

Точёные фигурки, гладкие причёски. Восемь человек - единое целое. «Спортивная студия «Аврора», город Жигулёвск, тренер Анастасия Шелестян», - объявляют в микрофон. Девчонки выходят на площадку, ставят степы и замирают в ожидании музыки... Москва. Октябрь. Кубок России по фитнес-аэробике.

На этих соревнованиях наша команда стала пятой. Неплохой результат, ведь вместе спортсменки всего три года, и это очень маленький срок, чтобы в полной мере почувствовать друг друга.

Три года существует в Жигулёвске и спортивная студия фитнес-аэробики «Аврора». Как раз 5 ноября отметили годовщину. Девочки, выступавшие в Москве, - её первый состав. Всего же сегодня здесь занимается около сорока человек. Самым маленьким - три года. Восемь команд участвуют в соревнованиях различного уровня и всё чаще занимают призовые места.

- У этого спорта нет специфических травм, тем он и хорош, - говорит Анастасия Сергеевна, - фитнес-аэробика доступна практически любому, нет ограничений по возрасту и физической подготовке. Меня нередко спрашивают, куда отдать ребёнка, во сколько лет, сможет ли заниматься... Посмотрите, горят ли у ребёнка глаза, - это самый главный фактор. Сводите на соревнования, спросите, что хочет малыш. Желание и любовь к своему виду спорта - это 99 процентов успеха. Всё остальное - тренировки!

У «авророк» есть и желание, и любовь, отсюда и результат. Первое место на открытом первенстве Тольятти «Хрустальная ладья», на фитнес-конвенциях в Тольятти в 2013, 2014 годах, кубок в номинации фитнес-звёзды на открытом турнире Самарской области по фитнес-WELLNESS - это лишь часть достижений.

- Мы, родители, были потрясены, когда наши спортсменки в Чебоксарах из 16 команд заняли четвёртое место, - делится мама Анна Константиновна Воробьёва. - Им тогда лет по пять было, только начинали. Конечно, это заслуга тренера. Для наших детей - студия второй дом. Полжизни здесь проводят. Те, кто уже активно выступает, занимаются по два часа пять раз в неделю, перед соревнованиями - практически ежедневно. Ни разу не пожалела, что привела сюда дочь. Нагрузка велика, но они бегут на тренировки с радостью и готовы выкладываться, раз за разом отрабатывать движения, связки. Это красивый, яркий вид спорта. А какими стали наши девчонки! Подтянутые, крепкие, грациозные и ответственные. Спорт отнимает много времени, но все хорошо учатся. А иначе и не получится: будешь не успевать в школе, не отпустят на соревнования. Нашим детям очень повезло с тренером. Она и друг, и психолог, и наставник, и мотиватор, а иногда и папа и мама вместе взятые. Очень добрая, открытая и жизнерадостная. Сегодня девочки тренируются в школе № 16. С 1 ноября начался новый набор. Особого отбора нет, хотя в этом виде спорта есть свои критерии. Девочка должна быть определённо сложена. Но в любом случае принимаем всех с трёх лет. Как только ребёнок начинает показывать результат, его переводят в команду. У каждой свой срок, бывает и полгода девочка в группе новичков, а порой после первой тренировки видно: «тянет» человек, значит, добро пожаловать в команду. Но программы я готовлю для

всех, кому интересно только тренироваться. Каждой хочется себя показать, и как минимум в трёх соревнованиях в год выступает каждая. Сегодня именно детским командам уделяется особое внимание. Раньше приезжаешь на турнир, куча команд «кадеты», это 12-13 лет, детских - единицы. Теперь всё наоборот: каждый город выставляет по четыре-пять детских команд. Конкуренция огромная. Конечно, с маленькими работать непросто. Попробуй добиться синхронности движений, когда твоей спортсменке четыре года, и она вообще не понимает, что это такое. И капризы бывают, и обиды, каждая девочка, известно, маленькая женщина. Но стараемся, и они и я. На тренировках я, понятно, строгая и требовательная, а на соревнованиях они на мне «висят», и радуемся вместе, когда всё удачно, и грустим, когда что-то не получилось. Сейчас идёт набор, приглашаем не только девочек. А ещё нам очень нужен второй тренер, приглашаем тоже.