

# Спорт со школьной скамьи

• увлечение

Сергей Федорович

Пермских подростков учат преодолению любых преград через работоспособность и творчество

В сентябре этого года специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Киокушинкай» города Перми отметила 20-летие. Сейчас в школе занимается более 1600 детей и подростков.

## Успешный союз

За годы существования спортивной школы олимпийского резерва сложился работоспособный, творческий коллектив тренеров-преподавателей, способный решать любые задачи. Обобщив опыт российской классической спортивной школы, традиции и философию восточных единоборств, педагоги спортивной школы сформировали совершенно новую концепцию подготовки мастеров высокого класса.

Образовательная программа по киокушинкай карате, в которой заложена предметная многоборческая подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, силовая и борцовская подготовка, плавание, боевые искусства), является дипломантом всероссийского конкурса образовательных программ Министерства образования Российской Федерации.

С 2009/10 учебного года по инициативе пермской СДЮСШОР «Киокушинкай» на базе городской школы №32 открылись спортивные классы, они стали приоритетным направлением в деятельности администрации этих двух учреждений. Отметим, школа №32 «Киокушинкай» входит в число уникальных школ города. Это проект администрации Перми, основная цель которого — подготовить ребят к возможной будущей профессии через практическую деятельность, через сотрудничество школ и предприятий.

В режим дня воспитанников спортивных классов кроме основных уроков вошли ежедневные тренировки по обучающей программе для спортивных классов с элементами гимнастики и киокушинкай карате. Начали работу группы продлённого дня. До 18:00 ребята выполняют домашние задания, два раза в неделю занимаются японской живописью, музыкой, японским языком по комплексной программе «Культура и искусство Японии и России», также у них проходят игровые тренировки на свежем воздухе (естественно, если позволяет погода) и тренировки с нунчаками.

Воспитанники спортивных классов принимают активное участие в жизни двух школ: участвуют в соревнованиях и спортивных праздниках, организуют и проводят мероприятия для малышей, демонстрируют показательные выступления на концертах и выставках.

В школе выросла целая плеяда спортсменов высочайшего класса: три заслуженных мастера спорта России, 15 мастеров спорта

международного класса, более 50 мастеров и 200 кандидатов в мастера спорта, а также ряд чемпионов и призёров чемпионатов мира, Европы, кубков мира, крупнейших международных турниров. Многие из них сейчас входят в тренерско-преподавательский состав спортшколы, в том числе заместитель директора по учебно-воспитательной работе Светлана Клюкина.

## К чемпионским высотам

На одной из тренировок подопечных Светланы Клюкиной побывал наш корреспондент. Группа 10-летних мальчишек и девчонок в оранжевых поясах усердно отработывала упражнения и приёмы, совершенно не отвлекаясь на присутствие в спортзале посторонних лиц. Впрочем, их концентрация на выполнении поставленных тренером задач не удивляла: как-никак тренировались спортсмены «со стажем». Им ли не знать, что такое тренерская установка. Многие из ребят азы киокушинкай постигают уже три-четыре года, и как достичь успеха на соревнованиях, они знают не понаслышке. Основа их достижений и побед закладывается в трудолюбии и усердии на тренировках, через пот, полученные шишки и ссадины.

И вот время занятия подошло к концу, появилась возможность пообщаться с юными спортсменами. Ребята сразу же удивили знанием истории и традиций своей спортшколы, наперебой рассказывая многие интересные вещи. Они объяснили, какие существуют цвета поясов в карате, привели интересные и малоизвестные факты из биографии основателя киокушинкай карате Масутацу Ояма.

Кирилл Тетенов, Илья Леванов, Тимофей Каменев и Тимофей Костылев поделились своей мечтой — заслужить чёрный пояс каратиста и получить высокий дан. Наверное, такая мечта есть у каждого юного каратиста, но не каждый может это сказать вслух.

Миша Костюк признался, что для него примером для подражания является старший брат Дима, который к 14 годам уже успел завоевать многочисленные кубки и медали. А ещё брат является обладателем жёлтого пояса с зелёной полоской, он уже участвовал во всероссийских соревнованиях.

Костя Васев, один из немногих в своей группе, у кого уже есть синий пояс, гордо отметил, что карате он занимается пятый год, а побед старается добиваться во всех состязаниях. Кстати, это не пустые слова, Константин является рекордсменом в зачётах по общей физической подготовке среди своих ровесников. Шутка



Сергей Мершин

ли, этот юноша способен за 30 секунд подтянуться 28 раз!

Самая миниатюрная в группе — восьмилетняя Даша Казакова, одна из двух девочек среди 13 находящихся в зале мальчишек. Не по возрасту рассудительная, она рассказала, что киокушинкай занимается уже третий год, берёт на вооружение всё то, чему их учит тренер. Кстати, в будущем Даша видит себя в профессии тренера по киокушинкай. Вот так, смена Светлане Клюкиной уже на подходе.

«В группе ты одна из двух девочек, не сложно тренироваться среди мальчишек?» — задаём вопрос Даше. На это она отвечает, что смущения не испытывает, а на тех, кто задирает нос, не обращает никакого внимания.

