



АППЕРКОТ ИЗ ПОДВАЛА

КАК В КОРЕЛИЧАХ РАСТЯТ
ЧЕМПИОНОВ ПО БОКСУ.

Цокольный этаж средней школы № 1 Кореличей. Миниатюрное школьное фойе в 25 квадратных метров с синими стенами и коричневым полом. В углу — шведская стена с кронштейном для боксерской груши. Вот, пожалуй, и все снаряды для занятий

боксом. Но именно сюда спешат после уроков юные подопечные Ивана Демушкина, педагога дополнительного образования Кореличского районного центра творчества детей и молодежи. Именно здесь демонстрируют первые успехи будущие чемпионы.

ВСЕ — НАШИ НАДЕЖДЫ

Сегодняшние ученики Ивана Демушкина — учащиеся 2–7 классов. Всего 11 человек. Среди них одна девочка. Ребята из младшей, средней и старшей групп зачастую тренируются вместе. Только нагрузка на занятиях у всех разная, к каждому юному спортсмену у тренера индивидуальный подход. Время тренировки тоже разнится: у старших ребят семь потов сходит за 3–4 часа, у младших — за 2. Занимаются спортсмены от 2 до 4 раз в неделю.

Главная задача для тренера — увлечь ребенка физкультурой и спортом, воспитать всесторонне физически развитого человека. И еще одна задача — уберечь детей от опасных привычек улицы.

Совместные тренировки, по словам Ивана Владимировича, полезны тем, что младшие ребята, глядя на старших, многому у них учатся, стремятся к лучшим результатам, не желая отставать от лидеров.

Пока одни отрабатывали прямые боковые удары на груше, для других снарядом служил выступ стены. После слов тренера «Стали в стойку. Защита. Удар. Работаем» посыпался оглушительный шквал громких, хлестких ударов. Работая по очереди, каждый из учащихся оттачивал технику удара. Тем временем Иван Владимирович хоть парой слов старался обмоловиться о каждом из учеников: «Артем Скипин — чемпион области. Дима Нос занял 3-е место на областной спартакиаде школьников. Даша Стацевич, четвероклассница, — наша надежда в женском боксе... Хотя тут все ребята — надежды. Пятеро моих учеников сейчас учатся в Гродненском училище олимпийского резерва. Глеб Марчик, трижды чемпион области, пополнил ряды учащихся училища в нынешнем сентябре».



Чаще всего ребята приходят к Ивану Демушкину во 2–3 классах. Какой-то специальный отбор не предусмотрен. Тренер сразу предупреждает, что на его занятиях жесткие дисциплина и порядок. Для начала приглашает просто поприсутствовать, понаблюдать за тренировочным процессом. При желании ребенок может в нем поучаствовать. Если занятия понравились, предлагает приходить и тренироваться. При этом сам внимательно присматривается к новичкам.

— На самых первых занятиях, во время общей разминки, когда ребята бегают, прыгают, смотрю, как у них работают руки, ноги, как они двигаются. Даю задание, к примеру, выполнить боксерский челнок — прыжки обеими ногами вперед-назад. С первого раза получа-

ется не у всех. А через одни занятия, бывает, подходит ко мне ребенок и радостно демонстрирует, как он освоил челночное передвижение. Я смотрю и на ус мотаю: «Ага, парнишка увлеченный, упорный, целеустремленный».

Бывает и по-другому. Ребятам, которым боксдается тяжело, тренер предлагает обратить внимание на иные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол. Тем же, кто забросил секцию на существенный срок, а потом захотел вернуться, увы, остается работать лишь для себя, так как для профессиональных достижений время уже упущено. Пропустил одну тренировку — считай, неделю потерял. Впрочем, дети и сами все видят, понимают. Каждый из них в состоянии сопоставить свои желания с возможностями.

ТРЕНИРОВКА ЗА ТРЕНИРОВКОЙ

Что же осваивают начинающие спортсмены младшей возрастной группы? Педагог объясняет:

— Учатся правильно стоять в стойке, правильно руки держать. Потом начинают отрабатывать разные виды ударов: прямые, боковые, низкие. Постепенно все это доводится до автоматизма. Я им даю в этом возрасте по одной минуте на отработку скоростной выносливости. Они за это время выполняют прямые удары, тут же производят смену стойки, бьют слева и справа, двигаясь вперед-назад.

