

Хочу на тренировочку!



ПРЫЖКИ НА ПЯТЁРКУ

Голоса за дверью сбили с толку: «Корень из 16. А корень из 256? Не знаешь, плохо!» Куда я попал – в обычную школу или спортивную? Огромный зал: два батута, длинная акробатическая дорожка и ещё маленькие батуты, их называют мини-трампы. На гимнастическом ковре кружком сидели юные призёры первенств мира и Европы Василий Макаровский, Максим Рябиков, Михаил Юрьев и Александра Бонарцева.

– У нас мозговой штурм перед тренировкой, – засмеялся Василий. – Экзаменную младших по математике.

Железный треугольник

К успехам на акробатической дорожке и мини-трампе ребят привёл Юрий Поваляев, тренер старооскольской СДЮСШОР «Юность».

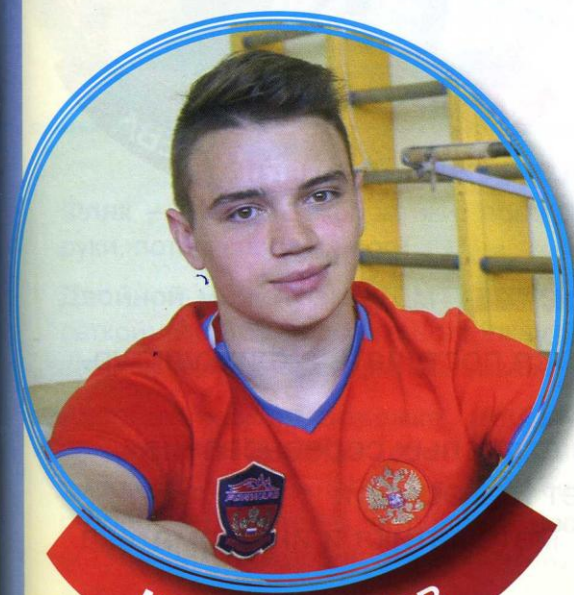
– Я добрый, но строгий. Стать чемпионом можно, если очень много работать, а это не все выдерживают. Успеха добиваются только сильные, волевые люди. Ведь первые победы приходят лет через шесть-семь. Спорт – серьёзная вещь, иногда и травмы случаются. Вот, Василий на первенстве Европы в Испании с травмой выступал. Мои ребята через боль перешагивают, через не хочу и тренируются до седьмого пота, – сказал тренер.

Рассказал Поваляев и о железном треугольнике. Это когда в одной связке работают ребёнок, тренер и родители. Если хоть одно звено слабое – успеха не жди.

Василий в спортзале с четырёх лет, Саша и Макс – с пяти, Миша – с шести. В секцию их привели родители.

– Я на тренера никогда не обижаюсь. Юрий Егорович не любит разводить соплей, иначе нельзя, – заметил Василий.

– Точно, у него всегда есть маленький кнут и вкусный пряник. Иногда говорит: «Молодец, Максюша», – вставил Рябиков.



Максим РЯБИКОВ

Юрий Поваляев хвалит ребят только по делу. Иначе начнут гнуть пальцы, считает он. От этого страдают и результаты, и характер.

– А вообще они молодцы. Уважительные, умные и воспитанные. Стараюсь, чтобы они были не только хорошими спортсменами, но в первую очередь стали личностями, – сказал мне по секрету тренер.

Сальто на 360°

Тренировка началась с упражнений на растяжку.

– Люблю выступать на двойном мини-трампе. К батуту душа не лежит. Главное – нужно ритмично и высоко прыгать и не ошибиться в выполнении элементов, – рассказал Василий и показал, как он это умеет. Красиво! Не зря он – чемпион мира.

На акробатической дорожке готовился к разбегу Максим – показать сальто.

Я и глазом моргнуть не успел, как Макс пронёсся мимо с каскадом головокружительных прыжков. Спрашиваю: не страшно так скакать?

– Нет. Нужно сохранять на всей дорожке постоянную скорость, не делать пустых шагов. Хотите фляк? – и Максим сделал быстрый переворот назад.

Саша Бонарцева тем временем разминалась на батуте. Несколько прыжков для разгона – и вот она уже взлетает почти до потолка. Такие пируэты, засмотришься.

– Неужели голова не кружится?

– Я люблю батут, сверху всё хорошо видно.

