

ПОРХАТЬ КАК БАБОЧКА, ЖАЛИТЬ КАК ПЧЕЛА — ЭТО ПРО БОКС!

Еще два десятилетия назад почти каждый мальчишка в России мечтал заслужить черный пояс в боевых искусствах и легко побеждать врагов, как любимые киногерои. Это было время становления в нашей стране, и в Петербурге в частности, различных видов единоборств. Сегодня увлечение энтузиастов выросло в красивый и техничный спорт, в котором можно и нужно добиваться высоких результатов.

В Сестрорецке в спортивной школе олимпийского резерва им. Владимира Коренькова с середины 90-х годов существует отделение единоборств, где ребята занимаются боксом, самбо, дзюдо, борьбой, тхэквондо. О привлекательности боевых искусств рассказал начальник методического отдела, куратор отделения единоборств Олег Гушин, тренер высшей категории по греко-римской борьбе:

— Единоборства в нашей стране весьма популярны, видов и стилей немало. Польза от занятий боевыми искусствами очевидна: развивается мускулатура, укрепляются мышцы и скелет, улучшается выносливость, ловкость, координация, внимание, концентрация. Конечно, никто не застрахован от синяков и шишек, но без них и не будет грядущих достижений. Ведь кто не падал, тот не поднимался. Помимо физической подготовки, проходят занятия по истории стран — родоначальниц того или иного боевого искусства: о традициях, о ярких личностях. Одним словом, тренируется не только тело, развивается сила воли и укрепляется дух и самодисциплина, расширяется кругозор. Наша школа предлагает на выбор пять основных видов единоборств. Каждый из них по-своему уникален и имеет свои особенности.

Бокс — классическое ударное единоборство, подразумевающее нанесение ударов руками в специальных мягких перчатках в голову и по корпусу противника. Техника бокса является базой для всех ударных единоборств.

Вольная борьба — это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.).

Дзюдо — разновидность борьбы, включающая в себя весь технический арсенал: работа в стойках, броски и противостояние в партере. Особое внимание уделяется бросковой технике, а именно использованию силы противника при реализации бросков.

Самбо — единоборство, разработанное в Советском Союзе для осуществления самозащиты без оружия. Техника самбо вобрала в себя самые эффективные приемы национальных и восточных боевых практик.

Тхэквондо — это корейский вид единоборств, изучая который вы будете полагаться на технику ударов руками и ногами, причем ударам ногами будет уделяться большее внимание. После получения тхэквондо статуса олимпийского вида спорта многие инструкторы предпочитают рассматривать тренировки, как непрерывную подготовку к соревнованиям. Именно поэтому данный вид может представлять интерес для молодых людей, полных спортивных амбиций. Хорошо продуманные правила поединков и надежная защитная экипировка делают этот вид привлекательным и для девушек.

За многие годы своего существования боевые искусства заняли достойное место среди спортивных направлений и пользуются большой популярностью в мире.



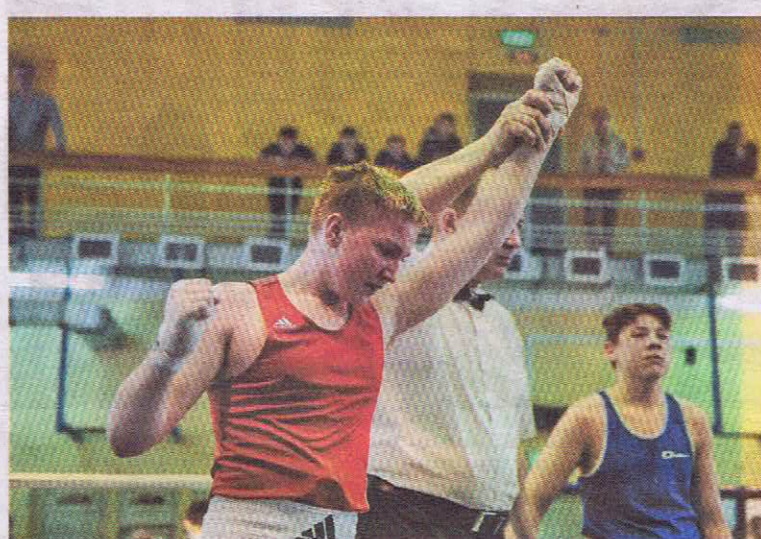
Валерий Хегай, 2012 год

В сестрорецкой спортшколе отделение единоборств имеет давнюю историю, прочные традиции, а также прекрасные возможности для занятий под руководством опытных тренеров.

