



## Море, солнце и вода – наши лучшие друзья!

В Анапе в седьмой раз состоялись сборы самбистов. В этом году они прошли на базе Федерального детского центра «Смена» в курортном поселке Сукко в два этапа: с 5 по 19 июля тренировался состав взрослой сборной России, а с 20 июля по 2 августа – юниоры.

Текст: Дарья ТОЦКАЯ

Дмитрий ТРОШКИН, главный тренер сборной России по самбо, рассказывает, почему выбор пал на Анапу и Сукко:

– Мы стараемся создать нашим спортсменам такие условия, чтобы они получали психологическое удовольствие от сборов. Именно этот фактор становится решающим, когда ребята участвуют в столь сложных соревнованиях, как прошедший этап Кубка мира в Венесуэле, – сложных именно морально. Почему? Представьте, какие ощущения могут быть после тяжелейшего авиаперелета в другую часть света – Южную Америку! Но ребята находят в себе силы и не просто борются, а поднимаются на высшие ступени пьедестала чести. Значит, мы все делаем правильно в своей работе.

Особую благодарность хочу выразить Дмитрию МАКСИМОВУ, заслуженному мастеру спорта, который

работает в нашей команде. Он имеет авторитет в мире дзюдо и самбо, и ребята это понимают, записывают все, что он говорит. Дмитрий всегда приезжает на этот сбор и ставит перед командой четкие задачи по общей физической подготовке.

Отдельное спасибо – директору анапской ДЮСШ № 4 Расиму Насибовичу АСКЕРОВУ. Когда у нас были

**Ф** ДЦ «Смена» – наиболее приближенный к идеалу вариант базы со специализированным залом и всеми условиями для тренировок.



бюрократические трудности с организацией здесь первых сборов, именно благодаря этому человеку удалось сгладить все острые углы и запустить «машину» сборов в Анапе. Пожалуй, на всей территории черноморского побережья ФДЦ «Смена» – наиболее приближенный к идеалу вариант базы со специализированным залом и всеми условиями для тренировок. В этот прекрасный зал мы попали благодаря сотрудничеству с Федерацией тяжелой атлетики. Здесь тренируется сборная страны, и в частности воспитанник анапской ДЮСШ № 4 Олег ЧЕН, заслуженный мастер спорта России по тяжелой атлетике, двукратный серебряный призер чемпионата мира и двукратный чемпион Европы. Хорошая организация, питание и, конечно, море – у ребят есть прекрасная возможность расслабиться после тренировки и оздоровиться одновременно.

Основная задача, которую мы ставим перед собой на этих сборах в Анапе, – базовая тренировка по общей физической подготовке. В мае у нас завершился чемпионат Европы, осенью предстоит «ковровая» подготовка к чемпионату мира в Японии. У сборной юниоров в конце октября будет проходить первенство мира в Сеуле.

Вместе со «сборниками» тренируются и анапские спортсмены, воспитанники ДЮСШ № 4, всего десять человек. Среди них – ребята, уже зарекомендовавшие себя не только на всероссийских, но и международных соревнованиях: Самвел БАБИНЬЯН, Руслан АСКЕРОВ, Валерий ТОЛКУНОВ, Иван ТЕРЕЩЕНКО, Велихан ДАЛОГЛАНЯН и другие. Для них задача номер один – подготовка к первенству России в октябре этого года. Кроме того, девять анапских спортсменов уже входят в состав взрослой и юниорской сборных России по самбо. Это Савва КАРАКИЗИДИ, Елена ПОЛЯКОВА, Кристина УСОВА, Вячеслав ЯКИМЕНКО, Мария ДОРОФЕЕВА, Ирина БОБКОВА, Дина ВОРОНИНА.

В чем секрет возросшего уровня анапских самбистов и дзюдоистов? Дмитрий ТРОШКИН отвечает так:

– Секрет следует искать в истории российского дзюдо и самбо – чемпионы вырастают там, где сборная страны проводит сборы. Во времена СССР это был город Кстово, впоследствии давший нам спортсменов высокого уровня. Сегодня базой для летних сборов стала Анапа, и уже здесь мы наблюдаем рождение новых «звездочек» дзюдо и самбо. Стоит отметить воспитанника ДЮСШ № 4 Савву Каракизиди, мастера спорта по дзюдо и самбо, победителя первенства Европы по самбо.

