

Учебно-тренировочные сборы по художественной гимнастике РФСО «Спартак»



4 – 14 августа 2016
г. Калининград

ЯНТАРНЫЕ ГРАЦИИ «СПАРТАКА»



Закулисье победы

Начало августа 2016 года – знаменательный период в спортивной жизни страны. Прежде всего, это открытие олимпиады в Рио – де – Жанейро. Мы ждем от наших спортсменов отличных результатов и не всегда задумываемся о том, где и как готовятся будущие чемпионы.

В городе Зеленоградск Калининградской области состоялись спортивные сборы РФСО «Спартак» по художественной гимнастике. Повышать свое мастерство приехали ребята из разных городов и стран. Москва, Подольск, Калининград, Пермь, Фрязино, Смоленск, Томск, Иркутск, Рига, Клайпеда - и это далеко не полный список городов. Мы побеседовали с главным тренером РФСО «Спартак», кандидатом педагогических наук, заслуженным тренером России, хореографом-постановщиком Екатериной Сергеевной Сиротиной.

- Вы главный тренер по художественной гимнастике РФСО «Спартак». Можете назвать достижения, которыми Вы особенно гордитесь?

- Безусловно, уровень спортивного мастерства вырос. На сегодняшний день сборная «Спартак» стала сильной и конкурентоспособной. Наша команда в групповых упражнениях завоевала бронзу на Всероссийских соревнованиях «Юные гимнастки» и «Надежды России». Лидером среди гимнасток 2003 года рождения стала Кристина Телятникова (г. Н. Новгород), которая завоевала бронзу на Всероссийских соревнованиях и сейчас тренируется в Сборной молодежной команде России в групповых упражнениях. Гриневиц Крстине, Орловой Полине (г. Пушкино) присвоено звание МСМК. Словом, в ряде престижных соревнований гимнастики, представляющие «Спартак», стоят на пьедестале почета, что очень радует.

- Вы известный постановщик не только в России, но и за рубежом. Недавно Вы были в Канаде и работали с канадскими спортсменами. Расскажите о Ваших впечатлениях.

- Традиционно российские спортсменки в этом виде спорта были в лидерах, и этот статус завоевывался всегда неимоверным трудом. За границей спортсменки не привыкли работать напряженно, не жалея себя, как это делают российские спортсменки. В начале совместной работы им приходилось очень тяжело, но они преодолели себя, так как увидели результат: стали получать сложные броски, элементы.

Именно в этот кульминационный момент, когда особенно трудно и ты сумел перебороть себя, и наступает улучшение, совершенствование. Ты испытываешь определенный кайф от полученных результатов, наступает азарт, поэтому возникает иное отношение к нагрузке.

- Вы работали постановщиком в телевизионном проекте Первого канала «Без страховки». Что особенно запомнилось, понравилось?

- Это очень творческий, интересный проект. В нем воплотились многие идеи, о которых мечталось. Когда мы начинали этот проект, поверить было невозможно, что люди, далекие от гимнастики, добьются таких результатов. Конечно, это был и бесценный опыт общения с интересными людьми, выдающимися актерами, великими спортсменами: Дмитрий Певцов, Константин Цзю, Светлана Феофанова, Алексей Ягудин, Дарья Екамасова, Константин Соловьев. Это люди с большой буквы по своим человеческим качествам. То, что пришел успех именно к ним, это закономерно, потому что у них особое отношение к людям, любимому делу, жизни.

- Если бы Вы не стали тренером, то какую бы профессию Вы бы выбрали?

- Скорее всего, я бы осталась в журналистике, потому что был период времени, когда я ею занималась: работала на телевидении, была главным редактором журнала. Или моя профессия могла быть связана с режиссурой. Но не факт, что в ближайшем будущем я на этом поприще себя не попробую, совместив свою спортивную карьеру с режиссерской.

- Ваша семья не ревнует Вас к спорту?

- Нет, они с пониманием относятся к моей работе и гордятся моими успехами. Всячески поддерживают меня, вникают в масштабные проекты, помогают советами. Они мои единомышленники.

