

# Мастерство — только для защиты

## тренер

**Александр ОХОВЕНКО** — трехкратный чемпион России по джиу-джитсу в самой тяжелой весовой категории (2002, 2003 и 2004 годов); участник чемпионата мира в 2004–2005 годах в Испании, призер международных соревнований в Швеции, Иране, Финляндии; бронзовый призер кубка мира. Ныне Александр — руководитель проекта «XL-спорт», а также он преподаёт основы борьбы дзюдо ребятам в сестрорецком клубе «Восход».

— Авторитет тренера помогает в воспитании юных спортсменов?

— Авторитет — он у людей на слуху. Когда я два-три года назад выступал и одновременно тренировал детей, ученики приезжали на соревнования, восхищались. Это, безусловно, играет большую роль. Но важнее, думаю, другое: либо ты можешь увлечь занятиями ребенка, либо не можешь. Есть люди, которые всю жизнь проводят в школе, а все вокруг удивляются: и как это они там работают учителями? Здесь почти то же самое. Но если в школу ты пошел и обязан учиться, чтобы получить образование, то посещение клуба — дело добровольное.



фото Андрея ЗОЛЕНКО

Дети сами никуда не пойдут. А идут либо туда, куда их позовут, либо туда, куда папа или мама отведет. Я провожу набор сам. Хожу по школам, классам, объясняю, даю краткую историю борьбы дзюдо. В клубе «Восход» тренируются четыре-пять групп. В начале года за-

ниматься приходят до 50–70 человек в одну группу, но к концу года их остается немногим более 15. Кто-то уходит в футбол, кто-то в вольную борьбу. Они ищут себя, и самое главное — направить их на этот путь. Задача тренера — помочь им в этом, заинтересовать и довести до вершины. Мне приятно, что среди моих воспитанников призеры Санкт-Петербурга, победители и призеры международных соревнований.

— Что вам нравится в вашей тренерской работе?

— Абсолютно все. Но особенно — делать из ребенка мастера. Ведь иногда приходят те, кто не то что бегать — ходить с трудом могут!

Моим знаниям во мне тесно, и я знаю, что могу их передавать тому, кто готов их принять. Приятно видеть, что все, что я даю ребятам, не уходит в никуда. Те 10–15 человек, которые остаются, сдают экзамен на пояса. Они прогрессируют и понимают, что становятся мастерами. А я вижу наглядный результат своей работы. Как строитель, который построил дом и смотрит на него.

— Что дают ребятам занятия спортом?

— Вся основа закладывается в первые три-пять лет учебы, каким бы ребенком спортом ни занимался. Все последующее — лишь дополнение к тому, что создано. Я даю им основу, стержень, а дальше говорю: вот вам дороги — выбирайте.

— Каковы особенности философии дзюдо, джиу-джитсу?

— Обязательное, базовое понятие в ней таково: ученик должен уважать учителя. Если в нашей общеобразовательной школе он может, проходя мимо учителя, бросить ему «привет», то здесь подобное ему не позволит сделать внутренний цензор. Его сдерживает авторитет учителя, тренера.

Для многих ребят в начале их занятий очень сложно даже поздороваться. А в любом виде восточных единоборств есть обязательный ритуал — поклон, который спортсмен делает, приходя в зал. Это оказание почтения тому месту, где ты занимаешься, и всем присутствующим. С годами дисциплина и понятия элементарной морали вкупе с физическими упражнениями приносят результаты.

Суть джиу-джитсу — не нанести человеку увечье, а обезоружить его, обездвигить. Сделать это можно различными способами, но аккуратно и мягко. Можно, допустим, взять на излом руку и заставить сдаться. К примеру, бокс исключает такую возможность. Непосредственно сама философия этого спорта говорит о том, что человек, имеющий определенные знания в области единоборств, не должен применять их, нападая на другого. Свое мастерство он может использовать исключительно в целях защиты.

Соб. корр.

## Сегодня тренер



фото Андрея ЗОЛЕНКО

## должен быть менеджером

### не только силой

**Тхэквондо — довольно молодой вид спорта для России. Это восточное единоборство стало популяризироваться в нашей стране примерно с 80-х годов, после проведения Олимпиады в Москве. Хотя первое упоминание о нем встречается уже в III–IV веках нашей эры. А изобретено тхэквондо было в Корее как ударный боевой вид борьбы, который был призван побороть противника без какого либо оружия и позволявший одним лишь ударом ноги выбить всадника из седла.**



В Курортном районе тхэквондо развивается 4 года — после появления представительства спортивного клуба «Ратоборец». Тренирует ребят на базе СКА вице-президент федерации тхэквондо, судья международной категории Геннадий Владимирович БУЛЫЧЕВ.

— Как сегодня развивается тхэквондо и как это было раньше?

