



Мария Рудская, мастер спорта международного класса. Фото Артура Гроховского

## Как вырастить из ребенка «морского волка»?

**В** парусный спорт меня в возрасте шести лет привела мама, Нина Ивановна Рудская, окончившая Институт им. П.Ф. Лесгафта по специальности тренер по парусному спорту и к тому времени уже много лет проработавшая в этом качестве в яхт-клубах Санкт-Петербурга и Новгорода.

В отличие от своих старших братьев, Алексея и Ивана, которые занимались парусным спортом как любители, для меня это стало серьезным увлечением, не позволившим уйти из спорта. Толчком для этого стал переход к новому тренеру Сергею Васильевичу Семенову в команду «Раута». Здесь я обрела новые ориентиры, ощутила дух соперничества. Так, в 13 лет я уже вошла в сборную России по парусному

спорту среди девушек; затем дважды представляла страну на европейских чемпионатах в классе «Оптимист».

Спустя три года, т.е. в возрасте 15 лет, предельно допустимом для соревнований в классе «Оптимист», мне предстояло оставить парусный спорт, но, благодаря появлению яхт класса «Зум8», предназначенных для хождения детей и юниоров не старше 19 лет, я осталась в парусе. И по предложению Владимира Ильича Логинова, в то время президента Санкт-Петербургского Парусного союза, в 2002–2003 гг. стала первопроходцем в этом классе.

В 2003 г., в первый же год хождения на «Зум8», мне удалось занять третье место среди девушек на чемпионате

мира, а уже в 2004 г. стать чемпионом. В 2005 г. я вновь подтвердила свой чемпионский титул. Год 2006-й ознаменовался для меня завоеванием серебряной медали.

Сейчас я – президент Ассоциации яхт класса «Зум8». Парусный спорт – по-прежнему неотъемлемая часть моей жизни. Накопленный опыт позволяет мне дать несколько советов по вовлечению детей в занятие этим прекрасным видом спорта.

Пожалуй, каждый родитель задается рано или поздно такими вопросами: «чем же занять свое дитя?»; «к чему привить ему любовь?»; «как одновременно развивать ребенка и духовно, и физически?».

Часто родители выбирают спорт и, как правило, тот, которым занимался сам. Существует и иная мотивация при выборе вида спорта, в занятие которым они решают «окунуть» свое чадо, например, через успехи ребенка реализовать свои неосуществившиеся амбиции в спорте.

Часть родителей все же любопытствует о наличии интереса к конкретному виду спорта и у самого ребенка, который зачастую склоняется к тому, что «на слуху»: фигурному катанию или художественной гимнастике, потому что это очень красивые виды спорта; футболу, потому что об Аршавине он слышал, и не раз. Но после этого необходимо объективно оценить и свои материальные возможности, и возможности ребенка, соответствие его физических данных к занятию выбранным видом спорта. Тут без сторонней



оценки тренеров-профессионалов не обойтись. Верить ли своему родительскому чутью, мнению тренеров, напористому увлечению ребенка конкретным видом спорта – решать только вам.

Я же хочу развеять распространенное мнение о парусном спорте, что, мол, это спорт для взрослых. Знаете ли вы, что этим видом спорта можно начать заниматься с пятилетнего возраста, и не в качестве юнги, а настоящего капитана маленькой яхты – швертбота. При этом максимальных возрастных ограничений для занятий им нет. Для каждого ребенка подбирается класс яхт, отвечающий именно его возрасту и его физическим параметрам: росту, весу и пр. Также существует значительное число классов яхт, называемых «олимпийскими», так как парусный спорт – олимпийский вид спорта.

Занимаясь парусным спортом, ребенок приобретает не только хорошую физическую форму, но и чувство коллективизма в ходе соревнования, научится чувствовать себя уверенно на воде, в сложных условиях. Необходимо, конечно, понимать, что, хотя обучение проводится в игровой форме, но это – сложная работа, труд, требующий большого напряжения всех физических и духовных сил. Даже юные спортсмены в подавляющем большинстве считают спорт трудом, в котором они видят и смысл жизни, и основу самосовершенствования, и личный интерес. Даже если ребенок занимается спортом для общего физического развития, он будет стремиться к по-

стоянному самосовершенствованию из-за духа соперничества, нежелания уступить приятелю по спортивной секции. И чем сильнее мотивация юного спортсмена, тем больше вероятность того, что он добьется успеха.

