

МЕЖДУ НАМИ ТРЕНЕРАМИ

ПРО ШКОЛУ ЖИЗНИ, ЧЕРЕЗ КОТОРУЮ
ПОМОГАЕТ ПРОХОДИТЬ СПОРТ

Илона КОСТЮК
Фото из архива героев

День за днём нам необходимо учиться обходить препятствия, предприимчиво прыгать выше головы и быть гибкими в общении с людьми. Жизнь, как спорт. Но мы поговорим об обратной стороне медали: другой гибкости, прыжках. Вместо игры три на три, сегодня у журнала «Гродно» будет три на одного: герои публикации и вы, наш читатель. Этот материал – не соревнование, в нём не будет победителей. Но будут те, кто воспитывал настоящих чемпионов на протяжении, если брать опыт в сумме, более 100 лет. Наше интервью о тех, для кого спорт стал целой жизнью. Одни и те же вопросы, но разные истории, со своими «правилами игры».



Наталья Руколеева – старший тренер-преподаватель Гродненской СДЮШОР №7, готовящая баскетболистов. КМС, Призёр Чемпионата РБ. Через беседу с ней прокрутимся по кольцу её судьбы до попадания в сети длинного тренерского пути. Узнаем больше про вселенную, где за пробежку наказывают, а за удачные обманные манёвры, наоборот, поощряют. Только трёхочковые ответы о баскетболе в нашем городе, нововведениях в правилах и уникальном опыте работы с детьми.

– *Наталья Анатольевна, кем Вы хотели стать в детстве, в школе?*

– Быть тренером – далеко не только профессия. Это образ жизни. Он связан и с вдохновением, и с обучением, и с помощью другим. Я всегда хотела стать тренером и это мой образ жизни уже на протяжении 44 лет.

– *Что привело Вас именно к тому виду спорта, на котором Вы сейчас специализируетесь?*

– С соседями по лестничной клетке мы всегда были дружны. Среди них была девушка, которая занималась баскетболом. Благодаря ей я впервые оказалась на тренировках. Личность тренера, Тамары Ивановны Поповой, её стиль и принципы до сих пор искренне вдохновляют. Она стала примером для меня, и я сразу поставила перед собой цель стать тренером. Вскоре моя мечта оказалась реальностью. Хотя мама, к сожалению, не была в восторге от такого выбора. Пробовала я себя и в других направлениях. Второй соседкой была преподавательница английского, которая давала мне уроки. Мы часто занимались с использованием пластинок, работая над моим произношением. Мне предложили изучать иностранные языки в университете, но в тот момент моё сердце уже полностью принадлежало баскетболу.

– *Занятия спортом начинаются ещё со школы, или даже с двора у дома: прыжки в резиночку, догонялки. Окунёмся в ностальгию, а во что любили играть в детстве Вы?*

– Мы обожали время, проведённое на игровой площадке. Наш двор объединял детей разного возраста. И старшие, и младшенькие были большой дружной семьёй. Играли в казаки-разбойники, догонялки. Традиционной была игра в классики – у каждой девочки даже был свой собственный камешек. Мы часто катались на велосипедах. Обо всём этом только тёплые воспоминания.

– *Для любого развития необходимо постоянно учиться, не бояться перемен и стремиться к новому. Как Ваша тренерская деятельность изменилась со временем?*

– В работе я сталкиваюсь с постоянно меняющимися правилами. Например, появился новый вид баскетбола – три на три. Это добавило разнообразия и интереса в и без того динамичный спорт, но требует особого подхода.



Меняются и условия для проведения спортивных мероприятий, в силу разных обстоятельств. Ранее большое количество соревнований проходило за пределами Беларуси. Сегодня же наши возможности сосредоточены внутри страны. Пару команд всё ещё имеют шанс выезда на соревнования в Россию, но это потребует значительных финансовых затрат. При этом я готова с гордостью говорить о работе нашей белорусской федерации баскетбола. Она стремится создать все возможности для проведения соревнований в различных возрастных категориях. Федерация активно вовлекает в состязания детей из спортивных школ. В прошлом такого рода соревнований как, например, детская баскетбольная лига, охватывающей все возрастные группы, – вообще не было. В ней задействовано много людей, что способствует накоплению ценного спортивного опыта. Жизнь идёт вперёд и сейчас мы видим новые амбициозные проекты, включая проведение Лиги баскетбола в Гродно и первенства города среди школ, колледжей и гимназий. И я не боюсь делать уверенные шаги вперёд.

