

«Наблюдать, как работает Верочка, – одно удовольствие!»

В Омск с золотой олимпийской медалью вернулась Вера Бирюкова

Нашей землячке в этом году исполнилось 18 лет. Художественной гимнастикой она начала заниматься в 2003 году в авторской школе олимпийского резерва Ларисы Лебедевой, где в течение девяти лет Веру тренировала Наталья Глемба. Через шесть лет Бирюкова стала победительницей чемпионата и первенства Омской области по первому разряду. И уже в 2010 году Вера вошла в десятку сильнейших юных гимнасток России, заняв седьмое место, серебряный призер XV мемориала заслуженного тренера СССР Галины Горенковой. В 2011 году 13-летняя спортсменка выиграла первенство Сибирского федерального округа, Кубок губернатора Омской области, турниры в Израиле и Португалии.

В следующем году 14-летнюю Веру Бирюкову, спортсменку авторской школы олимпийского резерва Ларисы Лебедевой зачислили в юношескую сборную России. В 2013 году Вера Бирюкова уже тренируется в ЦОП и в составе сборной области становится призером Кубка России по групповым упражнениям (тренер Оксана Курганская)

С 2014 года Вера находится в централизованных сборах в сборной России и побеждает на чемпионате Европы в групповых упражнениях. В 2016 году – пер-

вое место на этапах Кубка мира в Казани и Баку.

Наталья ГЛЕМБА считает себя счастливым тренером: «Мне повезло с ученицей, с детства Вера – целеустремленная, самостоятельная. С восьмилетнего возраста, в течение девяти лет она сама ездила на тренировки из городка Нефтяников до Транспортной академии. Никогда не дерзила, не болтала на тренировках, была терпеливая и выдержанная. Я очень благодарна Ирине Винер и тренерам сборной России, которые поверили в мою ученицу и дали ей шанс выступить на Олимпиаде, а она с честью оправдала доверие».

– Наблюдать за тем, как работает Верочка Бирюкова, – одно удовольствие! – признается **Лариса ЛЕБЕДЕВА**. – Она с раннего детства была мотивирована на результат, и мне иногда казалось, что основным двигателем в ее работе была не только любовь к гимнастике, но и любовь к маме – Оксане Васильевне. В нашей работе случаются многие трудности в отношениях с



В Москве Веру Бирюкову по прилету из Рио-де Жанейро встречала ее тренер Наталья Глемба

родителями. Когда дети выходят на высокие физические нагрузки, они должны правильно и полноценно питаться, соблюдать режим сна и отдыха, и сочетать большой объем тренировочной работы с хорошей учебой в школе. Оксана Васильевна говорила: «Ничего, все проблемы разрешимы». Мы, тренеры, удивлялись, как удается этой хрупкой женщине, получающей невысокую заработную плату, одевать дочь в красивые, недешевые купальники, правильно кормить и вечерами помогать с учебой. Такая же мама была у моей ученицы, чемпионки мира по художественной гимнастике – Татьяны Дручининой.

Валентина Павловна всегда говорила: «Как скажете, Лариса Владимировна. Все сделаем, лишь бы Танечке было хорошо».

– **Лариса Владимировна, знаю, что в вашей школе кроме тренировок проводится большая работа по профилактике травм. Вы выступали на международной конференции в Женеве по вопросам профилактики травм в художественной гимнастике, и по этой же теме в мае 2016 года на VII Всероссийской научно-практической конференции в Омске. Насколько актуальна сегодня проблема травм в спорте?**

– Более тридцати лет я занимаюсь исследованием травм в гимнастике. Всех детей-новичков осматриваю сама. Картина удручающая: по нашим исследованиям число детей с патологией стопы составляет 78%! Возрос процент детей, имеющих дисплазию соединительной ткани, а также выраженную гипермобильность суставов. Работать с такими детьми нужно грамотно и осторожно. У нас в школе табу на прыжки с двойным вращением скакалки для детей-диспластиков с плоско-вальгусной постановкой стоп, так как именно это упражнение закладывает фундамент для травм.

– **В школе еще идет набор?**

– Сегодня, вот, привели деток. И если нет противопоказаний в состоянии здоровья, мы не отказываем. Мы любим и ждем детей.

Александр ВАСИЛЬЕВ