



Студенческая
учебная газета
№4 (39)

Декабрь 2023

СПОРТ КАДРЫ СПЕЦВЫПУСК

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА



”

У каждого из нас есть своя история, свой опыт, свой наставник. Что нас всех объединяет? Любовь, преданность или травмы? Обо всём понемногу – в нашем спецвыпуске.

2023

ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

стр. 3

Нет тела - нет дела.

Отсутствие тренеров как основная проблема киберспортивного делопроизводства.

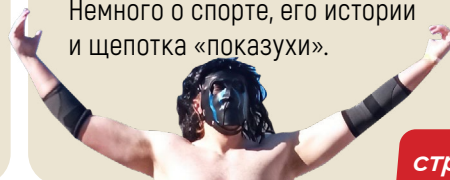
стр. 4

Боль, травмы, восстановление...

И так по кругу. Что скрывает красота художественной гимнастики?

Что вы знаете о рестлинге?

Немного о спорте, его истории и щепотка «показухи».



стр. 6

ЖЕНЩИНА, которая могла всё

Первая тренировка. Её взгляд был наполнен строгостью и сожалением. Наша пара была косолапой, сутулой, абсолютно не музыкальной и физически слабой. Но именно в тот день, когда мне указали на все эти недостатки, когда я сильно расстроилась, именно тогда пришло осознание, что она – мой тренер.

Оксана Владимировна Никитина всегда казалась очень строгим педагогом и чрезмерно серьёзной женщиной. До тех пор, пока я не начала у неё заниматься. Среди детей ходили жуткие слухи про сложность её тренировок. Стоило ей войти в зал – наступала гробовая тишина. От пронзающего насквозь взгляда ты каменел, пока капля холодного пота скатывалась по затылку. Помню в 1-м классе я подумала, что никогда в жизни бы не хотела оказаться у неё в группе. Однако через 5 лет я уже жалела, что не попала туда раньше.

На самом деле, Оксана Владимировна была добродушной, весёлой и очень сильной женщиной. Она постоянно удивляла и восхищала новыми знаниями и навыками даже самых близких людей. Без преувеличения, этот человек умел всё! Приготовить праздничный ужин или обеспечить спортсмену ПП-меню – будет сделано; сшить костюм своему подопечному перед чемпионатом или важным выступлением – постоянная практика; сделать ремонт на пару с мужем во всей квартире – уже никого не удивишь; подготовить спортсменов к соревнованиям: соорудить причёски всей ораве, а девочек ещё и накрасить – добрая традиция; домашний салон, где вам сделают стрижку, брови, маникюр, шугаринг и автозагар – приятные мелочи. Правда, в такой прекрасной характеристике, нашлась и своя «ложка дёгтя». Она умудрялась постоянно опаздывать. Это порядком надоедало, вызывало конфликты, но в конечном итоге превратилось в визитную карточку. Благодаря этому, каждая поездка на турнир или маленькое выступление не обходилась без приключений и веселья.

Однажды, перед очередными гастролями с театром танца, мы долго не могли выехать с репетиционной базы. Сначала медленно собирали костюмы, потом важная часть реквизита куда-то затерялась, все «внутренности» чемоданчика для причёсок почему-то лежали не на своих местах.

Вдобавок ко всему, в своей любимой манере Оксана Владимировна опаздывала. С одной стороны, она полночи перешивала девочке платье на этот концерт, с другой – мы уже прилично задерживались с выездом. По пути в один из соседних городов, где должен был состояться концерт,



Фото из личного архива
(Оксана Владимировна Никитина, 03.03.1978 - 30.07.2022)

мы сильно замедлились, из-за размытой ливнем дороги. А ведь музыкантам еще предстояло сделать саунд-чек, нам – прогнать все номера по сцене, всем – привести в порядок костюмы и свой внешний вид, а времени на все – полтора часа.