– *Представьте, что мы сейчас Вам даём в руки дневник. Какое «домашнее задание» (задачу, цель) Вы себе ставили в своей работе?*

– Я старалась подготовить хороших спортсменов в плане техники и тактики. Как тренеру мне важно создать крепкую основу для дальнейшего развития ребят, чтобы передавать детей младшего возраста в следующее звено уже подготовленными. Цели и задачи неизменны – научить, вдохновить и достичь результатов. Поэтому каждый пройденный этап – это не только обучение, но и воспитание. Поддержка семьи в нём – крайне важный аспект. Я всегда старалась укреплять связь детей с родителями, приглашая их принять участие в процессе обучения. Я точно знала, что должна делать, и прикладывала все усилия для этого.



Ирина Барановская – тренер-преподаватель по спорту отделения прыжков на батуте в Гродненской СДЮШОР №3 с многолетним опытом. Разговор о спорте, в котором учат правильно падать, а прыгать выше головы – в порядке вещей. Узнали о толчках к профессиональному самосовершенствованию и о том, как группироваться, чтобы устоять в быстро меняющихся условиях.

– В детстве я не задумывалась над своей причастностью ни к профессиональному спорту, ни к тренерской деятельности. Я жила рядом со стадионом, поэтому атмосфера бесконечных игр, побед и поражений всегда витала рядом. Возможно, если бы не гимнастика, я бы выбрала другой вид спорта... Трудно сказать. Откровенно говоря, мне не вкладывали с детства, что надо обязательно заниматься, чтобы быть здоровой, сильной, достигать высот в этой стезе. Я думаю, что всё само собой произошло так, как должно было произойти.

Моя первая учительница в школе оказалась и моим первым тренером. Людмила Сергеевна Галицкая зажгла огонёк любви к спорту. Во втором классе я начала тренироваться и обучаться в гимнастике. Не исключено, что именно её пример и привёл меня к выбору профессии тренера. В приоритете у меня стояла гимнастика, поскольку в то время в Гродно ещё не было батуттов и понимания этого вида спорта. Я окончила техникум физкультуры и Брестский пединститут физического воспитания. Тогда я всё ещё продолжала идти по пути гимнастики, но где-то судьба, а где-то одноклассник-тренер, привели меня к батутам. Уговоры товарища поспособствовали моему решению перевода во дворец пионеров. Сейчас уже позади 36 лет опыта прыжков на батуте и, конечно, я не жалею. Не могу сказать, что мне больше не нравится гимнастика. Но батут уже более удобен и комфортен для работы.

Игра резиночка пришла к нам несколько позже. Весной и летом, когда приходило тепло, мы всегда прыгали в классики. При выездах в лагерь, любимой игрой было два капитана. Любили прыгать на скакалке. Интересно, что для нас это было развлечение, а сейчас для детей это скорее физическая подготовка. Развлекали себя, как умели. Всё это осталось прекрасным воспоминанием из детства.

Многое меняется, и спорт не исключение: подходы, правила, комбинации. Сложность упражнений с каждой Олимпиадой постоянно возрастает. Требования, для получения звания мастера сейчас и 20 лет назад совершенно разные. Правда, есть вещи, которые остаются неизменными. Чтобы достигнуть высокой

сложности батутных упражнений, необходимо постоянное совершенствование технической базы и подбор методов тренировок. Раньше у нас во дворце было всего лишь три батута и никаких специальных приспособлений, где можно было учитель элементы. Сейчас есть яма, лонжи. С помощью интернета детям можно на наглядном примере других показывать, как правильно прыгать. Ребята

также могут снимать свою тренировку на телефон. Если ребёнок что-то не понимает, сейчас мы можем это посмотреть в замедленном виде.

Изменилась и я, мой опыт. Когда впервые попробовала себя на батуте, было очень трудно – я не являлась профессиональной батутисткой. Чтобы стать примером для других, мне пришлось много заниматься. Мой путь начался под руководством старшего тренера, Валерия Антоновича Янушковского. Я всё ещё продолжаю учиться и развиваться, поскольку считаю, что важно постоянно стремиться к новым достижениям.

Я придерживаюсь конкретного подхода, в котором основное внимание уделяется игровой составляющей занятий. Детям должно нравиться то, чем они занимаются. Они должны получать удовольствие даже от тех физических упражнений, которые мы проводим на батуте. Батут – сложный вид спорт, координированный. Он становится для детей всё более трудным по мере их взросления. В какой-то момент игра переходит в трудоёмкую работу. Ребята выезжают на соревнования, соответственно там ставятся совсем другие задачи. Не каждому подходит батутный спорт, поскольку не многие способны преодолевать трудности, связанные с тренировками. Этот вид спорта требует особой подготовки, и разговаривать с детьми приходится уже как с взрослыми, чтобы они понимали свои цели и стремления. Им нужна смелость.