— В Питере есть два ведущих клуба по тхэквондо: «Чирисан» и «Рио». Клубу «Рио», для того чтобы выжить, приходится снимать в школах спортивные залы, платить аренду. За это инструкторы бесплатно должны вести в школе физкультуру. «Чирисан», например, пошел по другому пути: они сняли в бассейне «Волна» большой зал с помощью спонсоров. При этом инструкторы вынуждены детей спонсоров обучать индивидуально или отдельно, они как бы на особом положении. Они, конечно, не готовят из них спортсменов, просто обучают их самообороне и физически развивают. Это способ выжить, по-другому просто не справиться. Если сегодня нет спонсоров — выжить невозможно.

Так как тхэквондо — олимпийский вид спорта, то наш Олимпийский комитет заключил с Федерацией тхэквондо Санкт-Петербурга и Ленинградской области договор, по которому он осуществляет финансовую 50-процентную поддержку основной команды на спарринговых соревнованиях. Команда состоит из восьми женщин и восьми мужчин. При этом финансирование распространяется только на чемпионат мира, а первенство России — по договоренности. На технические соревнования финансирования нет вообще. То есть тренер, чтобы вырастить хороших спортсменов, сегодня должен быть в первую очередь хорошим менеджером.

Я считаю, что спорту необходимо стабильное государственное финансирование. Если нет государственной поддержки, то спорт ста-

новится просто любительским. Например, того же ребенка крайне затруднительно снять с занятий или экзаменов в школе для участия в соревнованиях. К тому же, если есть государственная поддержка, то тренеры могут включать элементы единоборств в занятия физкультурой — детям сразу становится интересно. Ведь детей сегодня не заманить на уроки физкультуры, все из-под палки. А что такое физкультура? Это культура ума и тела. Еще в Древней Греции было сказано: хочешь быть умным — бегай, хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай.

Наш клуб стоит на ногах только за счет того, что у нас есть государственная база СКА и мы не платим за аренду зала. Наши дети оплачивают только тренерскую зарплату. К тому же ребята, уже имеющие определенные спортивные успехи, платят в два раза меньше, чем остальные. У нас есть также свой маленький накопительный фонд, который позволяет нам отправлять детей на соревнования, в спортивные лагеря, покупать форму. Как правило, мы прибегает к помощи Игоря Леонидовича Коневищенко, и для меня очень важно, что он помогает не только финансово, но и помогает нам развиваться.

— Геннадий Владимирович, расскажите, как вы пришли в этот вид спорта?

— Мой отец был десанником, и у меня не вызвало сомнений, что я пойду по его стопам. Я поступил в военное училище. В 1976 году на базе СКА я впервые стал серьезно заниматься прикладными единоборствами. До этого я уже имел звание мастера спорта по пулевой стрельбе и небольшую практику бокса. Также еще в школе я немного познакомился с самбо, дзюдо и джиу-джитсу. Попробовав разные виды борьбы, я разработал свою методику тренировок: из бокса взял технику боя руками, из самбо — болевые приемы, а из тхэквондо — ноги. Кроме того, мои ученики,

которые тренируются по пять-шесть раз в неделю, помимо этого занимаются и плаванием, и гимнастикой, и танцами. Но нельзя забывать, что у тхэквондо есть еще и своя философия, о которой я рассказываю в начале каждой тренировки в течение 15–20 минут. Это философия инь и янь — философия противоречий. Во-вторых, надо знать религию и культуру страны. В-третьих — сами принципы боевого искусства. Очень важны все составляющие, чтобы спортсмен мог развиваться, куда-то двигаться, расти. Удар в голову — это нокаут, но если человек христианин (знает христианские заповеди — не убий, не укради и т.д.), то он будет драться только в целях самозащиты в экстремальной ситуации.

— Расскажите о представительстве спортивно-патриотического клуба «Ратоборец» в Сестрорецке.

— Меня связывает давняя дружба с Игорем Коневищенко, который оказывает всестороннюю поддержку детскому спорту в Курортном районе. Я познакомился с Игорем много лет назад, когда он, будучи курсантом, пришел ко мне заниматься. Вообще мне с Игорем очень легко общаться: когда я говорю, что надо помочь детям, то вопрос практически решен. Он понимает, что такое стать настоящим спортсменом. Когда он сам получал мастера спорта, то занимался до седьмого пота. Если наш ребенок готовится, скажем, к соревнованиям, то Игорь всегда интересуется, что ему нужно для правильного питания, какие необходимы витамины и т.д. Он всегда поможет.

К сожалению, сегодня у нас пока нет своей базы в Сестрорецке, поэтому ребятам из Курортного района приходится ездить на тренировки в Питер. Таких ребят всего трое. Но если еще кто-то интересуется именно тхэквондо, то они могут получить полную информацию в клубе «Восход», и их направят ко мне.

Наталья ВЕРШИННИНА