



Украинская методика - настольная книга любого тренера

Руководитель научной группы Валентин Остьянов рассказывает об уникальных наработках отечественных специалистов

Одним из факторов, обеспечивших сборной Украины победу на чемпионате Европы, стала превосходная физическая готовность боксеров. Рассказав о том, как проходила подготовка наших боксеров к континентальному первенству, мы попросили руководителя научной группы национальной команды Валентина Наумовича Остьянова.

— Была выработана специальная стратегия подготовки, в которой была учтена вся специфика для данной категории спортсменов. Имеется в виду возраст боксеров, плотный график соревнований, с которым им пришлось столкнуться в нынешнем сезоне, и многое другое. Как известно, недавно прошёл чемпионат мира среди кадетов, а спустя всего три месяца, это же спуск довольно небольшой промежуток времени состоялся чемпионат Украины и европейское первенство.

— В связи с этим возникли определенные проблемы с подготовкой?

— Определенные трудности, конечно, возникали. Главная проблема заключалась в том, как подвести спортсменов ко всем соревнованиям на пике формы. В этом плане особенно сложной являлась задача по подготовке боксеров сначала к национальному чемпионату, а уже через три недели к европейскому. Нужно было во чтобы то ни стало отработать этот механизм: сначала вывести из пика формы, а затем быстро вновь поднять спортсмена на самый «верх».

— Как вы справились с этой проблемой?

— С помощью накопленного опыта, специальной информации, разработанных методик. В целом, с поставленной задачей мы справились хорошо. Может быть, получилось не все, что мы собирались сделать, но основополагающие планы были реализованы.

— Почему местом подготовки

сборной были выбраны Заросляк и Ивано-Франковск?

— В Заросляке расположена единственная в Украине высокогорная спортивная база, которая находится на высоте около 1400 метров. Тамочные условия идеально подходят для подготовки. Заросляк и Ивано-Франковск находятся недалеко друг от друга, что также очень удобно. Немаловажно и то, что эти базы находятся в том же регионе, в котором проводился чемпионат Европы.

— На первый взгляд, высота расположения базы в Заросляке довольно невелика, но здесь нужно учитывать географические зоны. Если на Памире даже на четырех тысячках стоят юрты, то для Карпат 1200 метров являются серьезной высотой.

— Как ребята чувствовали себя там?

— Как я уже сказал, там можно было как следует отдохнуть и набрать силы. К тому же, там мы «спрятались» от той изнуряющей жары, которая стояла на территории всей Украины. Не говоря уже о том, что там чистейший воздух и красивейшая природа, что очень важно как в плане физической, так и в плане психологической разгрузки. Все это благоприятно повлияло на ребят, даже несмотря на то, что времени для полного восстановления было явно недостаточно.

— Вы упомянули о специальной методике, с помощью которой тренеры штаб готовил сборную. Можно рассказать о них подробнее?

— Соответствующие методики нарабатываются уже в течение 20 лет. Здесь очень важна специализация теста. В легкой атлетике есть «бегущая дорожка», у велосипедистов — свой особенный принцип, а для боксера единственным специализированным тестом является работа на боксерском снаряде — «мешке». Работа идет в различных режимах с учетом биохими-

Дмитрий Елисейев: «кадетский чемпионат Европы-2002 удался!»

В целом чемпионат Европы-2002 оставил хорошее впечатление. Соревнования прошли на высоком уровне, хотя были некоторые погрешности в организации турнира. Боксеры клуба поставленного перед европейским первенством задачу выполнили. Более того, можно сказать, что «план по медалям» был перевыполнен. И это не может не радовать.

Что особенно важно, успех наших спортсменов никак не связан с тем обстоятельством, что с соревнований снялась сборная России, тем самым создав весьма опасный прецедент не только для европейского, но и для мирового бокса в целом.

Впрочем, поступок руководства российской делегации сознательно оставило без комментариев. В этой ситуации остается лишь высказать сожаление, что в

роли главных пострадавших оказались российские спортсмены.

Предпочтительнее обратиться к фактам. Как известно, со статистикой не поспоришь! Швейцарцы сами за себя: в очных поединках мы переиграли россиян со счетом 3:1. Поэтому никто не имеет права сказать, что один из фаворитов снялся с соревнований.

В составе нашей команды особую отмену Марлена Шефинова, который весь чемпионат провел на одном дыхании, а победную точку поставил в финале, эффектно выиграв бой уже в первом раунде. Настоящий мужской характер, волею проявил Артем Фатуев. Уже только само его появление на львовском ринге было мужественным поступком. Ведь в календаре старта чемпионата Артем получил тя-

желую травму руки. И тем не менее, он уверенно выиграл все бои и заслуженно стал чемпионом. Полуфинальный поединок Фатуева, в котором Артем выиграл у россиянина, стал настоящим украшением турнира. Впрямую, всем ребятам удалось проявить свои лучшие качества, и они заслуживают лестных слов.

Подводя итоги Евро-2002, можно сказать, что для нашей команды чемпионат удался. От имени руководства СК «Елисейева» почетного президента клуба Геннадия Миновича Узбека и вице-президента клуба Юрия Георгиевича Рубана выражаю благодарность всем боксерам и тренерам, принявшим участие в чемпионате Европы и желая дальнейших успехов на украинском ринге и международном арене!



ческих процессов. Этим тестом определяется работоспособность спортсмена, его функциональные возможности. В свою очередь, эта информация позволяет соответствующими образом корректировать процесс подготовки и делать определенные прогнозы на ближайшее будущее.

— Подобной методикой пользуются многие тренеры различных национальных сборных?

— Разработанная нами система является единственной в мире. Не так давно я побывал в нескольких европейских странах и увидел, что нечто подобное есть и у них, но уровень тамочных методик как минимум на порядок уступает нашему. При том подходе, который принят у них, погрешности могут быть очень большие. Отмечу, что наша методика универсальна и применяется не только в кадетской сборной, но и во всех национальных командах.

— Рядовому болельщику, не разбирающемуся в тонкостях бокса, может быть непонятно, для чего в этом виде спорта необходим столь сложный научный подход. Тем более что так работают только украинские специалисты...

— И действительно, необходимо! Объясню почему. Наша методика позволяет получать точную оперативную инфор-

мацию о состоянии спортсмена. На языке цифр видны как положительные моменты, так и промахи в работе и, опять же, повторюсь, корректировать подготовку спортсмена. Это доскональный анализ всех действий. («По сути — это настольная книга старшего тренера» — добавил присутствовавший при беседе наставник кадетской сборной Украины Сергей Коржинский).

Все это говорит о том, что в этой области мы едва ли не впереди всей планеты. С нас берут пример и на нас равняются. Те же англичане, немцы, поляки, канадцы, россияне пользуются нашей методикой. Например, перед Олимпиадой в Сиднее из России к нам приехал профессор Дятлев и в течение двух

недель ждал, пока ему сделают специальную аппаратуру.

— Валентин Наумов, вы работаете со сборными более 20 лет. Готовили команды и к чемпионату мира, Европы и к Олимпийским играм. А какие впечатления оставил чемпионат Европы среди кадетов 2002 года?

— Самые приятные. Дело в том, что с кадетами я работаю достаточно мало, поэтому можно сказать, что глаз у меня «незамыленный». Я вижу, что уровень кадетского бокса сильно вырос. На львовском ринге мы увидели немало закаленных бойцов. И в целом, отношение к кадетскому боксу меняется в лучшую сторону. Интерес к нему постоянно растет.

Михаил ЛАВРОВ

