

**Белозерова Я.В.**  
*специальность «Физическая культура и спорт» 3 курс*  
*Научный руководитель*  
*ст. преподаватель Мартыненко И.И.*  
*Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

## **ОБУЧЕНИЕ СТРАТЕГИИ И ТЕХНИКЕ СТАРТА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

Парусный спорт (англ. Sailing) – это активный вид водного спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя парусное снаряжение, установленное, главным образом, на яхтах [1]. Парусный спорт – это тяжелый вид спорта, так как спортсмен во время должен уделять внимание своей физической подготовке, также готовности своей яхты к гонкам, и кроме того, спортсмен должен хорошо ориентироваться на воде и при необходимости приспособливаться к любым условия, которые будут его ожидать во время гонок.

**Ключевые слова:** парусный спорт, яхтсмен, управление судном, старт гонки, стратегия, техника.

**Введение.** Парусный спорт нельзя отнести строго к циклическим или ациклическим видам спорта. По сути работа спортсмена на яхте может быть разделена на два этапа: 1-й этап – длительная работа статического характера, связанная с откренением судна и удержанием шкотов, которая требует от спортсмена хорошего развития общей и статической выносливости; 2-й этап – скоростно-силовая работа, при которой спортсмен совершает маневры связанные с поворотом судна, динамическим откренением, постановке и уборке паруса и т.д.

Спортсмен в парусном спорте выполняет множество задач, которые требуют от него хорошей физической и психологической подготовленности. Во время гонки, который проходит при слабом ветре яхтсмен управляет судном внутри яхты почти все время. В таких условиях физические усилия яхтсмана в основном тратятся на удержание гика - шкотов и руля. При усилении ветра управление судном проходит в результате откренения судна, при котором туловище спортсмена располагается за бортом яхты. Когда ветер усиливается еще больше, то яхтсмен почти всю гонку управляет судном удерживая туловище за бортом яхты. В таких условиях яхтсмен кроме статических движений также подключает и динамические. Но для хорошей гонки и победы немаловажную роль играет старт. Спортсмену необходимо выделять много времени для подготовки. Хороший старт дает возможность укрепить свои позиции при гонке.

**Объект исследования:** факторы определяющие старт гонки.

**Целью исследования** являлось проанализировать основные факторы влияющие на технику и стратегию старта гонки.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данная работа была выполнена в результате изучения разнообразной научно-методической литературы и в результате самостоятельно полученного практического опыта.

**Старт гонки** – наиболее захватывающий и ответственный момент в парусном спорте. Старты требуют рассудительности, расчета времени и слаженной работы экипажа. Они требуют понимания ветра и погоды, знаний стратегии, тактики и правил, отточенного мастерства управления яхтой при маневрировании вплотную к другим яхтам. Наконец, старты требуют способности в сложных условиях оставаться хладнокровным и максимально собранным. Все эти требования создают уникальную возможность пройти возбуждающее, хотя иногда и обескураживающее испытание [2].

Цель – в момент стартового сигнала пересечь линию в наиболее выгодном ее отрезке, с хорошей скоростью, чистым ветром и возможностью свободного маневра. При хорошем старте спортсмен должен оказаться в первом ряду, свободными и открытыми, не

только непосредственно в момент стартового сигнала, но и минутой позже, вырвавшись на дистанцию [3].

Хороший старт дает свободу без помех выполнять стратегические цели (рисунок 1). Плохой старт наносит ущерб стратегическим задачам, которые придется решать в условиях испорченного ветра или вынужденно следуя в невыгодном направлении.

Стратегия старта означает выбор, на каком участке линии стартовать. При этом учитываются три фактора:

1. Гоночная стратегия на первый участок дистанции;
2. Расположение стартовой линии;
3. Возможность достижения поставленной цели.