Сим Ванесса (2000), Шокарова Женя (2000), Санталова Ксения (2000), Касимова Варя (2000), Анащенко Валерия (1999)
Самбо-70, Москва

Профессия – тренер!



Колотилова Жанна Григорьевна,
заслуженный тренер России по художественной гимнастике, судья Всероссийской категории.
(г. Москва)

- Почему Вы стали тренером?

- Когда я училась в школе, мне нравились точные науки, такие как физика и математика, поэтому моей мечтой была экономика. Но когда пришло время выбирать ВУЗ, как это часто бывает, поступила за компанию с подругой в физкультурный институт.

- Не жалеете, что не получилось с экономикой?

- Я очень люблю свою работу. Мне нравится общаться с детьми, передавать им свои знания и умения, переживать с ними все те эмоции, которые возникают на соревнованиях и во время тренировочного процесса. И мне кажется, что у меня неплохо получается, если я стала заслуженным тренером России. (улыбается)

- Довольны ли Вы результатами своих гимнасток?

- Конечно! Они добиваются отличных результатов, благодаря своему упорству и целеустремленности. Мы активно участвуем в соревнованиях по всей России, от Калининграда до Владивостока.

Переносова Елизавета (2002), Соколова Марианна (2003),
Кабанова Лиля (2003), Дейнеко Виктория (2003),
Снегирева Маргарита (2004), Никитчук Мария (2003)
Самбо-70 Москва



Шевченко Оксана Александровна,
хореограф-постановщик, тренер высшей категории, вице-президент Федерации по художественной гимнастике Пермского края.

- В чем залог успеха каждого спортсмена?

- Я думаю, это трудолюбие, терпение и сила воли. Безусловно, труд в художественной гимнастике играет большую роль.

- Что, по Вашему мнению, играет решающую роль в достижении цели гимнастки?

- Самое главное – это желание, стабильность ума и тела.

- В этом году в Вашем городе прошел турнир «Катюша». Расскажите о нем?

- Я была главным организатором этого соревнования, и могу сказать, что турнир прошел интересно, красочно и профессионально. Это соревнование впервые проходило в Перми и было частью серии отборочных соревнований «Сезоны», которые проводит РФСО «Спартак». В турнире приняли участие около 160 спортсменов из разных городов России: Екатеринбурга, Н. Новгорода, Соликамска и др. Соревнования проходили по индивидуальной программе и групповым упражнениям. Традиционно зал был оформлен в стиле гжель. Зрителям и участникам турнир очень понравился.

Николайчук Анастасия (2000) СДЮСШОР №2, Калининград



Юркова Надежда Николаевна,
хореограф-преподаватель высшей категории, художественный руководитель хореографической студии народного танца «Цветы России». (г. Москва)

- Почему Вы выбрали профессию хореографа?

- К выбору профессии идут с детства. Будучи совсем маленькой, я мечтала научиться летать и стать космонавтом. Моя мечта сбылась, однако немного в другом виде: я взлетала над сценой. В раннем возрасте меня отвели в танцевальную студию, и постепенно хореография стала любимым делом. Я поступила в Московскую Государственную Академию Хореографии. Там был пройден долгий путь: от ученицы до артистки балета. В итоге, я получила профессию преподавателя-хореографа и сейчас прикладываю максимальные усилия, чтобы научить «летать» и вкладывать в танец душу каждого из своих учеников.

Кудрик Диана (2004) Самбо-70, Москва



Балушкина Анна Викторовна,
хореограф, обладатель грантов Министерства Культуры. (г. Москва)

- Почему Вы выбрали эту профессию?

- Я не могла не выбрать профессию хореографа, потому что танцевать я начала с 4-х лет. Танцы – это моя жизнь. Чтобы достигнуть высокого мастерства в любой области, не только в балете, необходимо много трудиться. Что я и делала всю свою жизнь.

- Любите ли Вы профессию?

