



Сегодня гость нашего выпуска - тренер по художественной гимнастике, чемпионка мира, президент школы художественной гимнастики NU AGE GYMNASTIC ЕЛЕНА ДОРОШЕНКО

- Вот уже четыре года выпускники NU AGE GYMNASTIC занимают призовые места на соревнованиях самого разного уровня, а поток желающих обучаться прибывает с каждым сезоном. В чем же секрет?

- На мой взгляд, ответ лежит на поверхности, ведь гимнастика - не только самый доступный, но и самый артистичный вид спорта. Сколько радости приносит движение под музыку, ощущение ловкости, координации, когда тело подвластно любому твоему жесту, взлету, прыжку, изящному повороту! Ну и, конечно, это общий тонус, настроение, восхищенные аплодисменты зрителей и волнение на турнирах. Гимнастика - это целый мир, мир ярких красок и покорения удивительных вершин. Недаром многие спортсмены становятся не только чемпионами в своем виде спорта, но и знаменитыми артистами цирка, шоу и даже кино.

- 26 мая этого года вы планируете грандиозное шоу на сцене Miramar Cultural center, задуманное как интернациональный проект, включающий номера известных артистов и спортсменов из разных стран мира, а также художественные и акробатические номера ваших учащихся.

- Да, и еще мы планируем осветить данное событие на телевидении и в прессе как премьеру нового шоу, не похожего на те, что мы делали из года в год для своих поклонников. Пользуясь случаем, хочу пригласить ваших читателей стать зрителями нашего проекта.

...Помню, еще в юности, я мечтала стать режиссером своего театра. Но как говорится - спорт победил, и моя личная карьера развивалась, так сказать, сольно. Я тогда выступала как гимнастка, много работала на тренировках, чтобы достичь высоких показателей на соревнованиях, потом - гастроли. Мне посчастливилось работать под куполом цирка, так что на освоение театральной режиссуры времени просто катастрофически не хватало.

И вот теперь, можно сказать, пришло время воплощения юношеских планов в жизнь. Уже четыре года, как существует моя студия гимнастики. Я счастлива, что вместе с этим сбылась и моя режиссерская мечта - два раза в сезон наша творческая труппа, состоящая из юных спортсменов-артистов всех возрастов, представляет музыкально-акробатическое шоу для зрителей.

Первоначально мы устраивали представления, где ведущими артистами были наши преподаватели и тренеры - профессиональные спортсмены. Многие из них - артисты мировых шоу. Тогда они выполняли трюки и номера на сцене, вдохновляя юных учащихся на покорение новых вершин мастерства, а родителям демонстрировали, насколько силен наш преподавательский состав, насколько перспективен путь в данном направлении для их детей. А со временем, когда выросли и окрепли наши первые юные таланты, труппа нашего шоу разрослась - теперь в нем участвуют и учащиеся, и преподаватели.

На сцене мы представляем самые разные виды гимнастики - те, что изучаются в нашей студии: художественная гимнастика, спортивный батут, парная акробатика, акробатика на лентах - и все это ярко, артистично, под современную музыку. Гостями шоу являются известные певцы и музыканты. Одним словом, каждое наше выступление - это праздник и для выступающих, и для зрителей, грандиозное событие, которое вдохновляет нас на работу и собирает тысячный зрительный зал поклонников! Это трудоемкое занятие - постановка театрализованного акробатического шоу на сцене, здесь идет работа не только с номерами, ведь это еще и свет, звук, декорации, афиши. Не все спортивные школы делают подобное.

- Действительно, ваша школа не похожа на другие еще и потому, что вы принимаете к обучению детей, начиная с 2-летнего возраста и без ограничений.

- Начальные параметры учащегося, впервые ступившего на тренировочную площадку, бывают самые разные. К нам приходят и физически развитые, и совсем слабенькие учащиеся, зачастую, с неразвитым мышечным аппаратом. Чтобы каждый желающий мог гармонично развиваться и получить доступные для тренировки средства и упражнения, у нас существуют группы нескольких уровней подготовленности. Таким образом, каждый учащийся чувствует себя комфортно и прогрессирует вместе со своей командой.

По личному преподавательскому опыту знаю, что только около 10% учащихся из общего потока выходят на серьезный уровень международного класса. И это происходит не от того, что у кого-то больше способностей, а у кого-то меньше. Дело в том, что некоторые учащиеся изначально не ставят для себя задачи быть первыми в спорте, они занимаются, как говорится, для себя, получая радость от движения. Для них результатом является укрепление собственного здоровья, гармонично развитое тело, общение с единомышленниками, потому что здесь ребята находят хороших друзей, создают свой круг общения. Другим - соревнования не приносят реального удовольствия, ведь есть ребята скромные, и они так сильно волнуются, что переносят соревнования как стресс. Вот поэтому мы и придумали наше шоу - там нет никаких критериев «лучше - хуже», как на рейтинговых соревнованиях, здесь все радуются достижениям друг друга и аплодируют от души. Поэтому даже самые маленькие принимают участие в шоу.

