



Народная мудрость утверждает, что сначала ты работаешь на имя, а потом оно работает на тебя. Это жизненное правило, пожалуй, на себя может примерить каждый спортсмен, добившийся значимых успехов. При условии, если атлет продолжает собственное дело в любой ипостаси — члена национальной команды, на тренерском поприще или в качестве наставника в собственной школе.

Белорусский дзюдоист Игорь Макаров за свою спортивную жизнь добился многого.

Уроженец российского городка Кимры, что в Тверской области, в своем послужном списке имеет множество наград с престижных турниров. Но самая главная из них — золотая медаль Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Правда, сегодня он уже выходит на татами не для того, чтобы кого-то побороть. Цель совсем иная — научить других премудростям этого вида единоборств. Вот уже два с половиной года, как Макаров, после завершения карьеры, открыл в Гомеле собственную спортивную школу. Как развивается «альма-матер» под крылом единственного в Беларуси олимпийского чемпиона по дзюдо, насколько отличается роль спортсмена и управленца частного бизнеса? Эти и многие другие вопросы корреспондент «НС» обсуждает с Игорем Макаровым.



белагропромбанк
партнер рубрики

Игорь МАКАРОВ, олимпийский чемпион по дзюдо:

«Моим подопечным нужен живой пример, а не рассказы с учебником в руках»

— Пока мне еще нечем хвастаться, потому что для появления любого успеха нужно время, — **говорит заслуженный мастер спорта Беларуси по дзюдо.** — Но хочется верить, что спустя несколько лет я буду видеть своих воспитанников на соревнованиях самого разного уровня. — **Игорь, звездные спортсмены по-разному выстраивают свою дальнейшую судьбу. Кто-то, как Максим Мирный, еще будучи спортсменом, организует свое дело в виде именного оздоровительного центра. Виталий Щербо проявил себя в Америке, открыв гимнастическую школу.** — У любого спортсмена рано или поздно возникает ситуация, когда он должен распрощаться с профессиональным занятием. И на этом переходном этапе важно не затеряться в поисках своей судьбы. Ведь каждый, даже известный атлет, не может примерить на себя тренерскую ношу. Кто-то не подходит по своему характеру, а кого-то не устроит ежедневный монотонный ритм. Да и к тому же, если ты

стал тренером, это еще не факт, что добьешься какого-либо успеха. А трудностей на этом пути множество. Я, наверное, слишком долго готовился сменить обстановку, немало рассуждал о том, как мне жить дальше. Ведь сразу трудно себе представить, что назавтра ты просто оказываешься в такой ситуации, когда не надо ездить на сборы, участвовать в соревнованиях. — **Когда все же родилась мысль о создании собственной школы?** — Ближе к завершению карьеры стал задумываться о том, чем буду заниматься после. Я ведь боролся в спорте довольно долго. Это не пять лет и не десять, а значительно дольше. К тому же за это время немало узнал о психологии спортсменов. Поэтому логично было передать эти знания другим людям. Вообще, хотелось связать свою жизнь с любимым делом, но при этом быть свободным в действиях и выборе. Так родилась идея школы дзюдо Игоря Макарова. Но это скорее не школа, а клуб для занятий дзюдо.

— **С какими проблемами столкнулись на начальном этапе?** — Функции директора, бухгалтера, администратора и еще ряд обязанностей были возложены на мою супругу Елену, которая прекрасно с ними справляется. Главной же проблемой был поиск зала. На решение данной задачи ушло немало времени. Но мне посчастливилось встретить людей, которые подсказали о возможности аренды нужных площадей в учебных заведениях. На данный момент занятия проходят в двух оборудованных помещениях. Пока мы слишком молоды для собственного зала, но я надеюсь, что в скором времени он появится. — **Каков приоритет школы Игоря Макарова?** — Я сторонник вовлечения в спорт все большего числа людей. В современном обществе остро стоит проблема физического воспитания молодого поколения: наши дети мало уделяют внимания спортивным занятиям. Моя главная цель — привить детям любовь к спорту. К тому



же, кроме спортивного дзюдо, есть и техническое. Многие родители хотят, чтобы их дети занимались именно этой разновидностью борьбы на татами. Развитие ребят происходит ступенчато. Важно подготовить ребенка к дальнейшему росту, заложить физическую и умственную базу.

— **Вы им рассказываете, как стали олимпийским чемпионом?**

— Если кому интересно, то, наверное, расскажу. Хотя не люблю хвастаться. Ведь для достижения любой цели нужно пройти, как бы это банально не звучало, огонь, воду и медные трубы. А говорить, что я 19 августа 2004 года проснулся в хорошем настроении, выиграл шесть поединков у самых разных соперников и стал олимпийским чемпионом — слишком простым окажется путь к мечте. Пускай ребята почувствуют сначала на себе, что такое дзюдо, а уж потом, наверняка, и вопросы будут задавать только те, которые помогут им развиваться и добиваться успеха. Хотя хочется сказать о том, что после завоевания олимпийского золота я получил немало открыток с поздравлениями из всех уголков Беларуси. И часть из них прислали дети — об этом можно было судить по неровному и «неуверенному» почерку. Но эти послания заделали все струны моей души. И я понял тогда, что бороться и достигать успеха нужно не только ради собственного «я» или на радость чиновникам. В большей степени для того, чтобы твои успехи в спортивной дисциплине, которой ты посвятил свою жизнь, помогали другим людям.

— **Игорь, а можно ли коротко сказать, что такое дзюдо?**

— Боюсь, что коротко не получится. Дзюдо — это эмоции, это — игра. Если бы я вел программу «Здоровье», то обязательно подчеркнул бы: как и любое боевое искусство, дзюдо положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему, укрепляет суставы и связки. Для родителей я могу сказать, что во время занятий дзюдо ребенок получает разностороннее физическое развитие —

такова специфика данного вида спорта. Дзюдо хорошо влияет на многие физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, чувство равновесия. С позиции спортсмена и учителя отмечу, что оно прививает самоконтроль, умение управлять своим телом и концентрироваться на поставленной цели.

— **С какого возраста можно заниматься в школе Макарова?**

— С 4-летками и старше. Предела, как такового нет. Самый взрослый в нашей школе — 16-летний парень. Но это, можно сказать, исключение из правил. Ориентируемся на детей дошкольного возраста и ребят младших классов.

— **Нет ли опасности, чтобы в столь раннем возрасте заниматься контактным видом спорта?**

— До шести лет мои ученики в контакт не вступают. Детей нужно растянуть, подготовить их связки, мышцы. Добиться того, чтобы ребенок брал захват, выполнял правильные движения, привить «хватательный» рефлекс. И только после этого, годам к 6-7, можно будет обучать дзюдо в полном объеме.

— **Трехкратный олимпийский чемпион по борьбе Александр Карелин как-то сказал, что он знает все приемы, но по-настоящему умеет делать только три, и ему этого хватает...**

— Я тоже могу идеально выполнить три броска в классическом варианте — в обе стороны. Есть же спортсмены, которые борются в правую сторону, а есть — которые в левую. Все свои победы я добыл именно этими тремя бросками. На мой взгляд, это нормальная практика в борьбе, когда в арсенале борца есть один-два приема. Насколько я знаю, спортсменов, которые могут делать одинаково хорошо практически все броски, можно пересчитать по пальцам одной руки.

— **Что является самым сложным в работе с детьми?**

— Сложность работы с 4-летками заключается в удержании концентрации. Детям необходимо привить дисциплину. Важно, чтобы на тренировке ребенок тебя слышал и слушал! Это два основных понятия, без которых спорт не существует.

