

## Клуб «ДинамоSF» в Сан-Франциско

Клуб для детей и подростков: что за ним?



*Когда Александр Шулятников рассказал о своей идее – создать спортивный клуб для детей и подростков – мне показалось, что в слово «спортивный» он вкладывает нечто большее, что не подготовка чемпионов любой ценой его цель. Именно поэтому мне и захотелось подробнее его расспросить и представить читателям газеты «Кстати» не только как персонального тренера, которого, возможно, многие знают, но и как человека, который может сыграть важную роль в судьбе вашего ребенка.*

**- Александр, расскажите немного о себе - как давно живете в США? Какое у вас образование?**

- Мне 34 года, до 93 года жил в Житомире, успешно занимался велоспортом, был приглашен в сборную, должен был закончить Киевский Госуниверситет физкультуры и спорта и работать тренером, но из-за переезда в США многое изменилось.

Здесь я подучился и в 94-м сдал экзамены на мои первые профессиональные сертификаты Personal Trainer & Nutritionist. К сожалению, в то время спроса на тренеров в залах практически не было. Пришлось мне, как и многим другим, думающим о заработке, податься в ИТ. Я закончил Computer Learning Center и проработал системным администратором и аналитиком до начала 2000-х.

В то время я готовился к соревнованиям по бодибилдингу, проводил много времени в спортзале и тренировал пару человек. Вскоре я заметил, что спрос на личных инструкторов появился, и после очередного раунда увольнений я решил вернуться к тому, что люблю и умею делать. Собственно, так и родился мой сервис ShulaSports Personal. Я полностью занялся тренерской работой, и делаю это успешно. Кроме того, я работаю с футбольной командой San Francisco State University в качестве ассистента главного тренера и консультанта по strength & conditioning.

**- Поскольку вы планируете работать с детьми и подростками, позвольте пару вопросов о вас в том возрасте. Было ли какое-то событие в вашем детстве, которое изменило бы вашу жизнь?**

- Многие наверно помнят, как на уроки физкультуры из спортивных клубов приходили разные тренеры и набирали к себе в секции. Вот к 12 годам, испробовав плавание, баскетбол, ещё что-то, я начал как бы теряться, не знал, куда себя деть. Цели не было. Хотел начать курить, просто так, чтоб занять себя. А потом записался на велоспорт. Это в корне изменило мою жизнь. Нас набрали 30 человек, в сентябре был первый забег, я вернулся последним. Многие уже ушли домой. Но через 6 месяцев из всего набора остался я один. Не всё легко и давалось, но была цель и структура.

**- Был ли в вашей жизни человек, который сыграл большую роль в вашей жизни?**

- Огромную роль в моей жизни играл и играет мой лучший друг и товарищ по команде Саша Забродский. Мы всю жизнь были как братья, раньше даже его одноклассники говорили ему: «Видели вчера тебя с братом ползущих с тренеровки»...только они понять не могли, почему родители обоих назвали Сашей...а мы смеялись. Что касается моделей... Меня вырастила бабушка, и у меня не было позитивного мужского влияния в семье. Поэтому мне очень повезло, что у нас на велобазе двое из тренеров были мужчины, но моделью для меня стал наш самый старший товарищ по команде - Володя Несененко. Мы были подростками, а ему было аж под 30! Этот человек, серьёзно занимавшийся спортом всю жизнь, стал нам тогда идеалом во всём, мы все хотели вырасти и стать как Володя-сильными, спортивными, ответственными, спокойными.

Именно он взял нас всех под своё крыло и научил нас тем вещам, которые мы не хотели и слышать от близких - что они знают? А вот если Володя сказал, значит, так и есть. Я безумно благодарен этому терпеливому, хорошему человеку, ведь нам в том "хрупком" возрасте было к кому обратиться с проблемой и получить авторитетный ответ.

