



lotos-sport.ru

Гребной слалом

2014
2023

Гребной слалом в Богородском

Гребной слалом — это спуск на лодках по бурной воде с преодолением препятствий и взятием ворот.

Детская секция гребного слалома в Богородском работает с 2014 года. За это время подготовлено четыре кандидата в мастера спорта и три мастера спорта,

спортсмены секции не раз становились призёрами российских и международных соревнований.

Будущих чемпионов воспитывают тренеры с многолетним преподавательским стажем — супруги Александр Анатольевич и Зоя Васильевна Солодовниковы.



Солодовников Александр Анатольевич

педагогическое образование, в спорте работает свыше 30 лет, кандидат в мастера спорта по гребному слалому. В 1988-1989 г.г. тренер сборной женской команды России.



Солодовникова Зоя Васильевна

высшее педагогическое образование, в спорте работает свыше 30 лет, мастер спорта СССР по гребному слалому. 12-ти кратная чемпионка России, неоднократный призёр чемпионатов и кубков СССР, судья всероссийской категории.

Валентина Выборнова

мастер спорта России

Чемпионат России 2020

Фото Альбины Стратулы, [vk.com/Гребной слалом в фотографиях](https://vk.com/Гребной_слалом_в_фотографиях)

На обложке Алина Баркова
кандидат в мастера спорта России

Первенство России до 24 лет 2020
Фото Ксении Поповой, [vk.com/Гребной слалом в фотографиях](https://vk.com/Гребной_слалом_в_фотографиях).



2014-2023...

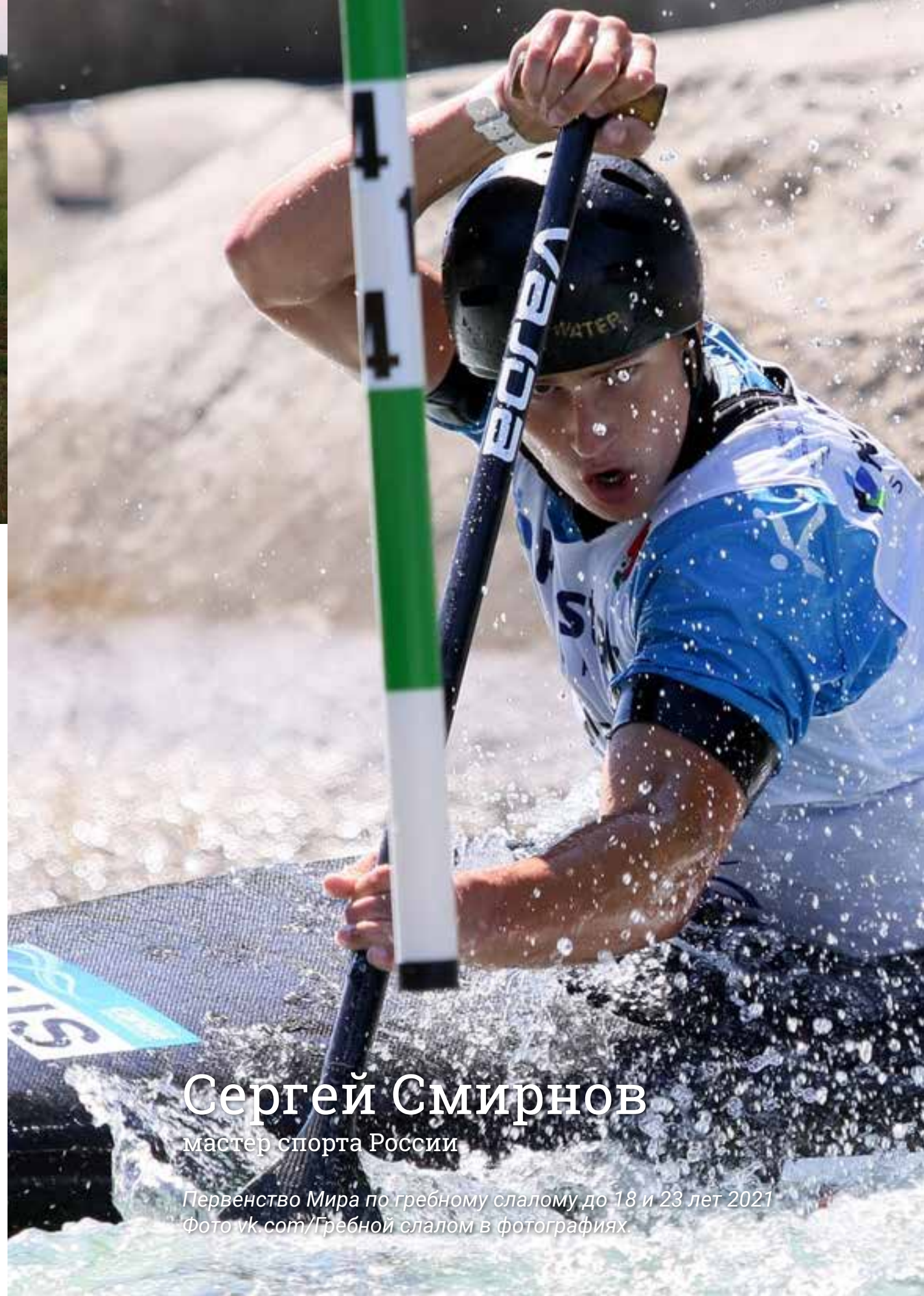
В 2023 году в Богородском открывается искусственный канал для гребного слалома. Первый камень в фундамент будущего спортивного сооружения в посёлке Богородское был заложен в 2011 году, строительство началось позднее — в 2014. В это же время здесь открылась секция по гребному слалому.

