

**СПОРТ** Если вы следите за областными соревнованиями по фигурному катанию, то наверняка заметили, что в последнее время среди победителей всё чаще оказываются грайворонцы. Девчонки на пьедестале почёта – воспитанницы тренера Алины Асютиной – совсем ещё малышки, но уже наступают на пятки своим белгородским ровесникам. Только за эту осень они привезли пять медалей с Кубка по фигурному катанию Курской области и две – с соревнований в Усмани.

ЕЛЕНА МИРОШНИЧЕНКО  
ПАВЕЛ КОЛЯДИН (ФОТО)

# Ёкают девичьи сердца



# Как в Грайвороне растят чемпионов

## В ОДНОМ ЛИЦЕ

Алину Асютину мама привела на фигурное катание, когда дочке было три года. Девочка поначалу отчаянно мечтала об акробатике, но при этом прилежно осваивала лёд.

– В 10 лет я вдруг поняла, что без фигурного катания жить уже не могу. Сам вид спорта очень красивый: тут и физическая сила, и хореография, и много только ему присущего, – говорит девушка.

За эту открывшуюся любовь она очень благодарна тренеру Белгородской школы зимних видов спорта **Елене Малаховой**, общение с которой и повлияло на выбор профессии. Совместно им удалось многое: Алина неоднократно входила в десятку лучших фигуристок зональных соревнований. Она окончила Белгородский педагогический колледж, и когда узнала, что в открывшуюся в Грайвороне ледовую арену ищут тренера, то сразу предложила свою кандидатуру, хотя и жила в Белгороде. Правда, пришлось дополнительно подтянуть свои знания в Российском госуниверситете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма.

Сегодня большинство грайворонцев знает Алину как тренера романтических девчонок, но каждую неде-

бирает волосы резинкой в хвост, надевает шлем и коньки и превращается в нападающего мужской хоккейной команды «Грайворон». Десять забитых шайб на её счету только за прошлый сезон!

## ПЛАТЬЯ МОТИВИРУЮТ

Мы стоим у бортика катка, девочки разминаются на льду. Одна из них падает после неудачного прыжка, но тут же встаёт и, широко улыбаясь, смотрит на тренера.

– Мышцы привыкают к падению, и не так больно, как было бы неподготовленному человеку, – объясняет тренер.

– А почему сразу глазами на вас?

– Ловят реакцию, как на соревнованиях. Во время их выступления я показываю жестами: подними глаза, руки повыше, если хорошо сделала элемент – одобрительно киваю.

– Но ведь не все дети равны по способностям, что для вас как тренера

– Желание родителей возить их на тренировки по несколько раз в день, – смеётся Алина. И уже серьёзно добавляет: – Трудоспособность, без неё талант – ничто. Родители часто спрашивают: будет ли толк от занятий ребёнком? Но об этом можно сказать лет через пять постоянных тренировок. А это 5–6 часов занятий в течение дня: лёд, хореография, физическая подготовка. Чтобы девочки не устали, тренер использует игровые формы, эстафеты, не прочь и в футбол погонять. А для мотивации – психологические приёмы, от которых радостно ёкают девчоночки сердца. Заметили большие фотографии девочек у тренерской? Такие же повесим и на входе в арену, чтобы все видели, какие они у нас молодцы. Об их успехах пишут в местной газете, в соцсетях. А ещё девочки очень мотивируют новые программы, соревнования и платья, в которых они выступают.

Каждое платье феерично красиво, как, впрочем, и его цена. Недаром фигурное катание считается пятым по затратности видом спорта. Каждый

наряд, как и музыку к выступлению, подбирают строго индивидуально.

– Обязательно смотрим на характер, девочке в её музыкальной программе должно быть комфортно, тогда не будет скованности и она раскроется до конца, – говорит хореограф **Дарья Зверева**.

Она работает в тесном тандеме с Алиной, с которой познакомилась, когда привела сына заниматься хоккеем. Дарья – кандидат в мастера спорта по гимнастике и синхронному плаванию. Их объединяет не только спортивное прошлое, но и амбициозные намерения: вывести фигурное катание в Грайвороне на высокий уровень.

– Сейчас на соревнованиях с тем же Белгородом мы чувствуем себя на равных, – говорит Дарья Зверева.

## В ПОДАРОК ОТ ХОККЕИСТОВ

Первый год Алина каталась на катке и просто для удовольствия, а сейчас делает это редко: устаёт за день, проведённый на ногах. Но когда для

поступления в университет отработала программу с тройными прыжками, к ней подошёл тренер по хоккею **Павел Гоман**.

– Он предложил заниматься в мужской команде, и я, конечно, долго отказывалась, – вспоминает Алина.

Но он всё-таки уговорил попробовать. Игроки поначалу восприняли её приход скептически, а теперь подбадривают. Другие команды понимают, что с ними играет девушка, только после окончания матча, принимая Алину за худенького юношу.

С юными хоккеистами дружат и её ученицы.

– На 8 Марта мы делали совместный танец, где хоккеистов научили простейшим подержкам. Выглядело здорово! А потом девчонок переодели в хоккейную форму, дали спортивные коньки, и они играли с мальчишками, – вспоминает Алина.

– полный разгром?

– Девчонки выиграли 20:10. Конечно, пришлось тренеру поговорить с командой, чтобы они сделали такой подарок девочкам, а вратарю пару раз погрозить во время игры, – улыбается Алина.

Сейчас Асютину занимается сразу с тремя группами, это 30 юных фигуристок, потому что число желающих заняться этим видом спорта резко возросло. И все они твердо верят в своего тренера и в то, что с ним маленький городок ждёт большие победы. БП