Уже позже, беседа с Еленой Валерьевной, мамой Даши, поинтересовались, почему родители решили сделать выбор для своего ребёнка в пользу карате, ведь обычно многие предпочитают своих дочерей отдавать, например, в секции фигурного катания или художественной гимнастики. В ответ мама юной спортсменки говорит: «Когда-то я девять лет занималась танцами, поэтому на семейном совете с мужем решили и нашу дочь приобщить к этому занятию. К сожалению, уже скоро стали замечать за Дашей, что она холодно относится к этому увлечению, начала капризничать. Вот тогда и решили попробовать направить силы ребёнка в совершенно противоположную сторону. О киокушинкай мы уже обладали достаточной информацией, в частности о духовном воспитании в этом виде спорта, прививании таких качеств, как дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли... Сейчас же не можем нарадоваться пристрастию нашей девочки к полюбавшемуся ей виду спорта».

## Заряд на весь день

После разговора с воспитанниками школы «Киокушинкай» на наши вопросы постаралась ответить и их наставник Светлана Клюкина, в прошлом успешная спортсменка, неоднократная чемпионка России, обладательница титула чемпионки Европы и второго дана по карате-киокушинкай.

**Р** Работа завучем в любом образовательном учреждении предполагает большой объём работы. Помимо этой должности вы в штатном расписании ещё и тренер-преподаватель. Зачем вам это нужно?

— Я педагог по образованию (в 2001 году окончила ПГПУ — ред.). Тренерская работа — это моя душа. Если заниматься только одними бумагами, организацией учебно-тренировочного процесса, теряется вкус к любимому виду спорта. С утра на тренировках ребята своей энергией заряжают меня на весь день. Я всегда получаю большое удовольствие от работы с детьми и просто не представляю себя на работе без своего участия в тренировочном процессе. Мои ученики вдохновляют меня на новые общешкольные проекты. У нас в школе опытный, активный и креативный тренерский состав, который находится в постоянном поиске новых эффективных и интересных для детей форматов организации тренировок и соревнований.

**В** спортшколе «Киокушинкай» в течение учебного года проводится много соревнований, зачётов, на многих из которых вы являетесь главным секретарём. В судейском корпусе для таких мероприятий не хватает людей?

— Тут другая история (улыбается). Организация соревнований — это моё рабочее хобби. Да, конечно, на соревнованиях организаторам порой приходится «разрывать» крутиться как белка в колесе. Проведение

спортивных мероприятий, прежде всего среди детей, — хлопотное дело, но это — как выброс адреналина в крови, мне интересно находиться в гуще событий. У нас сложилась хорошая команда из специалистов, девушек-секретарей. И Ирина Некрасова (кстати, в прошлом моя ученица), и Юлия Карабанович создают мне хороший тыл, в работе с ними я всегда уверена, что всё пройдёт на должном уровне. Они проводят непосредственно сами соревнования, а мне приходится отлучаться «в поле», чтобы уделять время и внимание детям — участникам состязаний, ведь 8–10 лет — это возраст, когда наши спортсмены впервые выступают в стартах и, естественно, испытывают стресс, так что моё присутствие необходимо. Хочу сказать, что в этом учебном году для воспитанников моей группы получается очень интенсивный спортивный сезон — запланировано участие в шести стартах, два из которых уже прошли. На всех соревнованиях мы стараемся максимально успешно выступить, занять призовые места, ведь завоёванная медаль для ребёнка — это большой стимул в его дальнейших занятиях киокушинкай и показателем того, в правильном ли направлении мы с ними двигаемся на тренировках. Да и что может быть радостнее, чем видеть счастливые улыбки детей и их родителей после побед. Поверьте, это дорогого стоит.

**К** Какие группы сейчас тренируете?

— На протяжении последних 10 лет у меня всегда была одна группа, но в этом году прибавилась группа начальной подготовки. С учётом других служебных обязанностей в спортшколе, возможно, стало немного сложнее. Это в большей степени касается моего режима дня. Сейчас я просыпаюсь на полчаса раньше. Однако я с удовольствием еду рано утром на тренировку

потому, что мне достались трудолюбивые, дисциплинированные и воспитанные ребята, с заложенной хорошей базой. Их передала мне со спортивно-оздоровительного этапа наш тренер Наталья Чуракова, мы с ней уже много лет работаем в паре. Я очень довольна своими старшими воспитанниками, которые мне нравятся в первую очередь тем, что они думающие. Вместе с ребятами ставим цели и задачи на тренировку, на весь сезон. Они осознанно их воспринимают и стараются достигнуть. Я очень благодарна семьям учеников, которые поддерживают своих детей на пути занятий спортом.

**П** Поделитесь принципами вашей работы, главными требованиями к тренировкам?

— В нашей школе тренировочный процесс строится на традиционной японской системе подготовки, в основе которой лежит этикет и ритуал киокушинкай, которому должны подчиняться все спортсмены. Мы выполняем определённый ритуал, но есть и некоторые ограничения. В целом в своей тренерской работе руководствуюсь общими методическими принципами построения тренировки в зависимости от цикла подготовки. Как вы видите сегодня, я не требую мёртвой тишины на занятиях, детям не запрещается разговаривать. Возможно, со мной многие тренеры будут не согласны в этом плане, но, на мой взгляд, следует учитывать возрастную психологию. Ребята не всегда всё сразу воспринимают всерьёз, какие-то технические моменты понимают с пятого раза, да и выплеснуть свою зазорную детскую энергию им просто необходимо. Порой некоторых приходится одёргивать, но иногда я им позволяю такие вольности (улыбается)... Сегодня и так много существует дисциплинарных рамок на обычных уроках в школах.