- Конечно, да. Если бы мне не нравилось, я бы не занималась этим. Я любила работу в Большом театре, сейчас мне нравится тренировать детей, потому что я получаю истинное наслаждение от их успехов и всегда горжусь их победами.

Суркова Милана (2007),
Чечетко Богдана (2006)
Самбо-70 Москва

География «Спартак»



Рига – это столица Латвии. Это красивый город с интересной историей. Мы любим его за то, что он постоянно в движении и этим привлекает к себе внимание туристов. В Риге есть статуя Свободы, очень старый и совсем древние здания, которые были построены в различных стилях.

Литош Эвелина (2005), Иванауска Николь (2004),
Арабска София (2005)
Олимпийский центр по гимнастике Рига



Мой Томск - старинный купеческий город. Архитектура города - каменные и кирпичные дома, бывшие магазины и дома томских купцов. Мой город - город доброжелательных и отзывчивых людей.

Регнер Олеся (2004), Томск



Калининград – город ярких красок. Здесь много зелени, цветов. В нашем городе добывают много янтаря. Самые красивые изделия из янтаря находятся в музее, который посещают туристы и восхищаются искусной работой мастеров в этой области.

Медарь Ева (2004) СДЮСШОР №2, Калининград



Я живу в красивом и древнейшем городе России. В Смоленске очень много исторических памятников архитектуры: Смоленская крепость, Успенский кафедральный собор, храмы 11 века. Моя любимая достопримечательность - Римско-католический костел. Он находится около моей школы. Это одно из самых необычных и нетипичных для Смоленска зданий, любимое всеми туристами.

Климушева Полина (2007) ДЮСШ №1, Смоленск



Москва – это столица, сердце России. Мы любим свой город за широкие и необозримые проспекты, причудливые улицы и площади. Словом, за ту особую атмосферу, которая царит в нашем городе. И конечно же, нельзя не упомянуть историческую достопримечательность нашего города – Красную площадь.

Приходченко Оля (2003), Есенкина Алина (2007),
Осипян Элина (2007)
Самбо-70 Москва



Клайпеда - город Литвы, который находится на берегу Балтийского моря. Это мой родной город, потому что я в нем родилась и живу.

Казлаускайте Карина (2008) Kregzhdutes skrydis, Клайпеда



Мой город славится тем, что это город – труженик, так как в Перми очень много заводов. Его достопримечательностью являются соляные пещеры. Раньше из нашего города возили соль во все страны мира, и поэтому появилось выражение «пермяк - соленые уши». А также здесь знаменитый писатель Павел Бажов создавал свои замечательные сказки.

Боначева Мария (2004) СДЮСШОР №1, Пермь



Мой родной город – Биробиджан. Он находится на Дальнем Востоке и стоит на берегах рек Биры и Биджан. Это очень красивый чистый город, в котором очень много детских творческих коллективов: театр-студия «Когелет», театр кукол «Кудесник», школа хореографии «Сюрприз», цирковая школа «Счастливое детство», народный детский ансамбль еврейской песни. И хотя наш город очень маленький, жизнь в нем интересна и увлекательна.

Бобраковы Алена (2006) и Анастасия (2010), Биробиджан

Трудовые будни...