**- Вы хотите создать в СФ спортивный клуб для детей и подростков. Почему вы решили заняться именно этим ?**

- Идея появилась лет 10 назад. Я всегда хотел работать с детьми и подростками, но тогда я мечтал об огромном помещении, минимум 5 тренеров разной специализации, в общем, мечтал о хорошей школе олимпийского резерва, как это у нас называлось. Но жизнь диктует свои условия, но я надеюсь, что эта моя розовая мечта когда-то сбудется.

**- Школа олимпийского резерва – это чистый спорт. А тут – клуб для подростков...**

- Знаете, однажды я задумался: чего не хватает местным детям из того, что было у нас? И ответ был простой - здесь не существует уровня организации спорта как в Советском Союзе, тем более для русских детишек. Здесь море секций восточных единоборств для детей и подростков, какие-то послешкольные программы сомнительной эффективности, школьные спортивные команды для избранных.

Я же хотел организовать что-то именно для наших, русскоговорящих детишек, где с ними работали бы квалифицированные русскоговорящие тренеры, где развивались бы не только физические качества, но где дети могли бы общаться, где укрепляли бы язык, вырабатывали важные человеческие качества.

Кроме того, мне хотелось бы, чтобы родители действительно знали, что для меня клуб - не просто бизнес, что мне важны причины его создания, мне важно, кто выйдет из стен нашего клуба, каким человеком станет мой воспитанник.

**- Кстати, клуб для мальчиков или для девочек тоже?**

- Конечно, клуб как для мальчиков, так и для девочек. Активный образ жизни и занятия спортом помогут и тем, и другим. Я буду очень рад девочкам, желающим заниматься с нами.

**- Видите ли вы какие-то проблемы в том, как растут дети в Америке? И, в частности, дети из русскоговорящих семей.**

- Думаю, любые здравомыслящие родители борются с телевизором, видеоиграми до полуночи, общением через компьютер.

**- Виртуальная жизнь...**

- Да, и меня просто сводит с ума мысль, во что превращается жизнь ребенка...я сам люблю посмотреть TV и иногда поиграть на PS3, но то, что я вижу... бесконечное сидение перед компьютером - это деградация общества. В мультфильме Wall-E прекрасно описан результат этого всего - ожиревшие "люди", летающие везде в своих аппаратах, не в состоянии уже сами рукой пошевелить.... грустно  
Технологический прогресс не остановить, и не надо этого делать. Будь я сейчас ребёнком, то наверняка тоже сидел бы перед экраном всё свободное время.

**- Если бы вы не знали, что есть и другая жизнь... Не виртуальная, а настоящая. И со страстями не меньшими, чем на экране.**

- Конечно. Этому я и хочу научить – с самого раннего возраста ценить реальную жизнь. Понимать, что игра (футбол, например) интересна не менее любой видеоигры. Если привить детям такие навыки с детства, у них гораздо меньше проблем будет и с физическим, и с нравственным здоровьем. Будущее будет здоровым у него.

Мне также тяжело видеть, как в русскоговорящих семьях детям чаще всего тяжело говорить по-русски. Они понимают, но отвечают родителям по-английски. Я бы хотел поддержать язык в клубе, поэтому на данном этапе я не собираюсь работать с англоговорящими детьми. Планы есть, но это скорее всего будет с другим тренером и в другие дни. Я хочу сосредоточиться на работе с нашими детьми.

**- Что вы скажете об уроках физкультуры в американской школе?**

- Грустно все это, скажу я. Какая здесь может быть физподготовка, если большинство учителей в Америке боится держать в классе дисциплину, если для них более важна полит корректность, чем цель занятий и будущее учеников как личностей. Наши тренеры всегда вели себя с нами, как с мужчинами, что нам и нужно было в том возрасте. Как постоянно напоминал нам наш главный тренер когда-то: спортсменом можешь ты не стать, но человеком стать обязан.

