



«Хотелось бы сделать спортом №1 в Арамиле кикбоксинг»



В школе «МАКСЕР» Сергея Мальшакова подвели итоги 2023 года и рассказали о планах на следующий

Сергей Владимирович открыл школу четыре года назад – сначала в поселке Большой Исток, затем и в Арамиле.

Занятия проходят по будням, пять раз в неделю. В выходные – отдых.

На данный момент в студии тренируется более 50 детей и подростков – в двух группах: детская – с 5 до 9 лет и взрослая – с 10 до 18 и старше.

Как проходят тренировки, чего удалось добиться в уходящем году

и какие планы строят на следующий – руководитель школы кикбоксинга рассказал нам в личном интервью.

– Какая у вас атмосфера царит в «МАКСЕР»?

– В первую очередь, мы – команда. После тренировки ребята общаются, играют вместе в настольный теннис. Прививаем им, чтобы они были сплоченными, стояли друг за друга. Мы тесно живем, как одна большая семья: сотрудничаем, помогаем друг другу. Даже когда новенькие приходят, все с ними знакомятся, рассказывают о клубе.

– Со сколько лет ваши спортсмены начинают становиться чемпионами?

– Самый хороший у нас сейчас возраст – 10, 11, 12 и 13 лет: компания собралась, ребята дружные, но конкурируют между собой. Из «старой команды», кто тренируется уже несколько лет, начали показывать результаты.

– Какие есть «звездочки» в вашей школе?

– Саиа Лионов – один из талантливых мальчиков в арамилской школе кикбоксинга «МАКСЕР», которого уже знают в области, федеральном округе и в стране. Он выиграл область в этом году – 4 боя провел. Поехали на УрФО – там выиграл четыре боя. Отобрался на Россию, прошел сборы. Первенство проходило в Кемерово весной этого года: из четырех боев лидировал в

трех. Все шансы были победить, но немного не хватило баллов. Стал финалистом.

– Кто-то из ребят планирует заниматься кикбоксингом профессионально?

– Мой сын Сергей Мальшаков в этом году стал вторым на областных соревнованиях и на Первенстве УрФО. Он и еще одна наша спортсменка – Елена Мишарина – учатся в техникуме, а после его окончания их сразу принимают в институт на кафедру бокса. Лена выиграла в этом году все соревнования, в которых участвовала, кроме Первенства России, где немного растерялась: заняла первое место на области, выиграла турнир в Каменске-Уральском и три боя провела с успехом в Екатеринбурге на Всероссийском турнире. Выполнила норматив «Кандидат в мастера спорта».

– Кто у вас в школе еще тренирует, помимо вас?

– Молодой специалист Денис Хакимьянов, мастер спорта, успешно работает. Поступил в институт: будет еще один у нас с высшим образованием тренер. Денис Хакимьянов – после победы на областных соревнованиях, стал первым по УрФО, на Кубке России – стал третьим, а на Международном турнире стран в ШОС (Шанхайской организации сотрудничества) – проиграл бой и на Чемпионате России оказался вторым. Недавно получил приглашение принять участие в общих сборах Сборной России по кикбоксингу на базе в Кисловодске, которые будут проходить уже в следующем месяце. Конечно, это большой опыт – 21 день прожить там, тренироваться.

– Как заканчивается у вас этот год?

– В середине декабря съездили на соревнования по кик-боксингу в Первоуральск, забрали весь призовой пьедестал: неплохо побоксировали даже дебютанты, кто первый раз участвовал. Ребята из Первоуральска сами приезжают к нам в Арамил тренироваться три раза в неделю.

– Какие у вас есть планы на 2024-й?

– После Нового года планируем сделать свои сборы: дети живут в режиме, занятия в котором за 10 дней замещают месяца три тренировок. На сборах еда и сон, отдых – по режиму. С утра – обязательно зарядка, и две тренировки – днем и вечером. И обычно после сборов – как показывает практика, это уже закономерность – дети становятся «выше» и на ступень старше.