Обычно мы столько времени оставляли уже на последний этап подготовки – макияж и причёски. Тогда мы все объединились и работали как швейцарские часы: прошли под музыку только проблемные номера; остальное быстро разложили на фоне репетиции музыкантов; Оксана Владимировна «зализывала» волосы девочкам в низкий хвост, а я быстро закручивала его в шишку. Макияж мы вообще за 10 минут успели нанести (сценический!), в то время как наш наставник гладила костюмы.

В итоге концерт мы отработали блестяще! Правда, застряли потом на размытой дороге и, в ожидании эвакуатора, коротали время шутками, историями, играми и прочим. Для подобных ситуаций, которых было немало, у нас говорилась любимая фраза: «не важно – где ты, важно – с кем!»

30 июля 2022 года – печальная дата для нашего дружного коллектива. В расцвете сил Оксана Владимировна ушла от нас... Ей было всего сорок четыре. Этот день самый грустный в моей жизни. Однако моё сердце до сих пор наполнено доброй тоской и бесконечной благодарностью...

Оксана Владимировна была для своих учеников примером, наставником и поддержкой. Всегда помогала по мере возможностей. Даже, когда мы все разъехались по разным уголкам страны. Сегодня, благодаря её труду, возвращено далеко не одно поколение хороших спортсменов, тренеров, специалистов и профессионалов своего дела. Все они – достойные люди со спортивным характером, которые добиваются всех намеченных целей. Лично я продолжаю заниматься спортивной журналистикой.



Киберспортивные тренеры в СНГ: проблемы и перспективы

Киберспорт становится все более популярным и признанным видом спорта, привлекающим миллионы молодых людей по всему миру. Однако, несмотря на стремительный рост индустрии, СНГ сталкивается с серьезной проблемой – нехваткой квалифицированных киберспортивных тренеров. Эта проблема ставит под угрозу развитие и успех команд в регионе.

Киберспортивный тренер – это трудная и важная специальность по нескольким причинам:

1. Тренер по киберспорту должен обладать широким спектром навыков и знаний, глубоким разбором игровой механики, стратегий и тактик, а также иметь понимание психологии игроков.
2. Тренер должен разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и адаптировать их под конкретного игрока команды.
3. Наставник должен анализировать игровые ситуации, идентифицировать ошибки и разрабатывать корректировки.
4. Коуч играет ключевую роль в процессе непрерывного совершенствования команды и повышения уровня ее игры.
5. Одной из важных задач игрового тренера является формирование сильного командного духа. Он должен уметь объединять игроков, развивать сотрудничество и коммуникацию внутри команды. Киберспортивный тренер также должен уметь эффективно реагировать на конфликты и помогать игрокам в достижении гармоничной работы.

Коуч не только указывает пути игрового развития, но и является ментором для своих игроков. Отвечает за их благополучие, мотивацию и психологическую поддержку. Играет важную роль в формировании характера и профессионального роста игроков.

Киберспортивный тренер решает множество задач и исполняет большое количество обязанностей, требующих высокой профессиональной подготовки, отличного понимания игровых механик и способности



Источник фото: esports.as.com

эффективно работать с командой. Не стоит забывать, что такой человек – ключевая составляющая успеха любой команды.

Без квалифицированных и опытных тренеров киберспортивные команды сталкиваются с трудностями в достижении высоких результатов. Основная причина нехватки тренеров заключается в недостаточной подготовке и небольшом количестве образовательных возможностей в СНГ. В отличие от западных стран, где существуют специализированные университеты и программы подготовки тренеров, в СНГ эта область только начинает развиваться. Существует лишь несколько учебных заведений, реализующих курсы по киберспортивной тренерской деятельности, и они далеки от полноценного образования. Без должного образования и опыта, молодым энтузиастам трудно получить возможность стать квалифицированными тренерами. Это приводит к низкому уровню подготовленности тренеров и ограничивает развитие команд в СНГ. В результате, многие команды вынуждены нанимать тренеров из-за рубежа, что увеличивает расходы и создает языковые и культурные барьеры.

Однако, несмотря на существующие проблемы, ситуация не безнадежна.

