

ТЕКСТ: КАТЕРИНА МОРОЗ

Катайтесь на здоров'я!

На катку «Льодограй» новий навчально-тренувальний сезон ще у липні. Понад ста дітей із Богуслава і околиць вийшли на лід під керівництвом своїх тренерів. Що дають дитині заняття фігурним катанням, як навчити дитину кататися на ковзанах і отримати від цього задоволення – в рекомендаціях кандидата в майстри спорту, тренера з фігурного катання УНТЦ «Льодограй» Андрія Вікторовича Савченка.

Розмову про фігурне катання ми почали у навчально-тренувальному центрі «Льодограй» з фігуристами, які через пару хвилин нашого імпровізованого інтерв'ю знову граціозно каталися по великій льодовій арені.

- **Дівчата, чому вам подобається займатися фігурним катанням?**
- Бо в нас тренер Андрій Вікторович!
- **Так?! Добре, а ще чому? Можливо, вам подобається виступати?**
- Подобається, ми з Андрієм Вікторовичем були на змаганнях у Кіровограді, у нас дві бронзові медалі!
- **Ви ж почали займатися трохи більше ніж пів-року, і вже стали призерами?**
- Просто ми з Андрієм Вікторовичем багато готувалися, тому і перемогли!

Батьки, що чекали маленьких спортсменів поряд, у холі, так само як і їх діти, тепло відгукнулися на мою пропозицію поспілкуватись: «Наш тренер, просто золота людина, спасибі йому велике!» «Дітям дуже подобається займатися, вони стали самостійні, відповідальні!», «Наші діти перестали хворіти!», «У нас на катку дуже багато друзів, ми всі як одна родина!».

Атмосфера доброзичливості і безпеки панувала на всій території катка «Льодограй». І на арені, і в холі, і в медпункті, і в невеличкій тренерській. Після кількох годин проведених на льоду, біля відкритого вікна, розташувався за робочим столом в кімнаті тренерів Андрій Вікторович Савченко.

- **На квітневих змаганнях у Кіровограді ви зустрілися із маленькими фігуристами з різних міст України – з Києва, Кіровограда, Дніпропетровська, Полтави, Запоріжжя, Кременчука, Херсона, Миколаєва, Кривого Рога, Житомира, виступали в категорії «Початківці» першого і другого року навчання, хоча насправді тренувалися менше року. Два третіх місяця і четверте – досить обнадійливо!**
- Так, насправді серед богуславців дуже багато здібних, талановитих дітей. Можна списком прізвища називати. Дівчата зацікавлені заняттями, хоча спершу, відверто кажучи було важкувато.

- ?
- Дисципліни не було ніякої! Ніби діти ніколи ніяких занять не відвідували. Тоді, ми з Олександром Миколайовичем Матвійчуком, тренером з хокею, були більше вихователями. Тепер відкриваємо спортклас, з викладанням англійської мови з першого класу, в школі №1. Вчителі з радістю погодилися із нашими спортсменами працювати, оскільки за пів-року побачили і почули, як хокеїсти і фігуристи вміють бути зосередженими і дисциплінованими.
- ***Батьки зараз помітили зміни на краще, всі вам вдячні, а на початку, мабуть хвилювалися?***
- Не те слово хвилювалися! Між мамами і дітьми існує надзвичайно міцний енергетичний зв'язок, тому відбувалося так, що мами своїм хвилюванням тільки лякали дітей.
- ***Дитина робить перші кроки на льоду (так само як і вперше по землі) керуючись жагою до пізнання нового, в той самий час є суто природній страх, який забезпечує певну обережність, а по-суті оберігає маленьку людину від ушкоджень. Якщо цим процесом пізнання керує досвічений тренер все має бути гаразд!***
- Аби всі батьки це знали! Зараз, звичайно взаєморозуміння уже більше. От наприклад, мені одна мама телефонувала з проханням поговорити з дочкою про шкільні оцінки. Тепер всі перед заняттями щоденники показуємо, покращуємо шкільну успішність.
- ***Така практика існувала в спортивних школах давно, коли ми були дітьми: трійка чи двійка – додаткові вправи – ефективність і спорту і навчання зростала! А вам щось запам'яталося з часів дитинства, як ви вперше прийшли на лід?***
- Мене на каток привів дідусь, коли мені ще тільки чотири роки було, мене особисто ніхто не питав: хочу я чи ні, та наскільки я пам'ятаю, мені сподобалось. Пізніше років у 8-9, мене тренери запрошували (і досить активно!) займатися хокеєм, але... я вистояв! Залишився у фігурному катанні, і не жалкую.
- ***Що найважливіше для початківців, є універсальні рекомендації від тренера по фігурному катанню Андрія Савченка для тих, хто тільки починає освоюватись на льоду? Можливо є рекомендації для батьків?***

