**Первые шаги в парусном спорте**

**(полезная информация для новичков и их родителей)**

Ты помнишь, как все начиналось?

Все было впервые и вновь.

Как строили лодки, и лодки звались

"Вера", "Надежда", "Любовь".

Андрей Макаревич

**Что же нужно знать, чтобы начать заниматься парусным спортом?** Часто задаваемые вопросы и ответы. Для начинающих яхтсменов и их родителей.

- Что дает ребенку парусный спорт?

Парусный спорт воспитывает у детей такие качества характера: целеустремленность, смелость, решительность, самостоятельность, ответственность за свои поступки, стремление к самосовершенствованию, усидчивость (да-да, ведь служение стихиям - не терпит суеты.), планирование, трудолюбие, взаимовыручка. Занятие яхтингом, а значит - частое пребывание на свежем воздухе, постепенно закаляет, тренирует организм и развивает его физически. Не стоит забывать и о благотворном воздействии парусного спорта на интеллект, ясность ума и реакцию ребенка, на способность быстро ориентироваться в окружающей обстановке. Ведь каждый яхтенный рулевой во время гонок - это воплощение атлета, тактика и стратега.

Помимо спортивной составляющей парусный спорт дает ребенку еще и профессию шкипера, капитана парусной яхты. В процессе обучения на определенных этапах яхтсмены получают свидетельства "Юный рулевой", "Рулевой второго класса" и т.д. А дальше открыта прямая дорога в национальные либо европейские морские вузы. Выросший спортсмен может пробовать себя и на тренерской или судейской работе, параллельно продолжая заниматься яхтингом.

- Опасно ли заниматься парусным спортом?

Из всех видов спорта детский парусный спорт относится к наименее опасным. Любой тренер-яхтсмен из своей многолетней практики скажет, что подавляющее число травм дети получают вовсе не на воде, а в быту.

- Парусный спорт только для мальчиков?

Конечно нет. Девочки и девушки наравне с мальчиками и юношами успешно осваивают искусство хождения под парусами и становятся чемпионками.

- С какого возраста ребенок может начать заниматься парусным спортом?

Официально с 8-ми лет. Однако, если малыш (малышка) проявляет способности, то можно начать тренировки с 7-ми или даже с 6-ти лет.

- Для занятий парусным спортом ребенок должен уметь плавать?

Желательно, чтобы умел, но не обязательно. Во-первых, во время тренировок на воде, на каждом яхтсмене всегда надет спасательный жилет. Во-вторых, в парусной школе также проводятся занятия по обучению плаванию.

- Как записаться в кружок парусного спорта?

Чтобы записаться в кружок следует прийти со своим ребенком в СЮТ №4 по адресу: г. Харьков, пер. Резниковский, 1-А, предварительно позвонив по тел.: 372-30-42 (смотрите раздел сайта "Контакты").

- Какие нужны документы, чтобы записать ребенка в кружок парусного спорта?

Копия медицинской справки (из детской поликлиники), что у ребенка нет противопоказаний для занятий парусным спортом.

- Какова стоимость обучения в кружке парусного спорта?

Обучение бесплатное. Однако, в связи с крайне недостаточным финансированием внешкольных учреждений со стороны государства, родителям предлагается делать ежемесячный благотворительный взнос в фонд развития кружка в размере 100 гривен за каждого обучающегося ребенка.

- Какой график работы кружка парусного спорта? В какие дни и в какое время проводятся занятия?

Смотрите расписание занятий на сайте нашего учреждения или звоните по тел.: 372-30-42

- Как часто нужно посещать занятия кружка?

Если ставить целью уверенный и непрерывный рост мастерства яхтсмена, то следует посещать тренировки как минимум два раза в неделю. Оптимальное число: 2-3 занятия в неделю. Во время учебного года дети приходят в кружок реже, как правило, по выходным дням – в первой половине дня, в будни - -после школьных уроков.

- Как проходят занятия у детей?

