



Десятилетний Самир Богданов (*на фото*), будущие первоклассники Эмир Бакиров, Дамир Хайруллов с желанием и интересом посещают тренировки в спортивной секции по единоборствам, особенно после длительного перерыва, связанного с пандемией коронавируса. Несмотря на юный возраст, каждый из них не первый год в спорте, хотя далеко не во всякий вид спорта набирают тренировочные группы для малышей. В секции по единоборствам в Саранске тренер с многолетним стажем Павел Валерьевич Мигунов занимается с детьми, начиная с 4-5 лет. Ведь сейчас многие родители стремятся приобщать детей к спорту с ранних лет. - Конечно, в этом возрасте родителям и тем более детям, как правило, трудно определиться со спортивными предпочтениями своего ребенка, - рассказывает Павел Мигунов. – В таком раннем возрасте важно дать хорошую привычку к активному движению, которое формирует запас здоровья на будущие школьные нагрузки. И здесь первый помощник тренеру – родители ребенка. По словам Павла Валерьевича, около десяти лет назад он попробовал проводить тренировки в виде семейной формы занятий.

- Вместе с малышом на тренировке чаще всего присутствует и участвует в тренировочном процессе папа, но и мама, и бабушки, и дедушки тоже вполне справятся, так как особых физических усилий не требуется, - говорит Мигунов. – Это всевозможные поддержки при отжимании или стойке на руках, перебрасывания мячика и другое. Сложные движения разбиты на простые. То есть учатся и дети, и родители. Дошкольникам самим по себе сложно осваивать движения. А когда около мальчика папа стоит и подбадривает: «Давай, давай!», то получается быстрее и лучше.

И Павел Валерьевич тут же поясняет, что на тренировках включаются упражнения по разным видам единоборств, таким, как бокс, борьба. Например, папа держит мешок, а тренер ребенку показывает, как надо работать руками, защищаться или бить ногой по этому мешку, если это карате. В упражнении «борьба» папа встает на колени, а сын делает ему подножку. Вместе с азартом и эмоциями идет ознакомление с видами спорта. На тренировках любят разнообразные упражнения с мячами – от маленького до самого большого.

Тренер Мигунов добавляет, что он тренирует три различные возрастные группы. Именно

«детсадовцев» поддерживают на занятиях родители, ученики 1-2-х классов редко прибегают к помощи пап, а старшие дети, конечно, уже не нуждаются в родительской помощи на занятиях.

Марат Равильевич Богданов рассказывает, что его сын Самир начал тренироваться в четыре года. Мальчик показывает хорошие результаты на соревнованиях по самбо, тайскому боксу, тхэквондо, греко-римской борьбе.

- Жаль, что в Мордовии проходит очень мало соревнований в нашем возрасте, поэтому ездим в другие города. А сейчас их вообще нет из-за пандемии, - говорит Марат Богданов. – Но главное для нас, родителей, что ребенок с удовольствием посещает занятия. Когда Самир был помладше, я помогал ему на тренировках. Правда, он никак не определится – какой вид спорта выбрать для дальнейших тренировок. Пока на занятиях делается упор на общую физическую подготовку. Это гимнастика, плавание, прыжки и другое. Конечно, спорт во многом дисциплинирует человека, у спортсмена нет времени на пустые разговоры. Не хочу хвалить сына, но он трудяга не только в спорте, но и в учебе – в дневнике почти все пятерки. Сын ведь еще занимается греко-римской борьбой у тренера Растяма Шамильевича Слаева в селе Аксеново.

- Став постарше, ребята выбирают, что им ближе. У кого хорошая растяжка – тому можно выбрать карате, заниматься тхэквондо, а если мальчик рослый, почему бы в баскетболе не попробовать, - считает Павел Мигунов. – Мне как тренеру очень жаль, что объем двигательной активности детей очень упал. А гиподинамия ведет к лишнему весу и к заболеваниям в будущем.

Мигунов рассказывает про Эмира Бакирова, который уже два года в спорте, практически не пропускает занятия:

- На них с ним всегда папа или мама. Нынешним летом у нас, как и всех спортсменов, тренировки проходили на открытом воздухе, и мама, если папа задерживался на работе, помогала сыну на спортивной площадке. Разве родителей и тренера не может не радовать, что спина натренированная, ровная, прямая?

А семилетний Дамир Хайруллов не только занимается единоборствами, но также ходит в секцию по футболу. Его папа Азат Равильевич Хайруллов также активный участник тренировочного процесса.

- Дамир приходит пораньше, успевает пару упражнений сделать до тренировки, не спешит уходить домой после ее окончания, - говорит Павел Валерьевич. – Папа с сыном предложили использовать на наших занятиях упражнения на координационной лесенке. Дамир показал нам, как они работают с ней в футбольной секции. Лесенка развивает выносливость, скорость.

А для всех спортсменов, даже для столь юных, как Самир, Эмир, Дамир, конечно, большим стимулом является участие в соревнованиях. Если некоторые виды спорта «приспособились» соревноваться в онлайн формате, то единоборствам нужны реальные поединки, где проверяется сила и ловкость соперников.

Последние соревнования, в которых мальчишки участвовали, прошли год назад в Саранске в Пушкинском парке. Это был праздник «Шумбрат!», где они участвовали в мордовских национальных играх: прыгали через канат, перетягивали палку, бегали на расстояние. Каждый из них получил свои медали. Два года назад Самир Богданов, участвуя в национальных играх мордвы «Тюштянь налксемат», победил в разных видах программы, в том числе в отжимании – 103 раза.

Альбина Давыдова