

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА: ОТ ДОМОХОЗЯЕК ДО ОЛИМПИЙЦЕВ



В ОКТЯБРЕ 2017-ГО ЛЕГЕНДАРНАЯ ДЖЕЙН ФОНДА ВЫШЛА НА ПОДИУМ В РАМКАХ НЕДЕЛИ МОДЫ В ПАРИЖЕ. ПРИ ЭТОМ 80-ЛЕТНЯЯ АМЕРИКАНСКАЯ АКТРИСА В СТРОЙНОСТИ И ЭФФЕКТНОСТИ НИЧУТЬ НЕ УСТУПАЛА ЮНЫМ МОДЕЛЯМ. ОЧЕВИДНО, ЗАЛОЖЕННАЯ В СВОЕ ВРЕМЯ БАЗА ДО СИХ ПОР ДАЕТ ПЛОДЫ. НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТИЛЕТИЙ НАЗАД ИМЕННО МИСС ФОНДА, ПО СУТИ, ОТКРЫЛА МИРУ АЭРОБИКУ,

КОТОРАЯ ИЗНАЧАЛЬНО ВОЗНИКЛА КАК ТРЕНИРОВКА ДЛЯ АМЕРИКАНСКИХ ДЕСАНТНИКОВ. РИТМИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОД МУЗЫКУ, КОТОРЫЕ ОДНОВРЕМЕННО ТРЕНИРУЮТ И КАРДИО, И КООРДИНАЦИЮ, И ДАЖЕ ПАМЯТЬ (ПОПРОБУЙ ЗАПОМНИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ В ПОЛУЧАСОВОЙ СВЯЗКЕ), МОМЕНТАЛЬНО ЗАХВАТИЛИ АМЕРИКУ, А ЗАТЕМ И ВСЮ ПЛАНЕТУ.

Первая студия Джейн Фонды в Беверли-Хиллз, а затем еще несколько клубов в разных штатах не могли вместить всех желающих. Для самостоятельных занятий стали выпускаться книги, а затем и видеокассеты. И это было настоящей фитнес-революцией, изменившей мир. Стройные женщины в ярких купальниках с кажущейся легкостью дружно выполняют под музыку незамысловатые упражнения — эти телевизионные ролики заставляли тысячи девушек по всей планете присоединяться к движению «за стройность» и расти над собой.

А инструкторам в свое время стало скучно просто передавать умения ученикам, они начали состязаться, кто лучше и мастеровитее. Эти соревнования быстро переросли профессиональный конкурс и превратились в конечном итоге в спортивную аэробику. Именно так этот вид спорта официально называют у нас в стране, а общепринятый русскоязычный вариант — аэробная гимнастика.

— На самом деле в наше время эта гимнастика уже совсем не аэробная по своей природе, — говорит главный тренер сборной Беларуси Людмила Юсупова. — Аэробные упражнения основаны на том, что мы получаем равномерную нагрузку, дышим — кислород поступает к мышцам, и они сокращаются. Как только нагрузка становится слишком интенсивной, мы начинаем задыхаться, нам нужно остановиться, и это уже анаэробный процесс. Современная спортивная аэробика как раз и включает в себя очень серьезные нагрузки, а поэтому фактически мы говорим об анаэробике. Но, разумеется, название вида спорта никто не менял. Людмила Юсупова тренирует национальную команду под сводами

Белорусского государственного университета физкультуры. В нашей стране спортивная аэробика, по сути, развивается в рамках студенческого спорта. Сборные команды есть при 14 вузах страны, каждый год они определяют лучших на чемпионате республики. Да и родоначальницей этой дисциплины некогда стала студентка медуниверситета, а ныне, кстати, известный врач-диетолог Светлана Кашицкая. В 1994 году прошел первый чемпионат Беларуси. — Тогда же, в 94-м, нам пришлось столкнуться с тем, что будет проводиться и чемпионат мира, — вспоминает Людмила Алексеевна, — и мы решили: а почему бы и нет?! Собрали ребят из спортивной и художественной гимнастики, придумали упражнения, как нам казалось, очень хорошие, решили, что сейчас поедем и все выиграем. На деле наши спортсмены оказались в хвосте... Мы тогда обратились к россиянам, которые уже в то время выступали на высоком уровне, спросили: «А чего нам не хватает, что нам нужно?» Соседи посоветовали: «Начните с самого начала — изучите правила».

Вот с тех пор отечественные специалисты и стали подходить к аэробике со всей серьезностью. Правда, государственной поддержки у них нет, все функционирует на самоокупаемости. А тем временем уровень вида спорта во всем мире растет, чтобы добиваться результатов, спортсменам нужны ежедневные тренировки и как можно больше соревнований самого высокого ранга.

— В России даже в детско-юношеских школах тренируются каждый день по 5 часов. А у нас ребята занимаются по три раза в неделю. Конечно, пока мы не можем состязаться с лучшими, — делится своей профессиональной болью Люд-

мила Юсупова. — Мы пригласили в Беларусь тренера из Украины, очень хорошего специалиста, у нее есть опыт подготовки чемпионов мира, она готова приехать, практически сидит на чемоданах... Но у нас пока даже нет тренерской ставки. Мы занимаемся с девочками, можно сказать, на добровольных началах. Поэтому белорусам пока далеко до элиты, у нас и помост для аэробики один на всю страну. Надеемся, что к Европейским играм появится еще несколько.