В последние годы в СНГ начали появляться инициативные программы с целью развития киберспортивного тренерского сообщества. Некоторые киберспортивные организации и учебные заведения запустили специализированные курсы и мастер-классы, предоставляющие возможности молодым людям получить необходимые знания и навыки. Более того, растущий интерес к киберспорту вызывает спрос на тренеров, что может стимулировать развитие образовательных программ и повышение статуса киберспортивных тренеров в СНГ. Данное обстоятельство может привлечь больше талантливых людей в эту область и способствовать ее развитию в целом.

В заключение скажу, что нехватка квалифицированных киберспортивных тренеров в СНГ представляет серьезную проблему для развития этой области. Однако, с помощью усилий киберспортивных организаций, учебных заведений и самого сообщества, эта проблема может быть решена. Настоящее и будущее киберспорта в СНГ зависит от достижений тренеров, необходимо вкладывать силы и средства в их подготовку и развитие.



Источник фото: championat.com

Автор: Даниил Каширский

Что таится за красивой картинкой?

Художественная гимнастика – один из самых элегантных видов спорта. На первый взгляд кажется, что это лёгкая и изящная дисциплина, но за красивой и грациозной фигурой скрываются многочисленные травмы спортсмена.

По своей природе, художественная гимнастика предполагает обладание гибкостью, силой, пластичностью и координацией движений. Все эти необходимые качества влекут за собой хронические травмы. Я жила этим спортом 11 лет. В 13-ть мне было присвоено звание «Кандидат в мастера спорта».

За время моей спортивной карьеры было немало травм. Начну с хронических. Они возникают по причине частых и многократных повторений одних и тех же движений и нагрузок. Чаще всего у гимнасток страдают стопы и мои



Фото из личного архива



Фото из личного архива

были не исключением. Тренеры говорили, что это из-за моего веса. Но я никогда не была крупной гимнасткой. Это скорее происходило из-за плохой разминки стоп, неудачных прыжков и мало закаченных мышц подъёма. С болями помогали справляться различные мази, а для контроля и безопасности стопы использовались бинты или специальные фиксаторы.

Самая ужасная моя травма – вылетевшее левое колено. Как вчера помню, как это произошло. Я растягивала шпагат у стенки, правая нога наверху, левая внизу и я в наклоне назад. Тянулась, тянулась и дотянулась... Из-за того, что левая нога стояла слишком вывернуто, а колено расслабленно, оно резко вылетело. Это была очень тяжелая травма, потому что заживало это все около года. На тренировках при небольшой нагрузке появлялась отечность левой нижней части ноги. Прекратить тренироваться я не могла, нужно было показывать результаты. Около года, если не больше, я проходила с бандажом на коленном суставе. Мы тогда ещё с папой купили отдельный для крупных соревнований. Он был цвета, максимально похожего на мою кожу. Насколько помню, в тот период начали снимать баллы, если у гимнастки во время выступления какой-либо «бинт» выделяется. Поэтому было важно найти бандаж цвета моей кожи. Лечила я колено массажами, различными мазями, также старалась дозировать нагрузку на ногу. Со временем болезненное место перестало меня беспокоить, но до сих пор, спустя порядка 10 лет, колено периодически болит.

Следующая моя неловкая, но большая травма – надрыв связки. Произошло это максимально неприятно. Делали мы тогда по колоннам наклоны вперёд в шпагат без опоры на руки. Один резкий мах, неправильно напрягла мышцы и всё. Больно! А у меня на носу

чемпионат Алтайского края. В основном проблема заключалась в том, что была травмирована правая нога. Как говорят в гимнастике, это была моя «любимая» нога. То есть основная часть элементов в упражнении стоит именно на неё. Но что уж тут поделать. Про правый шпагат я на время забыла. Около двух месяцев не беспокоила ногу. Начала тогда тянуться на левую и в упражнении менять элементы на неё. На чемпионате, когда моя нога начала проходить, мы с тренером не подумав, воспользовались заморозкой. Естественно, я перестала чувствовать какую-либо боль при движении правой ногой и из-за этого не могла понять, когда лучше что-то ей недоделать. Вскоре заморозка перестала действовать, и я поняла, что после чемпионата надо точно долечить связки до конца. Так и сделала. Около двух месяцев я не беспокоила правое бедро, и оно восстановилось. В этой травме есть и плюс. Благодаря ей я растянула левый шпагат и, по сути, могла делать элементы с одинаковой амплитудой на обе ноги.