Старожил отделения, старший тренер по боксу Валерий Хегай поделился воспоминаниями о том, как мальчишкой пришел в спортшколу, а затем вернулся уже тренером.

— Валерий, с чего начался ваш спортивный путь?

— В начале 90-х годов все началось с кикбоксинга. Меня записали в секцию в 1996 году. Первым моим тренером стал Олег Юрьевич Кириллов. У него я занимался лет до десяти, а потом ему на смену пришел его ученик — Андрей Владимирович Аронович. Занимались мы на базе 434-й школы в спортзале. Два, три мешка (боксерских). — Прим. авт.) было. Ринг делали из скамеек. Глобальных целей я для себя не ставил, но занимался упорно, развивался. Становился неоднократным чемпионом России по французскому боксу,



Михаил Белов, первенство СПб среди юношей — 2018, 1 место, в. к. 76 кг

несколько раз принимал участие в чемпионатах мира и Европы, где удавалось войти в первую пятерку.

В 2014 году Андрей Владимирович из спортшколы ушел, предложив заниматься тренерской работой с детьми мне. И я согласился. К тому времени тренировки проходили на базе спортшколы, где у нас был свой специально оборудованный зал с мешками, с рингом, с раздевалками и душевыми. В настоящий момент созданы все условия для полноценных тренировок.

— Дети какого возраста занимаются боксом в спортшколе?

— На отделение принимаются ребята от 10 до 15 лет. Однако есть и более юные спортсмены, для которых сделаны исключения, — их тренировки носят преимущественно игровой характер, включая простейшие боксерские движения и, конечно, упражнения по общей физической подготовке. Высоких целей пока не ставим, но готовимся и активно участвуем в городских соревнованиях. К большому сожалению, из-за введенных ограничений в последний год турниры не проводились, а это не самым лучшим образом сказывается на подготовке ребят. В условиях локдауна мы следим за тем, чтобы ребята поддерживали спортивную форму, всячески помогаем им. Например, проводили онлайн-тренировки по общефизической подготовке, по отработке техники бокса.

— Каких успехов добивались воспитанники спортшколы?

— За время существования отделения подготовлено много чемпионов России, международных турниров по французскому боксу

(савату), кикбоксингу, боксу. Например, победитель первенства Санкт-Петербурга по боксу, неоднократный чемпион города и победитель Кубка России по кикбоксингу, неоднократный чемпион России по французскому боксу Алексей Меренков. Призер чемпионатов мира и Европы Сергей Петров. У Ароновича также тренировалась Ольга Ляпина. Ее путь складывался довольно интересно. Изначально занималась баскетболом, затем поступила в университет Лесгафта, а уже на втором курсе решила сменить специализацию, перевелась на кафедру бокса и выполнила норматив кандидата в мастера спорта по этому виду под руководством известного в Петербурге тренера Н. В. Цикунова. Потом попробовала себя в ушу-саньда и добилась звания мастера спорта. Во французском боксе Ольга преуспела больше всего — ей было присвоено звание мастера спорта международного класса.

Михаил Белов занимался у меня больше четырех лет, а в 2018 году выиграл первенство Петербурга среди юношей и попал на первенство России в Анапе. Там, к сожалению, не повезло: пришлось боксировать с мальчиком — членом сборной России, и для победы банально не хватило опыта. Но у него все впереди!

— Многие считают, что занятия боксом не требуют большого ума. Сталкивались ли вы с этим стереотипом?

— Есть такое мнение. Но бокс требует не только физической силы и выносливости, но прежде всего холодного ума и быстрого расчета. А насколько человек развит интеллектуально, зависит от того, сколько книг он прочитал. И бокс здесь — не помеха. Я могу привести с десяток фамилий известных боксеров, которые в обычной жизни были кандидатами и докторами наук.

— Кстати, а насколько бокс травматичен?

— Есть гораздо более травматичные виды спорта, но тем не менее многие родители боятся отдавать детей на бокс, считая, что те будут получать травмы головы и сотрясения. В нашем случае эти опасения неоправданны — все ребята работают в защитной экипировке. Кроме того, мы в первую очередь учим ребят защищаться: порхай как бабочка, жаль как пчела — и не будет никаких травм!

Беседовал Алексей Молчанов



Тренировка в школе олимпийского резерва им. Владимира Коренькова