По мнению Ивана Демушкина, определяющие для будущих чемпионов качества — это сила, скорость, выносливость, стальной характер и жгучее желание побеждать. При этом голова должна отлично работать, чтобы успевать просчитывать ситуацию, действовать на опережение соперника. Оценивая сильные и слабые стороны своих воспитанников, тренер видит, кому и над чем нужно потрудиться, и ведет индивидуальную работу: одному надо технику подкорректировать, другому — поработать над скоростно-силовыми качествами. Ну и, конечно, ребят любого возраста ожидает общая физическая подготовка: бег, подтягивания, отжимания, занятия на рукоходах. Но и тут все индивидуально: кто-то бежит 1 круг, а кто-то — 2 или 3. Летом все дружно учатся плавать. В силовую подготовку входит работа со штангой, гантельная гимнастика, работа с собственным весом, в том числе в парах. Все упражнения тренер подбирает на развитие скорости и выносливости. Как говорит Иван Демушкин, важно не переусердствовать с весом, так как перекачанные мышцы сдерживают скорость удара.

— После тренировки ребенок не должен быть выжат как лимон, а должен испытывать радость и удовлетворение, чтобы ему хотелось приходить вновь и вновь, — отмечает Иван Владимирович. — Завершаются занятия игрой. Это может быть баскетбол, футбол или настольный теннис.

Через год-два более или менее равным партнерам тренер устраивает спарринги, но не дает драться в полную мощь, так как сила удара у некоторых такая, что соперника послабее можно просто травмировать. После спарринга опытный педагог любит спросить, ка-

кие ошибки были допущены. Так ребята учатся думать, анализировать. А еще они смотрят бои с именитыми спортсменами, в том числе с известным земляком Алексеем Алферовым, который, кстати, периодически заезжает к своему первому тренеру Ивану Демушкину и проводит мастер-класс для подрастающего поколения. Юные боксеры всегда с удовольствием смотрят его бои, затем обсуждают их, обмениваясь мнениями. Иван Владимирович убежден: когда человек умеет подметать чужие ошибки, он меньше будет допускать своих.

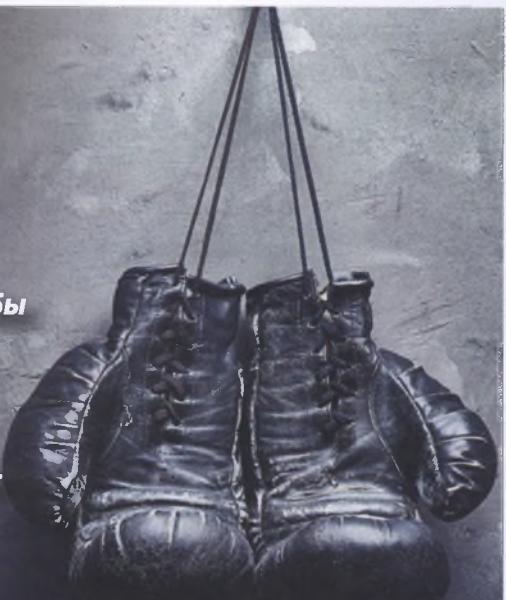
Профессиональный бокс — спорт не для всех, а вот на любительском уровне я бы рекомендовал всем его осваивать: и мальчикам, и девочкам. Не для того, чтобы кулаками махать, а для того, чтобы быть выносливым, физически развитым, освоить приемы самообороны.





Без малого 50 лет Иван Демушкин обучает детей спорту. На протяжении практически всей жизни спорт и, в частности, любительский бокс были и остаются главными его увлечениями. После службы в воздушно-десантных войсках в Витебске он окончил Гродненский техникум физкультуры, затем — Минский институт физкультуры. В 1974 году попал по распределению в школу № 16 Гродно.

В далеком 1977-м он провел показательный урок на Всесоюзном семинаре по физвоспитанию, за который ему вручили грамоту Министерства просвещения СССР с оценкой «отлично». Затем десятки лет Иван Демушкин работал учителем физкультуры в средних школах №№ 2 и 3 Кореличей, вел спортивную секцию по боксу. Но и выйдя на пенсию, он в свои 76 лет продолжает тренировать детей.



ПЕРВЫЙ БОЙ

На первые соревнования юные спортсмены отправляются примерно через 3 года. В частности, так произошло с Глебом Марчиком. Он 3 года тренировался, прежде чем педагог увидел и почувствовал, что парень готов выходить на ринг, что наработана техника, есть стремление драться и желание побеждать. При этом всем своим подопечным Демушкин еще задолго до первых соревнований не устает повторять:

— Вот стоите вы в спарринге, начинаете драться. Шпаргалок у вас нет и не будет. Нужно самому просчитывать соперника и прикладывать максимум усилий, чтобы победить. Для этого необходимы скорость, умение работать в разных стойках и на разных дистанциях, в ближнем и дальнем бою. Тактику и стратегию на ринге важно уметь определять самостоятельно.

— Иван Владимирович, а цель вырастить из ребят чемпионов вы перед собой ставите?

