

Всегда добивайтесь поставленной цели!

Тренер по гимнастике
 Мария Яковлева



Гимнастика – один из красивейших видов спорта. Многие девочки мечтают стать гимнастками и поехать на Олимпиаду. Чтобы узнать, как достичь высот в этом виде спорта, мы встретились и поговорили с тренером по гимнастике Марией Яковлевой.

– Мария, расскажите, пожалуйста, немного о себе?

– Я работаю тренером в спортивной школе по художественной гимнастике более 10 лет, в которой сама когда-то тренировалась с 5 до 16 лет.

– Как Вы пришли в спорт, с чего все началось? Почему выбрали художественную гимнастику?

– Привели меня в гимнастику родители. У папиного друга дочка занималась гимнастикой. Папа и был инициатором. Мама в детстве тоже пробовала заниматься гимнастикой, поэтому не была против такой идеи.

– Расскажите, пожалуйста, о самых запоминающихся соревнованиях?

– Самые запоминающиеся... Наверное, когда я до выхода на ковер, вместо подготовки и разминки лежала с температурой 39 на скамейке в раздевалке. Мама давала мне таблетки, чтобы хоть чем-то помочь. Но остаться дома и не выступать – такой идеи почему-то не было.

– А тренером Вы хотели стать?

– Сначала хотела стать врачом как бабушка, а уже в школе было два варианта: учителем математики или тренером. Но, когда я училась в Московском авиационном институте, мой тренер – Васильева Елена Викторовна, пригласила в родную спортивную школу на работу с оздоровительными группами с самыми маленькими детьми. А через пару лет уже перевели на спортивные.

– Вы строгий тренер?

– Строгий и требовательный!

– Как на детский организм влияют занятия художественной гимнастикой?

– Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. С учётом того, что практически всех гимнасток с руками и ногами потом берут в абсолютно разные виды спорта. Развитие на организм она оказывает положительное: гибкость, координация, скорость, сила, выносливость, грация.

– С какого возраста и до сколько лет можно заниматься гимнастикой?

– Некоторые родители уже в шутку записываются к нам, когда



узнают, что у них будет девочка. На самом деле всё зависит от ребёнка, кого-то можно и в 3 года отдать на подготовительные занятия, а кому-то и в 7 будет не до тренировок. В спортивную школу в группы начальной подготовки берут с 5-6 лет после просмотра. Занимать-

ся гимнастикой можно всю жизнь. На международных соревнованиях выступают гимнастки, которым за двадцать. Это очень красиво и смотреть одно удовольствие! Хотя гимнастика – спорт для молодых. В спортивных школах, как и в общеобразовательных дети учатся до 18 лет. Я знаю, что сейчас в фитнес клубах открывают группы для взрослых, которые хотят заниматься художественной гимнастикой. Всё зависит от желания.

– А как проходит тренировка по художественной гимнастике?

– Тренировка начинается с разминки или хореографии. Нужно как следует размяться и потянуться, чтобы не получить травму. Потом дети отрабатывают элементы из упражнения и работают с предметом. Делают прогоны под музыку. Если что-то не получается, то идет работа над ошибками. В конце тренировки – небольшой комплекс силовых упражнений.



– Разрешается родителям присутствовать на тренировках?

– Родители могут присутствовать на открытых уроках и соревнованиях.

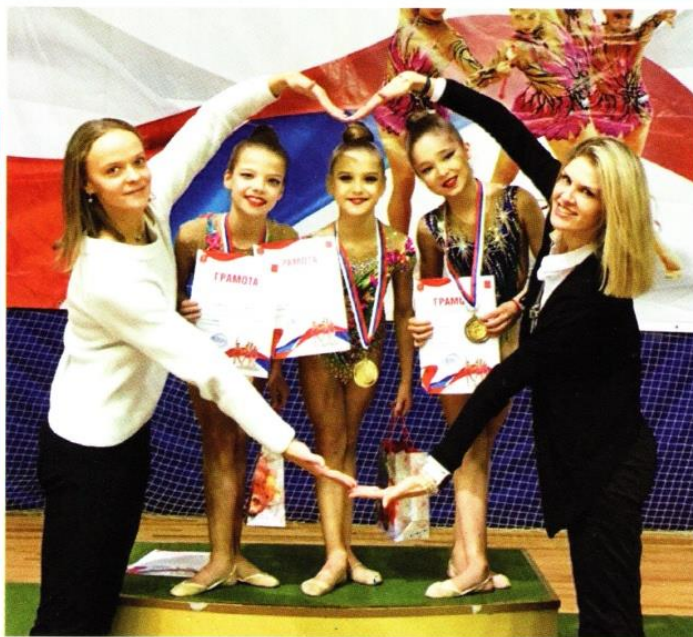
Поэтому, если не повезло с метаболизмом, то тогда диета Майи Плисецкой – «не жрать!». (Улыбается)

– Расскажите, пожалуйста, как морально готовят спортсменок к соревнованиям? С ними общается психолог?