Травмирование спины является частой проблемой у гимнасток. Я была не исключением. Случилось так, что во время публикации приказа о присвоении мне КМС, в больнице поставили диагноз – остеохондроз позвоночника. На тот момент у меня очень болела спина и при этом ни массаж, ни ослабление нагрузок, ни закачивание мышц спины не помогали. Тренер посоветовал врача из Сестрорецка. Собственно, туда я и направилась. Меня положили на месяц в больницу и делали различные процедуры. Не могу сказать, что это сильно помогло, но ещё 2-3 года спортивной карьеры мне продлили. Через год я снова оказалась в той же больнице с такими же процедурами.

Уже под конец своей карьеры в большом спорте я получила три перелома. Все они

случились за один год. Все началось с перелома двух пальцев на руке. Их я сломала во время ловли мяча. У меня стоял очень красивый риск (риск – это выполнение броска, когда под летящим предметом необходимо выполнить минимум 2 вращательных движения телом). Я подбрасывала мяч, делала два поворота, кувырок и на полу под локоть, прикрывая ещё и кистью, ловила мяч. В один тренировочный день неудачно кистью закрыла мяч и, собственно, так и случился перелом. Сходила в травмпункт, наложили мне гипс до локтя и сказали ходить с ним примерно месяц. Но это не было поводом пропускать тренировки. Через три дня я вернулась в зал. Делала все по своей возможности с одной здоровой рукой. Стояла я в уголке, отработывала маленькую ловлю обруча с прыжком. Во время моего прыжка у девочки укатывается мяч, и я правой стопой приземляюсь прямо на него. Мои мысли – хоть бы не перелом. На следующее утро я вышла из травмы с двумя гипсами. На ногу мне наложили огромный гипс до середины колена. Так я проходила полтора месяца. Очень сложно было потом восстанавливаться, а тренеры и вовсе думали, что я не вернусь. Два месяца я возвращала себя в форму. Самое сложное – это были прыжки и повороты. Правая нога вообще не слушалась. Когда начинала делать поворот, было ощущение, что нога просто подвернётся. Но у меня все получалось. Маленькими шажочками я вернулась в форму после очередного травмирования. Через полгода

я снова сломала два пальца на той же руке на том же месте и таким же образом. Но в этот раз гипс на левой руке почти никак не повлиял на мою форму. Как только его сняли, я быстро разработала руку и продолжила выступать.

И все же, несмотря на эти травмы, художественная гимнастика принесла в мою жизнь множество положительных моментов. Я посетила большое количество городов и стран, познакомилась с разными интересными людьми и набралась огромного опыта. Благодаря упорному и многолетнему тренировочному процессу, у меня развились не только физические качества, но и сила воли, самообладание и настойчивость. Я считаю, что травмы – неотъемлемая часть профессионального спорта. Однако, с правильными мерами предосторожности и правильным лечением, спортсмены имеют возможность минимизировать риски и продолжать заниматься любимым видом спорта. Успех в спорте подразумевает под собой не только физические силы и мастерство, но и ответственное отношение к своему здоровью.

Автор: Евангелина Мацелко

Свет, который она зажгла в моей душе

В жизни каждого есть люди, встречи с которыми оставляют глубокий след. Именно такой для меня стала первая тренер-хореограф, Татьяна Владимировна Бойко. Эта талантливая и преданная своему делу женщина не только научила искусству самовыражения, но и повлияла на моё становление как личности, привив мне любовь к детям и спорту. По сей день Татьяна Владимировна остается моей путеводной звездой. Это человек с огромной внутренней силой и огнём в глазах, который сияет ярче, когда она преподаёт хореографию. Татьяна Владимировна настоящая профессионал со страстью к своей работе.

