

ГИБКОЕ ДЕЛО



«Станет сильной, умной, дисциплинированной», – убеждал себя автор материала, ожидая в толпе родителей возможности «протолкнуть» ребенка в спортивный зал. Казалось, в век компьютеров, смартфонов и социальных сетей заинтересовать детей спортом, залом и стадионом невозможно. А тут целая очередь! В спортшколу! На гимнастику! В чем секрет ажиотажной популярности этого вида спорта, расспросили известного гродненского специалиста, тренера СДЮШОР №3 Марину Протасову. Она-то нам и рассказала, чем полезна гимнастика даже для тех, кто не станет чемпионом, и почему вместе с ребенком стоит позаниматься не только маме, но и папе!

СЕРГЕЙ СУХОДОЛЬСКИЙ
фото ЛЕОНИДА ЩЕГЛОВА

Подходят все

– Гимнастика – самый первый вид спорта в жизни. Вспомните античность – тогда в гимназиях занимались именно гимнастикой, а потом уже переходили к олимпийским видам спорта, – рассказывает специалист. – Заниматься им можно с самого юного возраста.

Правда, Марина Протасова просит родителей пожалеть своего ребенка. Некоторые бегут в спортивную школу тогда, когда девочка или мальчик едва начинают ходить... И потом обижаются, получая отказ.

– Желание родителей понятно. Все хотят, чтобы ребенок с самого малого возраста приучался к спорту. Однако по опыту скажу, что лучше всего начинать с 4-5 лет, – говорит тренер. – Тогда ребенок уже готов слушать преподавателя, заниматься.

Зато родителям не стоит переживать, если их девочка, например, пухленькая или, по их мнению, слишком высокая, или слишком маленькая для гимнастики. На начальном этапе этот вид спорта не противопоказан никому, а скорее наоборот, каждый ребенок должен им позаниматься, чтобы в дальнейшем успешно справляться не только с физическими нагрузками, но и умственными.

В спортивной школе рассказывают, что здорово подсобили другим видам спорта. Гимнастов активно переманивают в футбол, баскетбол, хоккей, легкую атлетику: все просто – дети, прошедшие гимнастическую школу обладают лучшей координацией, сильнее и быстрее сверстников.

От спорта... умнеют!

– И это не шутка. В художественной гимнастике, например, решения надо принимать мгновенно, думать, считать на два-три хода вперед. Поэтому спорт сегодня удел не только гибких и быстрых, но и сообразительных, – рассказывает Марина Протасова.

Ничего удивительного, по ее словам, что гимнастки-первоклашки могут схватывать в школе то, что говорит учитель, прямо на лету.

– Гимнастки должны очень быстро усваивать большой объем информации. Это касается как маленьких деток, так и тех, кто постарше. Занимаешься и видишь, как глазки умнеют, – улыбается тренер.

Не тренировка, а игра

Родителям не стоит думать, что после того, как привели ребенка в секцию, чемпиона из него будет растить тренер. Наоборот в процесс занятий надо включаться активней. Заинтересовывать, поддерживать ребенка.

– Все занятия для малышек строим через игру. Все упражнения на растяжку, гибкость – это у нас «рыбка», «лягушка», «обезьянка». По-другому удержать внимание невозможно, – говорит тренер и подчеркивает,





что папа и мама правильность выполнения упражнений тоже должны заучить и постоянно в игровой форме повторять дома.

Тренировки ведь проходят 1-2 раза в неделю, а дома можно играть и заниматься хоть каждый вечер. Впрочем, такие советы по развитию своего ребенка касаются не только гимнастики, но и всех сфер жизни; главное же не переусердствовать и не перегрузить свое чадо, оставив ему немного детства.



Не спешите с чемпионом

Популярность гимнастики такова, что с начала учебного года в школе выстраиваются настоящие очереди из желающих попробовать себя. Юных гимнастов тут не набирают, а отбирают. Впрочем, в так называемые подготовительные группы берут, как уже говорилось, всех без исключения: от таких занятий одна польза.

— А вот тех родителей, что ведут ребенка в спортшколу с завышенными ожиданиями, мол, олимпийского чемпиона нам сделают, хочу предостеречь. Такие ожидания чаще всего заканчивают оглушительным фиаско, — рассказывает Марина Протасова. — Тренер увидит и скажет, есть ли перспектива, стоит ли дальше жертвовать всем своим временем ради высоких достижений в гимнастике. Возможно, та сила, ловкость и смекалка, заложенная в ребенка, поможет ему стать великим в другом спорте, а то и в науке или искусстве.

А уж подготовка профессионального спортсмена становится тяжким трудом для всей семьи. И папа, и мама тут должны работать не меньше тренера. Ведь в гимнастике состоявшимися спортсменами становятся еще в детском возрасте, когда другие сверстники, возможно, делают первые шаги в спорте.

Впрочем, гимнастика, как говорят в школе, это всегда начало большого пути — спортивного, духовного или научного, не важно.



Узнай первым

В Гродно пройдет дошколиада по гимнастике. Олимпиаду по гимнастике впервые организуют для самых маленьких жителей Гродно.

Посоревнуются в ней выпускники детских садов.

— Гимнастика — единственный вид спорта, которым можно заниматься с 4-5 лет, поэтому хотим предложить детским садам города присоединиться к занятиям, — рассказал директор СДЮШОР №3 Сергей Кушнеров. — Пригласим в школу представителей физвоспитания, предложим разучить несколько самых простых упражнений, показать их детям, а наиболее способных — 2-3 ребенка — привезти к нам на соревнования.

Все расходы на проведение турнира школа собирает на себя. Участников награждают сладкими призами, а лучший детсад поощряют подарком в виде оргтехники. Интерес спортивной школы тут прост: такая олимпиада — отличный способ посмотреть на городские таланты и выбрать тех, из кого можно ковать чемпионов. Впрочем, от традиционных способов набора в СДЮШОР №3 не отказываются и в течение года ждут и родителей, и их детей.

Знай наших

Самые известные в гродненской гимнастике имена, конечно, трех человек — Ренальда Кныша, Елены Волчецкой и Ольги Корбут. Елена Волчецкая, выиграв золото на Играх в Токио в 1964-м году, стала первой олимпийской чемпионкой из Гродно. Тогда гродненская школа спортивной гимнастики начала звучать на весь мир. Ольга Корбут, та самая «чудо с косичками», собрала в Мюнхене 1972 года и в Монреале 1976 года «урожай» из 4-х золотых и 2-х серебряных олимпийских медалей. Первым тренером у прославленных гимнасток был известнейший специалист Ренальд Кныш.

Сейчас новую страницу славы для Гродно пишут представительницы гимнастики художественной. Самое высшее достижение (в школе верят, что только пока) — победа на чемпионате мира Анны Дуденковой.

Активно развивается в СДЮШОР №3 еще одно направление — прыжки на батутах. Артем Жук, например, недавний чемпион мира, стоит на пороге Олимпийской сборной страны.

Впрочем, в школе уверены, что возродится и былая слава спортивной гимнастики. Талантливых детей в Гродно достаточно!