



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.



## 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 поразному 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



— 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

— 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.

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 задели 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.

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.



— Как стараетесь достучаться до самых невнимательных?

— Если уши не слышат, страдают руки, ноги, спина, пресс, шея — комплекс упражнений разнообразен. У нас в школе на двух наставников две группы учеников. В моей «команде» занимается 16-18 детей. То, что можно ребенку в 6 лет, то 4-летнему нельзя. То же самое касается 6-летних и 8-летних детишек. До восьми лет дети еще физически не готовы ко многим упражнениям! Идет четкое разграничение по возрасту.

— С кем проще трудиться с мальчиками или девочками?

— С девочками проще, на самом начальном этапе они буквально смотрят тебе в рот, боясь что-либо упустить. Хотя, думаю, что все зависит от темперамента — есть тихони, а есть громкие, эпатажные дети.

— Своим дочерям не предлагали пойти по звездному пути отца?

— Нет, они выбрали другой путь. И Полина, которой уже 14 лет, и ее сестра Маргарита, которая вдвое младше, занимаются восточными танцами. Думаю, что о дзюдо они достаточно много знают, благодаря папе и маме.

— Наполняемость групп школы Макарова Вас радует?

— Спрос огромен. Есть звонки, а свободные места уже закончились. Смысла же в расширении групп нет — теряется качество занятий. Важен индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Обратную связь с тренером ощущает каждый ребенок, он мотивирован и заинтересован в продолжении своего обучения. Сейчас в школе два наставника, а объем не шуточный. Пришла пора расширяться. Уже в этом году планируем взять в штат еще двух тренеров. У нас клубная система подготовки юных спортсменов, из которых нужно найти наиболее талантливых ребят. Такой формат работы, когда все существует и движется только за счет взносов занимающихся, позволяет нам расти независимо от поддержки государства и других внешних факторов. Тренер, который хочет и может работать, имеет возможность получать достойную награду за свой труд. Ни один детский наставник на обычной государственной ставке таких денег не получит. А мы работаем по такой системе, которая практикуется в Германии, Франции, Бельгии, Голландии...



— Перспектива Ваших воспитанников пробиться в состав национальной сборной Беларуси просматривается?

— Мы параллельно занимаемся селекцией и развитием клуба. И если воспитанник школы войдет в состав сборной, то это будет огромным плюсом для нас, показателем проделанной работы и дополнительной рекламы. Я уже неоднократно говорил, что хочу выстроить четкую систему, как, например, во Франции. Там дзюдо занимается огромное количество детей, но из них только процентов семь-восемь доходят до топ-соревнований. Для всех остальных это просто занятия фитнесом под названием «дзюдо».

— Игорь, а Вы следите за положением дел в сборной страны по дзюдо?

— Непосредственно к спортсменам отношение положительное, а если взять в целом ситуацию в дзюдо, то мне очень не нравится выбранный вектор развития. Понимаете, наставник национальной сборной должен тренировать команду! У него не может быть личных учеников. Никаких симпатий в отношении одного и безразличия к другому. Всем — равные условия. По своей сути наставник команды — это менеджер. А ребят на местах должны готовить клубы.

— Нет ли желаний в перспективе стать тренером национальной сборной Беларуси по дзюдо?

— Если бы такое предложение поступило, то я бы задумался. Потому что нынешняя система подготовки не совсем подходит под мое мировоззрение, а ждать в ближайшее время перемен не стоит. Возможно, в верхах и не особо хотят видеть олимпийского чемпиона на посту главного тренера.

Знаете, после того, как я завоевал золото в Афинах, вокруг меня было много разных людей, и каждый из них считал себя моим другом. Зато, когда я через четыре года не попал на Игры-2008 в Пекин, то этот круг резко сузился. Оказалось, что немало людей было абсолютно случайными попутчиками, которые искали в такой «дружбе» лишь собственную выгоду — настолько четко было видно их настоящее отношение. Но я очень благодарен такому повороту событий, позволившему мне разобраться в людях. Хоть и не сразу. Но лучше позже, чем никогда.

— На главных стартах Вы всегда выступали в весовой категории до 100 кг и выше.

— Да, это была моя рабочая весовая категория. Но и сегодня стараюсь держать себя в форме.

— А какой ответ дадите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпропромбанк» — на вопрос о том, как олимпийскому чемпиону удается держать себя в тонусе?

— Работа с детьми в школе Макарова — это еще и идеальное средство для поддержания себя в хорошей спортивной форме. Стараюсь совмещать приятное с полезным. Я всегда тренируюсь после окончания занятий с ребятами. Получается, что три раза в неделю. Моим подопечным нужен живой пример, а не рассказы с учебником в руках. И в свои 37 лет я горжусь, что таким примером являюсь! Поэтому занимайтесь спортом! Успехи в спорте — успехи в жизни!

Беседовал Вячеслав ХИНЕВИЧ