В её образе всегда прорисовывались черты очень важные для педагога: понимание, лидерство, терпение, аналитические навыки и, конечно, мотивация. Я всегда с восхищением смотрела на неё, обращая внимание на каждую деталь: красивая осанка, уверенный взгляд, длинные стройные ноги, нежные черты лица и всё это в сочетании со строгим и сильным характером. Она всегда создавала такую атмосферу, в которой чувствовалось, что её занятия не просто хореография, а целый мир. Каждый чувствовал себя в своей тарелке.

Татьяна Владимировна всегда была больше, чем просто тренер. Она была настоящим источником вдохновения и поддержки. С самого начала нашего знакомства, когда я была трёхлетней девочкой, она увидела во мне потенциал и была готова вложить все свои силы и знания в то, чтобы помочь развить мои таланты. Она обладает самыми нужными качествами для наставника: профессионализмом и пониманием. Самым главным её преимуществом стало умение чувствовать, слышать и понимать детей. А это определено дар и талант!

В жизни каждого спортсмена наступает переломный момент, будь то физический или психологический кризис, когда хочется всё бросить и уйти. И как раз тут на помощь приходит тренер. Так было и со мной. Как вчера помню этот момент, когда пропала мотивация, закончились силы, были травмы, просто устала. В это самое время, я даже не могла поговорить с Татьяной Владимировной и тогда на беседу с ней

отправлялась моя мама. Именно в этот переломный период проявилась ценность моего тренера.

Татьяна Владимировна отнеслась с максимальным пониманием к моему состоянию, она не стала исключать за пропуски, тянула меня до последнего, стараясь мотивировать всем чем можно. Она помогала развеять каждое моё сомнение и находила правильные слова для поддержки. Благодаря её наставлениям, я никогда не чувствовала себя одинокой и всегда знала, что могу рассчитывать на помощь. Её слова были бесценны для моего роста и развития как спортсмена. Татьяна Владимировна не просто тренер, она наставник, который наполнил меня знаниями, принципами и ценностями, которыми я пользуюсь в жизни и карьере даже сейчас. Но самое главное, что она передала мне – это любовь к работе с детьми.

Педагогика была её страстью, и она делилась этой страстью с нами. Работа с детьми требует огромного терпения, знаний и любви, и она вдохновила меня стать такой же преданной и ответственной. Ей удалось показать, что через любовь к своей работе можно достичь невероятных высот. Именно её слова и пример мотивируют меня каждый день. Она привила мне не только профессионализм и любовь к искусству, но и желание помогать и воспитывать будущее поколение. Я учу своих подопечных тем ценностям, которые были переданы мне Татьяной Владимировной, и стараюсь быть для них тем же источником вдохновения и поддержки, каким она была для меня. Я благодарна ей

за то, что она верила в меня, помогала развивать таланты и не оставляла без поддержки в сложные времена. Она сформировала меня как личность и внесла значимый вклад как в мою жизнь, так и в жизни других учеников.

Татьяна Владимировна была, есть и будет моим наставником, ментором и вдохновителем. Она показала мне путь к успеху. Её влияние сформировало мои ценности и убеждения. На примере моего тренера я осознала, что с мощной мотивацией и верой в себя можно преодолеть любые трудности и достичь невероятных результатов.



Татьяна Владимировна Бойко
(фото из личного архива)

Из борьбы в семейное зрелище

Командный чемпион петербургского промоушена NRGW (New Russian Generation Wrestling) Константин Иванов в интервью раскрыл, что такое рестлинг-шоу и чем оно близко по духу единоборствам.

Константин, расскажите, как вообще возник рестлинг?

– Началось всё с классических единоборств, когда, по сути, были борьба и бокс. Борьба имела свою определённую аудиторию, и она называлась «кетч-рестлинг», «catch as catch can» (рус. «схвати, как сможешь»). Там практически не было ограничений в правилах, за исключением выдавливания глаз, ударов в пах и тому подобного; не было ограничений по времени и по весовой категории. С годами человечество пришло к тому, что за одних бойцов люди болеют больше, за других – меньше. И в некоторых поединках стали определять победителей заранее. Постепенно всё превращалось в то, что мы видим сейчас: добавлялись новые элементы для увеличения зрелища на ринге, появились противостояния между бойцами и так далее. Так, из чистого, «голового» вида первобытной борьбы, всё пришло к современному рестлингу.

