



ТУТ ТЭХНІКА СПАЛУЧАЕЦЦА З МУЗЫКАЙ

Як будзе прадстаўлены адзін з самых невядомых відаў спорту на Еўрапейскіх гульнях у Мінску



Адзін з 15 відаў спорту, які будзе прадстаўлены ў чэрвені на II Еўрапейскіх гульнях, — спартыўная аэробіка. У Беларусі прынята лічыць гэты від хутчэй хобі або выдатным сродкам для падтрымання сябе ў добраай спартыўнай форме. У іншых жа краінах спартыўная аэробіка даўно набыла статус сур'ёзнага віду спорту, для якога характэрна выкананне ў адпаведнасці з музыкай бесперапыннага комплексу рухаў высокай інтэнсіўнасці. Пра тое, кім будзе прадстаўлены гэты від спорту на Еўрапейскіх гульнях 2019 года і хто стаіць каля вытокаў спартыўнай аэробікі ў Беларусі, мы даведаліся, пабываўшы на трэніроўцы нашай зборнай.

Трэба сказаць, што спартыўная аэробіка была прадстаўлена і на I Еўрапейскіх гульнях у Баку, беларусы ў гэтым відзе спорту не выступалі. Перамогу ў парах тады атрымалі іспанцы, а ў групавых выступленнях — венгры. Гэтыя краіны разам з расіянамі, італьянцамі, японцамі і кітайцамі сёння і з'яўляюцца сусветнымі лідарамі ў спартыўнай аэробіцы.

На Гульнях-2019 у гэтым відзе спорту будуць спаборнічаць атлеты з васьмі краін — гэта фіналісты чэмпіянату свету. Беларусы трапіла ў іх спіс у якасці краіны-гаспадыні, нашы спартсмены выступяць у двух відах праграмы — групавое практыкаванне, куды ўваходзіць пяць чалавек, і ў пары.

Каб падрыхтаваць беларускую зборную да Еўрапейскіх гульняў, асацыяцыі гімнастыкі прыйшлося запрасіць у краіну ўкраінскага трэнера — Ляну Безнасюк, у сябе на радзіме настаўнік выхавала ўжо шмат высокакваліфікаваных спартсменаў, у тым ліку чэмпіёнаў Еўропы.

Каб сфарміраваць каманду для Еўрапейскіх гульняў, Ляна Уладзіміраўна правяла адбор, у якім удзельнічалі не толькі аэробы, але і прадстаўнікі спартыўнай гімнастыкі і акрабатыкі. Выніковая пяцёрка сёння складаецца з чатырох дзяўчат і аднаго хлопца, які,

дарэчы, майстар спорту па акрабатыцы.

«Я ведала, што беларускія атлеты ў спартыўнай аэробіцы не вельмі моцныя, бо, акрамя трэнерскай дзейнасці, я — суддзя міжнароднай катэгорыі, таму бачу ўзровень усіх краін на чэмпіянатах свету і Еўропы, — расказвае Ляна Безнасюк. — Аднак усе мы будзем спрабаваць паказаць добры вынік на Еўрапейскіх гульнях, у нас ёсць на гэта ўсе шанцы».

Зараз беларускія спартсмены трэніруюцца па 3-4 разы на дзень, выхадны — нядзеля. Такі інтэнсіўны графік абумоўлены не толькі набліжэннем Еўрапейскіх гульняў, у аэробаў ён такі практычна заў-

сёды. Перад чэрвеньскім дамашнім турнірам наша зборная ў маі выступіць на чэмпіянаце Еўропы ў Баку. «Мы хочам даказаць, што беларуская каманда вартая быць удзельнікам Еўрапейскіх гульняў не толькі як краіна-гаспадыня», — адзначае Ляна Уладзіміраўна. Настаўнік падкрэслівае, што ў ходзе падрыхтоўкі каманда напрацоўвае новыя элементы, павялічвае іх складанасць, павялічвае хуткасць абавязковых крокаў.

Увогуле выступленне аэробаў доўжыцца ўсяго хвіліну і 20 секундаў, за гэты час спартсмены павінны паказаць восем найскладанейшых васьмёрак, якія змяшчаюць абароты і скачкі. У групавым выступленні аэробы павінны выканаць дзевяць элементаў з розных груп (статычная сіла, дынамічная сіла, раўнавага, гнуткасць і скачковая група). Акрамя таго, паказаць добрае ўзаемадзеянне.

«У нашым відзе спорту чалавек павінен быць універсальным, скакаць, але ўмець танцаваць, рухацца, выконваць элементы з мастацкай гімнастыкі і спартыўнай, падтрымкі з акрабатыкі», — расказвае трэнер.

