

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ СОВРЕМЕННЫЙ "ФИНИСТ"

Финн - это маленькая яхта , швербот-одиночка с площадью парусности десять квадратных метров. Учитывая то, что яхта достигает максимальной скорости , двигаясь только на ровном киле , можно прийти к выводу , что яхтсмен-финист должен обладать достаточным весом , чтобы яхту откренить. Откренивать можно по разному , есть вариант сидеть на борту, имея вес порядка 120 килограммов , второй вариант висеть зацепившись ногами за ремни . В первом случае - легко откренивать, но приходится возить лишний вес, теряется динамическая подвижность спортсмена , скорость. Во втором случае- спортсмен легко двигается, пластичен , легко отрабатывает волну , лучше чувствует лодку , но получает большую нагрузку на мышцы брюшного пресса, спины и ног.

Я , считаю , что на сегодняшний день , финист должен выглядеть как атлет-ростом 190-200 сантиметров , весом- 90-95 килограмм , с хорошей структурой двигательной деятельности , с высокими энергетическими характеристиками, отличной выносливостью физического и психологического характера, так как должна быть точность и быстрота двигательных действий, в ответ на внезапные сигналы, Мышцы финиста должны быть адаптированы к работе , связанной с управлением яхты, в режиме динамического откренивания и глиссирования , а также с выполнением поворотов. Чем выше скорость ветра , тем больше возникает необходимость в выполнении резких сгибательно-разгибательных движений . В этой связи финист должен обладать хорошей динамической, силовой выносливостью , быстрой адаптацией , хорошим чувством отсчета времени, а также иметь неплохие анализаторы (двигательные, зрительные, слуховые, вестибулярные), Иными словами при максимальных нагрузках на икроножные, прямые мышцы живота , бёдер и спины спортсмен должен обладать ловкостью, скоростно-силовыми качествами, способностью анализировать ситуацию, в зависимости от изменений ветра, действий соперников и не забывать о времени.

Лапкин