



Сергей Владимирович вспоминает, что с самого детства принял решение, что будет профессиональным спортсменом: сначала постигал азы тайского бокса, затем – в серьез увлекся кикбоксингом. Его кумиром был Брюс Ли, а целью в жизни – стать мировым чемпионом. Так и получилось.

Тренировать ребятшек, в том числе – и собственных сыновей, в мечты Сергея тогда не входило. Но, будучи уже взрослым и имея звание чемпиона, он понял, в чем его призвание. Обо всем этом – и не только – Сергей рассказал нашему изданию.

От мечты до цели

Сергей с детства – в спорте. Говорит, что даже не помнит ничего кроме тренировок. Всю свою сознательную жизнь связывает именно с ним. С малых лет занимался тайским боксом, потом ушел в кикбоксинг и уже там сделал свою карьеру.

Этот вид спорта сейчас принят в «олимпийскую семью» и находится сейчас на пике своего развития, а в 90-ые годы тоже был весьма популярен. Ван Дамм, Брюс Ли – представители этого вида спорта в кинофильмах. Последний был именно кумиром мальчишек, которые мечтали повторить его успех.

– Я включал кассеты с ним, ногами махал, у меня

и плакаты с Брюсом Ли дома висели. Больше ничего в своей жизни я не видел, кроме спорта: я хотел именно в нем добиться успеха, найти себя, – вспоминает Сергей.

От цели – до серьезно воплощения в жизнь: Сергей после школы пошел учиться в институт – согласно выбранной специальности. Получил высшее спортивное образование – окончил УралГУФК в городе Челябинск, по кафедре бокса.

– Я поставил себе целью, что я хочу выиграть Европу, мир. Стать сначала мастером спорта, потом – чемпионом. Выполнил мастера в 18 лет, хотя боксировал юниором, а в 2006 году стал мастером спорта международного уровня. Будучи взрослым

Нашел свое призвание

Арамилский тренер по кикбоксингу Сергей Мальшаков – о своем жизненном пути, семейных ценностях и предстоящих планах

спортсменом, поездил по миру: был в Испании – на Кубке мира, Италии, Голландии, Хорватии, Югославии, – рассказывает он.

Новое воплощение

Добившись запланированного успеха, Сергей мечтает вновь вернуться на ринг: объясняет это тем, что не хватает духа соревнований. Хотя на данный момент Сергей занимается воспитанием спортсменов.

– Я никогда в жизни не планировал тренировать: не было такого, что я думал, что буду учителем. Может быть, как крайний вариант. Я – фанатик спорта: как мне мой тренер сказал: Я никогда в жизни не планировал тренировать: не было такого, что я думал, что буду учителем. Может быть, как крайний вариант. Как мне мой тренер сказал: «Тренируешь? Успешно? Молодец! У тебя хорошие мальчишки, есть подход к тренерству. Реализовывай себя в своих спортсменах». И после этих слов я решил, что буду с помощью своих воспитанников воплощать себя.

Тренерской деятельностью Сергей Мальшаков начал заниматься с 2006 года. Много лет успешно подготавливал юных спортсменов к соревнованиям, а несколько лет назад открыл свою школу кикбоксинга. Сначала «MAKSER» находился в поселке Большой Исток, затем «косяк» группы переехал в новое здание в переулке Дорожный.

Данное название школы кикбоксинга имеет лирическое значение: каждая буква – это начало фамилии и имен членов семьи Сергея. У него четверо детей: старшему – Сергею – 16 лет, дочке Марине – 9 лет, Матвею – 7 лет, а самой младшей – Машеньке – 3 года. Супруга Сергея и сыновья поддерживают папу в спортивном начинании: жена Кристина занимается фитнесом, а мальчишки всерьез увлеклись кикбоксингом и посещают тренировки у отца наряду с другими спортсменами: в частности, Сергей выполнил в этом году второй разряд.

В первую очередь – ноги

У Сергея – своя методика проведения занятий. Основываясь на полученном опыте от своих тренеров, он добавил в структуру урока новые элементы, согласно собственному мнению. Никогда не проводит одинаково тренировки – они каждый раз разные: хотя есть, конечно, классические комбинации, которые дети должны отработать на 100%, но в целом процесс обучения строится на самых различных моментах.

– Есть у меня свой секрет преподавания – он состоит в том, что все дети у меня больше работают ногами, чем руками. Я и сам когда-то так боксировал. Есть и другие важные моменты в тренерской деятельности. Например, установление личного контакта с ребятами.

Любой ребенок приходит в секцию по кикбоксингу не только для того, чтобы просто заниматься спортом, а идет к «своему» тренеру. Стараюсь быть с ними на равных, но в том числе держу дисциплину, ведь уважение к тренеру должно быть.

В идеале тренироваться нужно каждый день – с перерывом на выходные, чтобы отдохнуть и восстановиться. Если работать на результат – заниматься нужно именно с понедельника по пятницу. Урок длится полтора-два часа – в зависимости от возраста.

Тренировочный процесс начинается с младшей группы – это девочки и мальчики с 5 до 9 лет. По словам Сергея, ранние спарринги ни к чему хорошему не приведут: ребенок должен окрепнуть физически и подготовиться к выполнению базовых движений.

Возраст – имеет значение

Говорят, что у хорошего кикбоксера – руки боксера и ноги тхэквандиста. Кикбоксера сразу же можно определить по экипировке (шлем, щитки, боксерские перчатки и шорты) и технике приемов. В этом виде спорта есть несколько разделов: от самого простого до сложного – смотря, чем бьешь – просто касаешься торса или наносишь удары коленями. Имеет значение и куда бить – выше или ниже корпуса.

В зависимости от сложности применяемых приемов и их разрешения

