

В СПОРТЕ ЛУЧШЕ НЕДОДЕЛАТЬ, ЧЕМ ПЕРЕДЕЛАТЬ

Все относятся к спорту по-разному. Кто-то мечтает о больших достижениях, кто-то хочет чувствовать себя хорошо, а некоторые думают о том, как пережить очередной урок физкультуры.

ДЛЯ ДРУГИХ

О том, что нужно учесть, когда собираешься серьёзно заняться спортом, рассказал тренер по лёгкой атлетике **Степан ШЕВЧУК**.



– Тренировки – серьёзная работа. К чему нужно быть готовым, когда вступаешь в гонку за медалями?

– Да, это так. Чтобы чего-то добиться, нельзя отвлекаться. Рабочий трудится по 40 часов в неделю, столько же работает спортсмен. Ещё одна проблема – дети растут. Суставы и связки не справляются, появляются травмы. За здоровьем нужно следить, оно одно. У меня в секции есть правило: лучше недоделать, чем переделать.

– Надо ли посещать врача, когда начинаешь тренироваться?

– Да. На тренировках мы доводим тело до критического состояния, что может вызвать травмы, спад иммунитета, проблемы с сердцем.

– До какого возраста можно приходить в большой спорт?

– Начинать заниматься никогда не поздно. Есть «молодые» виды спорта, такие как художественная гимнастика, плавание, там 20-летние спортсмены уже считаются ветеранами. А например, в лёгкой атлетике жёстких ограничений нет.

– А получится ли нагнать ребят, которые уже давно тренируются?

– Есть такое понятие «подснежник» – средние школьники, которые быстро прогрессируют. Но часто бывает, что к 18 годам они выдыхаются. У каждого своё время расцвета. Если упорно работать, то результат обязательно будет.

– Как выбрать секцию «под себя»?

– Ребятам помладше я всегда советую заниматься игровыми видами спорта: хоккеем, футболом. Они развивают скорость и выносливость. А старшим школьникам рекомендую пробовать свои силы везде.

– Польза утренней зарядки – это миф или реальность?

– Зарядка – это пробуждение организма, она не занимает много времени. Достаточно элементарных упражнений. Организм проснётся и зарядится энергией. А если ещё принять контрастный душ, то дела пойдут как по маслу.

– У некоторых нет времени на тренировки. Стоит ли попробовать заниматься самостоятельно?

– Конечно. Сейчас можно найти много литературы, информации в Интернете. Постоянно пересматривайте информацию для того, чтобы выполнить задание как положено. Результат обязательно будет.

– Как не бросить тренировки?

– Вдохновляет цель: мечта стать сильным, похудеть. Когда часть пути уже пройдена, становится жалко бросать.

ВОПРЕКИ ВСЕМУ

О правильном отношении к урокам физвоспитания рассказал преподаватель **Антон ЧЕМЕЗОВ**.



– Физкультуру любят далеко не все. Как быть, если не получается справиться с программой?

– В общеобразовательной школе для детей, которые не могут выполнять задания из-за проблем со здоровьем, должна существовать отдельная группа. В специализированных школах, где учатся ребята, имеющие особые потребности, для каждого разрабатывается отдельная программа.

– Мы все разные. Справедливо ли оценивать физическую подготовку оценками?

– Считаю, что да. Нормы составлены не просто так, ученик должен с ними справляться. Оценки – это стимул тянуться к высоким результатам. Умение преодолевать себя закладывается в школе, поэтому халтурить нельзя. Другой вопрос, что сейчас многим стало безразлично, какой балл им поставят. Большинство устраивает и тройка.

– А уместно ли высказывать свои пожелания преподавателю?

– В первый год, когда только начал работать, я прислушивался к желаниям ребят. Результат меня не впечатлил. Ученики в итоге не смогли выполнить часть заданий. На физкультуре строгий преподаватель – это хорошо прежде всего для детей. Программа построена под всех и проверена многими, она работает.

– Сейчас возвращают нормы ГТО, стоит ли их сдавать?

– Обязательно. Требования, предъявляемые к ученикам, не запредельные; чтобы успешно сдать нормативы, достаточно регулярно посещать физкультуру и выкладываться на уроках.

ДЛЯ СЕБЯ

Некоторые секреты раскрыла хореограф и руководитель танцевальной студии **Галина ПРОХОРОВА**.



– Сейчас появилось много спортшкол. Как выбрать хорошее место для занятий?

– Сейчас в центрах требуется диплом педагога, спортивное образование, рекомендации. Бывает, что родители хотят отдать чадо тренеру с богатым портфолио, а ребёнку больше нравится начинающий специалист. Выбирайте последнего. Если будет некомфортно – продуктивных занятий не получится.

– Важна ли диета при занятиях?

– Не зря спортсмены придерживаются определённого рациона. Я не сторонница диет, но стараюсь есть то, что полезно. Сложно улучшить физическую подготовку, а тем более похудеть, без правильной еды.



Юлия ШАМРО,
20 лет, Факультет журналистики УрФУ