5 августа я приехала в город Зеленоградск. Здесь нам предстоит проводить ежедневную кропотливую работу над собой. Сборы РФСО «Спартак» по художественной гимнастике - мероприятие ответственное: в первый же день нас разделили на три группы: А, В и С. В тренировочный день группы А входят такие дисциплины, как разминка, классическая хореография, народный танец, современный танец, ОФП, растяжка, предметная подготовка и журналистика. Девочки из группы В тренируются по такому же списку дисциплин, как и предыдущие, а гимнастки группы С занимаются на площадках ОФП, растяжкой, предметной подготовкой, классической и современной хореографией. Наши тренеры и хореографы изо дня в день помогают нам справиться с трудностями и исправить ошибки в исполнении танцевальных и спортивных элементов. Сиротина Екатерина Сергеевна проводит гимнастическую разминку, после неё наше тело абсолютно готово к последующим тренировкам; Егорова Вера Леонидовна, Лунина Екатерина Александровна, Жильченко Тамара Евгеньевна проводят тренировки по общей физической подготовке и растяжке, которые так необходимы нам при исполнении гимнастических упражнений; Жанна Григорьевна Колотилова, Оксана Александровна Шевченко и Овсянникова Лариса Владимировна показывают нам новую, мелкую и интересную работу со скакалкой, обручем, мячом и лентой; на уроках классической хореографии Анна Викторовна Балущкина оттачивает с нами движения у хореографического станка; Надежда Николаевна Юркова показывает элементы, которые используют разные народности в своих танцах; Доброневский Евгений Валентинович, Капитонов Роман Вячеславович и Мурдашева Рузанна проводят уроки современного танца; Ирина Николаевна Дубовец знакомит нас с журналистикой.

Тренировки, проходящие с 9-ти утра до 7-ми вечера, отнимают много сил, но ведь на сборах РФСО «Спартак» мы тренируем не только тело, но и характер, а, следовательно, с каждым днём становимся выносливее и терпеливее, прикладывая максимальные усилия, чтобы исправлять ошибки и перенимать опыт у тренеров и хореографов. Нас не пугают высокие нагрузки, потому что мы знаем, если не жалеть себя и любить своё дело всей душой, результат не заставит себя долго ждать!

«На сборах иногда было весело, а иногда трудно. Я познакомилась с девочками и обрела много новых друзей»

Чечетко Богдана (2006) Самбо-70, Москва

«Самыми тяжелыми для меня были: разминка, ОФП и народные танцы, а самыми любимыми дисциплинами: хореография и предметная подготовка»

Зайцева Евгения (2004) Самбо-70, Москва

«Сборы оставили самые хорошие и позитивные впечатления, и мы с радостью посетим их еще раз. Спасибо тренерам за то, что стараются и тратят свои силы ради нас»

Золотарева Стелла (2002),

Гранчак Алина (2002) СДЮСШОР №2, Калининград

«На сборах я занималась у разных тренеров и каждый из них преподавал свой стиль. Где-то мы прыгали, где-то тянулись, танцевали, работали с предметом, занимались хореографией»

Макорт Мария (2006) с/к «Весенняя Ласточка», Москва

«Мне больше всего понравилось заниматься с Екатериной Сергеевной, потому что было очень весело и интересно, а на хореографии у Анны Викторовны понравился танец китайских кукол»

Есенкина Алина (2007) Самбо-70, Москва

«На первой тренировке были хореография, СФП, разминка, современные танцы, а на второй – народные танцы, растяжка, ОФП, СФП и журналистика, которые прошли как на одном дыхании»

Чернова Виктория (2005),

Азизова Алина (2004) СДЮСШОР №2, Калининград

«С каждым днем сборов мы узнавали много нового и интересного. А самое главное, мы хотели бы сказать нашим преподавателям БОЛЬШОЕ СПАСИБО! Нам очень понравились эти сборы!»

Рубенкова Полина (2002),

Хазарадзе Мариам (2002) СДЮСШОР №2, Калининград



Наш отдых

В свой единственный выходной день многие гимнастки знакомились с достопримечательностями г. Калининграда. Мы со своей командой ездили в Калининградский зоопарк. Этот зоопарк — один из лучших, в нем животные содержатся не в клетках, а в вольерах, и о них хорошо заботятся. Зоопарк настолько огромный, что мы в нем просто заблудились. Здесь были самые разные животные. Мы видели медведей, кенгуру, слона, крокодила и др. животных. Но больше всего нам понравилась летучая собака, черепашки, рыбки. Некоторых можно было даже потрогать, потому что животные были очень спокойные и дисциплинированные. Некоторые вели себя очень забавно. Например, еноты, милые и упитанные, смешно

двигались, а обезьяны ловко ели огурцы, морской котик интересно плавал. А маленького жирафа мы накормили яблоком, потому что он протягивал к нам голову, будто просил еды. В благодарность он даже облизал нам руки своим шершавым языком. Нам очень понравился зоопарк, мы узнали много нового и полезного о «братьях наших меньших»

Варламова Елизавета (2004), Боначева Мария (2004),
Батуева Варвара (2007), Кузнецова Милана (2007)
СДЮСШОР № 1, Пермь



Рождение композиции!



