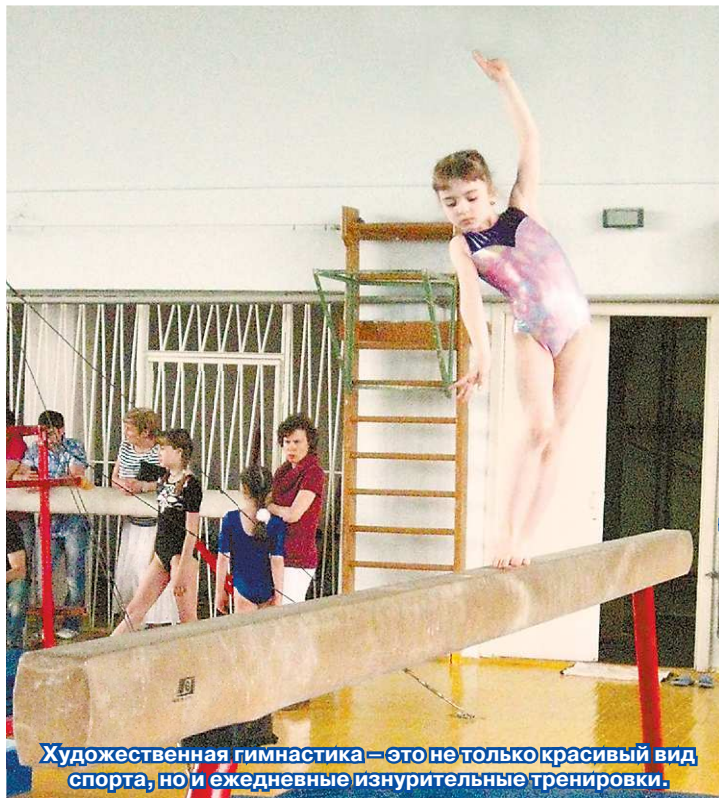




**Художественная гимнастика – это, на первый взгляд, безобидный и во всех отношениях приятный вид спорта. Гимнастки – хрупкие, длинные, худенькие девочки, которые прыгают, как пушинки, закидывают ноги выше головы, гнуты во все стороны, как гуттаперчевые, будто у них и костей-то вовсе нет. Окружающим кажется: всё, что они делают, очень легко и просто! Булавы сами крутятся и летят прямо в руки, ленты и обручи послушные и ласковые, а девочки могут хоть в узел завернуться. Но всё это только видимость, которой можно добиться лишь путём долгих и тяжёлых тренировок. Я знаю это не понаслышке: занималась художественной гимнастикой семь лет.**

# Такие хрупкие,



**Художественная гимнастика – это не только красивый вид спорта, но и ежедневные изнурительные тренировки.**

Фото Ирины Вольхиной

своими гимнастическими номерами. Все восхищаются, удивляются, хвалят, ставят в пример! В общем, одно удовольствие.

Правда, я так и не выполнила норматив мастера спорта. Родители забрали из секции: стали волноваться за моё здоровье (нагрузки-то нешуточные), проблемы с позвоночником. Да и сама устала, слишком тяжело. Многие не выдерживают... Зато те, кто остаются и сильно стараются, добиваются высоких результатов и ездят на соревнования уже не по России, а по всему миру! Продолжают завоевывать призовые места, привозить домой награды. Да и просто завораживают зрителей, которые не знают, что эти удивительные гуттаперчевые девочки, у которых и костей-то нет, – спортсменки со стальным прессом, накаченными мышцами, огромной силой воли... пашут каждый день в поте лица, преодолевая самих себя и свои поражения ради результата. Даже когда ты уходишь из спорта, непоколебимость, приобретённая в художественной гимнастике, остаётся с тобой. Это я могу

Начала я, когда мне было шесть лет. По меркам этого вида спорта поздновато. В художественную гимнастику приходят в 4-5 лет, некоторые девочки начинают с трёх. Но я не унывала, старалась не пропускать ни одной тренировки, хотя часто болела. А тренировки были сначала три раза в неделю. Потом каждый день по четыре часа. Разминка, классика у станка, растяжка...

Тянули и гнули нас так, что после каждой тренировки всё болело, а иногда что-то хрустело внутри. Порой было так больно, что просто истерика начиналась: рёв, крики «хватит», «отпустите». Но тренеры это никогда не смущало. Они спокойно отвечали: «Покричи, так легче» – и продолжали гнуть. Но ни разу никто не порвал связки, не повредил позвоночник. Конечно, растяжения были, руки, ноги ломали, булавами зубы выбивали, один раз девочке булавой голову рассекли. Но по сравнению, например, с хоккеем художественную гимнастику вообще травматичной назвать нельзя. Конечно, тренеры держали

нас в очень большой строгости. Но ведь без строгого выполнения упражнений, без дисциплины не получится спортсмен. Единствен-

ное, что я считаю плохим в этом виде спорта, так это то, что надо быть очень худой. На нас постоянно ругались, что мы толстые. А мы не были таковыми, ведь так много занимались и так мало ели!