- Батькам, які хочуть навчити дитину кататись на ковзанах, перші кілька занять потрібно керуватись простими правилами:
 1. Міцно і щільно зав'язати черевики ковзанів, не забути розправити шкарпетки чи колготки на ніжках дитини.
 2. Одягтись тепло і зручно (не на Північний полюс!) Шапочка, рукавички – обов'язково!
 3. Познайти дитину з тренером або інструктором і дати їм змогу самим знайти спільну мову, не заважати.
 4. Вийти на лід і спочатку просто стояти, знайти рівновагу, не рухаючись. Перед цим можна походити на ковзанах біля арени по гумовому покриттю.
 5. Починати робити маленькі кроки, по черзі піднімаючи праву та ліву ніжки, після трьох кроків ставити ніжки разом, утримувати рівновагу і їхати на обох ніжках.
 6. Дитину спершу можна і потрібно підтримувати, знаходячись позаду неї, важливо не давати їй впасти назад. Вперед падати можна, але потрібно допомогти, обережно посадити на лід. Не можна постійно тримати дитину за руку, важливо давати їй якомога більше свободи, щоб вона сама привчалася триматись на льоду і вчилася самотійно кататись.

- Батькам важливо знати, що 98 % дітей які починають займатися зимовими видами спорту менше хворіють на вірусні і застудні захворювання. Зростаючи в спортивному колективі, діти спортсмени змалку привчаються до дисципліни, яка знадобиться і у школі для успішного навчання, і пізніше, в дорослому житті для будь-яких звершень. В спорті завжди існує підтримка, хоча б на рівні товаришів по команді, тренерів. Спортивне життя це можливість подорожувати, побачити різні міста України, а там і світу. Фігуристи, навіть любительського рівня, мають змогу спробувати себе у професії артистів театрів на льоду. Ті, хто приводять сьогодні дітей на тренування, дають їм непоганий шанс отримати додаткову професію у майбутньому.

- ***Як щодо спортивних досягнень, ви плануєте виховувати професійних спортсменів?***

- Наша основна мета створити на «Льодограї» центр розвитку хокею та фігурного катання в масштабі не тільки Богуславського району, а всієї України. Тож виховання сильних спортсменів для мене першочергове завдання.

У листопаді виповниться один рік з дня відкриття «Льодограю». Універсальний навчально-тренувальний центр був побудований компанією МСЛ (скорочено від «Молодьспортлото»), що являється правонаступником відомого «Спортлото», за рахунок доходів якого раніше будувалися спортивні споруди і

підтримувався розвиток спорту. Тепер керівництво компанії «МСЛ» прийняло на себе цю соціальну відповідальність, адже це обов'язкова умова існування бізнесу у Європейському Союзі. Сьогодні, в часи змін, маленькі богуславці, миронівчани, рокитнянці отримали прекрасну можливість зростати здоровими, розкривати свої здібності і таланти, можливість навчитись досягати своїх цілей у майбутньому. Чи зміниться від цього на краще наше життя, чи станемо ми успішними і самодостатніми - залежить тепер від нас самих. Майбутнє створюється зараз!