

# МАУНТИНБАЙК: ПРЕОДОЛЕНИЕ И ДРАЙВ

Маунтинбайк как вид велосипедного спорта появился в спортшколе имени В. Коренькова всего три года назад и за короткое время приобрел популярность и стал базовым. О причинах интереса к новой дисциплине на старейшем отделении велоспорта, особенностях маунтинбайка, успехах воспитанников, об участии в спартакиаде учащихся рассказывает тренер Глеб Кралин:

— В отличие от шоссейных гонок на велосипеде с широкими колесами можно носиться по камням и корням деревьев, а вилка с амортизатором позволяет гасить все неровности. Велосипед более технологичный, со множеством подвижных элементов и возможностей для езды по бездорожью и преодолению препятствий.

Маунтинбайк в нашей спортшколе стал стартовой дисциплиной для всех, кто записывается на отделение велосипедных гонок. Начинать с езды на специальном горном велосипеде по пересеченной местности, преодолевая трудности, проявляя характер и настойчивость, — интересная задача для малоопытных спортсменов. Динамично, технично, увлекательно и, как ни странно, безопаснее, чем на перегруженных транспортом городских дорогах. Тренировки в лесу, ро-



Ксения Аветисова

Кучинского и Елисея Непочатых Кирилл Масликов (2007 г. р.) взял серебро в личном зачете. Недавно он перешел в группу юниоров и уже является призером всероссийских соревнований. От юниоров требуется другая скорость, и стартуют они вместе с мужчинами, с элитой. Это сложно и ответственно, поэтому юниоры несколько лет адаптируются к новым скоростям. Кириллу трудности не страшат, к тому же он также выступает во всероссийских соревнованиях по велокроссу и побеждает! А велокросс физически сложная дисциплина, приходится продирается через песок, кашу грязи. Однако нынешний тренер Кириллу Сергей Сауткин результатами воспитанника доволен.

Лидеры проявились в каждой возрастной группе. Илья Рычков (2008 г. р.), воспитанник Александра Плотникова, тренируется на спортивной базе в Зеленогорске. Он является победителем и призером многочисленных всероссийских соревнований. В этом году уже в составе группы старших юношей по итогам отборочных соревнований в Псебае Краснодарского края он отобрался в сборную России для участия в международных соревнованиях в Белоруссии. Вернувшись, сдал экзамены и в составе сборной Санкт-Петербурга начал готовиться к XII летней Спартакиаде учащихся по маунтинбайку в г. Кыштыме Челябинской области. Сложилось все без сбоев, и долгожданная победа — золотая медаль в личном зачете. Уже через три дня — первенство России в эстафете. И опять первое место!

На начало августа среди спортсменов 15–16 лет Илья Рычков и Ксения Аветисова являются лидерами рейтинга России. У них больше всего очков, и по итогам сезона они занимают первые места в своих возрастных категориях. Ксения тренируется на базе в Песочном. Из младшей группы от тренера Александра Рябкина она перешла в среднюю группу к тренеру Алексею Рябкину. Сейчас в старшей группе она тренируется у меня.

Лидеров отличает врожденное чувство велосипеда. Они хорошо им управляют, уверенно прыгают, бесстрашно ездят по корням и кочкам, чувствуют каждый поворот, достигают максимальной скорости. Физическая подготовка и увлеченность маунтинбайком также являются важными составляющими спортивных достижений. Ребята не пропускают тренировки, стараются во всем преуспеть. Между прочим, Илья Рычков окончил школу с отличием! А Ксения Аветисова — второй победитель из Сестрорецка на спартакиаде учащихся в этом году. Эти соревнования — самые главные для воспитанников спортшколы, проходящие один раз в два года. К ним долго и упорно готовятся, проходят десять стартов, набирают очки для города. Конкуренция огромная! От нашей школы три человека попали в сборную Петербурга. Третья спортсменка, Виктория Рыбакова (2009 г. р.), только что перешла в группу девушек 15–16 лет. Еще в прошлом году в группе девушек 13–14 лет она выиг-



Виктория Рыбакова и Ксения Аветисова с тренером Глебом Кралиным

рала все первенства России! Сразу после участия в спартакиаде, которая проходила 17 июня, уже 21 июня она в своей возрастной категории стала победителем в эстафете на первенстве России.

Маунтинбайк — очень техничный вид спорта. Важна не только физическая подготовленность спортсмена, но и везение. Пробил колесо и все, выпал из борьбы, шансы на призовые места сходят на нет. Поломки — явление частое, но в этот раз нашим спортсменам повезло. Техника не подвела, и тактических ошибок удалось избежать. Соперники были сильными: юноши из спортшколы «Олимпийские надежды», спортсмены из Татарстана. Продвинутые велосипедистки из Москвы и Чувашии конкурировали с нашими девушками. К основным соперникам относятся также спортсмены из Удмуртии. Эти регионы в основном и борются друг с другом весь сезон.

Сейчас мы усиленно готовимся к первенству России в Ижевске по олимпийской дисциплине кросс-кантри. Это единственная и



Виктория Рыбакова

престижная дисциплина для маунтинбайка, представленная на Олимпиаде и на спартакиаде. Если на шоссе и треке можно несколько медалей завоевать, то в маунтинбайке шанс себя показать только один. Поэтому готовимся серьезно и на победу рассчитываем!

Маунтинбайк — достаточно молодой вид спорта, но активно развивающийся и перспективный. Он становится массовым, завоевывает большое число поклонников. Хорошо, что в нашей старейшей спортивной школе умеют не только сохранять традиции, но и смотреть в будущее.

Подготовила Розалия Самигуллина, все фото — СШОР имени В. Коренькова



Илья Рычков

мантика, драйв сразу влюбляют мальчишек и девочек в этот вид спорта. Позже юным спортсменам предоставляется право выбрать шоссейные гонки или велотрек, а можно сохранить верность горному велосипеду.

С первого набора мы выделили ребят, для которых маунтинбайк стал приоритетным направлением, и начали целенаправленно готовить их к соревнованиям. Успехи не заставили себя ждать. Уже в первом сезоне появились победители и призеры первенства России. Два года назад спортсмены СШОР имени В. Коренькова приняли участие в спартакиаде и воспитанник Андрея

## справка

Глеб Кралин с 3-го класса в СШОР имени В. Коренькова. Жил в Зеленогорске и занимался у тренера Александра Плотникова. Затем воспитывался в спортивном интернате. После окончания института имени П. Ф. Лесгафта вернулся в родную спортшколу тренером. Во время учебы был действующим спортсменом, призером всероссийских соревнований, участником международных турниров. Поначалу не мечтал о тренерской работе, но, попробовав параллельно с учебой поработать с юными велосипедистами, втянулся и понял, что это его дело. Тренерскую профессию он считает творческой: «Сам выстраиваешь тренировочный процесс, видишь результат, наблюдаешь, как растут ребята, достигают высоких показателей — это здорово!» Он был шоссейником в юности, но маунтинбайк, который начали развивать на отделении велоспорта, ему очень понравился. Тем более что большой интерес к этой дисциплине и высокие результаты воспитанников вдохновляют тренера и убеждают в правильности выбранного пути. Поддержка руководства спортшколы, благоприятные условия для тренировок, взаимопонимание с коллегами — залог успешной работы молодого тренера.

Семья у Кралина спортивная. Жена — тренер по художественной гимнастике. Шестилетняя дочь занимается гимнастикой, бегает, прыгает, гоняет на велосипеде. Его родители не спортсмены, но мама в школе занималась лыжами, папа — легкой атлетикой. Они всегда следят за спортивными новостями.