«В Сергиево-Посадский округ нас пригласил президент Федерации гребного слалома России Сергей Папуш. Сказал: «Хотите»? Мы ответили: «Надо съездить, посмотреть». А уже после того как в 2014 году приехали, поняли, что это наше, нужно браться. Так и остались. Сразу же набрали первых ребят в секцию, ажиотаж был большой. И сегодня у нас в секции есть те спортсмены, которые с первых дней занимаются здесь вместе с нами»,

— рассказывает Зоя Солодовникова, в интервью газете «Вперёд».



Тренировка на пруду у дома №61.
2015 года. Фото ФОК «Лотос» в Богородском



Сергей Смирнов
мастер спорта России

Первенство Мира по гребному слалому до 18 и 23 лет 2021
Фото [vk.com/Гребной слалом в фотографиях](https://vk.com/Гребной_слалом_в_фотографиях).



Кирилл Губарев

кандидат в мастера спорта России

Кубок России по гребному слалому 2021
Фото vk.com/Гребной слалом в фотографиях.



День Победы 2015 года. Фото ФОК «Лотос» в Богородском

Гребцы тренируются везде, где есть вода: река, озеро, водохранилище, море, океан и даже обычный бассейн.

С 2014 года богородские гребцы-слаломисты тренируются на местном пруду, расположенном во дворе многоквартирных домов, на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Лотос». Тихая водная гладь позволяет, конечно, отработать технику, но гребной слалом — экстремальный вид спорта, в котором необходимо проходить дистанции на бурном речном потоке. Поэтому летние сборы спортсменов проходили на бурных реках: во Владикавказе, в Тульской области на реке Упа и в центре гребного слалома в городе Окуловка, Новгородской области.

«Нам очень помог наш тренерский опыт. На пруду мы доводим технику до идеала, а с горной водой дети знакомятся на сборах. Осваиваются быстро. Ведь самое главное, ещё раз подчеркну, это техника, ну и конечно, возможность тренироваться в условиях, которые на 100% повторяют соревновательные площадки.»

Канал по гребному слалому позволит нашим ребятам выйти на более высокий профессиональный уровень, отточить своё мастерство и показывать наивысшие результаты», — отмечает Зоя Солодовникова.



Первенство России по гребному слалому до 17 лет 2016 года. Фото ФОК «Лотос» в Богородском



Зимой — бассейн, летом —
гладь и бурная вода.

