

<sup>3</sup> Воздействие физкультуры и спорта на организм. Ваш спорт [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>

<sup>4</sup> Дронов В.Я. Физическая культура. - М., 201

<sup>5</sup> Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh>

## THE BENEFITS OF PHYSICAL CULTURE AND THE NEED FOR ADVANCING A HEALTHY LIFESTYLE

© 2020 Unshikova Olga Grigoryevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: [rjsbu@mail.ru](mailto:rjsbu@mail.ru)

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, health.

The article is devoted to the study of the influence of physical culture on the human body and the importance of sports education of young people.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

## ПАРУСНЫЙ СПОРТ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

© 2020 Хасбиулина Вероника Руслановна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: [hasbiulina.nika@mail.ru](mailto:hasbiulina.nika@mail.ru)

**Ключевые слова:** физическая культура, парусный спорт.

В статье рассматриваются исторические особенности возникновения и развития парусного спорта. В том числе исследуются особенности организации данного вида спорта за рубежом и в России. Приводятся аргументы в пользу приоритетности развития данного, наиболее перспективного вида спорта современности.

Актуальность темы обусловлена тем, что парусный спорт на сегодняшний день является сравнительно "новым", но, при этом, действительно перспективным направлением в рамках современного спорта - как на международном, так и на национальном уровне.

---

\* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

Цель исследования - исследовать специфику парусного спорта как отдельного вида соревнований.

Задачи исследования:

- исследовать исторический аспект формирования парусного спорта;
- изучить особенности парусного спорта на международном уровне;
- рассмотреть специфику парусного спорта в России.

Методы исследования - анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнение, наблюдение.

Парусный спорт как отдельный вид спорта зародился в начале 17-го века. Голландцы, как сообщают многие источники, были одной из первых наций, которая ездила на яхтах для удовольствия<sup>1</sup>. Именно они подарили корабль Карлу II, и данный вид спорта быстро стал популярным в Англии, прежде чем быть принятым в Америке.

Вплоть до второй половины 20-го века яхтинг считался роскошным видом спорта - исключительно для состоятельных людей<sup>1</sup>. Однако в 1950-е годы появились новые материалы, такие как фанера, что сделало строительство лодок проще и дешевле, чем когда-либо прежде, сделав спорт более доступным для широких слоев населения.

Сегодня парусный спорт - это времяпрепровождение, которым пользуются миллионы людей во всем мире - как на конкурсной, так и на неконкурентной основе.

Парусный спорт относится к той группе спортивных соревнований, где для того, чтобы привести судно в движение необходимо верное движение ветра, а не работа двигателей<sup>2</sup>. В отличие от виндсерфинга и серфинга, этот вид спорта подразумевает использование закрытой лодки.

Существует два вида парусного спорта - гоночный и круизный. Гонки - это отрасль яхтинга, которую знают, в основном, из Олимпийских игр. Круизы же - это то, чем большинство людей наслаждаются в свои праздники или в выходные дни.

Обучение парусному спорту занимает пару дней обучения - но в целом это спорт, который возможно быстро освоить в необходимых условиях. Наиболее благоприятные порывы ветра создают идеальную погоду для начинающих.

Самое замечательное в парусном спорте - это то, что его можно освоить с самого раннего возраста. Дети в возрасте до восьми лет могут научиться плавать, в подходящих для них шлюпках, а также многие пожилые люди в возрасте 90 лет все еще имеют возможность им заниматься<sup>3</sup>.

Командные гонки обычно подразумевают соревнование двух команд, каждая из которых конкурирует друг с другом. Это быстро развивающийся вид спорта, который зависит от отличных навыков управления лодкой и быстрого принятия тактических решений.

Команды, участвующие в гонке, пытаются достичь выигрышной комбинации мест - победит самый низкий балл. Система подсчета очков - 1 за первое место, 2 за второе и так далее. Если одна лодка в команде выигрывает гонку, то это не значит, что им гарантируется слава, так как их общий счет должен быть десять или меньше, чтобы выиграть -  $2,3,5 = 10$  очков и  $1,4,6 = 11$  очков.

Командный гонщик имеет два основных оружия. Во-первых, он может расположить свою лодку между ветром и своим противником, таким образом закрывая его паруса и замедляя его<sup>4</sup>. Во-вторых, он может использовать правила правильного пути в своих интересах, приближаясь к своему противнику таким образом, что тот должен изменить курс

или поддаться конкуренту. Оба этих оружия разворачиваются перед стартом, когда начинаются маневры, и все ложки выполняют сложный и агрессивный план, чтобы попытаться получить преимущество.

