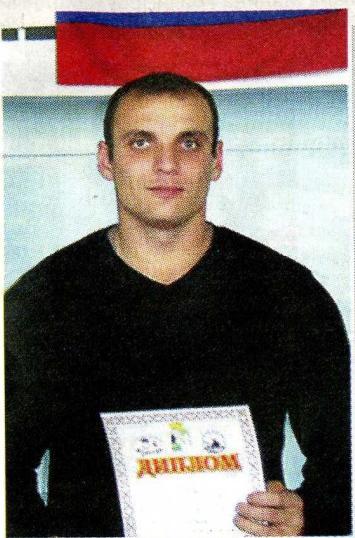


МОЛОДЫЕ ТАЛАНТЫ – КАК ЗВЁЗДОЧКИ НА ПОГОНАХ...

Молодому, но опытному тренеру Алексею БРОНСКОМУ есть чем гордиться: среди его учеников есть победители первенств России, чемпионы, и даже чемпионы мира. Алексей уверен, что прививать положительную привычку здорового образа жизни нужно на собственном примере.



Алексей БРОНСКИЙ



А.ЛОБАНОВ, Е.ЛЯПКИНА, С.ИРТУГАНОВ, Н.КЛЕНОГИН
на чемпионате Европы в Норвегии

ВЫБИРАЯ СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Алексею 35 лет, шесть лет он ведёт тренерскую деятельность. А вообще спортом начал заниматься с детства. Отец увлекался лыжами и старался привить эту любовь сыну.

Но начинал юноша с каратэ, первым его тренером в этом виде спорта стал Вадим Дунаев. С 16 лет крепкий паренёк стал совмещать этот вид единоборства с занятиями тяжёлой атлетикой, тренируясь у Виктора Охотина. Сейчас Алексей – кандидат в мастера спорта по силовому троеборью (пауэрлифтингу) и имеет третий разряд в тяжёлой атлетике.

– В настоящее время тяжёлая атлетика как вид спорта постепенно, к сожалению, затихает. Ей на смену приходит армрестлинг и пауэрлифтинг – троеборье, которое включает в себя жим лёжа, приседание и становую тягу, – рассказывает А. Бронский.

Армрестлинг – борьба на руках – сравнительно молодой вид спорта. В Полевской он пришёл лет семь назад, хотя в России культивируется с 1987 года. Пер-

вым тренером по армрестлингу в нашем городе стал Константин Геннадьевич Анисимов. Потом К.Г.Анисимов ушёл на руководящую работу, а Алексей Бронский стал тренером, продолжая развивать новый для Полевского вид спорта. Он окончил физкультурный институт, защитил диплом на тему культивирования армрестлинга.

ПРОСТОР ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА

Сейчас у молодого тренера группа ребят в возрасте от 9 до 18 лет, которые занимаются армрестлингом профессионально. Помимо их в тренажёрный зал лыжной базы ходит немало парней, которые для себя и своего здоровья с удовольствием «качаются» на тренажёрах, благо, что месячный абонемент для занятий стоит сравнительно недорого, а по своему оснащению тренажёрный зал ФСК ОАО «СТЗ» нисколько не уступает хорошему фитнес-центру.

– Скамейка для жима лёжа, скамейка для жима на наклонной поверхности, «бабочка», «наутилус», стойка для приседания, тренажёр для икроножных мышц, блок... Тре-



Егор БАЯНДИН на чемпионате Уральского федерального округа.
Екатеринбург

нажёров, как видите довольно много, – проводит экскурсию тренер, – так как армрестлинг предполагает комплексную тренировку всех групп мышц: плечевого пояса, спины, ног, обязательно разминаются локтевые суставы, кисти и пальцы рук.

По словам А. Бронского, на базе получился полноценный тренировочный комплекс. Здесь есть

раздевалка, душевая, два тренажёрных зала и не один десяток тренажёров для разных групп мышц и разного уровня подготовки занимающихся. К идеальным условиям для ежедневных тренировок стоит добавить финансирование заводом поездок команды на все соревнования, оплата командировочных.

– Без поддержки Северского трубного завода о таких условиях для занятий армрестлингом можно было бы только мечтать, – добавляет Алексей. – А значит, не было бы и достижений, которыми гордится тренерский состав.

ВИДЕТЬ В НОВИЧКЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Далеко не каждый может стать профессионалом в спорте, и это касается не только армрестлинга. По мнению А.Бронского, увидеть в начинающем спортсмене перспективу и претворить её в реальность трудно, но выполнимо.

– Как тренер стараюсь постоянно повышать квалификацию, об-

рестлинге не может быть универсальных формул.

Только профессионалы знают, сколько упорного труда стоит за победными результатами. Алексей Бронский гордится каждым своим учеником. Высоких результатов добился Алексей Лобанов, ныне работник Северского трубного завода, он стал в своё время чемпионом мира и четырёхкратным чемпионом Европы. Сейчас учится заочно и по совместительству работает вторым тренером по армрестлингу – ведёт группу во Дворце спорта.

Чемпионом Европы в этом виде спорта является и Сергей Иртуганов. Егор Баяндин – серебряный призёр чемпионата России. Дмитрий Миренков – победитель первенства России среди юношей. Двукратной бронзовой призёром чемпионата Европы, серебряной призёром чемпионата мира, а потом и чемпионкой мира стала Екатерина Ляпкина. Ещё одна полевчанка Надежда Иртуганова в 11 лет стала бронзовой призёром чемпионата России, в 12 лет – серебряной призёром и сейчас готовится к очередному российскому первенству, нисколько не уступая по подготовке и силе взрослым спортсменкам.

– Первое время я внимательно присматриваюсь к новичкам, чтобы понять, хочет ли подросток профессионально заниматься армрестлингом. Ведь в каждого спортсмена вкладывашь частичку себя и бывает обидно, когда кто-то бросает занятия.

Как в любом виде спорта, в армрестлинге важны упорство и терпение, выносливость и работоспособность. Молодые таланты для тренера, как звёздочки на погонах военного – добавляют уважения и почёта.

Но победы и заслуги учеников не закрывают собой главную, более реальную задачу для молодого спортсмена-наставника:

– Если нам удастся «вытащить» с улицы и увлечь спортом хотя бы несколько человек, значит, мы работаем не зря. Ребята, которые достигли определённых успехов в спортивных состязаниях, легче «держат удар» и в других жизненных испытаниях.

Лидия СОКОЛОВА
Фото из архива
Алексея БРОНСКОГО