



«Шансы есть у всех»

Ольга Глацких – о развитии художественной гимнастики и возможностях каждого ребенка

Почему важно развивать спорт в малых городах? Появятся ли в Арамили юные звезды гимнастики? С какого возраста можно отдать ребенка на секцию?

Об этом и многом другом в интервью нашему изданию рассказала Ольга Глацких, Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, основатель школы художественной гимнастики в Свердловской области.

– Вы преподаете где-то сейчас?

– Я провожу мастер-классы, на сборах работаю с детьми и приезжаю в каждый город в наши школы на контрольные проверочные тренировки.

– Сами вы закончили свою карьеру в художественной гимнастике почти в 17 лет. Почему так рано?

– В тот момент так получилось, что у меня «в копилке» были уже абсолютно все награды и звания: я была чемпионкой Европы, мира и олимпиады. Причем, олимпийскую медаль я выиграла раньше, чем чемпионат мира. Тогда я заканчивала 11 класс, и мои родители спросили у меня, хочу ли я всю жизнь работать в спорте, быть тренером, или не потерять время и пойти учиться в институт, причем не в физический факультет. Мы долго это обсуждали и было принято решение. Я рада, что все так произошло. Я окончила Московский государственный университет имени Ломоносова по специальности «спортолог». И еще три высших образования у меня имеются. Сейчас я пишу кандидатскую – на тему молодежной политики и именно социальных институтов по развитию, в том числе, в маленьких муниципалитетах.

– Почему важно развивать данный вид спорта не только в больших округах?

– Я открываю школы в небольших муниципалитетах и городах, чтобы сделать спорт доступным. Не у всех есть возможность ездить тренироваться в Екатеринбург. Все тренера у нас живут в столице Урала, а на работу в другие города приезжают сами. У нас 8 филиалов: есть города, где школа работает второй или третий сезон, а в каких-то муниципалитетах – первый сезон.

– Во всех ли маленьких городах области можно открыть школу по художественной гимнастике?

– Очень много заявок есть

с севера, но дальние Лесногоро (Серов, например) – к сожалению, уже нет. Здесь мы «упираемся» в кадры: тренера молодые, все хотят работать и жить в центре региона, и очень сложно в маленьких городах найти преподавателей. Пока нам это не удается.

– Какие сегодня еще существуют проблемы с развитием художественной гимнастики в Арамили и ряде других небольших муниципальных образований?

– Очень мало залов. Есть инфраструктура, но ее хватает на всех. Хорошо, что есть программа по общеобразовательным школам, и в вечернее время мы можем в них заниматься.

– Правда ли, что в художественной гимнастике все «заязано» на столице страны?

– Когда ты попадаешь в Сборную России, ты тренируешься в Москве. И так бывает не только в спорте, а и во всех других направлениях: в работе, бизнесе, учебе. Но я всегда говорю, что не нужно думать, что, если вы из маленького провинциального города, никто вас не заметит и не сделает шаг на пути к тому, чтобы ребенка продвинуть. Тренер видит потенциал каждого ребенка, вывозит детей на соревнования, где всегда присутствуют тренеры из других городов, различного уровня. Все друг друга видят, говорят о возможностях и показателях.

– Закручивается «маховик» и так или иначе, если ребенок талантливый, его невозможно не заметить. Шансы есть у всех – я всегда говорю об этом. Когда я переехала в Екатеринбург из Лесного (у нас уникальный город по количеству олимпийских призеров и чемпионов), меня передали другому тренеру, а при переезде в Москву – уже иные. Это такая цепочка, специфика – так было всегда. Это – нормально.

– Родители отдают детей на занятия художественной гимнастикой для общего развития или для достижения

видимых результатов – в частности, чемпионства?