Выступленне праходзіць пад музыку, часам яе выбар займае шмат часу. Напрыклад, для праграмы на Еўрапейскія гульні Ляна

Уладзіміраўна са сваімі падапечнымі падбірала яе тры месяцы, цяпер каманда распрацоўвае касцюмы.

Ляна Уладзіміраўна адзначае, што аэробіка досыць суб'ектыўны від спорту, чатыры арбітры ацэньваюць выкананне праграмы, два выстаўляюць адзнаку складанасці (залічваюць элементы або не), потым гэтыя адзнакі падсумоўваюцца. «У групавых выступленнях зараз асобна ацэньваюцца падтрымкі, таму ў нашу каманду мы спачатку адабралі пяць дзяўчат, але потым вырашылі ўзмацніць яе хлопцам, — расказвае Ляна Безнасюк. — Выступаць можна ў любым складзе, хоць пяццю хлопцамі, правіламі гэта не забаронена. Калі выходзіць мужчынская група, то адзнака па складанасці будзе дзевяць на два балы, у змешаных груп ёсць перавага, ацэнка дзевяці на 1,8. Як правіла, гэта вельмі дапамагае. Мужчынская група мацнейшая, таму што яны могуць зрабіць складаныя падтрымкі, гэта, напрыклад, практыкуюць расіяне».

Кіраўніцтва ставіць перад беларускай камандай па спартыўнай аэробіцы задачу на Еўрапейскіх гульнях заняць пятае месца ў пары і шостае ў групе, але самі спартсмены нацэлены на вышэйшыя вынікі — пазмагацца за прызавыя месцы.

У маі «Мінск-Арэна» прыме тэставы турнір па спартыўнай аэробіцы. Для яго правядзення ўжо закуплены спецыяльныя памосты высокай якасці.

Беларуская публіка не прывыкла да гэтага віду спорту, а вось у нашых суседзях — расіян, украінцаў, літоўцаў — ён развіты досыць нядрэнна, таму Ляна Безнасюк адзначае: не варта турбавацца, што трыбуны «Мінск-Арэны», на якой будуць выступаць аэробы ў чэрвені, застануцца пустымі. «Уплэўнена, у Мінск прыедуць балельшчыкі з Італіі, Францыі і іншых краін».

○ Меркаванне спецыяліста

Людміла ЮСУПАВА,
член прэзідыума Беларускай асацыяцыі гімнастыкі, старшыня тэхнічнага камітэта:

— Аэробіка ў Беларусі развіваецца толькі ў прыватных клубах, няма ні аднаго чалавека, у якога б у працоўнай кніжцы было напісана: «трэнер па спартыўнай аэробіцы», таму пабудова работы так, каб на сур'ёзным узроўні сваімі сіламі рыхтавацца да Еўрапейскіх гульняў, не было магчыма. У нас пры кожным інстытуце ёсць зборная па аэробіцы, але найлепшыя спартсмены раскіданы па ўсёй краіне, таму ўдалося зрабіць зборную толькі цяпер. Некаторыя прыйшлі ў яе з зусім маленькім багажом, і за гэтыя некалькі месяцаў ім трэба стаць на еўрапейскі ўзровень. Ці атрымаецца? Паглядзім. Я стаю каля вытокаў аэробікі ў Беларусі і магу сказаць, што гэта выдатны від спорту, накіраваны на здароўе чалавека. А для дзяцей наогул найлепшага спорту не прыдумаеш.



Фота: Ганна ЗАНКАВІЧ

СПАРТСМЕНАМ ПРАПАНАУЮЦЬ БУРГЕР-ДРАНІКІ

Удзельнікі Гульняў-2019

змогуць наведаць сталовую з нацыянальнай кухняй

Беларускі бок імкнецца прыняць усе магчымыя меры, каб харчаванне на II Еўрапейскіх гульнях было на годным узроўні, пра гэта расказала начальнік упраўлення па арганізацыі харчавання фонду «Дырэкцыя II Еўрапейскіх гульняў 2019 года» Юлія Краўчанка.

Арганізацыя харчавання для ўдзельнікаў Гульняў пачнецца з 15 чэрвеня і будзе працягвацца да 3 ліпеня. Прымаючы бок павінен забяспечыць харчаваннем 4 тысячы спартсменаў і 2 тысячы афіцыйных прадстаўнікоў камандаў у рэжыме non-stop, гэта значыць штодня кругласутачна арганізуюць харчаванне ў фармаце шведскага стала непасрэдна ў Вёсцы спартсменаў і ў месцах правядзення спаборніцтваў.

У асноўнай сталавай для ўдзельнікаў Гульняў будзе прадстаўлена азіяцкая, еўрапейская кухня, гріль-меню і лінія піцы і пасты. Абавязковым патрабаваннем з боку НАКаў краін-удзельніц з'яўляецца канфесійнае харчаванне (халяль і кашэр), а таксама вегетарыянскія і дыетычныя стравы. Калі казаць больш дэтальна, то фактычна ў дзень на выбар будуць прапаноўвацца парадку 250—270 страў, а ратацыя меню будзе сямідзённай.