Всемирный руководящий орган по парусному спорту был создан в Париже в октябре 1907 года. Первоначально он назывался Международным союзом яхтенных гонок (IYRU), но 5 августа 1996 года название было изменено на Международную Федерацию парусного спорта (ISAF)<sup>4</sup>.

Что касается особенностей международных соревнований, то тут необходимо отметить следующее. По-прежнему существует путаница в отношении различных стандартов измерения, которые используются в Европе, Северной Америке и Великобритании, что означает, что яхты из разных стран не могут конкурировать на равных условиях. Майор Брук Хекстол-Смит, секретарь Ассоциации яхтенных гонок, написал в Яхт-Клуб де Франс письмо, в котором заявил о необходимости разработки международного правила измерения гоночных яхт, приемлемого для всех европейских стран.

В январе-июне 1906 года в Лондоне была проведена Международная конференция по измерению яхт, на которой было разработано "правило метра". Участники сформировали Международный союз яхтенных гонок и приняли общий кодекс правил яхтенных гонок. Это правило все еще используется сегодня для 12-метровых, 8-метровых, 6-метровых и других метровых лодок.

В целях содействия развитию этого вида спорта МФПС учредили несколько мероприятий, в том числе, Чемпионат мира по парусному спорту и Кубок мира по парусному спорту (для олимпийского снаряжения), Молодежный чемпионат мира по парусному спорту, Чемпионат мира по командным гонкам, Чемпионат мира по матчевым гонкам, Чемпионат мира по матчевым гонкам среди женщин, Кубок наций, а также одобрение и оценка лучших международных соревнований по матчевым гонкам и регат олимпийского класса, результаты которых направляются в мировые рейтинги<sup>5</sup>.

В настоящее время МФПС объединяет 139 государств-членов, которые являются ее основными членами и отвечают за процесс принятия решений, который управляет "миром парусного спорта".

Россия - довольно высокоразвитая страна, в которой спорт развивается на достаточно высоком уровне. Не менее активно в ней развивается такой водный вид спорта как яхтинг (парусный спорт). Это довольно дорогой вид спорта, так как само судно и специальное парусное снаряжение достаточно затратное удовольствие, но оно этого стоит.

Всероссийская Федерация парусного спорта была основана еще в 1991 году. Целью основания данной федерации было проведения зрелищных соревнований, активное взаимодействие с международными яхт-клубами, установления личных рекордов и учет национального флота спортивных парусных судов, что очень важно<sup>6</sup>. С момента основания федерации Россия активно повышает свой рейтинг на мировой арене парусного спорта и бороться за победу на уровне с ведущими странами этой данной спортивной стихии. Сегодня успехи выдающихся российских спортсменов ежедневно радуют страну наградами и новыми установленными рекордами.

Известные российские яхтсмены не раз принимали участие на мировых соревнованиях и занимали почетные места

В целом, яхтинг в России стремительно развивается. С каждым годом российские яхтеры устанавливают все больше рекордов и существенно повышают рейтинг своей страны на мировом уровне. Открывается все больше яхт-клубов, спортивных школ и секций. Благодаря опыту тренеров и настойчивости спортсменов яхтинг в России только процветает.

- 
1. Все о парусном спорте. Новое полное руководство, - М.: Астрель. Аст. 2015. - 448 с.
  2. Ильин О.А. Стратегия и тактика Олимпийских парусных гонок: течения, медальная гонка. - М.: ВФПС. 2014. - 136 с.
  3. Канлифф Т. Полное руководство для яхтсмена-пер. с англ. - М.: "Издательство ФАИР", 2014.- 288 с: ил.
  4. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами: Учебное пособие.- М.: Ад фонтас, 2014.- 304 с.
  5. Шуппе И. Парусный спорт, основы, оснастка, практика. - М: Аст, Астрель, 2015,-143 с.:ил.

## SAILING AS A PROMISING DIRECTION OF MODERN SPORT

© 2020 Hasbiulina Veronika Ruslanovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: hfsbiulina.nika@mail.ru

**Keywords:** physical culture, sailing.

The article deals with the historical features of the origin and development of sailing. In particular, the features of the organization of this sport abroad and in Russia are studied. The arguments in favor of the priority development of this, the most promising sport of our time.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.00.00.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

© 2020 Чемерчей Вячеслав Борисович\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: tchemerchei@yandex.ru

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни.

Статья посвящена изучению исторического аспекта физической культуры, а также исследованию влияния занятий спортом на организм человека.

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.