Нам не повезло, мы не прошли отбор в прыжках на батуте, поэтому в Испании вместе с Васей выступали на двойном мини-трампе, – засмеялась девушка. – Но ничего, у нас всё впереди.

Миша прекрасно выступил в конце прошлого года на первенстве мира в Дании, совсем чуть-чуть не дотянул до золота. Мечтал добыть его вместе с друзьями в Испании, но помешала травма.

– Я могу и через боль выступать, но тренеры решили не рисковать, – сказал Михаил.

Любимый школьный предмет у Рябикова, не поверите, тоже математика.



Александра БОНАРЦЕВА

Знак бесконечности

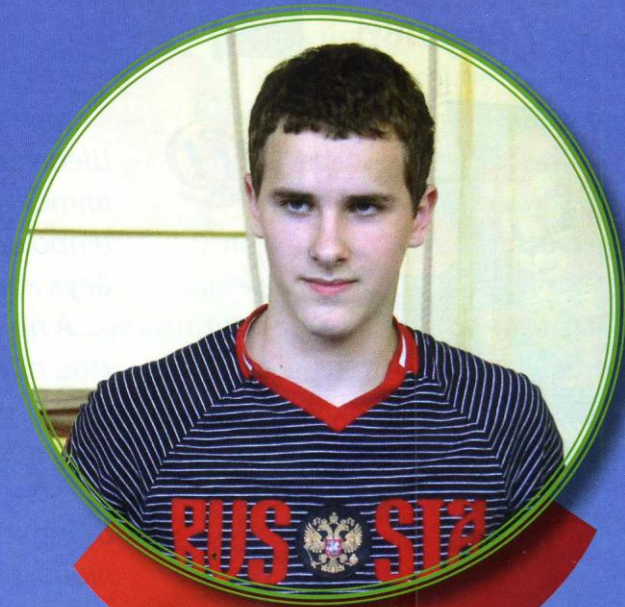
Василий в этом году оканчивает школу, собирается поступать в физкультурный институт в Москве или в Краснодаре.

– Моё будущее – спорт. Планирую выступать во взрослых соревнованиях, пора выходить на серьёзных соперников, – считает Макарский.

Любимые предметы в школе – английский язык, математика и информатика.



Василий МАКАРСКИЙ



Михаил ЮРЬЕВ

Нужно быстро принять решение, уметь мыслить логически, а точные науки очень помогают, считает он:

– Не всегда во время упражнения всё идёт как надо, где-то собьёшься, и чтобы достойно его завершить, нужно в одну секунду понять, что делать дальше. А инглиш нужен обязательно, ведь мы ездим за границу, не хочется там выглядеть неучем.

Александра закончила девятый класс, тоже любит математику и... физкультуру. И тоже собирается стать тренером. Для неё пример – Юрий Егорович.

Одиннадцатиклассник Максим Рябиков мечтает стать военным лётчиком.

– Мои спортивные навыки там точно пригодятся, – считает он.

Выше всех мечта у Юрьева:

– Хочу стать космонавтом, – заявил он серьёзно. Между прочим, они в своей подготовке обязательно используют батут.

Свободного времени у ребят почти нет. Утром – школа, потом тренировка.

– За уроки сажусь поздно, после тренировки занятия с репетиторами по русскому и биологии. Нужно хорошо сдать вступительные экзамены. Если удаётся по выходным погулять с друзьями, уже хорошо. Я не жалею, просто информирую, – рассказал Макарский. – Сам выбрал такую жизнь.

Владимир БАБИЧ. Фото автора

Спортивный словарь

Фляк – элемент акробатики: прыжок-переворот назад на руки, потом снова на ноги.

Двойной мини-трамп (ДМТ) – мини-батут с очень упругой сеткой: спортсмен должен оттолкнуться от мини-трампа, сделать прыжок со сложными элементами и приземлиться на мат.

Акробатическая дорожка (АКД) – спортивный снаряд – упругая 30-метровая дорожка со специальным ковровым покрытием. Чтобы выполнить упражнение на АКД, спортсмену нужно разбежаться (зона разбега – 10 метров), выполнить несколько прыжков с переворотами на остальной части дорожки и приземлиться в специальной зоне приземления в конце дорожки.



Фото с сайтов: <http://www.bolshoyvopros.ru>, <http://www.acrosport.ru>, <http://tverigrad.ru>