

Станислав Поздняков: новые победы

Станислав Поздняков для портала «Сибмеда»: о новосибирском фехтовании, детском спорте и новых планах.



В гостях у портала Sibmeda побывал Станислав Поздняков – легенда мирового фехтования. Четырёхкратный олимпийский чемпион, 10-кратный чемпион мира и 13-кратный чемпион Европы рассказал о последних достижениях новосибирских фехтовальщиков, о новом фехтовальном центре и поделился опытом, как привести ребёнка в спорт.



– Станислав Алексеевич, как и когда появилась идея строительства фехтовального центра?

– В 2005 году мы озвучили идею строительства центра. То, что было запланировано, на 80% реализовалось. В ближайшее время, если повезёт, то выполним и на 100. Думаю, что школа олимпийского резерва разместится в стенах нашего центра.

Я не скрою, фехтование – это один из тех видов спорта, который нуждается в том, чтобы о нём говорили, напоминали. И поэтому, при прочих равных, я думаю, что те возможности, которые наш центр открывает перед потенциальными спортсменами, делает нас более конкурентными по сравнению с футболом, хоккеем.

– С какого возраста можно рекомендовать начинать заниматься фехтованием?

– Оптимальный возраст – это 8-9 лет. Раньше существовал жёсткий критерий, по которому можно было делать набор только с 9-ти лет, ещё 10 лет назад – только с 10-ти. Раньше 8-ми лет, наверное, сложно, потому что организм ещё неокрепший.

Возрастная планка понижается, потому что, так или иначе, в здоровой части общества формируется понимание, что нужно детей приучать к спорту заранее.

– Сейчас есть родители, которые стремятся отдать ребёнка в спорт как можно раньше. Есть ли занятия для дошкольников?

– В принципе, мы это не исключаем, но для дошкольников требуется другое оборудование. Мы видели подобные примеры у наших зарубежных партнёров, когда используется не металлическое оружие, а пластиковое, занятие проходит в форме игры. Но это отдельная категория. Говорить о полноценном тренировочном процессе для спортсменов 5-6 лет нельзя.



– Какой вид спорта лучше всего подходит для маленьких детей?

– Я бы рекомендовал, на примере и своих детей, занятия плаванием в раннем возрасте, вне зависимости от того, какую сферу деятельности потом выберут

родители для ребёнка. У меня плаванием занимались обе дочери. Сейчас одна занимается фехтованием, другая – баскетболом.

– Как вы привели своих дочерей в спорт?

– Думаю, что здесь сыграл роль собственный пример. Не могу сказать, что настаивал на том, чтобы они чем-то занимались. Так получилось, что старшая дочь сама выбрала фехтование. Но исключительно, с моей точки зрения, базируясь на примере собственного отца. Я как раз являлся активно действующим спортсменом, и ей это было интересно.

Младшая дочь уже в «зрелом» возрасте не застала мою спортивную карьеру, поэтому сначала занималась плаванием, а потом выбрала баскетбол. Ей это показалось более интересным. Мы в семье всегда прививали интерес к спорту, но детей не заставляли заниматься чем-то конкретным.

– Для фехтования физические данные должны быть какие-то особые?

– Фехтование относится к категории единоборств – как бокс, борьба. Этот вид спорта тем интересен, что, если вы обратили внимание, в нём нет категорий ни по росту, ни по весу. Потому что главным и самым важным фактором является оружие, которое в руке у всех одинаковое. И то, как человек им владеет – индивидуальная особенность каждого.

У нас есть и высокие, и низкие, и плотного телосложения, и худощавые – то есть каждый человек вместе со своим тренером выбирает какую-то тактику поведения на дорожке. Безусловно, есть некоторые моменты. У нас 3 вида оружия: шпага, рапира и сабля. В шпаге более высокие спортсмены требуются, в рапире – более компактные.

Но, тем не менее, в этом проблема и состоит, на старте всегда приходят заниматься дети примерно одинаковые. Единственно, они сразу разделяются на две группы: те, кто вообще никаким спортом не занимался, и те, кто имеет какие-то базовые спортивные навыки. Обычно – после плавания. И, конечно, эта группа быстрее адаптируется к требованиям, демонстрирует больший интерес к занятиям. И, как правило, из этой группы больше спортсменов остаётся потом продолжать свою спортивную карьеру.



