



«Я УСТАЛА, НО ПОЙДУ НА ТРЕНИРОВКУ»

Знаете ли вы, как много белорусов в свободное время занимается спортом? Центр европейской информации в 2016 провел масштабное исследование, включающее социологический опрос. Теперь мы точно знаем – 7,4% опрошенных занимаются физической активностью на досуге. С возрастом приверженцев спортивного отдыха становится все меньше.

Семья Редковских из Иваново – скорее, исключение из правил: со временем увлечение спортом одного члена семьи передалось и остальным: и родителям, и детям.

Ольге Степановне и ее мужу Виталию Васильевичу по 35 лет. – У нас трое деток: старшему сыну Станиславу 13 лет, Анастасии 6 лет и Матвею 4 годика, – вкратце знакомит с семьей Ольга и рассказывает, чем занимаются они с мужем. – Я работаю в Ивановской ЦРБ медсестрой у врача-эндокринолога, а муж – каменщиком.

Спорт, который объединил интересы семьи Редковских, – это шотокан каратэ-до. Первым встал на путь каратэ Станислав. Парень пришел в секцию в 2011 году. Тогда Сергей Пулатович Ашуралиев, тренер по каратэ, посещал школы и

набирал группы для тренировок. Станислав сразу загорелся этим видом спорта, родители решили поддержать интерес сына и отдали его в секцию по каратэ. Так спорт появился в жизни семьи.

Два с половиной года назад Сергей Пулатович предложил и Виталию Васильевичу заниматься. Отказаться было сложно: Виталий еще со школы любит спорт, правда, тогда занимался футболом. А сейчас полюбил и каратэ.

По словам Ольги Степановны, поначалу Виталию было непросто, потому что среди тренирующихся он был единственным взрослым, из-за этого стеснялся. Но жажда спорта сделала свое дело: Виталий Васильевич не бросил занятия, а со временем и неловкость прошла.

– Два года назад приобщили Настеньку. Ей тогда было 5 лет. Дочке каратэ тоже очень понравилось. Ходит с удовольствием. А в 2017 году и я записалась в группу. Детей-то все равно нужно возить на тренировки и забирать, решила заодно вместе с ними и заниматься.

Ольга Степановна хорошо помнит дату 15 февраля, когда она отработала свою первую тренировку за долгие годы. Как оказалось, год назад случилась не первая встреча Ольги с этим видом спорта.

– Я начинала заниматься каратэ, когда училась в колледже. Но недолго ходила, месяца два. Когда начались ГОСы, было не до тренировок, а после и вообще уехала из того города.

Мы говорили, что тренируется вся семья. Формально все-таки четверо: Матвей пока еще слишком мал для всех групп по каратэ. Но зато вместе с родителями, братом и сестрой он проводит время в спортзале, бегает, делает какие-то несложные упражнения. Вливается уже сейчас в атмосферу тренировок.



Ольга Степановна на вопрос, зачем ей каратэ, отвечает: – Я по себе заметила, что самочувствие стало лучше, фигура подтянулась. Для меня эти занятия, скорее, гимнастика – здесь много упражнений (ката), которые мы отрабатываем после разминки и растяжки. Мама заметила положительные изменения и у детей: тоже подтянулись. Стали реже болеть. Правда, сложно сказать, из-за тренировок босиком, своеобразного закаливания, или из-за того, что взрослеют.



Если говорить об отношении родственников и знакомых к новому увлечению Ольги Степановны, то большинство ее поддерживают. Женщина рада, что ее окружают понимающие люди.

– А когда я слышала фразу «Ну зачем это тебе?», отвечала «Вы просто не пробовали». Некоторые, наверное, думают, что каратэ – это драка, синяки. Да, бывают синяки иногда, но это скорее по случайности. Бой у нас бесконтактный. Многие говорят, что у них не хватает времени на тренировки. Я тоже так думала. Но, как видите, хватает. Я привожу детей на тренировку, вместе с ними занимаюсь. Так мы проводим больше времени всей семьей. Правда, муж иногда пропускает занятия из-за работы, но зато потом отрабатывает с двойным усердием.

Сейчас в семье самый «продвинутый» Стас. У него 3-й кю и коричневый пояс. Осталось сдать экзамены на 2-ю и 1-ю ученическую степень, а потом можно сдавать на черный пояс – 1-й дан (мастерская степень).

– У меня 8-й кю (желтый пояс), у мужа тоже восьмой, а у дочки 9-й, она у нас только один раз сдавала экзамен, – делится успехами Ольга и добавляет: – весь год, что я тренировалась, у меня было огромное желание продолжать.

Несмотря на то, что после работы прихожу уставшей, иду на тренировку. У меня принцип такой – я устала, но я пойду. Да, здесь нелегко, но после тренировки ты другой: веселый, бодрый. Наверное, потому что с детьми общаешься. А от них всегда позитив идет.

На такой ноте завершает наш разговор Ольга и спешит переодеться в кимоно к тренировке, которая вот-вот начнется.

Сергей Пулатович АШУРАЛИЕВ, тренер:

– Всей семьей больше никто не тренируется. Бывает, отцы приходят. Пару человек буквально. На мой взгляд, хорошо, что родители вместе с детьми занимаются. Это стимул для детей, они тянутся к нашему виду спорта, и интерес появляется, когда дома всей семьей можно обсудить общее занятие. Возможно, скоро сможем открыть другие разновозрастные секции. И, скажем, не только каратэ. Может, женские группы шейпинга или танцевальные – у меня жена этим занимается.

По поводу травм. Они даже в бесконтактном каратэ есть, как и в любом виде спорта, но они минимальны. Во взрослых поединках мы контролируем удар, но, бывает, не успеваешь, и даже случается, что носы ломаем. Вот на Кубке мира мне нос сломали, но я все равно первое место занял. В младших разделах, конечно, травм быть не должно. Поэтому придуманы правила бесконтакта с легким касанием. А чтобы уметь контролировать свои действия, рассчитывать силу удара, скорость, дистанцию, нужно тренироваться не месяц-два, а годами.

Янина ГОРОДЕЦКАЯ. Фото автора и из личного архива героев