Задумываясь о будущей профессии, я, как гимнастка, часто наблюдаю за работой, которую проводят в зале мастера художественной гимнастики. Пожалуй, самое большое внимание я бы хотела уделить постановщикам упражнений: гимнастическое упражнение длится 1,5 минуты. В это, казалось бы, совсем короткое время, гимнасткам необходимо технично исполнить элементы, выполнить ловли предмета определённое количество раз, показать элементы мастерства и конечно же, отразить в танцевальных дорожках образ, который часто зависит от выбора музыкального сопровождения. Каждое движение, будь то жест рукой или бросок, поворот или фуэте, должно вытекать одно из другого, создавая определённый, безостановочный поток «художеств», ведь наша гимнастика потому и называется «художественной», что за каждым равновесием и прыжком прячутся живописные образы, причудливые эскизы. Этой вдохновенной и в то же время непростой, тонкой работой занимаются постановщики. Именно они, на мой взгляд, исполняют в гимнастике роль «художников». Я бы с удовольствием попробовала себя в этом деле и тем самым научилась бы чередовать лирику и

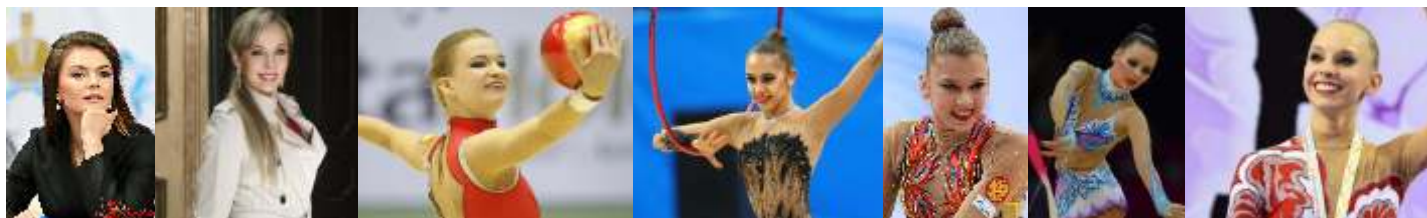
героизм, переплетая драматические сюжетные линии со сказочными, вымышленными историями.

В ближайшем будущем гимнастические программы ожидают изменения: спортсменкам будет разрешено ставить в упражнения больше элементов мастерства. Мне кажется, что эти перемены увеличат универсальность наших художественных многообразий: акробатика, завуалированная тонкой драматургической вуалью, в сочетании с балетным изяществом; техника исполнения элементов и чистота танцевальных дорожек - это именно то, что отличает наш вид спорта от любых других. Я считаю, что каждое нововведение делает художественную гимнастику зрелищнее и шире, а постановщики своим трудом придают каждой программе уникальность и креативность, помогая каждой гимнастке показать себя с разных, возможно скрытых в глубине души сторон.

Цуран Екатерина (2000)
СДЮСШОР №1, Пермь



О гимнастике и не только...



Я в гимнастике, потому что...

Моя мама тоже была гимнасткой, и поэтому она отдала меня заниматься художественной гимнастикой в 3 года.

Карпейчик Алина (2003) СДЮСШОР №2, Калининград

Это самый пластичный, женственный и грациозный вид спорта. Он формирует осанку и улучшает растяжку. Именно поэтому я занимаюсь художественной гимнастикой.

Золотарева Стелла (2002) СДЮСШОР №2, Калининград

Когда я впервые вошла в гимнастический зал, там было много старших девочек, которые делали очень сложные элементы, и я никогда не думала, что вскоре научусь их выполнять. Сейчас я выступаю на различных соревнованиях, и мне это безумно нравится.