Занятия проходят в виде спортивных тренировок, которые включают в себя: ОФП, теоретическую часть и практику. Во время физической подготовки дети выполняют общие и специальные физические упражнения. Во время теоретической части педагог преподает юным яхтсменам в доступной форме азы и основы следующих дисциплин: теория устройства судна, теория паруса (аэродинамика), навигация, лоция, морская метеорология, правила парусных соревнований, морские узлы и др.

Летом занятия проходят на филиале нашей Станции юных техников, в районе Сортировки, на территории Алексеевского водохранилища. В начале практической части занятия под наблюдением руководителя кружка дети самостоятельно готовят свои яхты к выходу на воду. Затем проводятся практические занятия на воде: яхтсмены по указанию педагога выполняют упражнения по управлению яхтой и различные тактические задания. В конце тренировок, как правило, проводятся мини-соревнования.

Безопасность детей на воде обеспечивается индивидуальными спасательными средствами (спасательные жилеты), а также тренерским катером (или катерами - в зависимости от количества тренирующихся яхтсменов).

- Какая форма одежды?

В теплое время года, летом, особых требований к форме одежды начинающих яхтсменов не предъявляется. Однако все же желательно со временем выполнять следующие предписания. На тело - неопреновый гидрокостюм с коротким рукавом; на ноги - неопреновые тапки (аквашузы) или кроксы, шлепки; на голову - кепка с козырьком, прикрепленная шнуром к одежде, солнцезащитные очки на резинке, на руки - перчатки без пальцев. Во время дождя - дождевик: куртка со штанами.

В холодное время года, весной-осенью: На тело - неопреновый гидрокостюм с длинным рукавом; или непромокаемый гидрокостюм ("сухач", "сухарь") надетый сверху на термобелье; на ноги - неопреновые сапожки; на голову - вязаная шапочка; на руки - перчатки с пальцами.

\* В любое время года у ребенка должна быть с собой сухая сменная одежда.

- На каких яхтах дети тренируются? С какого класса яхт следует начинать заниматься парусным спортом?

Для юных начинающих яхтсменов в парусной школе есть два детских международных класса яхт: "Оптимист" ("Optimist") и "Кадет" ("Cadet").

Яхта "Оптимист" - это самая маленькая яхта с одним парусом и довольно простым устройством. Это яхта-одиночка, т.е. только один яхтсмен-рулевой управляет этой яхтой. "Оптимист" предназначен для детей-новичков, начинающих обучаться парусному спорту, в возрасте от 8 до 15 лет, при массе тела до 50 кг.

Яхта "Кадет" больше яхты "Оптимист", значительно сложнее её по устройству и носит два (три) паруса. Это яхта-двойка, ею управляют два яхтсмена: шкотовый (матрос) и рулевой (капитан). Возраст яхтсменов на "Кадете" ограничивается: от 7 до 16 лет. Как правило, рулевой на "Кадете" - более опытный яхтсмен, а вот шкотовым может быть даже малыш-новичок.

Яхтсмены в возрасте 13-14 лет, особенно, если их вес достигает или превышает 45 кг, переходят с "Оптимистов" на яхты большего класса. Это могут быть яхты национального класса "Луч-мини" либо "Ультра Д", или же яхта международного класса "Laser 4.7" - все это яхты-одиночки. С "Кадета" ребята часто пересаживаются на яхту-двойку международного олимпийского класса "470".

- Какая яхта лучше подходит ребенку - одиночка или двойка?

На этот вопрос однозначного ответа нет. Можно дать лишь общие рекомендации и указать на особенности яхт одиночек и яхт с несколькими членами экипажа.