– Если ты качественно работаешь на тренировках, то к соревнованиям, как минимум, готов на 75%. Существуют разные факторы, которые влияют на выступления: настроение, состояние здоровья, «боязнь сцены», рано приехала на соревнования – перегорела, поздно приехала – не успела как следует размяться и т.д. Дети – не роботы, нельзя быть абсолютно уверенным в том, что всё будет идеально, как в зале. Поэтому иногда обращаемся к психологам за помощью.

– Как можно заинтересовать подростка заниматься художественной гимнастикой?

– Мне кажется, что именно подростка заинтересовать сложно. Потому что это ежедневный тяжелый труд. В наш спорт в основном приводят детей 5-7 лет. Родители хотят, чтобы их девочки выросли как минимум красивыми, как максимум – олимпийскими чемпионками. Или же сами маленькие девочки, увидев по телевизору красивое выступление гимнастки, говорят: «Мама, я хочу быть такой».



– Девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, придерживаются специального режима питания?

– Есть девушки, которым повезло, и они могут есть всё, что угодно не поправляясь. Конечно, я бы не сказала, что нужно постоянно сидеть на диете. Необходимо питаться правильно. А в наше время с учетом изобилия вкусовых, сладостей, фастфудов, которые так и манят детей – это очень трудно. Лишний вес ведёт за собой травмы.

«Если ты качественно работаешь на тренировках, то к соревнованиям, как минимум, готов на 75%.»

– Сколько длится тренировка? У детей совмещают занятия и учебу в школе?

– Тренировки длятся по-разному. В зависимости от тренировочного этапа: начальная подготовка – это 1,5-2 часа 3 раза в неделю, дальше – больше. Со школой у большинства детей совмещать получается. Так как тренировки проходят во второй половине дня. Занятие спортом дисциплинирует. Практически все девочки учатся хорошо, есть даже те, кто на «отлично» и идёт на медаль.

– Мария, поделитесь, пожалуйста, как восстанавливаете силы после длительных тренировок и соревнований?

– Отдыхом. Но не так, чтобы выступили и на неделю разъехались. Просто, даю нагрузку поменьше, переключаю на новую работу с предметом, новые элементы. Тут уже голова начинает больше работать. Естественно,

массажи и другие, необходимые для организма процедуры никто не отменял.

– Вы придерживаетесь специального режима питания?

– Режим как такового нет. Завтракаю, в основном всегда одним и тем же, обедаю – редко (но если обедаю, то суп в приоритете) и ужинаю овощами с мясом или рыбой. Просто, не надо объедаться до тя-

жести в желудке, тогда и на диетах сидеть не придется.

– Дайте, пожалуйста, совет начинающим спортсменам.

– Всегда добиваться поставленной цели! Пусть сначала они не будут грандиозными, но каждая цель будет большой победой над самим собой. Чтобы занятие спортом приносило удовольствие!

Беседовала Диана Ключко

«Всегда добиваться поставленной цели! Пусть сначала они не будут грандиозными, но каждая цель будет большой победой над самим собой.»



ЛЮБЛЮ КАК СОЛЬ

Спросил как-то король своих дочерей: «Как вы меня любите?». Старшая дочь отвечает: «Как золото». Средняя принцесса ей вторит: «Как камня драгоценные». А младшенькая, любимая, сморозила: «Как соль, батюшка». Да еще спорит: «Соль, батюшка, самое ценное, что на свете есть».

Осерчал король и выгнал дочь из дворца. После долгих скитаний принцесса нанялась кухаркой к соседнему королю. Да так приглянулась принцу, что он решил жениться на простой девушке. Пригласили на свадьбу и отца принцессы. Все на пиру веселятся, радуются, только отцу еда в горло не лезет – пресная, невкусная. Не понимает он, как все вокруг такое угощенье уплетают. Тут невеста ему и говорит: «Все ваши кушанья – и мясо и пирожные без соли готовились, потому и радости от такой пищи нет». Понял тут король, что самое ценное может быть самым обыденным.

Обыкновенную соль можно сделать еще более ценным продуктом, если добавить в нее соли калия и магния, а также обогатить йодом. Для чего это делается?

Рацион современного человека включает в себя много продуктов промышленной переработки, где в качестве консервантов используется соль. Если учесть пристрастия наших соотечественников к жареному, то потребление соли превышает потребности организма в этом минерале в несколько раз!

Компания «ВАЛЕТЕК» специализируется на производстве продуктов оздоровительного питания. Специалистами разработана специальная соль «ВАЛЕТЕК» для повседневного употребления, в которой 30% хлорида натрия – обычной соли, заменены на соли калия и магния, которые благотворно влияют на работу сердца и сосудов. Эта соль йодированная. Йод оберегает щитовидную железу, а также улучшает мозговую деятельность. Соль можно использовать для приготовления и холодных и горячих блюд. А самое ценное в соли «ВАЛЕТЕК» то, что это ежедневный маленький вклад в наше здоровье, который не требует от нас особых усилий!

Компания Валетек стала лауреатом Национальной Премии «Здоровое питание - 2013» в номинации «Лучшая компания производитель» за значительный вклад в продвижение и развитие здорового питания в России.

Валетек
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Производитель:
ЗАО «ВАЛЕТЕК ПРОДИМПЭКС», г. Москва
Тел.: 8 (495) 992 38 03 www.valetek.ru

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

коробочки 350 г,
солонка-дозатор 500 г