Кожухова Татьяна (2002) ДЮСШ №1, Смоленск

Этот вид спорта для меня! Я люблю в нем все: движения, предметы, музыку.

Варламова Елизавета (2004) СДЮСШОР №1, Пермь

Гимнастика воспитывает силу воли, характер и делает нас увереннее.

Чистякова Анастасия Самбо-70, Москва

Я знаю, что художественная гимнастика пригодится мне в дальнейшей жизни. Это очень красивый и изящный вид спорта.

Матвеева Юлия (2003) СДЮСШОР №2, Калининград

Художественная гимнастика делает нас спортивнее, красивее и формирует выносливый характер.

Регнер Олеся (2004), Томск

Мне нравится этот вид спорта, потому что я люблю ходить на тренировки и трудиться в зале. Я хочу стать олимпийской чемпионкой.

Алексанян Елизавета (2006) Самбо-70, Москва

В детстве мне нравилось смотреть выступления Ирины Чачиной, Алины Кабаевой, Ляйсан Утяшевой и др. Я очень хочу быть похожей на них.

Козлова Алена (2003) СДЮСШОР №2, Калининград

Я занимаюсь художественной гимнастикой, потому что я люблю ездить на соревнования и сборы, занимать призовые места. Гимнастика помогает мне поддерживать хорошую форму. Я с удовольствием смотрю выступления гимнасток из нашей сборной, для меня это стимул.

Сапогова Валерия (2001) ДЮСШ №1, Смоленск

Мой кумир...

Сиротина Екатерина Сергеевна - мой кумир, потому что она добрая, гибкая, красивая, умная и серьезная. Она очень красиво сочиняет упражнения.

Дудкова Арина (2007) ДЮСШ №1, Смоленск

Я люблю Маргариту Мамун, потому что она с эмоциями делает свою программу, и это очень захватывает.

Панкратова Наталья (2004) СДЮСШОР №2, Калининград

Мне нравится Яна Кудрявцева! У нее очень длинные и красивые перекаты, красивые стопы, прекрасные элементы и упражнения.

Смирнова Анна (2005) СДЮСШОР №2, Калининград

Однажды я увидела по телевизору Алину Кабаеву и захотела стать такой же грациозной, гибкой и эмоциональной, как она.

Вольская Юлия (2004) СДЮСШОР №2, Калининград

Мой кумир – Ульяна Трофимова, потому что она ученица моего любимого тренера Шевченко Оксаны Александровны.

Микурова Виктория (2005) СДЮСШОР №1, Пермь

Очень люблю выступления Ольги Капрановой, потому что у нее отличные равновесия, повороты и прыжки.

Грачева Вера (2003) ДЮСШ, Фрязино

Дина Аверина – моя любимая гимнастка, у нее очень хорошая техника и повороты, а еще она отлично владеет предметами, чувствует их.

