

Александр Шаботинский: «ПАНКРАТИОН – это искусство!»

С каждым годом все большую популярность среди молодежи приобретают разные виды смешанных единоборств. Об их прародителе – борьбе под названием «панкратион» – мы поговорили с обладателем пояса чемпиона мира Александром Шаботинским.

– Саша, расскажи, что такое «панкратион»?

– Это одно из древнейших боевых искусств. Панкратион – вид борьбы, в античные времена являвшийся частью греческих Олимпийских игр, причем он входил в число наиболее трудных и опасных состязаний. Панкратион включал в себя широкий список приемов, являясь по своей сути борьбой без правил: удары в прыжках, удары лежа, болевые приемы и удушения.

Сегодня панкратион отличается менее «жесткими» условиями. В боях ввели ограничение по времени, обязали использовать защиту, снижающую риск травматизма. Однако соперникам по-прежнему разрешено применять практически любые приемы с любого положения. Сейчас этот древний вид борьбы представляет собой интересное развитое боевое искусство, включающее в себя лучшие элементы разных известных единоборств: вольной борьбы, греко-римской борьбы, самбо, дзюдо, восточных единоборств, бокса и кикбоксинга.

– Как начиналась твоя спортивная карьера?

– В пятилетнем возрасте отец привел меня на пробное занятие, где он тренировал военнослужащих ивановского аэродрома «Северный» и их детей. Сначала я просто кувыркался на матах, а потом стал повторять движения за остальными. Так и втянулся. Вообще единоборствами я занимаюсь 20 лет. Из них 8 лет посвятил панкратиону. До этого я был рукопашником.

– И ты достиг немалых успехов...

– В малолетнем возрасте я часто ездил на соревнования по рукопашному бою. За месяц мог побывать на двух турнирах. Чемпионаты области я не



проигрывал ни разу за все время занятий. Также неоднократно побеждал и становился призером всероссийских и международных турниров. Являюсь трехкратным чемпионом России, двукратным чемпионом мира, а также обладателем пояса чемпиона мира по панкратиону.

– Что дает занятие панкратионом?

– Большое внимание на тренировках уделяется общей физической подготовке и развитию выносливости, а также универсальности подготовки спортсменов в работе против представителей ударных и борцовских систем единоборств. Что же касается моральных качеств, то сказать сложно... Раньше тренеры были совсем другими. Пару лет назад мы считали группу своей второй семьей, так как всем прививался командный дух. Мы всегда друг за друга заступались. Сейчас такого уже нет.



– Расскажи о своих тренерах.

– За всю жизнь у меня было три тренера. Первый – мой отец, который обучал меня с раннего детства. Позже ему на смену пришел тренер спортивного клуба «Север» А.Ю.Прокуратов. Еще я некоторое время занимался самбо в ИГЭУ у В.В.Новикова. Этим людям я выражаю особую благодарность.

– Когда ты стал обучать молодежь боевому искусству?

– С 2006 года. Тогда группа состояла в основном из друзей. В 2008 г. я ушел в армию, поэтому получился перерыв. Лишь год назад возобновил тренерскую деятельность в фитнес-клубе «Energy», где и сейчас преподаю. Хочу сказать, что для меня это не средство заработка, а возможность заниматься любимым делом и передать свои умения другим.

Тренируются у нас не только парни, но и девушки. Для слабого пола этот вид спорта дает возможность учиться защищать себя и добиваться спортивных успехов. Тем более что в ближайшее время панкратион планируют вернуть в олимпийские виды спорта.

– С какими трудностями могут столкнуться новички?

– Самая большая сложность, я считаю, это войти в ритм тренировок и побороть в себе лень. Поэтому дети ходят на занятия лучше, чем взрослые, и потом бросить им труднее, так как вырабатывается привычка. Также одним из самых сложных моментов считаю первый бой на соревнованиях и первое поражение. Многие после этого «ломаются» и бросают. Мало кто может заставить себя тренироваться дальше и развивать в себе бойцовский характер. Нужно уметь оценивать свои ошибки, признавать поражение, работать над собой и стремиться к самосовершенствованию.

Екатерина Марьянова

Под «КОДОМ КРАСОТЫ»

20 сентября завершился конкурс «Ивановская красавица-2013», и в списке номинаций – две студентки нашего университета. Звание второй Вице-мисс и «Мисс Интеллект» досталось Марии Абрамовой (2-29). Победу в номинациях «Мисс Диско» и «Мисс Фитнес» одержала Анастасия Лунина (5-60). О лете под «кодом красоты» девушки рассказали читателям газеты.

Мария Абрамова:

– Как ты решилась участвовать в конкурсе?

– Решение не было спонтанным: хотелось попробовать себя в чём-то новом, неизвестном, однако с уверенностью могу сказать, что очень рада, что решилась именно так провести это лето.

– Каких результатов ожидала от «Ивановской красавицы»? Все ли сбылось, о чем мечтала?

– Я шла на «Ивановскую красавицу», чтобы максимально проявить себя в номинации «Мисс Интеллект», и счастлива, что мои усилия дали положительный результат! Призовое место второй Вице-мисс стало для меня приятной неожиданностью.

– Какое испытание вызвало больше всего переживаний?