— Каждый ведь чемпионом стать не может. Но по опыту скажу, что уже со 2-го класса видно, как у ребенка формируется характер и стремление побеждать, заметны скоростно-силовые качества, тип и скорость мышления. И если все это есть, обсуждаем с бой-

Вот стоите вы в спарринге, начинаете боксировать. Шпаргалок у вас нет и не будет. Нужно самому просчитывать соперника и прикладывать максимум усилий, чтобы победить.

цом и его родителями возможность работать на результат. Если готовы, начинаем тренироваться в особом режиме. Это уже совсем другая нагрузка. Моя задача в работе с теми воспитанниками, кто настроен расти профессионально, — подготовить их так, чтобы они выиграли областные соревнования и в 7-м классе могли отправиться в училище олимпийского резерва, туда, где каждый алмаз может получить достойную огранку. Так сейчас произошло с тем же Глебом, который все свои бои выигрывал досрочно. Мне его уже не было с кем ставить в паре. А теперь он может идти дальше, совершенствуя свои навыки на другом уровне.

При этом главная задача для тренера — увлечь ребенка физкультурой и спортом, воспитать всесторонне физически развитого человека. И еще одна задача — убедить детей от опасных привычек улицы.

— Профессиональный бокс — спорт не для всех, а вот на любительском уровне я бы рекомендовал всем его осваивать: и мальчикам, и девочкам, — рассужда-

ет мой собеседник. — Не для того, чтобы кулаками махать, а для того, чтобы быть выносливым, физически развитым, освоить приемы самообороны. Мальчиков важно заинтересовать не столько для того, чтобы они захотели на результат работать, а чтобы, будучи крепкими и выносливыми, они могли за себя постоять. Бокс добавляет уверенности в себе, делает устойчивым к нагрузкам. А парням ведь в армии служить предстоит. Родину защищать.

При этом тренер частенько напоминает своим подопечным про то, что в повседневной жизни кулаки в ход пускать нельзя, а лишь в крайнем случае — для сдерживания «оппонента», когда нужно заступиться за слабого. Всегда учит разрешать конфликтные ситуации в первую очередь мирным способом, мол, предотвращенная схватка — это выигранная схватка. Ведь на спортсменах всегда лежит особая ответственность. А еще Иван Демушкин учит этике и культуре: дамам двери открывать и пропускать их вперед, помогать пожилым людям с тяжелыми сумками...





Алексей Алферов (слева)

УЧЕНИКИ

Кореличане Роман Логиш и Алексей Алферов — самые именитые ученики Ивана Демушкина. Роман — неоднократный победитель и призер международных турниров по рукопашному бою, тайландиному боксу и кикбоксингу, боец Суперлиги. В 2000 году он стал чемпионом Беларуси по тайскому боксу среди профессионалов, а в 2003 году — чемпионом Европы среди профессионалов по кикбоксингу, также он чемпион Евразии по муай-тай. Ныне Роман Логиш — президент федерации WKF в Германии, совладелец спортивного профессионального клуба. Двое его учеников стали чемпионами Европы. По приезду на малую родину никогда не отказывает в проведении мастер-класса от чемпиона.

Алексей Алферов — член сборной Беларуси по боксу, мастер спорта международного класса, многократный победитель и призер международных и национальных турниров. В 2018 году Алексей завоевал бронзу на чемпионате мира среди молодежи, а в 2021 году стал бронзовым призером чемпионата

Европы среди молодежи и серебряным призером чемпионата мира. Алексей называет Ивана Демушкина фанатом своего дела, о котором впору кино снимать.

Артем Орсич — учащийся 1-го курса Гродненского государственного училища олимпийского резерва. На занятия к Ивану Демушкину попал случайно во 2-м классе — пришел за компанию с одноклассником и остался. Будучи страстным и усердным, много тренировался. Как потом рассказывал Иван Владимирович, один удар Артем мог оттачивать десятки раз, задерживаясь после занятий. Наставник это заметил и предложил работать на результат.

— Как тренер он отличный: строгий, порой жесткий. На занятиях у него не засалуешь, — говорит о Демушкине Артем. — Иван Владимирович готовил нас не только физически, но и морально: всегда приводил в пример истории великих боксеров, рекомендовал много разных хороших фильмов смотреть про знаменитых спортсменов, про войну. Акцентировал внимание на конкретных отрывках, которые следовало смо-



Роман Логиш

треть особенно внимательно. Так он воспитывал в нас стальной характер, волю к победе, целеустремленность. Занимался я у Ивана Владимировича со 2-го по 7-й класс, а потом перешел в училище. Среди весомых успехов — победы на первенстве Беларуси в 2018 и 2020 годах.