В каникулы тренировки продолжались ежедневно с девяти утра до шести вечера. При этом не всегда успевали позавтракать. А на обед только йогурт да парочка бутербродов. Помню, надо было ехать на соревнования в Казань, а у меня болел живот. В результате всю неделю в поездке питалась только чаем с сухариками! И как спрашивается, нас можно было назвать толстыми?

Лично я не могу заниматься чем-то для галочки. Поэтому я

очень старалась. Иногда приходила на тренировку с температурой, лишь бы не пропускать занятий, растягивалась дома, сидела на диетах. Зато и результат был: уже в семь лет поехала на соревнования в Москву, одна, без родителей, самостоятельная... А там мы не только с утра до вечера соревновались, а ещё ходили на разные экскурсии, город смотрели. Так и объездила почти всю Россию с секцией.

Каждое лето самых лучших гимнасток брали на сборы, а они проходили на море. Конечно, там мы не особо-то отдыхали: подъём в шесть утра, тренировки три раза в день, чтобы форму не потерять. Но, тем не менее, и повеселиться

успевали. Домой возвращались полные новых впечатлений. А как приятно было выступать на различных мероприятиях в школе со

подтвердить своим примером.  
**Анастасия ГОГИНА,**  
студентка УрФУ.

# а не ломаются

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

- ДЮСШ г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 80. Тел. 8(343)234-53-42
- ДЮСШ «Юпитер» г. Нижний Тагил, ул. Выйская, 53. Тел. 8(3435)483-50-5.
- ДЮСШ г. Лесной, ул. Мира, 30. Тел. 8(34342)490-50.
- ДЮСШ г. Серов, ул. Луначарского, 99. Тел. 8(34385)724-90.
- ДЮСШ г. Первоуральск, ул. Ильича, 11. Тел. 8(34392)64-16-52.
- ДЮСШ г. Нижняя Тура, ул. 40 лет Октября, 28а. Тел. 8(34342)205-54.



# Ай да стрелок, ай да молодец

**«Рука, плечо, кисть...», – такую цепочку команд ребята из секции пулевой стрельбы Алапаевского спортивно-технического клуба ДОСААФ проговаривают про себя каждый раз перед выстрелом в мишень. Это помогает убедиться в том, что тело неподвижно и ничто не может помешать прицеливанию. Тренер Леонид Шевцов, воспитавший не одно поколение мастеров спорта, придумал немало полезных хитростей, которыми теперь пользуются его юные стрелки на тренировках. Зато на соревнованиях показывают лучшие результаты по области и стране.**



Фото автора

**Тренер Леонид Шевцов и нынешний воспитаник секции Даниил Панов: вместе – к победам**

Алапаевский стрелок по меткости несколько не отличается от ворошиловского. Недаром из стен этой стрелковой секции вышла олимпийская чемпионка Любовь Галкина, получившая золото в 2004 году в Афинах. Её в своё время тоже тренировал Леонид Шевцов.

И теперь здесь растут не менее талантливые мальчишки и девочки. Новая гордость тренера – Евгений Панченко. Женя занимался в секции с десяти лет, к 15 уже выполнил норматив мастера спорта и всю развёзжал по соревнованиям самого высокого уровня. В 2009 году побывал за границей в составе спортивной делегации на первенстве юношеской спортивной лиги. В 2010 занял первое место в категории «Пулевая стрельба» на Евразийских играх в Казани, где выполнил 60 выстрелов стоя и набрал 588 очков из 600, что даже превышает норматив мастера спорта.

После девятого класса Женя поступил в Екатеринбургское училище олимпийского резерва №1 и покинул Алапаевск, но уроки, приобретённые в родной стрелковой секции, остались с ним.

Сейчас тренер Леонид Леонидович с улыбкой вспоминает, как начинал его ученик, юный, но уже состоявшийся спортсмен, и искренне верит в его большое будущее.

– Только сам стрелок знает, какая буря эмоций кипит внутри него на соревнованиях, особенно на первых. Вот и Женя боялся. А я говорю ему: «Чтоб не страшно было, ты

про себя песенку пой: «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...».

Новички, пришедшие в клуб, начинают с простых упражнений – обводят контуры фигур: квадратиков и треугольников. После того как справляются с этим, берут в руки самые простые винтовки – право на хорошее оружие ещё надо заслужить. Отработывают меткость ребята на специальном тренажёре. Суть в следующем – на мониторе компьютера отображается твоя мишень. Зеленая линия показывает, как движется ствол винтовки до выстрела, жёлтая – в последнюю секунду до него. Такие занятия помогают достичь неподвижности тела, а это одна из главных составляющих точного попадания.

Тренируются ребята ежедневно по несколько часов. В тире царит спокойствие. Только уверенные и меткие выстрелы нарушают тишину. Эти алапаевские ребята хотят достичь в спорте результата и уверенно бьют в цель. Ведь, по большому счёту, пуля, как гласит поговорка, – дура, умной её делают снаровка и мастерство стрелка.

**Дарья БАЗУЕВА.**

## ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

- Алапаевский спортивно-технический клуб ДОСААФ, секция пулевой стрельбы г. Алапаевск, ул. Мира, 2 Тел. (34346) 2-96-04