– Можете сравнить, какими были мальчишки, которые приходили в фехтование в 80-х, и какие мальчики приходят сейчас?

– Каждое поколение хорошо по-своему. Поэтому я бы не стал говорить, что у нас было более способное поколение, чем сейчас. Внешняя среда совершенно другая была, экология. Конечно, поколение 80-х годов, к которому я отношу свою молодость, абсолютно отличается от поколения сегодняшнего.

Мы недавно проводили свою статистику, связанную с экологическими последствиями. На наш взгляд, большое количество травматизма, которое существует в нынешнем спорте, связано с элементарным ухудшением экологической обстановки мегаполиса, продукты питания другими становятся. Молодые люди стали более хрупкими.

С другой стороны, мы все прекрасно понимаем, что физические нагрузки год от года возрастают. Если сказать про фехтование, то скорости раза в 1,5 увеличились за последние 20-30 лет. Соответственно, и нагрузка на организм

выше. Но поскольку человек – это, в принципе, адаптивное существо, мы привыкаем ко всему.

Однако, чтобы этот процесс происходил нормально, необходимо и здоровое питание, и здоровая экология. Мы начали задумываться об этом. И, буквально, до конца года должны открыть большой центр в Смоленске, где будем проводить занятия у юниорской группы. Там есть большой спортивный кластер, один из лучших в стране. В городе экологическая обстановка не такая нагруженная, как в мегаполисе: Смоленск – достаточно компактный город. И, соответственно, питание на порядок отличается от того, что едят в больших городах. Поэтому мы будем пробовать такие способы.

Вторая сторона вопроса – стоимость расходов на спортсменов: чем дальше от крупных мегаполисов, тем она ниже. Соответственно, мы за те же деньги можем привлекать больше спортсменов для нашей подготовки.

– Часто интерес к спорту у детей возникает, но к определённом возрасту угасает. Как преодолеть такие моменты?

– Безусловно, такой период в жизни возникает. Физиологически доказано, что в 13-14 лет возникают проблемы с самоорганизацией подростков, поэтому здесь важна роль родителей. Они должны акцентировать внимание именно в этот период, чтобы максимально помочь подростку. Помощь может заключаться не только в том, чтобы физически отвозить и забирать ребёнка, важно психологически помочь: убедить, что спорт – это важно, что это трудный период, который нужно пережить. Поскольку в этом возрасте авторитет родителей всё равно ещё работает, то такое родительское внимание помогает подростку преодолеть сложности. У меня был точно такой период, хотелось гулять, не ходить на тренировки, но мама проводила со мной беседы, этого было достаточно.

– Вы – кумир для многих мальчиков и девочек. А у вас кто был кумиром?

– Ну, естественно, у меня был спортсмен – Виктор Кровопусков, четырёхкратный олимпийский чемпион, звезда 80-х годов, с такой ещё характерной запоминающейся фамилией. Я отчётливо помню: у нас в школе

висели фотографии выдающихся советских спортсменов, и я уже тогда его воспринимал, как коллегу по спорту.



– Какие слагаемые успеха есть в спорте? Уже некоторые были названы – родители, кумиры, школа, что ещё?

– Я бы ещё обязательно добавил своего тренера – Бориса Писецкого. Это человек, который прошёл со мной от начала пути и до завершения спортивной карьеры. Я всегда говорил, что мне очень повезло в этой части. Повезло с ним и как с человеком, потому что он очень много мне помогал в житейском плане – и советом, и личным примером. Повезло, что он находился в том возрасте, когда был максимально активен и не давал мне покоя. Мы максимально эффективно работали с ним. Безусловно, педагог, тренер – одно из самых важных слагаемых успеха.

– Фехтование – дорогой вид спорта?

– Не думаю, что этот вид спорта очень дорогой. По фехтованию действует очень много социальных программ. У нас на старте спортсмены приходят – им ничего не нужно. Другое дело, что родители сами хотят купить ребёнку «своё», индивидуальное. Это приветствуется.

– Насколько травмоопасно фехтование?

– Фехтование относится к наиболее безопасным видам спорта. Опасность этого вида спорта – один из самых больших мифов, которые существуют. И с ним очень сложно бороться из-за ассоциативного ряда: оружие, колют и так далее. Всё оборудование сейчас совершенно, делается из кевларовой ткани, используемой для бронежилетов. Это исключает травмы.

– Дети с ограниченными возможностями могут заниматься фехтованием?

