Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Гусева О.А.

**Парусный спорт**

**1.История парусного спорта**

**Парусные спорт** – это соревнование спортивных судов, как правило, яхт, использующих парусное снаряжение и двигающихся только под силой ветра.

По месту проведения парусный спорт условно можно разделить на: морской, океанский, озерный и речной.

Изначально это был водный вид спорта, сейчас же парусным спортом можно заниматься не только летом на воде, но и зимой на льду. Снаряды, поставленные на коньки или лыжи, называют буерами. На суше проходят соревнования колёсных, пляжных (песчаных) яхт.

Зародился и стал развиваться этот вид спорта в странах, где этому способствовало географическое положение. Это были, в основном европейские страны, такие как Англия и Голландия. Именно голландцы в XVII веке стали использовать небольшие яхты не только для работы, но и для отдыха. Термин «яхтинг» появился в конце 16 века и в переводе с голландского означал «гнать», «преследовать».

О голландском происхождении яхтенного спорта сейчас напоминают термины, обозначающие элементы яхты.

Английский король Карл II познакомился с таким видом досуга в Голландии, откуда и привез подаренную ему яхту на Туманный Альбион.

 Годом рождения парусного спорта принято считать 1662 год. Именно тогда на Туманном Альбионе, в городе Вульвиче впервые в истории прошли гонки с участием яхты монарха Карла II и шхуны из Голландии. Англичане вышли победителями. После этого состязания владельцев яхт стали проводить регулярно, сначала в Великобритании, а после и в других странах Старого Света, имевших выход к морю.

 Принято считать, что первый яхт-клуб, также появился в Англии в 1720 году. Позже такие же клубы стали появляться по всему миру. В 1811 г. в американском Нью-Йорке, в 1832 г. — шведском Стокгольме, в 1835 г. — немецком Берлине. В Российской Империи первый клуб любителей парусного спорта открылся в далеком 1846 году. К концу 19 века по всему европейскому континенту функционировало около двух сотен яхт-клубов. Хождение под парусом стало популярным досугом, что способствовало росту количества профессиональных яхтсменов.

Изначально, парусный спорт из-за необходимости тратить немалые финансовые сбережения на содержание судов был доступен только для аристократов. Однако, постепенно приобрел широкое распространение и стал более доступным.

Гонки на яхтах в 1900 году включили в программу Олимпийских игр. Олимпийский турнир по парусному спорту состоит из 11 дисциплин в 9 классах судов. В каждом классе страна-участница имеет право быть представлена только одним судном. Яхтсменов в команде 18 человек, 4 из которых — запасные. Регата состоит из разного числа гонок, от 7 до 15. На 15-й летней Олимпиаде в 1952 году дебютировали на международной арене и советские яхтсмены. Выступление вышло неудачным, регату они проиграли. Но правильно сделанные выводы позволили им спустя 8 лет на Олимпиаде в Риме выиграть золотую и серебряную награды. Выступления на последующих Олимпиадах позволили советским спортсменам занять лидирующие места в мире по этому спорту. В 1907 году образован Международный союз парусного спорта, с 1996 года переименован в Международную федерацию парусного спорта. В ее состав входит 121 национальная федерация. Федерация парусного спорта СССР вошла в состав этой организации в 1956 году.

 **Чем полезен парусный спорт?** Он способствует поддержанию статического (поза) и динамического равновесия, тренировке скорости реакции, развитию координационных способностей (работа в быстро меняющихся условиях), оказывает закаливающее действие на организм, не имеет возрастных ограничений, способствует формированию «чувства локтя» и психологической устойчивости, развивает трудовые навыки (ремонт лодок), улучшает настроение, помогает бороться со стрессами, усталостью и депрессиями, профессиональным выгоранием.

2. **Формат соревнований**

Соревнования по парусному спорту проводятся на скорость – кто быстрее из яхт пройдет установленную дистанцию. Старт яхтам в одной группе дается всем одновременно. При этом они стартуют не с места, а могут маневрировать, но до момента старта они не должны пересекать линию между двумя стартовыми буями. После сигнала «Старт открыт» яхты могут пересекать стартовую линию и двигаться по установленной дистанции к финишу. Дистанция представляет собой дистанцию, ограниченную несколькими буями, которые надо пройти в определенной последовательности, обойдя каждый буй с определенной стороны, как это укажут организаторы соревнования. Побеждает тот, кто пройдет все буи в правильной последовательности и с правильной стороны и быстрее других придет к финишу.