Не лишне напомнить, что занятия парусным спортом зависят от климатических условий, но не всецело ими предопределяются. Сезон хождения на яхтах в Санкт-Петербурге – с мая по октябрь. В Анапе или в Сочи он продолжительнее; и если ваша установка – спортивный успех чада, то необходимо осознавать, что петербургскому яхтсмену придется много времени проводить на тренировках, в том числе и на выезде на юг нашей страны.

Безусловно, большая часть занятий парусом приходится на время школьных летних каникул, в чем, несомненно, – его положительная сторона. Тем не менее для достижения спортивных побед важна не только продолжительность, но и регулярность тренировок, поэтому попытки родителей увезти летом на месяц ребенка к бабушке, в семейный отпуск и т.п., не только вызовут непонимание у тренерского состава, но и явно отрицательно скажутся на результативности спортсмена. Из практики, в парусном спорте во время сезона нежелательны перерывы в тренировках более чем на неделю. Если вы хотите, чтобы ваше чадо просто походило на яхточке, со спокойной совестью сами устанавливайте нормы его посещения занятий.

При выборе тренера поинтересуйтесь, каких гонщиков он уже успел

воспитать; каковы его принципы проведения тренировочного процесса, участия спортсменов в различных соревнованиях, соответствует ли это вашим представлениям. Если вы уже доверили ребенка тренеру, то не стоит вмешиваться в сам тренировочный процесс. Вне тренировки ребенок слушает вас, на тренировке должен выполнять то, что говорит ему наставник. Это правило. Если вы придерживаетесь другого мнения, подумайте, а нужен ли вам вообще тренер?

Иногда проведение соревнования может прийти на время обучения детей в школе. Отъезд на неделю-две из города для участия в соревновании научит ребенка концентрировать свои усилия, быстрее осваивать школьную программу. А ход соревнования, где есть с кем побороться, способствует морально-волевому настрою на достижение результата. Это пригодится и в жизни. Борьба на дистанции, т. е. на поле для проявления приобретенных тактических знаний и технических навыков, награждение и чествование победителей – сами по себе весомые стимулы для самосовершенствования. Кроме того, ребенок учится проявлять и свою самостоятельность. Конечно, для детей пяти-восьми лет присутствие хотя бы одного родителя на соревновании рекомендовано, так как оно влечет не только повышенную физическую, но и моральную, психическую нагрузку, а родитель лучше, чем кто-либо другой, сумеет помочь, по окончании гонок эту нагрузку снять. Гонки займут лишь несколько часов в



день, что не препятствует работе над полученным перед отъездом школьным заданием. А пребывание в новом городе или стране способствует при знакомстве с местной культурой, расширению кругозора и повышению его коммуникабельности.

Полагаю, нельзя обойти стороной и вопрос материальных затрат при занятии парусным спортом. Принято считать, что это – самый дорогой вид спорт в мире. Вооружение, «материальная часть», сама яхта стоят немалых средств. С этим нельзя не согласиться, однако детско-юношеский спорт является все же менее затратным, чем взрослый. Дети занимаются в основном на пластиковых яхтах, относительно небольших по размеру, без туалета, каюты, плиты и спальни. Стоимость их зависит от класса, но в большинстве парусных секций Санкт-Петербурга сами яхты и необходимое вооружение предоставляются начинающим спортсменам, так что их приобретение и не потребуется.

Другая весомая статья ваших затрат – соревнования. Сюда входят оплата проезда ребенка, провоза его яхты до места проведения соревнований; проживания, питания; стартовый взнос для участия в соревновании и др. И здесь Министерство по физической культуре и спорту (как бы оно на тот момент не именовалось) берет на себя, например, оплату участия члена сборной и в национальных соревнованиях, и в европейских, и мировых, если ребенок пройдет соответствующий отбор на них.