На вопрос отвечает Игорь Валерьевич Коротнев, зам. директора «Центра спортивной подготовки Новосибирской области»:

– Естественно. Есть даже Центр адаптивных видов спорта, куда входит фехтование на колясках. И там занимаются как дети, так и взрослые. У нас создано автономное государственное учреждение Новосибирской области, которое занимается подготовкой не только по фехтованию, но и по другим видам спорта. И, соответственно, проводятся соревнования, и чемпионаты Европы, и мира. В Новосибирске достаточно сильные фехтовальщики-колясочники. Так, Евгений Почевалин, Максим Шабуров, Виктор Дронов – кандидаты на поездку на Паралимпийские игры.

– Много ли новосибирских фехтовальщиков входит в олимпийский резерв?

– Да, достаточно много. У нас ударный вид здесь – сабля. В фехтовании на саблях у нас Юлия Гаврилова является очень вероятным кандидатом на поездку в Рио. Два спортсмена находятся, так сказать, на пути в Рио. В каждом возрасте есть спортсмены Новосибирской области, входящие в сборную страны.

– Можно сказать, что Новосибирск выделяется на фоне России по фехтованию?

– Не только в России. Сабельная новосибирская школа – одна из лучших в мире.

– Сейчас возрождается сдача норм ГТО. Как вы к этому относитесь?

– На самом деле, всё, что связано со спортом, я приветствую. Юношеству важно создать такую внутреннюю конкуренцию, которая как раз и «подстегнёт», заставит поинтересоваться. Прекрасно помню, у нас ребята ходили с этими значками, важно было, что у кого-то вторая степень, а у кого-то – первая.

Что касается, в принципе, ГТО или других каких-то нормативов, то это входит в нашу повседневную жизнь. Расскажу пример: у нас спортсмены ЦСКА, спортсмены уровня сборных команд, раз в год, вне зависимости от своих званий, обязаны сдавать нормативы по кроссу, силовой подготовке. Заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса сдают на общих основаниях.

Мы же все понимаем, что если нам сегодня не инвестировать в здоровый образ жизни, в себя средства какие-то, то завтра мы эти деньги будем тратить на таблетки. Каждый выбирает сам: так или иначе.

– Как поддерживаете свою физическую форму?

– Я 3-4 раза в неделю занимаюсь спортом в тренажёрном зале, бегаю, прыгаю, тяжёлой атлетикой немножко. Два раза в год в альпинистские экспедиции хожу, трижды был на «семитысячниках» памирских.



Станислав Поздняков в редакции портала "Сибмеда"

– Со следующего года стартует проект «Я – в спорте». Как вы считаете, насколько он нужен?

– Несомненно, нужен. Сейчас мы разговаривали о моём частном случае и фехтовании как частном случае. Мы своих детей привели в спорт, потому что сами жизнь в спорте прожили. Но если взять мой пример, он чуть раньше, то меня мама привела в спорт, к которому сама никакого отношения не имела. Но когда-то она привела, поэтому я полностью приветствую эту программу. А как по-другому? Сколько наших известных спортсменов – их когда-то тоже за руку привели родители.

– Последние годы в Новосибирске появилось много новых спортивных объектов. Например, недавно открылся кёрлинг-центр. Как считает, будет ли пользоваться популярностью у новосибирцев этот вид спорта?

– Мне сложно сказать, будет ли кёрлинг иметь успех именно в Новосибирске. Но с Игорем Валерьевичем мы были в московском кёрлинг-центре. Я посмотрел расписание – у них всё занято. Причём в это время сборная команда там не тренировалась, и, тем не менее, всё расписано. Знаете, там очень много любительских моментов.

Вот боулинг условно тоже можно «натянуть» на вид спорта. В какой-то момент – раз, и все начали шары катать. Если есть азартные люди, они будут пробовать. Конечно, кёрлинг более сложный, чем боулинг. И мне кажется,

это интересно. Было бы чуть больше свободного времени – я бы, может, тоже поиграл. И потом, нужно ещё не только время, но и компания: 4-5 человек, которые могли бы вместе собраться.

– За какие виды спорта вы болеете, как болельщик?

– Я – за хоккей, за новосибирскую «Сибирь» болею. Баскетбол мне нравится, тоже смотрю. Я человек азартный – болею за всё, болею за наших!

[Елена Заиграева, портал «Сибмеда», 30 октября 2015 г.](#)