– По-разному. Родители выбирают приоритет. Дальше мы смотрим по ребенку, есть у него какой-то потенциал или нет, затем распределяем детей по тем или иным группам, чтобы у тренера была более комплексная – с точки зрения подготовки как спортсмена – работа и индивидуальный подход к каждому ребенку. На разном уровне есть разные результаты. Мы можем говорить о таланте, который есть: мы общаемся с родителями и говорим, что у ребенка есть перспектива, но как ситуация будет складываться, когда начнется спорт, это уже другой вопрос – нужно будет смотреть спустя время. «Выстрелить» ребенок может и, будучи выступая по кандидатам, а может еще в самом детстве показывать хорошие данные, а когда мы доходим до более высокого уровня – не тянутуть. Ближе к 11–12 годам уже можно говорить об уровне ребенка.

– Со скольки лет можно детям заниматься этим видом спорта?

– Сейчас такое большое желание у родителей, чтобы их дети занимались с более раннего возраста: раньше это было с 5 лет, сейчас с 3 возможно, но мы набираем с 4-х. Набор на занятия проходит с сентября, но не заканчивается в течение всего года, чтобы дети могли попробовать свои силы в художественной гимнастике в любой момент. Мы не ограничиваем их в этом по времени.

– Есть ли какой-то возраст, в котором уже поздно заниматься художественной гимнастикой?

– С точки зрения профессионального спорта – да. В 10 лет дети выступают уже по первому взрослому разряду, а это долгий путь тренировок в 4 года, а в 15 – выполняют мастеров спорта, поэтому ограничения, конечно, имеются в этом плане – это должна быть подготовка с раннего возраста. Когда мы говорим про большой спорт, про ежедневные изнурительные пятичасовые тренировки, это уже не про поддержание здоровья.

– Как часто проходят тренировки и какова их продолжительность?

– Если это младшая группа



– новички – урок длится один час. Два-три раза в неделю. В группах, которые занимаются уже не первый сезон, тренировки делятся два часа – три раза в неделю.

– Художественная гимнастика сегодня – это дорогой вид спорта?

– Я могу сказать, что не денежный, но все зависит от возможностей родителей и требований к тому или иному уровню: есть купальники – костюмы, в которых мы выступаем – за 5 тысяч рублей, а есть – за 150 тысяч и дороже. Также и предметы, с которыми выступают гимнастки, также есть различные – отечественного производства или, например, японского, которые считаются одними из самых лучших. На начальном этапе я бы сказала, это – недорогой вид спорта, но вот когда мы выходим на уровень области, региона или России – уже стоит задуматься о расходах, потому что внешний вид гимнасткам очень много значит: как говорится, встречают по одежке, а провожают по уму. Первое ощущение судьи, когда девочка выходит на площадку, многое значит.

– Совет олимпийского чемпиона подрастающему поколению: как справиться с волнением перед стартом на выступлениях?

– Это настолько индивидуально: кто-то медитирует, кто-то уши трет или с тренером разговаривает или вообще один стоит, готовится, какие-то наставления себе дает. Это настолько тонкая «материя», которую спортсмен подбирает для

себя сам: на тренировках, например, когда говорят, что нужно собраться и сделать, контрольный прогон. У нас были психологи, и тренер сам выступал в его роли, в том числе – может слова правильные найти. Таблетка глицерина под язык – за пять минут до выхода – никогда не повредит, это тоже вариант. Так как я работала в команде и выступала, в основном, в командных упражнениях, это как-то спокойнее – ты не одна, нас пятеро, кто-то рядом еще есть и поможет тебе, поддержит. Легче тогда волнение переносишь. И, когда новенькие девочки появлялись в команде, мы поддерживали их тоже.

– Что самое сложное в художественной гимнастике?

– Наверное, вообще в спорте – это терпение: делать кропотливо один и тот же элемент, и труд, который ты выполняешь на тренировке ежедневно. Одно и то же, одно и то же, как дети пишут по одной букве в прописи несколько страниц.

– Что дают занятия по художественной гимнастике детям?

– Конечно же, это красота (я всегда говорю, что художественная гимнастика – это самый красивый вид спорта), дисциплина – как и в любом спорте, и все, что важно для каждой девочки – осанка, фигура (у нас нельзя кушать сладкое, нужно следить за своим весом и ограничивать себя по питанию), а также стремление и воля к победе, которые присутствуют у наших учениц уже в 6 лет.