Первый старт после сборов – городские соревнования в Екатеринбурге. В середине февраля – старт сезона: областные соревнования, Первенство УрФО, и далее – Чемпионат России. Чтобы принять в них участие, нужно стать на предыдущих соревнованиях первым или вторым.

– Какова роль родителей в тренировочном процессе?

– Если они хотят – а они должны хотеть – чтобы их ребенок был спортсменом, вырос здоровым, мог постоять за себя и своих близких, они обязаны его заставлять ходить на тренировки, даже если он ленится или не хочет. Родители должны понимать ситуацию, поддерживать своего ребенка и ни в коем случае не расслаблять.

– К чему вы стремитесь – как руководитель школы по кикбоксингу?

– Хотелось бы сделать спортом «№1» в Арамиле кикбоксинг, чтобы о нем знали и чтобы родители вели сюда детей не только для здоровья, но еще и для успеха и жизненного опыта ребят. Мы сделаем все, чтобы в следующем году наш город по-настоящему «загудел», а арамилские спортсмены стояли на первых местах пьедестала самых главных и почетных соревнований.



**Сергей Мальшаков, 17 лет
Второй спортивный разряд**

– В детстве я занимался хоккеем. Потом наша команда распалась, и я решил пойти по стопам отца: поступил учиться в педагогический колледж. Буду так же тренировать детей, возить на соревнования. Пробовал тренировать свою младшую сестру. Она сказала, что ей очень понравилось. Когда нужно заместить тренера в нашей школе кикбоксинга, я помогаю.

Как и любой спорт, кикбоксинг развивает дисциплину, силу духа. Нравятся и тренировки, на которых учишься чему-то новому, а потом эти умения показываешь на соревнованиях. Радует, когда получается. Путь к победе – это дисциплина, постоянные тренировки, а также режим питания и сна.



**Елена Мишарина,
16 лет
Кандидат
в мастера спорта**

– С малых лет занимаюсь спортом: борьбой, гимнастикой и еще много чем. Кикбоксингом занимаюсь два года. Захотелось попробовать что-то новое. Помню первую тренировку – мне все очень понравилось: тренер, его индивидуальный подход к каждому, команда, ребята все дружные. Меня все это «зацепило», и я начала тренироваться.

Первый бой был уже через полгода: я выиграла, и тогда меня вообще «затянуло». Решила, что стану тренером по кикбоксингу: учусь на первом курсе университетского колледжа от РГППУ. Уверена, что о своем выборе не пожалею: здесь я нашла «себя».



**Александр Лионов, 14 лет
Первый спортивный разряд**

– Пошел пятый год, как я занимаюсь кикбоксингом. Старший брат ходил на каратэ, я тоже попробовал, но мне не понравилось. Потом он увлекся кикбоксингом, как и многие мои друзья и знакомые, и мне тоже так захотелось пойти: чувствовал, что боксировать – это «мое».

Самые запоминающиеся мои соревнования – Первенство России, которые проходили в городе Кемерово. Мы поехали на поезде – впервые в дальние города. Там были ребята из других клубов, с которыми мы были знакомы. Когда мы приехали в Кемерово, каждый день – помимо тренировок – мы гуляли по городу, ели мороженое. Было очень весело. И, конечно, с каждым выигранным боем настроение поднималось и поднималось. В итоге я занял второе место.



**Денис Хакимьянов, 26 лет
Кандидат в мастера спорта**

– Когда я учился в Красноуфимском педагогическом колледже на учителя физической культуры, я увлекся легкой атлетикой. Сдавал нормы ГТО. В кикбоксинг я попал случайно: узнал, что проходят занятия. Тренируюсь сам уже три года, тренирую – два. Поначалу пришел, смотрел, как проходит работа, потихонечку начал «втягиваться». До этого я занимался боксом, но там работают только руки, а здесь нужно еще и ногам внимание уделять. Таким образом, энергии тратится намного больше.

Самое главное в работе тренера – дисциплинировать. Есть упражнения на выносливость, технику, силу, координацию. Развиваем терпеливость. Учим умению постоять за себя и своих близких, но при этом стараемся объяснить детям и подросткам, как нужно правильно вести себя на улице.