**- Да, вскоре, если отдать все на откуп школьным воспитателям, вообще появится запрет на определенные слова... например, слова мужчина или женщина будут считаться дискриминацией. И наши дети поверят в это. Вы говорили о том, что чего-то нет в этой жизни у детей, что было у нас. Какие игры вы любили?**

- Мне нравилось почти всё. Больше всего я любил летние каникулы, когда мы часа 3 прогоняли бы в футбол, потом нас бы родители загнали домой поесть, мы бы посмотрели какой-то мультик и до того, как началась следующая программа, мы уже пулей летели по лестнице вниз к друзьям, чтобы придумать ещё что-нибудь интересное: залезть на какое-то дерево или по трубе, погонять в футбол, разные жмурки-пряталки.

Сегодняшние дети выдохлись бы после одного такого дня... А для нас это было привычное дело, поэтому у нас никто из детей и не страдал от ожирения или болезней сердца, что является огромной проблемой в США. Больше 30% детей не просто полные, а страдают от ожирения, это же уму непостижимо!

**- Что приобрели бы ребята, если бы пришли к вам на занятия?**

- Надеюсь, что в итоге ребята получили бы две важные вещи: желание вести активный образ жизни и заниматься физкультурой всю жизнь и знания, которые позволили бы им это делать. Тем же, кто хочет найти себя в спорте, я мог бы дать практические навыки, поставить на правильный путь и подготовить к специализированной работе в выбранном ими виде спорта, связать с тренерами по их специализации. Из личного опыта добавлю: ребята могли бы обзавестись настоящими друзьями на всю жизнь, ведь ничто так не сплачивает, как совместная работа и борьба за общую цель.

**- Чем вы планируете заниматься в клубе? Вряд ли только воспитывать чемпионов...**

- Чемпионов я уже несколько воспитал, сейчас хочется просто подготовить хорошее здоровое поколение.

Если же поконкретней, занятия пока будут проводиться в 3-х возрастных группах: 6-8; 9-12; 13-16 лет, возможно, и старше. Учить будем футболу, баскетболу, лёгкой атлетике

Для старших групп тренировки будут проходить пока 3 дня в неделю, один день мы будем в спорт зале работать над основными физическими качествами соответствующими возрастной группе, например, сила, мышечная выносливость и тд. И два дня на площадке более детально работать над элементами и тактикой футбола (один день) и баскетбола (второй день).

Если все дети в группе захотят, мы переключимся полностью на одну из этих игр и будем работать более углублённо.

Может, запишемся на турнир и будем готовиться к соревнованиям против сверстников.

С младшей группой будем работать по примерно тому же расписанию, с соответствующими возрасту изменениями. У нас на сайте [www.dynamo-sf.com](http://www.dynamo-sf.com) сейчас посмотреть план развития каждой группы и детальный пример расписания одной из тренировок. Одно я обещаю: скучать и бить баклуши ребятам точно не придётся.

**- Насколько я знаю, вы много занимаетесь и со взрослыми людьми... Расскажите немного об этом.**

Помимо ребят в университетской команде, у меня основные клиенты гораздо старше, им 35-50. В основном это люди, которые хотят улучшить своё здоровье и жизнь через регулярные контролируемые мною занятия в спортзале. У многих есть более конкретные цели – например, красиво вычерченный пресс, улучшение выносливости или силы, другие хотят сбросить вес или просто поддерживать регулярную безопасную физическую нагрузку.

Также работаю другой категорией: это ребята, которые участвуют в соревнованиях по бодибилдингу. Здесь я вырастил пару чемпионов; также работал с ребятами и девушками из профессионального тенниса, профессионального регби, лёгкой атлетики, велоспорта, бейсбола. Были ребята, которые хотят попасть в университет по атлетическому scholarship и тд...у всех были разные цели, но практически всем помогли наши занятия.

Если кому то из взрослых интересно, у меня на вебсайте [ShulaSports.com](http://ShulaSports.com) достаточно отчётов о таких проектах

**- Желаем вам удачи в вашем добром начинании и приглашаем вас, уважаемые читатели, задавать вопросы Александру. Он пообещал вести в газете колонку. Вопросы лучше задать ему по тел. (415) 990-3860 или [shulasports@yahoo.com](mailto:shulasports@yahoo.com)**