Елена Волчешкая – заслуженный тренер Республики Беларусь по спортивной гимнастике, заслуженный мастер спорта СССР, Олимпийская чемпионка 1964 года. Поговорим о свободном полёте по окончании тренерской деятельности и о том, как пластично лезть из детей сосуды со знаниями. Плавность не только в движениях, но и в словах.

– Моя профессиональная траектория не наметилась в соответствии с детской мечтой. Я грезила о том, чтобы стать лётчицей, и всегда много читала. Например, про Маресьева, летавшего на протезах, и про женщин-лётчиц, таких как Осипенко и Гризодубова. Их истории вдохновляли меня и побуждали желать карьеру в авиации. Узнавая о смелых подвигах, я верила, что женщины также могут быть успешными пилотами. Так и вышло. Я «летала» по спортивной площадке.

Под влиянием моих родителей, начала серьёзно рассматривать карьеру в медицине в качестве врача хирурга. Но мой тренер, Ренальд Иванович Кныш, буквально сказал мне: «Никаких “медов”!». Он посоветовал мне поступать в педагогический институт на факультет начального образования. Так, я получила диплом учителя начальных классов, но продолжила заниматься тренерской деятельностью, которой увлекалась ещё до института. На вопрос, не жалею ли я о своем выборе, могу однозначно ответить – нет, не жалею. У меня остался большой чемодан опыта. Я работала тренером примерно с 1958 года до 1968. Кстати, и знаменитая Ольга Корбут попала ко мне. Я её отобрала. Многое повидав, я ушла работать преподавателем в техникум физической культуры, а после – на факультет физической культуры в университете, где и продолжаю свою трудовую деятельность. Я отправилась со своим чемоданом в путешествие, где могу делиться знаниями и черпать новые, пластично лезть новых победителей в спорте.

В моём дворе особенно любили играть в классики. Мы прыгали, следуя нарисованной на земле пирамиде с разноцветными квадратами. Но в детстве моём, вы знаете, игр было мало. Когда я начала ходить в школу в 50-е годы, послевоенная жизнь ещё не успела затоптать следы разрушений. Люди занимались восстановлением, поэтому дети в основном воспитывались сами, а игры для них были не в приоритете.

Каждый тренер или преподаватель сам выбирает, какие подходы использовать. В наше время возникло много инноваций, в процессе обучения в том числе. Но я не все приветствую. Как преподаватель считаю, что при выполнении заданий дома можно в интернете всё посмотреть и списать. И это не есть хорошо, ведь не хватает практики и серьёзного понимания того, что есть в пособиях. Думаю, что учебный процесс страдает от недостатка практики и глубокого осмысления материала. Вы помните, как учили детей в школе? Два плюс два – это две спички к ещё двум спичкам. И это тоже какая-то практика и визуализация.

Если говорить о тренерстве, нужно сказать, что сейчас моим подопечным непросто. Спортсмен без соревнований, как студент без знаний и умений. Но учащиеся не сдаются, они тренируются и достигают результатов, и это прекрасно. Изменения были и будут, самое главное, найти стойкую опору.

В работе я всегда была очень требовательной. Речь не только о больших нагрузках, но и об акцентах. Упражнение гимнастическое и физкультурное – это совершенно разные вещи. Важно понимать и знать их особенности, и то, какое найти им применение. Например, часто используется метод общеразвивающих упражнений, он также называется «расчленённый». Этот метод требует постоянных объяснений и повторений, пока студент не сможет выполнить определённое количество упражнений именно этим способом.

Если говорить про преподавание, сначала студенты «дулись» на меня из-за моей строгости. Однако я считаю, что без требований нельзя добиться успеха. Ведь среди студентов всегда есть разные личности: ответственные, которым достаточно обычных наставлений, они получают задание и выполняют его. Но также есть и те, кто неохотно учится, чья мотивация основывается на совете родителей. Однако в результате всегда радует, как моё желание передать знания приобретает отклик несмотря на мою требовательность. Недавно я праздновала юбилей и была приятно удивлена тёплыми словами. Для меня как для преподавателя это также огромное достижение. Приятно, что упорный труд формирует облик множества благодарных лиц выпускников, которых я потом часто встречаю в нашем городе. ■