

РЕКОРДСМЕН РОССИИ ИЗ СДЮСШОР

На первенстве России по велосипедному спорту в начале июня воспитанник СДЮСШОР им. Коренькова сестроречанин Илья Окунев стал чемпионом и рекордсменом России. Илья занимается велосипедным спортом уже более 12 лет, за это время он занял призовые места в российских и международных соревнованиях, установил рекорды, объездил весь мир, стал мастером спорта международного класса и уже успел получить высшее образование по специальности «Физкультура и спорт». Недавно Илья был зачислен в состав сборной России и рекомендован на Летние Олимпийские игры, которые пройдут в Лондоне в 2012 году. Сейчас Илья активно тренируется, готовится к Олимпиаде, ездит на сборы и параллельно принимает участие в соревнованиях. О велосипедном спорте, соревнованиях, тренерах, подготовке к Олимпиаде и о многом другом в небольшом перерыве между сборами в Москве и тренировками в спортивном лагере Илья Окунев рассказал в интервью газете «Вести Курортного района».

КАК Я НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ

Велосипедным спортом я начал заниматься с 10 лет. Мои родители всегда хотели, чтобы я рос спортивным ребёнком, поэтому с раннего детства пробовал себя в различных видах спорта и в конце концов решил остановиться на велоспорте, на дисциплине «Трек». Стал заниматься в сестроречской спортивной школе им. В. Коренькова. Поначалу было немного трудно – приходилось много тренироваться, из-за сборов и постоянных соревнований в других городах или за границей редко виделся с родителями и друзьями, но потом втянулся и сейчас даже не представляю себя без занятий спортом.

О ТРЕНЕРАХ

У нас в школе замечательные тренеры, все высококвалифицированные специалисты с высшим образованием, знатоки своего дела и просто хорошие люди. Я им очень благодарен. До сих пор поддерживаю отношения со своим первым тренером Кузьминым Виктором Алексеевичем, советуюсь с ним, я знаю, что всегда могу на него положиться. В моих успехах есть большая заслуга моего нынешнего тренера Рыбина Петра Ивановича. Хочу выразить искреннюю благодарность обоим тренерам.

О РОДИТЕЛЯХ

Конечно, я благодарен своим родителям, они очень много для меня сделали. Они всегда поддерживали меня и морально и материально, всегда радовались моим успехам. Было время, когда я решил бросить занятия велосипедным спортом и пойти учиться на повара. Дело в том, что

очень люблю готовить, пожалуй, точно так же, как люблю спорт. Но родители отговорили меня от этой затеи, и я ни разу не пожалел, что последовал их совету.

О СПОРТЕ

Спорт сыграл огромную роль в моей жизни, благодаря спорту я получил высшее образование, занимаюсь тем, что мне нравится. Спорт дал мне определенный толчок в жизни, я стал увереннее, самостоятельнее, выработал стремление к достижению поставленных целей. Благодаря спорту я объездил весь мир, посмотрел многие города и страны. По-моему, я пока не был только в Австралии (смеётся).

Мне очень жаль, что на сегодняшний момент в средствах массовой информации, на телевидении очень мало внимания уделяется велоспорту. Например, во время трансляции Олимпийских игр по телевидению велоспорт по дисциплине «Трек» вообще не показали. Поэтому не хватает специалистов, мало спонсорской помощи.

ОБ УСПЕХАХ

Отчётливо помню свою первую победу на соревнованиях в Выборге. Тогда мне было 10 лет, там я занял первое место. Для меня это было большим достижением. В 16 лет я выиграл Всероссийскую спартакиаду школьников.

Конечно, чтобы добиться успеха в спорте, нужно много тренироваться, вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Тренировки отнимают много времени и сил, в среднем, я занимаюсь 2 раза в день по 3-5 часов. Сейчас я тренируюсь в Сестроречке и на Крестовском острове, там построили отличный спортивный комплекс.

О СБОРАХ

Летом, как правило, спортсмены нашей школы уезжают на сборы в спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпиец», который находится в посёлке Комарово. В этом лагере я провёл 6 лет подряд. Там было очень интересно, сейчас я с ностальгией вспоминаю то время. Там собиралась хорошая большая компания, там у меня появилось много друзей. Для спортсменов нашей школы лагерь абсолютно бесплатный, большая часть стоимости проживания и питания оплачивается из городского бюджета. Должен сказать, что в настоящее время обеспечение спортсменов находится на хорошем уровне.

Зимой обычно мы уезжаем на Кипр или в Крым. Помню, на свой первый сбор я поехал в Анапу, жил там 2 месяца без родителей, было очень тяжело. Сейчас уже привык. Были периоды, когда я за год дома был в общей сложности около 12 дней.

О ТРАВМАХ

Как и у всех спортсменов, у меня было много травм. Без этого в профессиональном спорте не обойтись. Например, вот эту (показывая на руку в гипсе) я получил совсем недавно. На соревнованиях в Пекине в 2008 году я упал и сломал ключицу. Пожалуй, это была моя самая серьёзная травма. Восстановление проходило достаточно долго. Больше всего я боялся, что не смогу возобновить тренировки и вернуться в большой спорт. Но, к счастью, всё обошлось.

О БУДУЩЕМ

На данном этапе для меня главное – подготовка к Олимпийским играм в Лондоне в 2012 году, куда я рекомендован в составе сборной Рос-



сии, а затем, может, поеду и на олимпиаду в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

ОБ УВЛЕЧЕНИЯХ

Помимо занятий спортом, больше всего увлекаюсь фотографией. Но не только спортивной, а разными направлениями.

О ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКЕ

У меня есть любимая девушка Ольга, она живет в Москве. Видимся мы не так часто, как хотелось бы. Иногда она приезжает ко мне на сборы.

О СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Все занятия в спортивной школе им. В. Коренькова Курортного района бесплатные. Воспитанники школы обеспечиваются бесплатной спортивной формой и инвентарем. Начинать заниматься некоторыми видами спорта, как например, единоборствами и футболом, можно с 7 лет. Я рекомендую с 10-12 лет, поскольку этот возраст наиболее подходящий для физических нагрузок и занятий спортом в целом. Тренеры в школе замечательные, в работе с самыми маленькими детьми они применяют различные игровые методы, подвижные игры и упражнения. Всего у нас в школе 9 спортивных отделений: велосипедный спорт, спортивное ориентирование,

футбол, волейбол, лыжные гонки и единоборства: самбо, дзюдо, сават, вольная борьба. В скором времени планируется развитие новых спортивных отделений: пляжного волейбола и олимпийского тхэквондо. В сентябре открывается новый спортивный комплекс на территории школы для новых видов спорта.

У школы много достижений. Например, совсем недавно СДЮСШОР им. Коренькова заняла третье место в городском смотре-конкурсе образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности среди детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Я рекомендую детям и молодёжи приходить в нашу школу и заниматься спортом, для этого не нужно предварительной физической подготовки и никаких денежных вложений. Спорт помогает не только стать спортивным, закаленным и здоровым, но и воспитать в себе волю и сильный характер, проявить свои таланты и возможности. Спорт – это школа жизни. Я очень благодарен своим тренерам и родителям за то, что у меня есть такая школа жизни.

Беседовала
Александра ТУЛЬЕВА

СДЮСШОР им. В. Коренькова: Сестрорецк, просп. Красных Командиров, д. 9, город Санкт-Петербург, тел. 437-38-16, сайт: www.sportschool.sestretsk.info