

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Из Королёва на Универсиаду в Неаполь

Степан ДАВИДЕНКО

■ Такое событие происходит впервые в истории спортивной школы Олимпийского резерва «Металлист». Королёвская спортсменка Дарья Денисова включена в состав сборной России по тхэквондо и 31 июня отправляется в Италию, в г. Неаполь на Всемирную летнюю универсиаду. О соревнованиях, корейской методике подготовки и важности занятий спортом Денисова рассказала в эксклюзивном интервью корреспонденту «КП».

— Дарья, расскажи о вызове в сборную России на Универсиаду в Неаполе.

— Меня пригласили на Всемирную универсиаду — аналог Олимпиады, только для студентов, которая проводится раз в два года. Я отбиралась на чемпионате России в мае и вошла в состав сборной. Нас было четыре кандидаты, чтобы поехать на Универсиаду, а мест всего три. Мне повезло.

Королёвская школа тхэквондо на таких соревнованиях будет представлена впервые. Универсиада начинается 3 июля, а мы уезжаем 30 июня. Сейчас у меня завершающий этап подготовки. Я впервые участвую в соревнованиях такого уровня, хотя много лет вхожу в состав сборной России. В этом сезоне много важных стартов — я победила на чемпионате России и представляла страну на чемпионате Европы. В конце августа поеду на Кубок мира.



Дарья с тренером Олегом Денисовым.

— Вызов поступил только сейчас, а уже 30 июня ты уезжаешь, как готовиться в сжатые сроки?

— Спортсмен сборной готов всегда! В сезоне много соревнований и нет времени, чтобы расслабиться. В Королёве недавно проходили семинары с тренерами из Южной Кореи. Один из них — старший тренер южнокорейской сборной, которая на сегодняшний день сильнейшая в мире. Мы проходили подготовку, они давали конкретные ориентиры к выступлениям на Универсиаде.

— Как проходит подготовка к соревнованиям и сами соревнования?

— Тхэквондо подразделяется на спарринги — керуги и технический комплекс пхумсе. Я выступаю в техническом комплексе. Это новая дисциплина для России, и она стремительно развивается и обретает популярность.

Перед соревнованиями мы изучаем соперников. Во время выступлений получаем оценки, и нас всё равно сравнивают. Понимая это, начинаешь оценивать свои шансы и шансы соперника, ставишь приоритеты в выступлении. Всё, как в поединке, только тут больше тактики.

Пхумсе — набор технических элементов: стойки, блоки, удары. Они собраны в рисунок и обозначают бой с воображаемым противником. Все спортсмены выучивают эти схемы и знают наизусть. Пхумсе сдают, когда получают пояса. Во время подготовки мы разбираем их на

отдельные элементы и оттачиваем движения. Когда есть техника, то оттачиваем связки. Впоследствии всё объединяется в единое выступление. В соревнованиях выпадают два комплекса, и тут важна тактика.

— Расскажи о приезде корейской делегации в Королёв.

— Со спортсменами и тренерами из Южной Кореи мы сотрудничаем очень тесно, поскольку на международных выступлениях необходим другой уровень подготовки. Прошлым летом я проходила двухнедельную стажировку в Южной Корее, и мы получили большой багаж знаний, как подвести себя к соревнованиям, на какие моменты и нюансы обратить внимание, чтобы работать и тренироваться, как они.

Любой контакт с корейцами в тренировочном процессе даёт заряд позитива, свежий глоток воздуха в развитии. Ты берёшь их темп, их манеру исполнения, и это мотивирует. Это тяжело, особенно в рамках семинара, приходится по 6 часов в день тренироваться, а в перерывах оттачивать технику и исправлять ошибки. После семинаров выходишь другим человеком, с новыми знаниями, которые используешь уже самостоятельно.

— Уровни подготовки спортсменов в России и Корее отличаются?

— Для меня эталон — корейцы, чтобы ни говорили. Корейцы ночуют в зале. Они приходят с самого утра и находятся в залах до вечера. Как говорят некоторые мастера, они тренируются до рассвета, спят мало, а зал для них дом, где многие остаются на ночь. По пятницам у них тренировки до 12 ночи. В залах есть всё, чтобы чувствовать себя комфортно. В стране построена целая система обучения. Как у нас Министерство образования, в Корее создано дополнительное министерство образования по тхэквондо. Это часть культуры и часть системы обучения.