Яхты одиночки имеют более простое устройство и, в основном, требуют меньше времени на их подготовку и обслуживание. В яхте-одиночке яхтсмен полагается только сам на себя, самостоятельно управляет яхтой и сам принимает все решения, его успехи и неудачи зависят только от него самого. Для успешного выступления на одиночке яхтсмен должен иметь довольно высокую физическую подготовку - ведь здесь вся нагрузка ложится на него одного. Если ребенку нравится самостоятельно принимать решения, он не любит ни от кого зависеть, то, возможно, яхта-одиночка - это его выбор. Среди детских и юношеских яхт - одиночки наиболее многочисленны. В классах швертботов-одиночек можно выделить международные классы: Optimist, Laser, Finn.

Яхта-двойка имеет более сложное устройство, эти яхты напоминают собой уменьшенные варианты больших крейсерских и гоночных яхт. В яхте-двойке работают оба члена экипажа, и успех гонки зависит от обоих яхтсменов. Конечно, все ключевые решения принимает рулевой и на него ложится основная работа, однако, в свежий ветер матрос берет на себя значительную долю нагрузки по управлению яхтой. Научившись искусно управлять яхтой-двойкой, яхтсмен легко переходит на большие яхты, ведь управление ими весьма схоже. Если ребенок любит работать в команде и спокойно воспринимает указания старших, то яхта-двойка будет для него подходящим вариантом. Среди яхт этого типа в нашем клубе можно увидеть яхты классов Cadet и 470.

- Какие есть книги для яхтсменов? Что нужно читать начинающему рулевому?

Список рекомендованной литературы и обучающих видеоматериалов можно найти в разделе сайта 'Советы'.

- Каким образом можно судить о прогрессе развития ребенка-яхтсмена?

О действительном уровне яхтсмена в основном судят по результатам соревнований, в которых он участвовал.

- Если ребенок занимается всего пару месяцев, следует ли ему принимать участие в соревнованиях? Что дают новичку соревнования?

Если начинающий яхтсмен уже прошел базовую подготовку и тренер предлагает ему участие в соревнованиях, то, как правило, следует соглашаться.

Естественно, новичку сложно будет на равных выступать с более опытными яхтсменами, и рассчитывать на призовое место ему вряд ли приходится. Однако, в этом случае, во-первых, следует рассматривать соревнование как интенсивную тренировку очень высокого уровня. Во-вторых, начинающий яхтсмен видит и изучает на практике организацию и проведение парусных соревнований, правила парусных гонок, флаги, сигналы и пр. В итоге, уровень мастерства и полученный опыт ребенка, принявшего участие даже в одной парусной регате, будут разительно отличаться от уровня детей, которые ни разу не участвовали в соревнованиях, пусть даже они много тренировались. Можно сказать, что одна парусная регата, даст спортсмену столько опыта, сколько дадут один-два месяца тренировок.

- Когда и как проводятся соревнования (парусные регаты)? Какие бывают соревнования?

Соревнования бывают разного территориального уровня и по этому признаку делятся на:

- внутренние (проводятся среди яхт и яхтсменов кружка)

- городские и областные (Харьков, Харьковская область)

- национальные (Украина)

- международные (Чемпионаты Европы и мира, Олимпиады).

Соревнования бывают для разных возрастных категорий яхтсменов:

- среди юношей и девушек (мальчики и девочки)

- среди юниоров (старшие дети)

- олимпийские (взрослые спортсмены)

Также различают соревнования по видам и классам яхт участников:

- чемпионаты

- кубки

- ассоциации классов (только для яхт определенных классов) и др.

Внутренние соревнования проводятся руководством администрации СЮТ, районной администрации, их проводят несколько раз в год, в периоды между официальными соревнованиями. Во время таких соревнований дети выходят на воду и самостоятельно управляют яхтами под наблюдением опытных взрослых.

Городские, областные и национальные соревнования утверждаются особым официальным органом - Парусной Федерацией Украины и проводятся в теплое время года (в период с апреля по октябрь) согласно Календарю парусных соревнований (ссылка на сайт ПФУ: http://sfu.com.ua/2/ ).

Парусные регаты в Украине проводятся по международным правилам парусных гонок (ссылка на сайт правил парусных гонок: http://game.finckh.net/indexrus.htm ).