У Вёсцы спартсменаў таксама размесціцца сталовая з меню нацыянальнай кухні на 130 пасадачных месцаў, яна будзе працаваць штодня з 12.00 да 23.00. Спартсмены змогуць наведаць яе па жаданні без якіх-небудзь абмежаванняў. Юлія Краўчанка расказала, што, акрамя традыцыйных дранікаў, мачанкі, бабкі, там будуць падаваць нават спецыфічныя стравы. Напрыклад, бургер-дранікі з селядцом ці бургер-дранікі з курыцай. Акрамя таго, сталовая будзе аформлена ў нацыянальным стылі, а многія яе работнікі будуць насіць нацыянальныя касцюмы.

Упраўленне па арганізацыі харчавання дырэкцыі некалькі месяцаў распрацоўвала меню згодна з міжнародным вопытам, у тым ліку Алімпіяд 2014 і 2016 гадоў. Таксама быў прыняты пад увагу вопыт I Еўрапейскіх гульняў 2015 года. Прыцягваліся міжнародныя эксперты з Расіі — вядучыя шэф-павары, якія былі задзейнічаны пры распрацоўцы меню для ўдзельнікаў Алімпіяды ў Сочы.

Важны пункт забеспячэння харчавання — харчовая бяспека. Арганізатары павінны выконваць патрабаванні міжнародных стандартаў. «Гэта стандарты сертыфікацыі НАССР і ISO 22000, дзе прасочваецца ўвесь ланцужок жыццёвага цыкла прадукту — ад поля, дзе вырошчваецца сыравіна, да

відэльца — падачы гатовай стравы на стол, — расказвае Юлія Краўчанка. — Пры падборы сыравінных зон асноўную ролю адыгралі дзяржаўныя органы — Міністэрства аховы здароўя, Мінсельгасхарч, Дзяржаўны камітэт па стандартызацыі. Адбор і атэстацыю ўсіх пастаўшчыкоў прадуктаў харчавання міжведамасная камісія пад кіраўніцтвам Міністэрства аховы здароўя праводзіла больш за год. Яна і далей працягвае маніторыць выбары прадпрыемстваў аж да пастаўкі прадукцыі непасрэднаму аператару харчавання. Трэба разумець, што ў частцы пападання ў арганізм допіngu небяспечнымі групамі прадуктаў з'яўляюцца мяса, малако, рыба, птушка, яйка. Напрыклад, яйкі і малочныя прадукты прысутнічаюць практычна ў кожным прадукце. У склад міжведамаснай камісіі па атэстацыі пастаўшчыкоў уваходзіць акрэдытаваная Нацыянальная антыдопінгавая лабараторыя, якая непасрэдна да пастаўкі прадуктаў харчавання і сыравіны аператару харчавання будзе праводзіць антыдопінгавыя пробы кожнай партыі, і мы будзем упэўнены, што выкананне асноўных патрабаванняў харчовай бяспекі для такой важнай кліенцкай групы, як «спартсмены», будзе забяспечана».

Для патрэб Гульняў дырэкцыяй закупляецца высокатэхналагічнае харчовае

абсталяванне, але перад гэтым старанна вывучаецца магчымасць эфектыўнага прымянення кожнай закупленай адзінкі пасля завяршэння Гульняў. Пасля ўсё гэта абсталяванне пярэйдзе ў агульнаадукацыйныя школы і камбінаты школьнага харчавання, што дазволіць абнавіць асноўныя фонды і рыхтаваць карысныя стравы па апошніх тэхналогіях для беларускіх дзяцей.

Працэс падрыхтоўкі персаналу ў харчаванні да Еўрапейскіх гульняў праходзіць планава, запэўнівае Юлія Краўчанка. Больш за 900 чалавек для арганізацыі харчавання ў Вёсцы спартсменаў прыцягвае асноўны аператар харчавання — КУП «Бізнес-цэнтр «Сталіца». Асноўны кіраўнічы персанал сфарміраваны са штатных супрацоўнікаў аператара. Дадаткова прыцягваюцца кадры з рэгіёнаў праз конкурсны адбор. Персанал, які не патрабуе спецыяльнай кваліфікацыі (афіцыянты, прыбіральшчыкі), набіраецца з ліку студэнтаў з веданнем англійскай мовы.

Нядаўна для працы ў штаце дырэкцыі і дапамогі аператару харчавання прыбыў брэнд-шэф, які меў вопыт правядзення аналагічных мерапрыемстваў. Цяпер на базе КУП «Бізнес-цэнтр «Сталіца» стартавала цэлая серыя тэставых мерапрыемстваў для кухараў.