

Трое из «Бумеранга»

Как Паша, Ваня и Антон успевают и спортом заниматься, и хорошо учиться

Хочу на тренировку



Представь: ты выходишь на ринг, там стоит сильный и ловкий противник и готовится тебя ударить. Возможно, даже больно. Страшно? А вот кикбоксеры из клуба «Бумеранг» белгородской детско-юношеской спортивной школы № 4 не боятся выходить ни на спарринги (тренировочные поединки), ни на настоящие соревновательные бои.

Павел Кочуганов, Иван Щербинин и Антон Павлов рассказали о своей спортивной жизни, мечтах и победах.

МНОГОГРАННЫЙ КИКБОКСИНГ

Кикбоксинг – это единоборство, в котором разрешены удары и руками, и ногами. В этом виде спорта есть несколько разновидностей со своими правилами.

Антон объяснил, чем они отличаются:

– Задача лайт-контакта – нанести как можно больше ударов, но нужно попадать чётко, удары по перчаткам не считаются. Поинт-файтинг – бой до первого касания: ты должен чётко и резко попасть по своему спарринг-партнёру. После каждого точного удара бой останавливается и начисляются баллы, потом бой продолжается. В фулл-контакте нужно бить так же, как и в лайте, но сильнее. Цель – не технически, а физически обыграть своего партнёра. А в кик-лайте разрешены удары по ногам.

Ребятам больше нравится лайт-контакт, потому что там важно двигаться быстро. Чтобы наносить удары, нужно тренировать скорость и подвижность, иметь хорошую реакцию и уметь перехитрить противника.

– Кикбоксинг – это такой вид спорта, где должно работать всё: и мозги, и руки, и ноги, и ловкость, и скорость, – говорит тренер Алексей Потеряхин. – Нужно и бегать, и прыгать, и силу тренировать, и технику. Самое главное – в школе хорошо учиться, быть умным.



Тренировка кикбоксеров в клубе «Бумеранг»

Мальчики слушают советы тренера: Паша и Ваня – хорошисты, а Антон – отличник.

БЕЗ ПОРАЖЕНИЙ НЕТ ПОБЕД

Ребята за годы тренировок добились успехов в этом спорте. Павлу 12 лет, а он уже стал бронзовым призёром Олимпиады боевых искусств в Санкт-Петербурге и победителем первенства России по кикбоксингу в Омске в 2017 году.

Тринадцатилетний Иван тоже победил на первенстве России в Омске, а в мае этого года на Первых Евразийских юношеских играх боевых искусств в Уфе он занял два первых места. За успехи на первенстве России Пашу и Ваню наградили организаторы конкурса «Лучший юный спортсмен – 2017» – его провели «Большая переменка» и журнал «Спортивная Смена».

Антон в свои 12 лет уже победитель Кубка Европы в Хорватии, двукратный победитель Кубка мира в Венгрии и в Анапе, победитель международного турнира в Греции.

Однако таких результатов мальчики добились не сразу.

– Я узнал об этом спорте от друга, когда мне было семь лет. Сначала очень боялся, переживал, не знал, как драться. Проигрывал, но потом больше тренировался, – вспоминает Паша.

– Самое первое и самое трудное – изучение техники, как стоять в спарринге и отражать удары, – соглашается с ним Ваня.

Трудно было и на первых соревнованиях.

– Тяжело было морально, потому что у тебя никогда не было боёв, не знаешь, что это такое, как судят, – рассказывает Антон. – Мои первые соревнования – клубный турнир. Первый бой в жизни я проиграл, но потому что тогда немного приболел.

Алексей Потеряхин подчёркивает, что проигрыши в начале пути – полезный опыт, без которого спортсмену не обойтись:

– Первые бои они все проиграли. Те, кто тогда выиграл, уже бросили спорт, потому что якобы всего добились, всё завоевали. А эти дети за счёт упорства шли, проигрывали, терпели, и вот – они на высоте.

ВСЁ ПО РАСПИСАНИЮ

Тренировки проходят у ребят каждый день. Они бегают и разминаются, чтобы



Алексей ПОТЕРЯХИН
со своими воспитанниками

разогреть мышцы и настроиться на работу.

– Общую физическую подготовку тренируем. Потом у нас спарринг (тренировочный бой), прыжки, отработки, пробные раунды, – рассказывают спортсмены.

Любимая часть тренировки и у Паши, и у Вани, и у Антона – это спарринги. Какому же бойцу не хочется силой и ловкостью помериться?

Чтобы всё успеть, кикбоксеры соблюдают распорядок дня. С утра – пробежка. Потом – занятия в школе: Паша учится в лицее № 10, Антон – в лицее № 9, а Ваня – в школе № 21. После уроков Паша и Ваня делают домашку, а Антон идёт в музыкальную школу: он играет на ксилофоне и фортепиано, занимается вокалом. Затем – тренировка по кикбоксингу.

Мальчишкам хватает времени и на встречи с друзьями.

– Часто играем в футбол вместе с ребятами из нашего клуба, – говорит Антон.

САМАЯ ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА

Роль мам и пап в спортивных успехах детей очень велика, считает Алексей Андреевич:

– Чего хочет ребёнок? Он хочет сидеть дома за компьютером – это лучше, чем прыгать и бегать. А родители должны объяснять, зачем и почему надо заниматься спортом. Папа сильный, и если он сказал: «Так надо», все дети слушают. А мама должна объяснить, почему папа стал сильным, почему тренер сильный.

А кто, если не родители, поддержит ребят на пути к их спортивным мечтам?

– Я хочу стать заслуженным мастером спорта России, – признаётся Паша.

– Я хочу стать мастером спорта по кикбоксингу и выиграть Кубок Европы и мира, – говорит Ваня.

– Я хочу выиграть очень тяжёлые соревнования, которые проходят в Америке, там очень много участников, – рассказывает Антон.

Елизавета КУРАВИНА.
Фото Вадима ЗАБЛОЦКОГО

