени проводил на воде) по совершенствованию стартов: с места; с хода; в различных зонах стартовой линии; при большом скоплении судов.

Став тренером (заслуженным тренером СССР), В.Г. Манкин внедрил перед Играми доброй воли подго-

товку яхтсменов страны на «Лучах». Тогда на коллективную тренировку ежедневно выходили 60–80 судов с рулевыми и шкотовыми всех сборных команд страны, где многократно при большом скоплении судов отрабатывались двухминутные старты (с прохождением 100-метровой лавировки и финишем). А на весенних Всесоюзных регатах на швертботах-одиночках класса «Луч» «гонялись» по 120–140 участников.

### Заключение

Исследования подтвердили наиболее информативные показатели соревновательной деятельности олимпийских чемпионов 2008, 2012 и 2020 гг. – старт и выход на 1-й знак, что обеспечивало 87,2–93,3% успеха на главной регате 4-летия.

И эта закономерность проявлялась при непредсказуемых и слабых ветрах, устойчивых, средних ветровых условиях, а также при выступлениях на Олимпийской регате, подготовка к которой усложнилась эпидемиологическими ограничениями.

Анализ особенностей технической подготовки ведущих яхтсменов Великобритании и США (в годы успешных выступлений), П. Эльвстрема (Дания) и В.Г. Манкина (СССР) выделили большой объем упражнений по отработке стартов (у В.Г. Манкина – до 40% времени на воде). Это недостаточно используется в подготовке российских гонщиков, которые по ведущим показателям соревновательной деятельности и количеству олимпийских наград существенно уступают своим зарубежным конкурентам.

Для повышения эффективности выступлений отечественных яхтсменов на мировой арене необходимо разработать и внедрить технологию отработки успешных стартовых действий (при тихом, среднем и сильном ветре) в одиночку, при тренировке в парах и малых группах, а также при большом скоплении яхт. Необходимо широко использовать приоритеты для выбора стратегии поведения на первых 100 метрах после старта и после прохождения любого скопления яхт (по С.А. Машовцу). Всё это обеспечит на Олимпийских парусных регатах лидерство российских гонщиков при прохождении уже первого участка дистанции (первой лавировки).

### Литература

1. Томили, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: учебное пособие, 2-е изд. стер. / К.Г. Томили, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – С-Петербург: Лань, 2020. – 220 с.

2. Томили, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томили // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.

3. Томили К.Г. Парусный спорт: как стать Олимпийским чемпионом / К. Томили // Альтернативный взгляд. – 05.2022 [Электронный ресурс]. – URL: <https://salik.biz/articles/85299-parusnyi-sport-kak-stat-olimpiiskim-chempionom.html> (дата обращения 22.12.2022).

4. Томили, К.Г. Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года / К.Г. Томили // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 15–17.



5. Томилин, К.Г. К вопросу показателей соревновательной деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации (подготовка спортивного резерва) / К.Г. Томилин // Подготовка спортивного резерва: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием по спорт. науке, г. Москва, 1–2 декабря 2020 г. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2020. – С. 489–496.

6. Томилин, К.Г. Олимпийская парусная регата 2020 года: анализ соревновательной деятельности / К.Г. Томилин // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 3. – С. 20–25.

7. Хилл, П. Как готовят чемпионов в США и Канаде // Катера и яхты. – 1990. – № 4. – С. 33–34.

### References

1. Tomilin, K.G., Mikhaylova, T.V. and Kuznetsova, M.M. (2020), *Sailing: a one-year training cycle for qualified racers: a textbook. 2<sup>nd</sup> ed. Stereotype*, St. Petersburg: Lan', 220 p.

2. Tomilin, K.G. (2003), Sailing: ways to ensure the versatility of training yachtsmen, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 6, pp. 6–9.

3. Tomilin K.G. (2022), *Sailing: how to become an Olympic champion. Alternative view* [Online], URL: <https://salik.biz/articles/85299-parusnyi-sport-kak-stat-olimpiiskim-championom.html> (accessed 22.12.2022).

4. Tomilin, K.G. (2009), Characteristics of the competitive activity of the champions of the Olympic sailing regatta in 2008, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 2, pp. 15–17.

5. Tomilin, K.G. (2020), On the issue of indicators of competitive activity of highly qualified yachtsmen-racers (training of a sports reserve), In: *Training of a sports reserve: Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation in sports science*, Moscow, December 1–2, 2020, Moscow: GКУ "TSSTiSK" Moskomспорта, pp. 489–496.

6. Tomilin, K.G. (2022), Olympic sailing regatta 2020: analysis of competitive activity, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 3, pp. 20–25.

7. Hill, P. (1990), How champions are prepared in the USA and Canada, *Boats and yachts*, no. 4, pp. 33–34.