Особая статья расходов – приоб-

ретенение экипировки: непромокаемый костюм, несколько комплектов термобелья, летняя одежда (удобные шорты и футболки), специальные перчатки; желателен гидрокостюм. Экипировку советую приобрести как можно раньше после принятия решения о начале занятий парусным спортом. Как известно, «не бывает плохой погоды, а бывает несоответствующая одежда». И с этим все согласны: неподходящая одежда может вызвать отрицательные эмоции у ребенка и отбить у него желание в дальнейшем заниматься парусным спортом.

Также хочется упомянуть о том, что парусный спорт не ограничивается лишь хождением под парусами – яхтой еще надо научиться управлять. Парусные соревнования исключают применение во время гонок каких-либо двигателей или иных средств движения, яхта должна двигаться исключительно как результат использования силы ветра, обтекающей парус. Соревнование состоит из серии гонок по заранее определенной судьями дистанции, которую должен пройти яхтсмен, в заданной последовательности огибая расставленные знаки. Учитывая, что гонщики стартуют одновременно, очередность пересечения ими финишной линии и будет означать результат в проведенной гонке. Итог соревнования подсчитывается по сумме результатов во всех гонках. Но почему, спросите вы, гонщики доходят до финишной линии за разное время, если стартуют все вместе?

Дело в том, что ветер меняет и скорость, и направление, а поскольку яхта

идет под углом к ветру, то изменение его направления, может помочь быстрее достичь нужного знака, а может, если мы не заметим или не среагируем на изменение ветра, несколько отдалить от него. Поэтому яхтсмен должен не только уметь ходить на яхте, но и чувствовать изменения ветра, предсказывать их. Это, конечно, сплошная теория, именуемая тактикой, но именно ее и изучают все яхтсмены на берегу долгими зимними вечерами.

Помимо этого важна и техника управления яхтой. Тут тоже не все так просто, как может казаться. Помимо ветра на скорость яхты влияет и волна, которую создает ветер в зависимости от своей скорости, силы. Чем сильнее ветер, тем больше волна, способная на одних курсах затормозить яхту, а на других – ускорить. Здесь важно за всем следить.

Парусный спорт совсем не прост, если хочешь добиться в нем успеха. Требуются практика, теория, без которой соперников не одолеть, поддержание физической формы, которая также влияет на результативность.

Итак, парусный вид спорта очень богат по насыщенности как требуемых для достижения результата знаний, так и эмоциональных переживаний, сопутствующих любому соревнованию.

Он развивает в личности многие полезные и порой просто необходимые в нашей динамичной современности качества, такие как высокая трудоспособность, терпение, целеустремленность, самостоятельность, ответственность за принимаемые решения, выносливость, воля и мотивы.

**MERCURY**  
MerCruiser



**МОТОСЕРВИС**  
Авторизованный дилер

- Продажа стационарных двигателей
- Сертифицированный гарантийный сервис-центр
- Установка и обслуживание двигателей
- Продажа запчастей и аксессуаров

[www.catalog.mercury-ms.ru](http://www.catalog.mercury-ms.ru)  
электронный каталог запчастей и аксессуаров

Москва, Дмитровское шоссе, 46/2  
Тел. (495) 482-7701, 482-4311

**MERCURY**  
№1 на воде

**МОТОСЕРВИС**  
Официальный дилер

[mdiesel@df.ru](mailto:mdiesel@df.ru)  
[www.mercury-ms.ru](http://www.mercury-ms.ru)  
[www.mdiesel.ru](http://www.mdiesel.ru)  
тел. (495) 482-77-01, 482-43-11, 485-11-00  
факс (495) 481-59-00

- 2х и 4х тактные моторы мощностью 2,5-275 л.с.
- Стационарные двигатели

**MERCURY**  
MerCruiser

- запасные части и аксессуары
- сертифицированный гарантийный сервис-центр

[www.catalog.mercury-ms.ru](http://www.catalog.mercury-ms.ru)  
электронный каталог запчастей и аксессуаров

[www.aeroboat.ru](http://www.aeroboat.ru)

классические аэроботы "Тайфун"  
каютные аэроботы "Тайфун-К"  
прочные алюминиевые корпуса  
каютные утепленные модификации

Владивосток 8 9025 577272 (4232) 63 90 11



