



Бокс

Сдаваться нельзя никогда!

В алапаевской школе бокса много талантливых боксёров. Один из них – Иван Никонов, победитель первенства Свердловской области по боксу и первенства УрФО (с. Усват, Тюменская область). Недавно Иван вместе с тренером А.В.Кукарским принял участие в IV Летней спартакиаде молодежи России (Раменское, Московская область), где занял III место в своей весовой категории. О том, как идет подготовка к спортивным выступлениям, **Иван Никонов** и **Андрей Валерьевич Кукарский** рассказали в интервью «Алапаевской газете».

«АГ»: Иван, первый вопрос тебе. Есть какие-то боксерские принципы, соблюдение которых помогает и на ринге, и в жизни вообще?

И.Никонов: Если и есть какой-то боксерский принцип, то я бы его назвал скорее общечеловеческим принципом – «не сдаваться»! Так как сдаваться нельзя никогда, ни на ринге, ни уж тем более в жизни. Если ты идешь к поставленной цели, то сделай все возможное, чтобы ее достичь. И на ринге – то же самое! Выхел на ринг – сделал так, чтобы руку подняли тебе.

«АГ»: Кого из выдающихся боксеров современности ты бы особо выделил и за какие качества?

И.Никонов: Василий Ломаченко, украинский боксер. Он является чемпионом Европы, двукратным чемпионом мира, а также двукратным чемпионом Олимпийских игр в 2008 и 2012 годов. Он всю свою жизнь отдает спорту. Тренируется каждую свободную минуту. Этот человек делает все, что находится на грани человеческих возможностей. Например, он проплыл Днестровский лиман протяженностью 8 км. Вася занимается боксом, но, помимо этого, развивается в таких направлениях, как борьба, плавание, гимнастика и даже народные танцы. В любительской карьере у Василия 369 победных боев и всего лишь 1 поражение. Василий Ломаченко – трудолюбивый и очень целеустремленный спортсмен, на которого стоит равняться.

«АГ»: Недавно ты вернулся с Летней спартакиады молодежи России. На этих соревнованиях проходит сво-



И.Никонов (слева) и Т.Смирнов (справа) демонстрируют боксерскую технику

Главный тренер школы бокса А.В.Кукарский

еобразный отбор молодых спортсменов в олимпийский резерв страны и на соревнования международного уровня. Сколько боев ты провел на турнире? Какие остались впечатления?

И.Никонов: По спартакиаде, конечно, осталось чувство неудовлетворенности. В полуфинале встретился с боксером из Московской области, Алексеем Семикиным, который стал победителем турнира. Наш бой был равным, поэтому считаю, что на спартакиаде мог показать более высокий результат.

«АГ»: Да, в боксе дополнительных таймов и серии пенальти не бывает. Но твой бой с Олегом Карчевским из Севастополя впечатляет! По видео, которое выложено в интернете, можно обучение

проводить, как вести бой. Тут и атаки с быстрым уходом в защиту, и нокаутрующие контратаки!

И.Никонов: Всегда приятно, когда такие вроде бы мелочи замечают. Хотя от таких мелочей очень многое зависит. Тренируемся, работаем над этим и совершенствуемся!

«АГ»: Андрей Валерьевич, следующий вопрос к Вам (даже сразу несколько вопросов). Расскажите об истории создания алапаевской федерации бокса. Как Вы пришли к тренерской работе с ребятами, какие качества развивают занятия боксом?

А.В.Кукарский: В начале 1990-х годов мы с тренером В.Брусниным искали по разным помещениям, затем нашли подходящее здание ря-

Бокс — это не сила мышц, бокс — это сила мысли. Если ты не силен духом, ты не станешь великим боксером.

Кас Д'Амато



друзей. Их очень много, и они настоящие друзья! Хочу особо отметить одного из них – **Дмитрия Карпова**, который на всем протяжении существования школы бокса в городе Алапаевске помогает всем, чем может. Ну и, конечно же, следует отметить воспитанников школы бокса: **Евгения Устюгова, Вячеслава и Дмитрия Чабановых, Анатолия Ермакова, Антона Никитина**.

«АГ»: Наверное, у каждого тренера есть свои секреты мастерства, которые нельзя разглашать. Но все-таки, какие тонкости отличают профессиональный бокс от любительского уровня? Что бы Вы могли посоветовать ребятам, которые хотят попробовать себя в боксе? С чего лучше начать?

А.В.Кукарский: Главный секрет мастерства – в трудолюбии и целеустремленности самого боксера. Но, разумеется, у каждого тренера есть свои секреты. В профессиональном боксе спортсмены всю свою жизнь посвящают только боксу.

Что касается начинающих боксеров, то им, прежде всего, следует тренировать реакцию, ловкость, выносливость. Новичкам нужно не только поставить удар, они должны научиться хорошо координировать работу рук с перемещением ног по рингу. Для этого есть специальные упражнения. Например, подвижность стопы боксеры тренируют с помощью скакалки.

Заниматься боксом нужно организованно, с наставником или тренером, так как это травмоопасный вид спорта, если тренировки идут бесконтрольно. Поэтому единственный правильный вариант – записаться в нашу школу бокса, где большое внимание уделяется безопасности спортсменов.

«АГ»: Спасибо, Андрей Валерьевич! Думаю, эти советы пригодятся всем молодым людям, которые хотят серьезно заниматься этим суровым, но зрелищным и brutalным видом спорта. Алапаевск не раз доказывал свою спортивную славу, и среди молодежи найдется немало тех, кто проходит закалку характера в спортивных школах и секциях города, кто устремлен к достижению новых спортивных побед. В свою очередь, хочется пожелать Ивану Никонову и всем спортсменам алапаевской школы бокса удачи в бою!

Подготовил Д. КЛЕЩЕВ
Снимки Ю. Дунаева