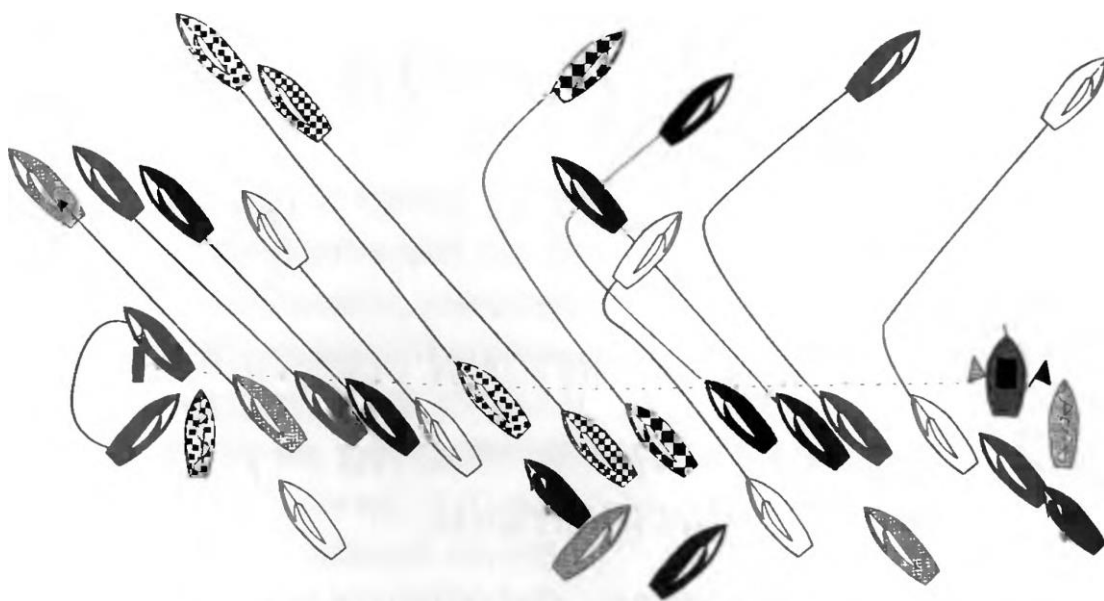


Рисунок 1 - Схематическое изображение старта яхт в соревновательных условиях

Стратегия гонки, как мы увидим, оказывает непосредственное влияние на стратегию старта. Расположение стартовой линии подразумевает угол, под которым она находится к направлению ветра. Определяя возможность достижения поставленной цели, мы рассмотрим баланс между гоночной стратегией, расположением стартовой линии и другими сопутствующими элементами. Расположение стартовой линии определяется углом ее установки относительно направления ветра. Вы выбираете не столько конкретное место на линии старта, сколько решаете вопрос, на каком участке линии взять старт: левом, центральном или правом. Если особых причин пойти к какому-либо одному из концов стартовой линии нет, лучшим вариантом будет середина. Преимущества включают минимальную толкучку на подходах и стратегическую свободу после выхода на дистанцию. Вы можете занять место на старте, варьируя различные методы (подробнее в следующем разделе), кроме того, Вы можете вырваться вперед, если избежите провисания линии стартовых яхт. Если Вы выбрали один из концов стартовой линии, лучшим решением будет держаться недалеко от него - но не выходить на самый конец. Выгодный конец линии привлекает толпу, а Вы сможете взять намного более точный старт, если будете держаться вне толкучки. Проскользните не очень далеко под ветром у толпы, и Вам будет намного проще взять хороший старт. В действительности у Вас может даже получиться лучший старт, так как яхты в куче будут закрывать друг другу ветер и лишать одна другую места, необходимого для ускорения на старте. Даже если у одной или нескольких яхт получается взять хороший старт у самого выгодного конца, множество других будут здесь погребены. Перемещаясь ближе к середине линии, Вы чрезвычайно увеличиваете свои шансы на хороший старт.

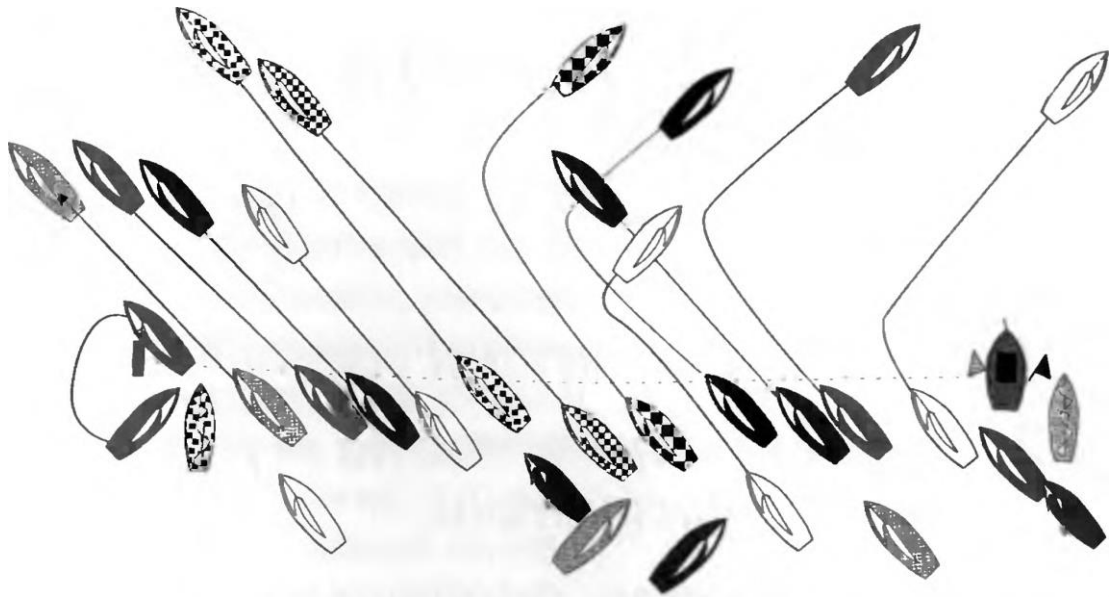


Рисунок 2 – Старт в средней части стартовой линии

**Заключение.** Стратегия старта является игрой выбора вариантов, требующей баланса между общими стратегическими задачами, положением стартовой линии, плотностью флота. Когда принято стратегическое решение о том, где стартовать, надо определить подход к этому месту с учетом существующих условий.

При стартах на полных курсах тактика зависит от конкретного направления ветра относительно линии старта и направления на знак.

#### **Литература**

1. Михайлова Т.В. Особенности подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения. - М.: Советский спорт. 2015. – 359 с.
2. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок. – М., Советский спорт, 2008. – 247 с.
3. Слейт С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство. М.: АСТ, Астрель, 2005. - 447 с.