**Классификация спортивных яхт**

Соревнования по парусному спорту обычно проходят в яхтах одинаковой конструкции и состоят из одной или серии гонок, которые вместе называются [регата](https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A0%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B0). По каждой гонке каждая яхта занимает какое-то место и этой яхте присваивается число очков согласно ее месту в гонке. Победителем регаты становится тот, кто наберет лучшее число зачетных очков по результатам гонок, из которых состоит регата.

Яхты для соревнований обычно строятся по одной конструкции и по четко определенным правилам – «правилам класса». Такие яхты объединяются в один класс.

Тем не менее, яхты в каждом классе могут отличаться друг от друга и по-разному настраиваться. На яхтах можно менять наклон и изгиб мачты, аэродинамическую форму паруса, угол паруса к яхте и к ветру, наклон яхты и еще ряд параметров. Материал и раскрой паруса также может отличаться. Скорость яхты очень сильно зависит от настроек, техники управления и качеств экипажа. Каждый экипаж настраивает свою яхту под свои вес, рост и манеру управления, а также под конкретные условия - волны, силы ветра и курс яхты.

Для больших яхт не всегда возможно построить все яхты строго по одним правилам, и тогда каждую яхту обмеряют по набору параметров и потом по специальной формуле рассчитывают специальные коэффициенты, с помощью которых пересчитывают время прохождения дистанции яхтой и уже потом сравнивают пересчитанные времена для всех яхт-участниц. Такие соревнования называют «гонки по гандикапу».

**Команда яхты**

Основной принцип построения команды: «Интерес команды выше интереса любого её члена в отдельности».

 Прежде всего, стоит обозначить количественный состав. Полноценная команда крейсерской гоночной яхты состоит минимум из 6-ти - 7 -ми человек. Для яхт длиной до 40 футов этого количества яхтсменов может оказаться достаточным. Однако будет лучше, если в команде сорокафутовика, участвующего в гонках по треугольнику, петле (в заливе) будет 9-10 человек. Такое же количество спортсменов нужно для участия в регатах средней протяженности (200 600 миль) в открытом море. Для коротких гонок в открытом море (20 - 80 миль) с яхтой может управиться команда из 6 и даже 5 человек. Иногда, то есть в устойчивые слабые и устойчивые средние ветра это количество может быть даже предпочтительнее.

Для яхт большего размера 50 - 60 и более футов картина довольно значительно меняется. Появляются специальные должности, связанные с большой физической работой и даже администрирование большой команды. Количество яхтсменов в команде растет как на дрожжах и вряд ли стоит выходить в море даже на тренировку, если на борту 60 - 70 футовой яхты нет 15 - 17 человек. Меньшая команда с такой яхтой просто не справится.

 Рассмотрим наиболее широко распространенную команду 35 - 40 футовой гоночной яхты:

**Рулевой** – ключевая фигура на акватории гонки. От него требуются два основных качества: способность вести лодку с максимальной скоростью на уровне автоматизма и находиться в нужном месте дистанции в нужное время гонки.

**Шкотовые (триммеры,** настройщики парусов). Качества этих двух человек (грот и стаксель) во многом схожи. Они должны обладать способностью к постоянной и терпеливой работе по настройке парусов. Их задача: создавать максимальную тягу парусов на всех режимах во время гонки.

**Тактик**. Высоко-квалифицированный яхтсмен. Задача тактика – контролировать тактическую обстановку на дистанции и вырабатывать рекомендации рулевому. Для успешного участия в регате эта роль должна быть отдельной, не совмещенной с никакой другой ролью.

**Фаловый (питмен, пианист)**. Эта должность для спортсмена с углом зрения 360 градусов и с возможностью выполнять несколько операций одновременно, контролируя каждую из них. Его качества – внимание, самоотдача, скорость. Роль питмена хорошо выполняют молодые спортсмены, обладающие особой внимательностью к коллегам, однако их квалификация должна быть достаточно высока.