После школьных занятий корейцы идут либо на частные уроки по тхэквондо, либо в отдельную школу, где и проводятся занятия. Они с самого детства приходят в зал и начинают тренировки. Мы не можем позволить себе столько тренироваться. Но благодаря тому, что мы сотрудничаем с корейцами, внедряем новые форматы обучения, это приносит большую пользу.

— Хотелось уйти из технического тхэквондо в керуги?

— Все, когда приходят на тхэквондо, начинают со спаррингов. Мы выучиваем базовый набор элементов и действий, которые необходимы. Пояс нель-



Призовой подиум на чемпионате России.

зя получить без спаррингов или без техники. Все начинали с этого, и раньше соревнования были только по спаррингам. Я умею драться, умею показывать спарринговую технику, но моя душа лежит к техническим комплексам.

— Как удаётся совмещать спорт и жизнь вне зала и соревнований?

— Главное — желание. За свою жизнь я поняла, что чем больше свободного времени, тем меньше успеваешь. Когда день распланирован, понимаешь, что нужно успеть многое, и не отвлекаешься. Наверное, именно это позволяет мне успевать в учёбе, я учусь на 4 и 5 в РЭУ им. Плеханова на программиста.

— Когда ты пришла в тхэквондо?

— Я занимаюсь с 5 лет. Параллельно 10 лет я занималась танцами, а тхэквондо был образом жизни. Впоследствии пришла амбиции. На танцах не было достаточной платформы для реализации себя. Я поняла, что в тхэквондо, тем более когда появились перспективы развития технического комплекса, я достигну больших вершин, смогу стать чемпионкой России, выступать на международных соревнованиях, и стала серьёзнее относиться к занятиям.

— Что самое сложное в тренировках и в жизни в спорте?

— Правильно настроить себя на выступления на соревнованиях. В зале, когда никого нет или есть команда и тренер, не боишься ничего и показываешь максимум. Когда ты приезжаешь на соревнования и выходишь в незнакомом зале, где смотрят судьи и зрители, сложно собраться, не испугаться и показать, на что способен. Спортсмен должен уметь абстрагироваться от судей, от чужого мнения, от соперников — это самое сложное в любом спорте. Я нахожу уединение в музыке, ограничиваю общение, вставляю наушники в уши, разминаюсь и думаю только об исполнении.

— Что тебе дало тхэквондо?

— Упрямство, умение добиваться своего и не сдаваться — это главные качества, которые аргументируют любого родителя отдавать ребёнка в спорт. Спортсмены легче подстраиваются под житейские ситуации. Умение не сдаваться — главное, чему я научилась в спорте.

— Для чего детям заниматься боевыми искусствами?

— Для воспитания характера. Тхэквондо — это воспитание себя как человека и как личности. Не все станут великими спортсменами, но главное — быть человеком. В тхэквондо подготовка и философия нацелены на воспитание настоящих людей. Но тхэквондо — это и гибкость, и красота движений, классная техника, красивая форма тела. Боевое искусство развивает человека как физически, так и духовно. Для меня это идеальный вариант, подходящий и для девочки и для мальчика. Девочки остаются элегантными и грациозными, но при этом могут постоять за себя.

Тхэквондо отлично подходит для саморазвития. Есть разные направления, подходящие под разные желания. Спортом можно заниматься в личных интересах, воспитывая себя и характер.

— Какие планы на ближайшее будущее?

— Хочу хорошо выступить на Универсиаде и Кубке мира, а в следующем сезоне снова стать первым номером в сборной и открыть для себя горизонт международных соревнований. А ещё хочу тренироваться и совершенствоваться — путь никогда не прекращается, и неважно, кто ты, чемпион России или мира. Главное, совершенствоваться и открывать новое. Если говорить о долгих планах, то хочу освоить профессию и плавно перейти к обучению детей — распространять тхэквондо в массы.

ЗНАЙ НАШИХ!

В Королёве прошёл международный семинар по тхэквондо

Международный семинар по тхэквондо прошёл в спортивной школе олимпийского резерва «Металлист». В семинаре приняли участие спортсмены, имеющие квалификацию не ниже чёрного пояса (1-й дан), что говорит о высоком уровне мероприятия.

В качестве руководителей семинара были приглашены

специалисты из Южной Кореи — мастер Ли Мьенг О и мастер Чон Ту Хон. В числе слушателей-участников были и два кандидата в сборную команду России на Всемирную летнюю универсиаду Виталий Пак из Москвы и Дарья Денисова из Королёва.

Мастер Ли Мьенг О уже второй раз посещает Королёв с целью поделиться своим опытом, за что был отмечен благодарностью городской администрации.