Я знаю, что есть разные ответвления в рестлинге на «кетч», прыжки с канатов, всевозможные невероятные трюки. Это выглядит крайне сложно...

– Во главе «угла» всегда стоит история. Она может рассказать гораздо больше о поединке. Есть множество классных зрелищных приёмов, которые в обычных единоборствах не увидишь. Когда только учишься – болит. Потом тело привыкает. Так же, как и падать, получать по лицу, и не только. И так, со временем, адаптируешься и становишься таким прочным, непробиваемым «калачиком».

Как Вы относитесь к тому, что дети смотрят рестлинг?

– Если это промоушены с подходящим возрастным рейтингом, то никаких проблем с этим нет. В Америке это считается как семейное шоу, и даже у всемирно известного промоушена «WWE» большая часть аудитории – это женщины и дети (75-80%). В жизни где угодно можно встретить гораздо больше жестокости, и необязательно это будет на рестлинг-шоу. Хотя и здесь, конечно, это возможно.

Увы, в отношении рестлинга бытует мнение, что это не бой, а «показуха». Парируйте!

– Если сравнивать с «голым» спортом, где основная цель – победить, то здесь



Источник фото: <https://vk.com/nrgwrestling>

сложно парировать. Но, с другой стороны, ты должен сделать так, чтобы зритель поверил, что ты хочешь победить. Это будет намного интереснее, чем любой другой спортивный поединок. Разница между человеком из единоборств и рестлером – победа любым путём. Задача профессионального рестлера, кроме той, чтобы он поднимался по карьерной лестнице – сделать так, чтобы зрителю было интересно; чтобы он на протяжении всего матча не отрывал глаз от экрана, либо, находясь на шоу вживую, от ринга.

Насколько вообще сейчас популярен рестлинг в России? Сколько всего промоушенов?

– Пока что он не сверхпопулярен, хотя ему уже порядка 20 лет. Нормально работающий – один, наш (смеётся). В целом в России несколько промоушенов, порядка трёх.

На одном из шоу у вас выступал рестлер из Мюнхена, Пойзон. Сотрудничаете ли вы сейчас с представителями из других стран?

– В сложившейся мировой ситуации это сложно. Но раньше (до пандемии) никаких проблем с международным сотрудничеством не возникало. Были и Украина, Беларусь, Германия... При этом всё мне самому относительно недавно приходило приглашение выступить в Чехии, но сейчас это практически невозможно осуществить. Время покажет.

У вашего промоушена, NRGW, есть своя школа рестлинга. Чему я смогу в ней научиться?

– Искусству рестлинга, профессиональной борьбе. То есть научиться бороться на соревновательном уровне и, прикладывая к этому усилия, стать профессиональным рестлером.

А девочкам можно?

– Конечно, можно. Девушки-рестлеры вызывают отдельное восхищение.

Нужно ли иметь какой-то опыт в единоборствах?

– Если опыт есть – это плюс. Если нет, мы опять-таки обучаем людей разных уровней. При должном старании мы помогаем вырасти до выступающего спортсмена.

Какие перспективы у рестлинга в России? Что вы делаете для его популяризации?

– Очевидно, стараемся делать хорошо то, чем занимаемся. Это касается и того, что происходит на ринге, как всё это выглядит. В особенности для видео важно качество картинки и так далее. Соответственно, надо везде пытаться пробиться вверх, показать себя: это какие-то появления на фестивалях, всевозможные выездные мероприятия, то есть не только в рамках наших шоу; пригласительные выступления, как, например, наши появления на «Газпром Арене», на «Еpic Cop», на Экспофоруме и прочих площадках. И если на шоу приходят новые люди, значит то, что мы делаем – интересно публике. На это и работаем.