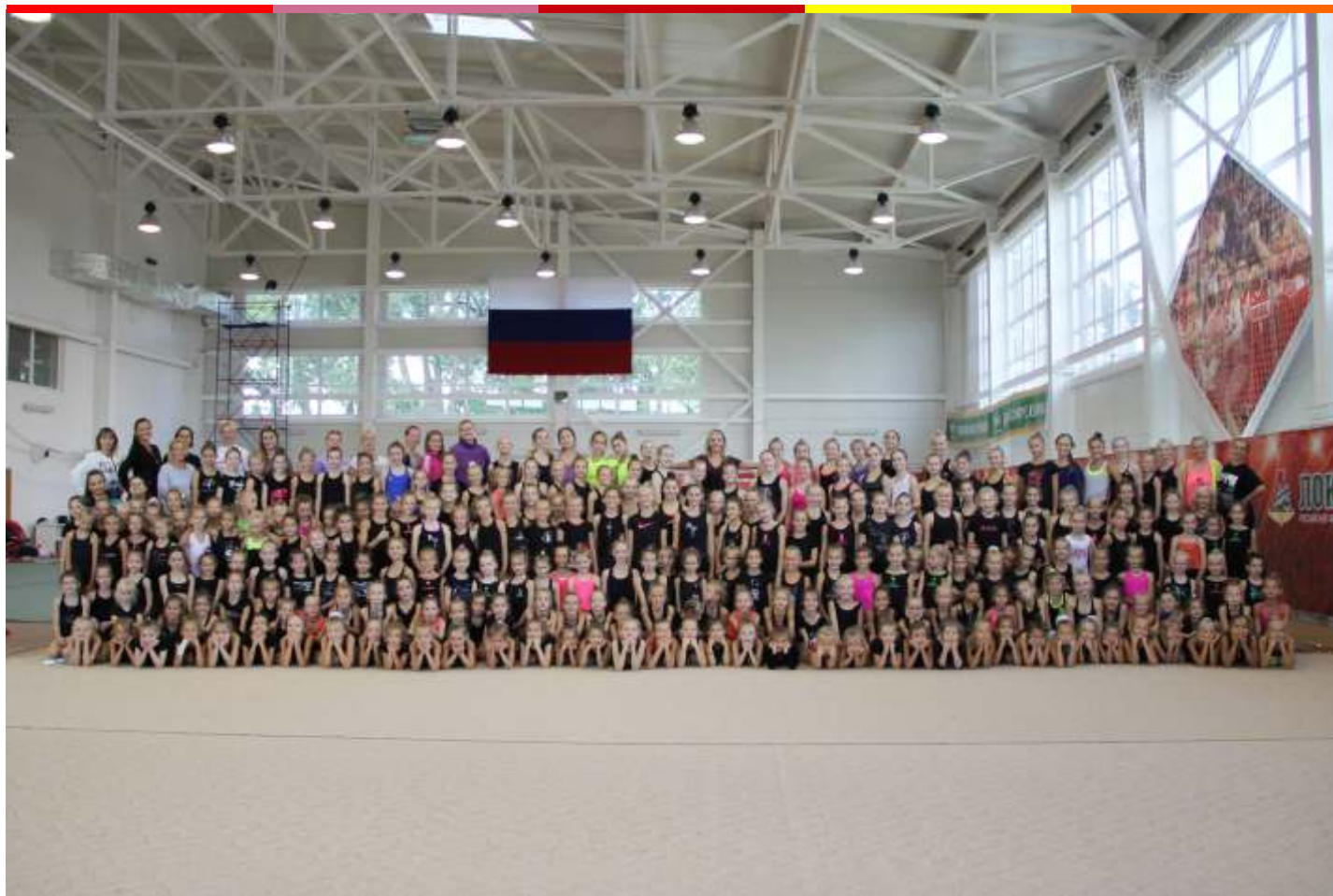
Юзикис Яна (2004) СДЮСШОР №2, Калининград

Мне нравится наблюдать за Александрой Солдатовой, которая своими выступлениями создает прекрасное настроение.

Тихонова Арина (2006) СДЮСШОР №2, Калининград



ЯНТАРНЫЕ ГРАЦИИ «СПАРТАКА»



Ангарск

Помернюк Т. И.

Биробиджан

Новокрещенных О. В.

Иркутск

Степанова Н. А.

Калининград

Савинская М. А.
Овсянникова Л. В.
Смыслова Е.И.
Егорова В. Л.
Мазиева Г. С
Борцова Н. В.

Клайпеда

Танкевичене Р.

Москва

Колотилова Ж. Г.
Жильченко Т. Е.
Уварова Е. А.
Абрамова Т. А.
Аникина А. Ю.
Гущина Н. А.
Шатравина И. А.
Ничипорович Е. А.
Брик А. А.

Пермь

Шевченко О. А.

Подольск

Лунина Е. А.

Рига

Романова В. А.

Смоленск

Политова Т. В.
Качегина Г. Г.

Фрязино

Бакланова Е. Е.