

Взлетая вверх, как перышко...

Воздушная гимнастика объединила в себе элегантность, силу и грацию



«Шмели» завоевывают высокие оценки || Фото предоставлено Татьяной КОСТИНСКОЙ. Автор неизвестен
|| В ответе за счастливое детство

«Бриллиантовый шмель» отмечает в начале июня свой первый большой юбилей. За 10 лет, превратившись из небольшого кружка при ДК в центр творчества и спорта, он дал тысячам мальчишек и девчонок возможность реализовать себя, хорошую физическую базу, научил справляться с трудностями, самодисциплине и упорству, не говоря уже об артистизме, музыкальности, гибкости и умении держать баланс.

9-летняя **Алиса Садовская** занимается воздушной гимнастикой уже два года. Ее снаряд – кольцо, а значит, большинство элементов своего выступления она выполняет в воздухе. Когда смотришь на тренировку из зала снизу вверх, удивляешься, как девочка умудряется хотя бы просто держаться на этой тонкой полоске металла, а Алиса еще и выполняет различные акробатические и трюковые элементы.

Каждая тренировка – это огромный труд, и нужна сила воли и большая мотивация, чтобы изо дня в день приходиться на занятия.

– Когда снова начали ходить на тренировки (был полугодовой перерыв), встал вопрос об участии девочки в соревнованиях. Не верилось, что за три недели ребенок будет подготовлен, но Алиса смогла и даже показала очень неплохой результат. Затем были другие соревнования, начала занимать призовые места и тогда почувствовала вкус победы, – рассказывает **Татьяна Садовская**.

Бабушка девочки отмечает, что у ребенка появились упорство в достижении цели, самодисциплина и стремление занять высоты пьедестала. Даже дома юная спортсменка повесила кольцо, тренируясь дополнительно.

Чтобы добиться хороших результатов, заниматься воздушной гимнастикой нужно постоянно. Дети это понимают. Они вообще большие трудяги.

Настя Подганина из своих шести лет полтора года посвятила данному виду спорта. Девочка просто увидела красивую картинку с гимнасткой на обруче и заявила: хочу летать! Мама посчитала, что желание дочери ограничится парой пробных уроков, но вот уже скоро два года, как Настя сама, без всякого принуждения ходит на тренировки.

– Бывает, что руки стирает в кровь, уходит после занятия со словами, что всё бросает, но на следующий день собирается и идет снова. У нее есть цель, ей хочется научиться новому, освоить трудные элементы, да и победы, наконец, важны. У ре-



Гимнастика – уникальный вид искусства и спорта
|| Фото предоставлено Татьяной КОСТИНСКОЙ. Автор неизвестен

бенка появились ответственность, целеустремленность, новые интересы. Для нас важно здоровье – этот год Настя не болела. Дочь живет любимым делом, там – ее вторая семья, где ей комфортно, где друзья и любимые тренеры, – поясняет мама девочки **Елена Нигаметзянова**.

Смена вектора

Любимые тренеры – это **Андрей и Татьяна Костинские**. Благодаря Татьяне и образовался центр. Сначала это была небольшая цирковая студия при Доме культуры на Лесобазе. Мамочка в декрете, правда, с солидным собственным стажем занятий цирковым искусством, тогда и не думала, что ее детище превратится в организацию с таким размахом. Сегодня «Бриллиантовый шмель» имеет семь филиалов, здесь занимается около 300 ребят, которые благодаря искусству и спорту проявляют себя и добиваются результатов на соревнованиях различного уровня.

Первой серьезной победой «шмелят» стал приморский конкурс. Родители подхватили предложение тренера об участии в испытаниях, ребята отдохнули, привезли кучу наград и поняли, как круто выезжать командой. Традиция ежегодного участия в конкурсе на море сохранялась вплоть до пандемии. Затем каникулы, в том числе летние, тренеры и воспитанники стали использовать для проведения сборов.

В 2022 году «Бриллиантовый шмель» поменял вектор, сменив цирковое искусство на воз-



душную гимнастику с ее задержкой на снаряде, плавными переходами движений, а самое главное – с соревновательным характером спортивного направления.

