

АЛЕКСАНДР РЯБКИН: «ВЕЛОСПОРТ ДАРИТ МНОГО ЭМОЦИЙ, АДРЕНАЛИНА»

В истории спорта Сестрорецка и Курортного района особое место занимает фигура Владимира Кузьмича Коренькова — чемпиона СССР по велосипедному спорту и одного из директоров детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва, впоследствии названной его именем. Его основное детище, отделение велоспорта, развивается в XXI веке, и здесь день за днем готовят будущих чемпионов. О буднях велоспорта мы поговорили со старшим тренером велоотделения СШОР им. В. Коренькова Александром РЯБКИНЫМ.



Велоотделение СШОР им. В. Коренькова



Тимофей Иванов, победитель чемпионата России



— Александр, велоспорт — одно из основных направлений в деятельности спортшколы. С чего все начиналось?

— Когда Кореньков возглавил спортивную школу, основной дисциплиной были шоссе-гонки. А на велотрек ездили заниматься на проспект Энгельса, 81. В советские времена это было одно из крупнейших спортивных сооружений, отвечающих международным стандартам. Владимиру Кузьмичу и тренерам удалось создать очень сильную команду. Ребята из Сестрорецка представляли страну на международных соревнованиях. Появилась возможность коллаборации с зарубежными командами. В Сестрорецке долгое время проводились всероссийские соревнования для начинающих велосипедистов — единственные в стране. Со временем шоссе-направление затормозилось — на сестрорецких дорогах увеличился машинопоток и езда на велосипеде стала небезопасной. Было проще развивать маунтинбайк (горный велосипед. — Прим. ред.), потому что в лесу на пересеченной местности гоняться комфортнее и спокойнее.

— Насколько дорого заниматься велоспортом?

— Инвентарь — велосипеды, велоформа, велотуфли, шлемы, запчасти — на самом деле дорогой. Это не футбольный мячик, не плавки. Стартовая цена одного более-менее нормального велосипеда 70-80 тысяч рублей. А у каждого результативного спортсмена на отделении три вида велосипедов: трековый, шоссе-ный и горный. Но в нашей государственной школе инвентарь и тренировки бесплатные.

— Ребята сразу выбирают специализацию в велоспорте?

— С 9 до 14 лет наши воспитанники катаются на всех типах велосипедов. После спортшколы они могут продолжить занятия в спортивной школе-интернате «Олимпийский резерв» в Сестрорецке. А там выбирается отдельная дисциплина: либо велоспорт на шоссе, который можно совмещать с велотреком, либо отдельно трек-спринт, либо маунтинбайк.

— Насколько сегодня популярен велоспорт?

— Велоспорт с каждым годом набирает популярность среди любителей и людей, ведущих здоровый образ жизни. В первую очередь выбирают маунтинбайк, езду по пересеченной местности. Большинству нравятся так называемые веломарафоны — заезды на длинные дистанции. Изначально они задумывались как любительские, но впоследствии появились и профессиональные дисциплины. До четырехсот человек собирается на веломарафонах у нас в Ленинградской области. Кто-то на результат едет и соревнуется, а кто-то ту же самую дистанцию выбирает для удовольствия. Да, интерес к велоспорту растет, хотя не настолько, как хотелось бы.

— Есть такое выражение — экстремальный вид спорта. Можно ли назвать велоспорт таковым?

— Скорее да, чем нет. Велоспорт травмоопасен, впрочем, как и другие активные виды спорта, такие как футбол, хоккей или бег. При этом он дарит очень много эмоций, адреналина, и детям интересно заниматься велогонками.

— Как на тренировки и соревнования в этом году повлияла ситуация с распространением коронавирусной инфекции и вынужденными ограничениями?

— Исключая самое начало и конец года, у нас не было соревнований. С марта и по начало августа ребята сидели по домам и тренировались по индивидуальным планам, которые им составили тренеры. Это были упражнения по общей физической подготовке и занятия на велостанках. На три ролика ставится шоссе-ный велосипед — и самодельный велотренажер готов. Когда разрешили выходить на улицу, мы добавили бег и другие упражнения. В группах ВСМ (высшего спортивного мастерства. — Прим. ред.) юноши и девушки также занимались дома, но потом стали на сборы выезжать, соревнования начались. У взрослых команд ограничений было меньше.

Мужская команда ВСМ, которая образовалась два года назад, выступала на первенстве России. Команда женщин также показала хорошие результаты, было завоевано много призовых мест. В Турцию на международные соревнования выезжали. Наталья Антонова из группы ВСМ по треквому спринту на днях стала чемпионкой Европы. Давид Шекелашвили из школы-интерната победил на чемпионате Европы. В октябре наши воспитанники успели выступить на двух первенствах города и завоевать несколько золотых медалей.

— Можно ли оценить этот сезон как успешный, несмотря на обстоятельства?

— В целом действительно так. Тренерскому составу удалось грамотно организовать работу, и ребята после выхода из карантина показали достойные результаты.

— Как к вам можно прийти и начать заниматься велоспортом?

— Мы берем детей с 9-10 лет. Возрастной предел — 16 лет. Процедура простая:

нужно заполнить заявление, предоставить документы о пройденной медкомиссии, справку по форме О86У. Если все документы в порядке, нужно выполнить несложные нормативы ОФП (общая физическая подготовка. — Прим. ред.). Необходимо уметь кататься на велосипеде, отжиматься, подтягиваться, а также прыгать с места, бегать на 30 и 60 метров. В общем, ничего сверхъестественного. Засчитываются результаты на уровне оценок «хорошо» и «отлично», как в обычной школе на уроках физкультуры. Велосипеды с собой приносить не нужно, их мы выдаем, хотя есть ребята, которые предпочитают ездить на собственных.

— Расскажите про тренерский состав.

— Тренеры у нас в основном выпускники спортшколы Коренькова. Все они в прошлом достаточно успешные спортсмены, «отгонялись» достаточно долго, в том числе и в Европе. Они преимущественно мастера спорта международного класса, тренеры первой и высшей категории — профессионалы своего дела.

— Вы тоже воспитанник сестрорецкой спортшколы?

— Сначала я занимался в спортшколе Коренькова, а потом попал в команду «Локомотив». Затем — профессиональная испанская команда, участие в чемпионате мира. Так получилось, что спортивную карьеру пришлось завершить в 23 года. Сначала жалел, что не могу гоняться сам, но теперь получаю такие же яркие эмоции, когда вижу своих ребят на пьедестале.

Беседовал Алексей Молчанов