Ну а те, кто сделал свой жизненный выбор в сторону серьезной спортивной карьеры, поступают в специальную группу подготовки, которая у нас работает в продвинутом режиме и готовит спортивные резервы мирового класса. Для этого мы имеем целый арсенал средств - команду отличных тренеров, российских и американских преподавателей, новейшее оборудование в зале, на тренировочной площадке. Даже стилиста, подбирающего образ для выступлений на соревнованиях. Одним словом, наши достижения говорят сами за себя. Заходите на веб-сайт школы и посмотрите сами, какое количество учащихся школы становятся финалистами и золотыми призерами международных и региональных чемпионатов по профессиональной гимнастике, акробатике, батуту.

- Для тех, кто сегодня впервые узнает о вашей школе, было бы интересно рассказать кратко, в чем суть каждого из видов спорта, которые можно освоить в школе N U AGE GYMNASTIC...

- Что же, давайте сделаем небольшой обзор. Батут - признанный в мире олимпийский вид спорта. Детям нравится видимая легкость в освоении техники прыжков на батуте, для них это не спорт - это удовольствие. В то же время с прыжками на батуте связана большая работа по отработке координации. Есть еще один плюс: получить высокие отметки на соревнованиях по прыжкам на батуте легче, чем в иных направлениях гимнастики - здесь нет отбора по физическим характеристикам и другим критериям участников, в этом смысле он более демократичен.

Мы имеем в студии три батута. После разминки и растяжки ребята переходят к основным тренировкам. Поскольку физкультуры сейчас в школах почти нет - ей уделяется минимум времени в учебной программе, то физическая нагрузка такого рода очень помогает ребятам снять усталость после школы. Интересно, что в южной части Флориды батут больше никто не преподает. Так что мы в этом смысле уникальны. Еще одна школа батута есть только на севере.

Для девочек художественная гимнастика самый популярный вид спорта, наверное потому, что самый красивый и артистичный, хотя требует больше затрат, ведь тут не обойдешься без расшитых камнями костюмов для выступлений. Знаете, красивый костюм это залог успеха у жюри. Музыка тоже помогает. Наши тренеры проводят не только тренировку физических навыков, но и создают художественную композицию, образ.

Парная акробатика. Красивый вид гимнастики, но в процессе занятий сталкиваешься с рядом трудностей: партнеры должны соблюдать расписание, быть ответственными друг за друга. В смысле затрат - более дорогостоящее удовольствие, так как на соревнования нужно выезжать и, как правило, в Нью-Йорк. Для данного вид спорта соревнования и чемпионаты проводятся не повсеместно.

Хочется упомянуть еще один вид гимнастики, который сейчас активно набирает популярность у желающих самого разного возраста - это акробатика на лентах. Но ленты, это больше для взрослых - от 12 лет и старше, поэтому вместе с детьми к нам ходят на тренировки даже мамы. Ленты используются как тренажеры для

подтягивания, изгибов, заворотов, вы наверняка видели такие аттракционы в цирке. Упор в этом виде делается на физические нагрузки и на силовые упражнения, а также на развитие гибкости.

- От чего зависит успех ребенка в спорте? На что нужно обратить особое внимание при выборе?

- Успех ребенка всегда зависит и от родителей тоже. Нужно регулярно водить ребенка на занятия, платить, обеспечивать его необходимым инвентарем. Мы, как можем, содействуем тем родителям, которые заняты на работе до вечера: забираем из школы детей на своих автобусах, возим в спортивный зал (у нас сейчас открыто две тренировочные площадки), а потом, уже после тренировки, родители встречают их. Постоянство в занятиях - еще одна составляющая прогресса.

...Школу может создать кто угодно. Но в любом деле-главное - люди. Чтобы сохранить дух команды, кураж, мотивацию, нужен тренер с огоньком, личной заинтересованностью.

Мой партнер и коллега Павел Поздняков, мастер спорта международного класса, четырехкратный чемпион мира по акробатике, двукратный чемпион Европы, который, кроме того, выступал в составе «Цирка дю Солей» и многих других шоу, пришел в тренерский коллектив три года назад. Его энтузиазм, неподдельная заинтересованность в прогрессе наших учащихся, артистизм и доброжелательность как магнит притягивают к себе юных спортсменов. И вот результат - всего за полтора года существования отделения спортивного батута у нас в школе дети со второго по восьмой уровень получили все призовые места регионального чемпионата в Тампе, который проходил в прошлом месяце!

Мне приятно сознавать, что благодаря нашему тренерскому составу, их чуткому восприятию, умению контактировать с детьми любого возраста, мы смогли достичь таких высоких результатов. Сейчас мы даже не делаем специальную рекламу. Наша репутация рекламирует нас сама. В заключение могу сказать только одно: наш учебный процесс - это целый комплекс занятий и дисциплин, в котором каждому найдется что-то по душе...

В завершение напоминаю, что наше шоу «Ballare» ждет всех гостей и друзей

26 мая в 5:00 вечера в Miramar Cultural Center

Билеты можно купить уже сейчас на сайте <https://www.miramarculturalcenter.org/online/>

Адрес спортивной школы NU AGE GYMNASTIC:

2675 NE 188 Street, Miami, FL 33180

Тел.: (888) 682-4318

Веб-сайт: www.nuagegymnastics.com

E-mail: nuagegymnastics@gmail.com