– Самым сложным для меня

оказался этап «Мисс Талант» – ответственный и важный шаг на пути к финалу. Но благодаря поддержке близких все прошло удачно. Я бы хотела отдельно поблагодарить Алексея Ивуля (2-27) за помощь в реализации танцевальной составляющей выступления.

– Конкурсные мероприятия проходили не только в городе, но и в области. Какой из уголков ивановской земли оставил самые приятные впечатления?

– Город Плещ – жемчужина нашего края, и, безусловно, молодёжный форум и фотосессия на берегу Волги оставили самый яркий след. Также незабываемой стала экскурсия по Ярославлю. Я в восторге от этого города, его архитектуры, живописных пейзажей. Это именно то место, куда хочется возвращаться вновь и вновь.

Анастасия Лунина:

Сцена и свет софитов – вот главная причина, почему я решила участвовать в конкурсе. Мне необходим кураж, ощущение, будто внутри разрастается огонь. Кастинг и участие в конкурсе подпитывали меня каждый день, даря невообразимое количество эмоций.

Мы не ожидали такой нагрузки: каждый день мероприятия, репетиции. После первого конкурса «Мисс Спорт» мы поздравляли друг друга с «боевым крещением», радуясь началу столь интересного кусочка нашей жизни. И «Мисс Фитнес» прошел «на ура»: танцы, бассейн, тренажеры. Мы здорово провели время и ничуть не устали, наоборот, зарядились энергией!

«Мисс Интеллект» напомнил об учебе, сразу захотелось в университет – были интересные задачки, на первый взгляд простые, но

обязательно с каким-нибудь подвохом.

Наиболее важными номинациями на «Ивановской красавице» для меня были «Мисс Талант», «Диско» и «Караоке». Больше всего нервов было потрачено на подготовку «таланта». Первоначальную идею не удалось реализовать. В итоге мнения зрителей разделились, но для меня главными судьями были мои родители. Их поддержка не позволяла мне унывать.

В день «Мисс Диско» я ужасно разболелась, думала не ходить на конкурс, но семья и все девочки поддержали меня! Вы просто представить себе не можете, насколько это волнительно – слышать, как вся площадь аплодирует тебе! Но главным зрителем для меня был мой мо-

– Чья поддержка была самой главной для тебя?

– Не устану повторять, что самый главный человек в моей жизни – это мама, которая на протяжении всего конкурса поддерживала меня, как никто другой. Вечером после репетиций я делилась с ней всем, что было у меня на душе, и всегда получала ценные советы.

– Изменились ли как-то жизненные приоритеты после участия в конкурсе?

– Получение образования было и остаётся моим главным приоритетом. Но желание участвовать в различных мероприятиях, пробовать себя в новых сферах стало сильнее.

– Ты получаешь образование и техническое, и гуманитарное. С каким из них ты планируешь связать свою карьеру в будущем?

– Я глубоко заинтересована в каждом из этих направлений, мне инте-

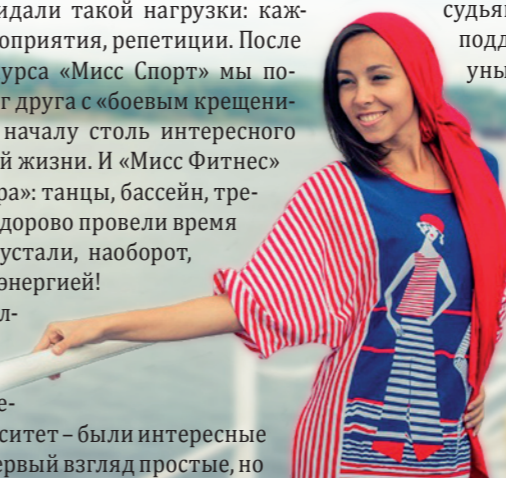
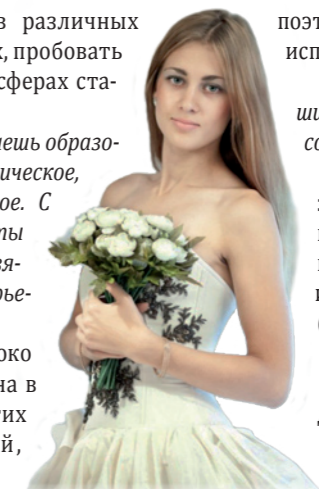
ресны как точные науки, так и изучение английского языка. Не могу сказать, что я уже наметила свой жизненный путь, но уверяю, все полученные мною знания сыграют роль в будущем.

– Что изменил конкурс в твоём отношении к себе, миру, людям?

– Конкурс «Ивановская красавица-2013» для меня – важное событие и бесценный опыт. Это был период насыщенной работы, общения с интересными людьми и в какой-то степени преодоления себя. Принципиально моё мироощущение не поменялось, правда, конкурс заставил задуматься о том, насколько я иногда бываю закрытой для общения, поэтому я постараюсь это исправить!

– Как ты для себя расшифровываешь «код красоты»?

– На мой взгляд, это, прежде всего, внутреннее обаяние и уверенность в себе и своих силах. Я не буду оригинальной и соглашусь с А.П.Чеховым: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...».



Полосу подготовила Дарья Зарубина