**Баковый матрос**. Эту роль в команде часто предоставляется девушкам. Задача бакового матроса: проводка передних парусов перед постановкой и уборкой (сменой), поддержка рулевому на старте. Основные качества бакового матроса – уравновешенность, небольшой вес, гибкость.

**Таллер**. Это помощник триммера стакселя. Его основные качества – физическая сила и знания настройщика. На эту роль в любой момент можно пригласить физически крепкого человека с начальной квалификацией.

**Мачтовый**. Основные качества – «скороподъемность» (способность выбрать фал за несколько секунд), внимательность, объемное воображение, такое же, как и у бакового матроса. Мачтовый является помощником бакового матроса и коммуникатором между баком и кокпитом.

**Свипер**. Помощник для всех. Основная задача – уборка спинакера и работа на ахтерштаге.

**Гриндер**. Основная задача – крутить лебедки по командам триммеров. Обычно их два молодца. Если команде нужен результат в гонках, особенно в заливе, без подготовленных гриндеров ей не обойтись. Это физически развитые и выносливые люди. Их квалификация менее всего важна из всех описанных ролей.

**3. Средства и методы тренировочного процесса**

1. В связи с тем, что парусный спорт в нашем городе является сезонным видом спорта, тренировочный процесс проводится в 2 этапа с учетом времени года. В теплое время года, когда навигация открыта, тренировочные занятия проходят на воде, а в зимний - на суше.

2. Тренировочный процесс состоит из 2 частей: практического и теоретического компонентов.

2.1. теоретический компонент: хорошая морская практика, навигация (работа с картами), лоция, теория парусных гонок, МППСС72 и основы морского права, основы метеорологии.

2.2. практический компонент: тренировки в бассейне, большой тренировочный объем умеренной интенсивности, в этом периоде решается задача по увеличению аэробных возможностей организма и развитию силовых способностей спортсмена.

3. В соревновательный период (весенне-летний) увеличивается интенсивность и специфичность тренировочных воздействий с преобладанием скоростно-силовых нагрузок.

**4. Примерный комплекс упражнений в подготовительном периоде**

С учётом того, что тренировку надо провести в домашних условиях.

Метод: круговая тренировка: Все упражнения выполняются в равномерном темпе: работа – 45 сек, отдых – 20 сек. Между сериями (кругами) отдых 2 минуты.

Упражнения выполнять последовательно: от №1 к №2 и т.д. (по кругу)

Перед тренировкой измерить ЧСС-1 (частота сердечных сокращений)

После второго круга измерить ЧСС-2 (Пик нагрузки)

После растяжки: ЧСС-3. Все показатели занести в дневник самоконтроля.

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 10 минут. Сюда включаются движения во всех суставах рук, ног. Наклоны, повороты туловища.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:

1. Выпрыгивания

2. Отжимания (для юношей – с хлопком под грудью)

3. Упражнение на пресс: подъём ног (и.п. – лёжа на спине)

4. Рывок штанги (утяжелителя): девушки – 10-15 кг, юноши – 18-20 кг (новички – до груди, остальные – до лица)

5. «Лодочка» (и.п.- лёжа на животе, руки вперёд) одновременно поднимать руки и ноги

6. Статическое удержание позы «планка», стоя на предплечьях

7. Упражнение на пресс: подъём туловища (и.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях), можно с утяжелителем – 5-10 кг

8. Отжимания (девушкам можно стоя на коленях)

9. Упражнение на трицепс (вес и способ выполнения – индивидуально)

10. Сидя на коврике на ягодицах, ноги согнуты, колени врозь, стопы вместе: встать в полный рост (кому не встать самостоятельно – держаться за опору)

11. Подъём прямых ног (и.п. – лёжа на животе, руки согнутые, кисти под подбородком или прямые вдоль туловища, ладони вниз, ногами плотно сдавить набивной мяч (в домашних условиях, подушку)

12. Перекаты в группировке на спине с подъёмом на прямые ноги.

Всего 3 серии (круга). В конце тренировки сделать 2 подхода на подтягивания, если это возможно в домашних условиях (по силам и возможностям, девушкам - с помощью резины или партнёра).

В конце тренировки: растяжка (обязательно!); ЧСС-3