Источник фото: <https://vk.com/nrgwrestling>

Автор: Алина Кононенко

Жизнь с папой-тренером

Жить с отцом, который работает тренером — удивительно увлекательно и интересно. Несмотря на то, что такой папа может быть строгим и требовательным, он также — источник вдохновения и пример для своих детей. Но нужно помнить, что существуют различные преимущества и недостатки при таком родительском влиянии, а также оно может внести свои коррективы в семейный уклад. Расскажу подробно, каково это — быть ребенком тренера.

Главным стереотипом считается, что с папой «физкультурником» всегда можно поработать над своей спортивной формой. И это правда! Он становится не только тренером, но и наставником в любых видах физической активности. Его дети могут получить профессиональную помощь в достижении своих спортивных целей, будь то победа на школьном турнире или олимпийское «золото».

Однако, быть ребенком тренера также значит и то, что жизнь наполнена постоянными тренировками и всевозможными спортивными мероприятиями. Вместо того, чтобы проводить время с друзьями или заниматься своими хобби, дети часто вынуждены целиком посвящать себя спорту. Недостаток свободного времени идет в ущерб детскому досугу и социализации, что создаёт ощущение упущенных возможностей и недостаток самовыражения в других сферах жизни. Отсюда вытекает проблема — интенсивный график и отсутствие ощущения свободы.

Но, несмотря на то, что большое количество времени занимают тренировки, следует помнить, что труды отца не проходят даром. Папа-тренер передает страсть к спорту, настойчивость, высокий уровень мотивации и целеустремленности, чувство ответственности своим воспитанникам. Эти качества незаменимы в дальнейшей жизни. Дети могут видеть, как папа относится с трудолюбием и преданностью к своему делу. Его любовь к спорту и стремление к самосовершенствованию могут для них быть «заразительными».

В семье, где отец является тренером, ценятся регулярные занятия спортом и здоровый образ жизни в целом. Воспитание 30Ж будет проходить естественным образом, ведь физическая активность и правильное питание — один из приоритетов семьи. Такое отношение родителей привлекает особое внимание детей к спорту и здоровью. Дети ощущают поддержку в своём спортивном увлечении, имеют возможность получать компетентные ответы на все интересующие вопросы.

Однако, вернёмся к неблагоприятной стороне, а именно, к несправедливым ожиданиям. Ребенок может столкнуться с борьбой за внимание, особенно, если такой папа тренирует не только своих, но и других детей.

Когда отец является спортивным наставником своего ребенка, всегда присутствуют завышенные ожидания. Такое эмоциональное напряжение негативно сказывается на самооценке и психологическом состоянии, ведь дети постоянно ощущают страх провала и предаются сомнениям в своих спортивных достижениях.

Иногда бывает так, что ребенок заслуженно побеждает на соревнованиях, а его результаты могут обесцениться окружающими из-за авторитета отца-тренера. В таких ситуациях важно объяснить, что у других может быть своё мнение, но оно не всегда является объективным.

Рассмотрим последнюю, но не менее важную проблему — чувство смешанных ролей. Когда отец становится тренером, сложно различать, какую роль он занимает в общении со своим ребёнком. Это, в свою



Фото из личного архива

очередь, приводит к неоправданным конфликтам, и создается ощущение, что успехи и провалы связаны только со спортом. В некоторых случаях, тренерский авторитет может настолько затмить родительскую любовь и заботу, что ребёнок начинает чувствовать себя одиноким и брошенным. Жизнь с папой-тренером — это непростой, но уникальный опыт. В любой момент можно обратиться за советом к родителю-специалисту, с раннего возраста придерживаться здорового образа жизни и получать необходимую мотивацию и поддержку. Отец, как и тренер, является примером, вдохновляющим на достижения. Важно помнить, что баланс между отцовством и тренерством — залог гармоничного развития ребенка и его успехов в спорте.



Фото из личного архива

Уникальный тренер

Каждый тренер уникален по-своему. И мне посчастливилось найти, как я считаю, самого особенного. Его имя – Виктор Сергеевич Желудко. Этот человек – настоящая находка для любого пловца, потому что его методики идеально объединяли интерес ребенка к занятиям и результативность.