Руководство Федерального детского центра «Смена» радушно принимает самбистов. Тренировку спортсменов посетил генеральный директор ФДЦ Евгений НИЖНИК.

– У нас тренируются сборные России по тяжелой атлетике, самбо, дзюдоисты. Главное, что мы растим чемпионов, в том числе – чемпионов мира, – отметил он. – Мы гордимся этим и стараемся предоставить спортсменам все необходимое для тренировочного процесса.

Многие из тех, кто сегодня выполняют упражнения со штангой в «сменовском» зале, уже вписали свои имена в историю российского самбо. Своими впечатлениями делится Евгений ИСАЕВ, заслуженный мастер спорта по самбо, четырехкратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы:

– Наверное, я один из корифеев анапских сборов. С 1995-го я лично знаком с директором анапской ДЮСШ № 4 Расимом Аскеровым, мне доводилось также бороться с его воспитанниками. В этом году на чемпионате России стал вторым, поэтому, как у нас



**Д**митрий Трошкин: «Мы стараемся создать нашим спортсменам такие условия, чтобы они получали психологическое удовольствие от сборов».





**В**месте со «сборниками» тренируются и анапские спортсмены, воспитанники ДЮСШ № 4, всего десять человек. Кроме того, девять анапских борцов уже входят в состав взрослой и юниорской сборных России по самбо.

заведено, буду подстраховывать первые номера, помогать им. Здесь, в Анапе, на удивление приятная атмосфера, хорошие условия – даже ничего не хочется менять. Есть все возможности не только для тренировок, но и полноценного отдыха.

В рамках сборов традиционным стал туристический поход «взрослой» сборной по окрестностям Утришского заповедника. Это уникальное место на побережье Черного моря знаменито реликтовыми лесами можжевельника и дикой фисташки. Целебный воздух в сочетании с морем – настоящий клад здоровья.

– С 2009 года мы приезжаем на эти сборы, – рассказывает двукратный чемпион мира и Европы Артем ОСИПЕНКО. – Хорошие условия, целебный воздух и море, а главное – здесь стараются, чтобы мы чувствовали себя как дома. Турпоход для нас – уже традиция, и сегодня он закончился шашлыком и шулюмом. Спасибо гостеприимным организаторам!

Звезд первой величины мира самбо рад принимать у себя анапский аквапарк «Тики-Так». Самый крупный по водоизмещению аквапарк Европы запомнится спортсменам экстремальными развлечениями и морем позитива, несмотря на непривычно пасмурную для Анапы погоду.

20 июля на смену взрослым спортсменам прибыла сборная юниоров.

– В прошлом году у юниорской сборной был перерыв, – рассказывает старший тренер сборной России по самбо Владислав ГАВРИЛОВ. – А так уже на протяжении шести лет мы проводим здесь сбор по общей физической подготовке. Ребята приезжают сюда с удовольствием, ведь здесь и море, и все, что необходимо для организации спортивных мероприятий и тренировочного процесса. Кто проходит подготовку на данных сборах, неизменно получает хорошие результаты. Это можно сказать и в отношении местных спортсменов, которые тренируются вместе со сборной юниоров. В прошлом году у нас в команде был анапчанин Савва КАРАКИЗИДИ, он блестяще выиграл Европу и недавно снова стал первым на Всероссийской спартакиаде. Отмечу, что анапчане узнают здесь те методики и упражнения, которые помогут им в тренировках. И так как я уже не первый год вид вижу на наших сборах воспитанников ДЮСШ № 4, скажу одно: если есть желание, будет и результат.

Утром – футбол, занятия в поле на общую физическую подготовку: челночный бег, отжимания, упражнения на пресс и многое другое. Вечерние часы спортсмены из юниорской сборной также проводят в зале тяжелой атлетики. В перерыве между тренировками – морские купания с длительными заплывами, ведь самый лучший отдых – это отдых активный.

– Я сам с севера, из Красноярска, и поэтому больше всего мне в анапских сборах нравится море! – отмечает чемпион мира и Европы по самбо среди юниоров Паруйр СААКЯН.

Если спортсмены-«сборники», возвращаясь домой, мечтают снова оказаться у моря в солнечной Анапе, то анапские самбисты и дзюдоисты считают дни до встречи со своими друзьями и кумирами из сборной на татами уже в рамках соревнований.