Гребцы-слаломисты тренируются круглый год. Летом — соревнования и учебно-тренировочные сборы. Зимой спортсмены большое внимание уделяют общей физической подготовке.

С ноября у ребят начинаются беговые, кардио и силовые тренировки, занятия по фитнесу, гимнастике и акробатике. В декабре и январе, после выпадения снега в тренировочный процесс включается лыжная подготовка.

Также в период зимней подготовки спортсмены тренируются в бассейне.

«Меня спорт привлекает красотой, тем, что соревнования проводятся в разных странах. В этом году у нас был сбор в Сочи. Тренировались на горной реке. Забирались в ущелье, справа, слева горы и плывёшь по реке. Очень красиво»,

— Александр Васик, комментарий для телеканала ТВР24 | Сергиев Посад и Радонежье.



Тренировки младшей группы по гребному слалому на пруду в Богородском



Александр Васик

кандидат в мастера спорта России

Кубок России по гребному слалому 2021
Фото vk.com/Гребной слалом в фотографиях.



Валерия Смирнова

мастер спорта России

Первенство России до 24 лет 2020
 Фото Макаровой Марины, vk.com/Гребной слалом в фотографиях.

После зимней подготовки спортсмены открывают новый сезон и начинают подготовку к региональным, всероссийским и международным соревнованиям. Открытие сезона по традиции проходит в Москве на реке Сходня. Основные всероссийские старты — на слаломном канале в Новгородской области.

Валерия Смирнова впервые завоевала «золото» первенства России до 24 лет

Подмосковная спортсменка Валерия Смирнова впервые завоевала золотую медаль первенства России по гребному слалому до 24 лет в классе байдарка-одиночка среди женщин. О том, как удалось достичь успеха 19-летняя чемпионка рассказала пресс-службе Федерации гребного слалома России.

«Я довольно много тренировалась, особенно на карантине, не забывала про функциональную подготовку и подтягивала базовый период. Если честно, я очень удивилась показанному результату, потому что было много сильных и более опытных соперниц, у которых уже есть большой опыт на международных стартах. Для меня это что-то удивительное и невообразимое обогнать спортсменок сборной России и стать первой»,

— призналась Валерия.

Также богородские спортсмены участвуют в международных соревнованиях и в сборах в составе сборной команды России.

В октябре 2018 года в составе юношеской сборной команды России по гребному слалому Валентина Выборнова

участвовала в отборочных соревнованиях в Барселоне.

Валентина Выборнова в интервью газете «Вперёд» рассказала:

«Лодка для гладкой гребли очень неустойчивая, лишнее движение может способствовать перевороту. В Краснодаре, на сборах, мы как раз учились ими управлять. Я в такой сидела впервые. Научиться было очень сложно, но у меня получилось. Конечно, теперь хотим побороться за лицензию на Олимпийские игры».

К сожалению, нашим ребятам не удалось отобраться на III Юношеские Олимпийские игры, которые проходили в 2018 году в Буэнос-Айрес. Однако для ребят соревнования в Барселоне точно запомнились необычным форматом, когда надо было выступать в привычной дисциплине, а также в гладкой гребле.

В апреле 2019 года на международных соревнованиях «Мемориал Мирослава Становскего» в Словакии Валентина Выборнова и Сергей Смирнов заняли второе и третье место в категории каноэ-двойка смешанная.

А в июле 2021 года Валентина и Сергей в составе сборной России получили бронзовую награду на первенстве мира в словенском Тацене в соревнованиях по гребному слалому до 18 лет.

По материала:

- газеты «Вперёд». Новости Сергиева Посада,
- сайта waterslalom.ru,
- vk.com/Гребной слалом в фотографиях,
- сайта lotos-sport.ru
- телеканал ТВР24 | Сергиев Посад и Радонежье.
- фото natashamayorova.ru



Игровая тренировка. Тренировки в зале и на пруду в Богородском.



Тренировки на лыжах и в бассейне 2016-2017 год



Тренировки на пруду в Богородском.



Тренировки на пруду в Богородском.