Если честно, я ожидала стандартных тренировок на физическую подготовку и немного техники. Однако, с самого первого дня совместной работы было ясно, что у Виктора Сергеевича другой подход: он сочетал физическую и умственную подготовки. Его любимым выражением было: «Чтобы стать настоящим чемпионом, необходимо развивать не только тело, но и разум».

Во время тренировок с Виктором Сергеевичем мы постоянно сталкивались с какой-либо новой методикой. Как правило, они были направлены на активизацию мозговой деятельности и повышение концентрации внимания. Например, перед каждой тренировкой мы проводили несколько минут в медитациях, чтобы отпустить лишние мысли и сосредоточиться на предстоящих упражнениях.

подопечным тренироваться в абсолютно различных условиях, ощущать на себе скорость течения реки или изменения погодных условий. Виктор Сергеевич уверен, что подобные тренировки помогут адаптироваться ко всевозможным ситуациям и принимать быстрые решения в соревновательном плавании на открытой воде.

Должна отметить, что Виктора Сергеевича можно считать отличным тренером, так как он уделяет большое внимание мотивации и психологической подготовке спортсменов, а также придает большое значение работе в команде. Благодаря его комплексному подходу я научилась верить в себя и преодолевать любые трудности, которые могут возникнуть не только во время тренировок или соревнований, но и в обычной жизни.

Ну и конечно, не менее важным аспектом тренировок с Виктором Сергеевичем был уникальный подход к каждому спортсмену. Да, скажете вы, любой тренер будет учитывать индивидуальные особенности спортсмена, это его работа. Однако, я хотела бы сказать, что только у этого тренера за всю свою спортивную карьеру я заметила такую отдачу своему делу и своим воспитанникам. Благодаря этому человеку многие пловцы смогли наконец-то раскрыть свой потенциал и достичь тех высот, на которые уже и не надеялись. Наверное, больше всего в тренировках с Виктором Сергеевичем подкупала его безграничная любовь к плаванию и спорту в целом. Он всегда вдохновлял как меня, так и всю нашу группу на новые достижения и поддерживал в спортивных начинаниях.

Оглядываясь назад, я с уверенностью могу сказать, что Виктор Сергеевич Желудко – настоящий эксперт в своей области, и его методика тренировок действительно отличается от других. Это способствует целостному развитию спортсменов, охватывающему как физические, так и умственные аспекты. Его методы сочетают в себе традиционные и новаторские подходы, современные технологии и психологию. Под его руководством спортсмены не только становятся лучше в плавании, но и учатся верить в себя и добиваться поставленных целей. Поэтому я благодарна ему за всё, особенно за то, кем я являюсь сегодня.



Фото из личного архива: мой тренер и я, 2010 год

После чего, следовала разминка, развивающая координацию и быстроту реакции.

Еще одной особенностью тренировочного процесса было использование последних спортивных технологий. Виктор Сергеевич всегда был в курсе новейших разработок в сфере плавания и старался применять их в тренировках. Я считаю, что это было полезно, тем более помогало добиваться хорошего прогресса.

Какяслышала, совсем недавно они решили использовать виртуальную реальность для симуляции уникальных плавательных ситуаций. Считаю, что это позволит его

КУРАТОР ПРОЕКТА:

ДОЦЕНТ

Н. Ю. БЕРДЫШЕВА

РЕДАКТОРЫ НОМЕРА:

В. О. БУРЕНКО,

Н. Ю. БЕРДЫШЕВА

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

СТУДЕНТЫ

1, 3 И 4 КУРСОВ ИМИСТ

НАПРАВЛЕНИЯ

ПОДГОТОВКИ

«ЖУРНАЛИСТИКА».

ВЕРСТКА:

О. В. УТКИНА

МЫ В ИНТЕРНЕТЕ:

VK.COM/SPORTKADRY

HTTP://LESGAFT.SPB.RU/

RU/CONTENT/UCHEBNAYA-

GAZETA-SPORT-KADRY