– Если цирковое искусство – это творческая деятельность, полёт, отсутствие рамок, то в спорте всё четко. Воздушная гимнастика – это красивый вид спорта, где всё равно есть элемент искусства: любой номер сопровождается музыкальным и зрительным образом, присутствует творческая составляющая. Но база, стержень – спортивные. Со сменой вектора у нас пошел колоссальный рост, – рассказывает **Татьяна Костинская**.

Про здоровье тела

Вот воздушные гимнасты выполняют различные трюки и элементы в воздухе, висят на полотне или на кольце. Обороты, перевороты, кувырки, закручивания и другие сложные движения – для их успешного выполнения требуются хорошая физическая форма, сила и гибкость. Элементы выразительности и хореографии, артистизм придают зрелищности и красоты выступлениям юных спортсменов.

– Воздушная гимнастика развивает мышечный корсет и выносливость. Дает то, чего мы не получим в тренажерном зале: изящество, грациозность. Наше спортивное направление – это и про акробатику, и про цирковое искусство, и про

художественную гимнастику, даже хореографию, а может, и балет. В первую очередь мы говорим про здоровье тела, умение им владеть. В этой части занятия очень полезны мальчишкам. Их в центре немного, но наша задача – развивать данное направление, как и воздушную гимнастику для взрослых (нашей самой возрастной спортсменке – 47 лет), – говорит **Татьяна**.

Полотна или кольцо?

Спортивными снарядами в воздушной гимнастике являются кольца, полотна, стропы, гамаки. Отрез ткани, сложенный особым образом так, что получается два хвоста, конкурирует по популярности с воздушным кольцом – обручем в специальной обмотке, что крепится на тросе. Зрелищными являются выступления спортсменов на обоих этих снарядах, но полотна – куски ткани без жесткости, где нельзя расслабляться, а тело постоянно находится в напряжении, чтобы выполнять нужные трюки, поэтому для начинающих спортсменов предпочтительнее всё же кольца.

С другой стороны, ребенок сам выбирает, что ему ближе, хотя попробовать можно всё. Задача тренера – увидеть способности и мягко подвести именно туда, где спортсмен сможет достичь наибольших успехов.

Хотя способности – не самое главное.

– Никогда нельзя прогнозировать человека. Можно увидеть физические возможности, харизматичность, эмоциональность, но иногда дети с менее выраженными способностями выдают лучший результат потому, что у них есть упорство и трудолюбие. Вот еще один плюс воздушной гимнастики: это индивидуальный вид спорта. Здесь каждый показывает себя, свою личность. И только под него подбирается конкретный образ, – поясняет руководитель центра творчества и спорта.

Треугольник взаимосвязи

Успех в спорте – это симбиоз работы тренера, ребенка и родителя. Если какое-то звено выпадает, проседает и результативность. Что касается тренера, то он должен быть настойчивым и строгим, чтобы суметь раскрыть потенциал, вести к победам или хотя бы просто поддерживать интерес. От тренера зависит, увлечется ли ребенок спортом или бросит его после первых же занятий. При этом справедливость, чуткость, терпение и умение находить общий язык – необходимые качества настоящего наставника, как и умение создать правильную – деловую на занятиях и дружескую после – атмосферу в коллективе.

Быть родителем спортсмена – большой труд. Мамы и папы с активной жизненной позицией на 100 процентов вовлечены в жизнь своего ребенка, поддерживают и ориентируют его не только на победу, но и на процесс. Ведь спорт – это не только кубки и медали, это преодоление себя, самодисциплина и ответственность.

Чтобы добиться результатов, воспитанники центра тренируются по три часа в неделю в группах, занимаются индивидуально, дома. На сборах, дающих мощный результат, но очень трудозатратных, на тренировки отводится по 6 часов, и так пять дней в неделю.

Еще в центре решили развивать онлайн-направление. Скоро лето, ребятня разъедется к бабушкам и дедушкам, им важно не потерять за каникулы спортивную форму. К тому же Татьяна уверена, что ребята из тех территорий, где нет возможности организовать подобные спортивные центры, ничуть не менее тюменских достойны заниматься воздушной гимнастикой, пусть и с помощью онлайн-технологий.

В ближайшее время «шмелят» ждет еще одно испытание – в конце июня 64 тюменских гимнаста отправятся в Москву на чемпионат Федерации и ее летний Кубок, куда съедется тысяча спортсменов со всей России. И наши маленькие звездочки своим трудом намечают себе путь к вершине пьедестала.