Спортивная аэробика будет представлена на минских Евроиграх, и у белорусского зрителя будет возможность оценить эффективность и сложность этого вида. Ведь для многих он пока загадка.

Неизвестной была эта дисциплина и для Элины Коченко. Когда несколько лет назад она с семьей переехала из Украины в Беларусь и поступила в Белорусский государственный университет, представление о спортивной аэробике у девушки было весьма поверхностное, и кто бы мог подумать, что спустя время именно из-за своего увлечения Элина кардинально изменит судьбу.

— Честно признаюсь, пошла на аэробику только для того, чтобы не посещать физкультуру в 8 утра, для меня это было уж слишком раннее время. Те, кто записан в спортивные секции, освобожден от этой обязанности, — вспоминает Элина. — А затем я просто влюбилась в нее, именно в этих занятиях нашла себя. На первом курсе мои одноклассники говорили: «Сейчас закончатся пары — поеду домой, посплю». А я только и ждала окончания учебы, чтобы полететь в секцию, даже иногда поесть не успевала. Занятия в зале — это моя любимая часть дня. А потом внезапно папу по ра-





боте перевели в Казахстан, и вся семья, мама с сестрой, тоже стали готовиться к переезду в Алматы. Я могла уехать, папина компания готова была помочь с переводом в местный университет, да и терять мне, честно говоря, было почти нечего: друзей особо нет, учеба не держит... Но у меня была аэробика, и я осталась ради нее.

Сейчас Элина вдали от родных, но ее новая спортивная семья поддерживает смелую девушку во всем. В том числе и в стремлении учиться: студентка третьего курса института управления и социальных технологий думает о магистратуре. Она еще не знает, в какой стране продолжит грызть пресловутый гранит, но точно уверена: в университете обязательно будет секция спортивной аэробики. Это едва ли не главный критерий при выборе.

— В прошлом году на соревнованиях между университетами я выполнила норматив на звание мастера спорта, — делится своей радостью Элина. — Все мои знакомые удивляются: «Ты поехала в другую страну и получила мастера спорта этой страны?!» А я очень рада. Еще и потому, что это дало мне возможность работать тренером. С сентября я занимаюсь с маленькими детьми в спортивном клубе с англоязычным уклоном. Моим подопечным по 3–4 года, и мне

безумно нравится с ними работать.

А тренеру Элины, Наталье Астрейко, нравится работать со своей трудолюбивой и упорной ученицей. Наставница отмечает: начальная база у девушки была слабая, небольшой опыт в художественной гимнастике, конечно, выручал, но от остальных девушек Элина серьезно отставала. Зато своей работоспособностью и стремлением спортсменка полностью восполнила все пробелы.

Но такой пример скорее исключение. В национальной команде признают: времена любителей на профессиональном помосте проходят.

— Наш вид спорта настолько усложнился, — говорит тренер сборной Людмила Юсупова, — что уже невозможно, не имея базы и школы, прийти из оздоровительной аэробики в спортивную и чего-то достичь. И если первое время сборную составляли выходцы из гимнастики спортивной или художественной, то сейчас практически все мои подопечные — это люди, которые целенаправленно начали заниматься именно спортивной аэробикой. Основной состав нашей сборной не велик — всего 5 девушек. «Мы за любой кипеж, кроме голодовки», — раздаются веселые комментарии во время тренировки. Энергия и задор у девчат постоянно рвутся наружу, а потому занятия проходят в режиме шуток и смеха. Представителей сильного пола в команде сейчас нет: ребята закончили обучение и улетели во взрослую жизнь с необходимостью зарабатывать деньги и кормить себя. Аэробика такой возможности им дать не может.

— Сейчас сборная готовится к Кубку мира в Португалии, там же в этом году пройдет и чемпионат мира, в котором наши девушки примут участие, — резюмирует главком белорусской команды. — И,



конечно, мы ждем Европейских игр. Сюда придут сильнейшие страны, и зрители смогут увидеть спортивную аэробику высшего уровня, программы в исполнении лучших мастеров этого вида. Поверьте, зрелище это эффектное.

Спортивная аэробика уже захватила все континенты, 75 национальных федераций культивируют этот вид, а для того, чтобы претендовать на попадание в олимпийскую программу, достаточно и 50 стран. Представители аэробики уже показывали себя на Универсиадах, а в прошлом году турнир в этом виде спорта прошел на Всемирных играх во Вроцлаве. Чуть более чем за 40 лет начинание «королевы аэробики» Джейн Фонды превратилось из хобби домохозяек в профессиональный вид спорта, который стучится в олимпийскую компанию. Кардинально изменившись за это время, аэробика дает возможность каждому менять себя.

**ТЕРЯТЬ МНЕ,
ЧЕСТНО ГОВОРЯ,
БЫЛО ПОЧТИ
НЕЧЕГО: ДРУЗЕЙ
ОСОБО НЕТ,
УЧЕБА НЕ ДЕРЖИТ...
НО У МЕНЯ
БЫЛА АЭРОБИКА,
И Я ОСТАЛАСЬ
РАДИ НЕЕ**

