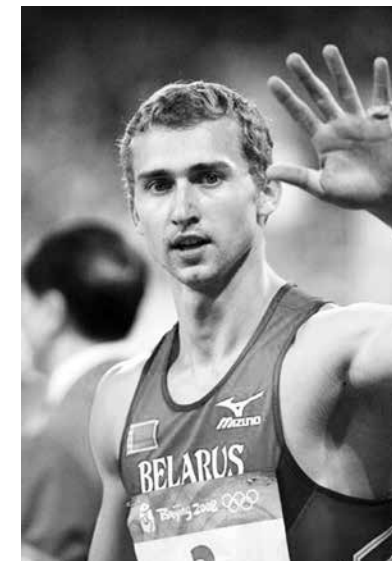


Легкая атлетика благодаря своей многопрофильности занимает почетное место в программе Олимпийских игр. Все 47 комплектов разыгрываемых наград позволяют задуматься: есть ли предел человеческим возможностям?

Мы были свидетелями больших и малых сюрпризов, преподносимых отечественными атлетами.

Но в своей среде особое отношение к десятиборцам. Ведь они предпочли выбрать вид, а точнее комплекс видов, где одного таланта явно недостаточно. Недаром они негласно признаны самыми уважаемыми людьми в легкой атлетике. И только такие, как наш Андрей Кравченко, способны держать в напряжении огромную болельщицкую аудиторию в течение многих часов.

Текст:
Инга УСЕНКО



Андрей
Кравченко:

**«Я и сейчас
молодой.**

В самом расцвете сил»

Уместно было бы напомнить, что в Древней Греции именно пятиборцы служили образцом идеального тела, когда древние скульпторы изображали богов. Греки ценили правильные пропорции, победитель в пятиборье признавался главным атлетом игр.

Пожалуй, и в современных реалиях с этим постулатом можно согласиться. Андрей Кравченко полностью соответствует античным стандартам.

Он резко прогрессировал в юниорском и молодежном возрасте, взлетая на пьедестал почета на мировых и континентальных форумах. И накануне Олимпиады-2008 считался

одним из фаворитов, имевшим в запасе вторую сумму очков в мировом рейтинге. Его выступления в Пекине сохраняли интригу вплоть до последнего вида – 1500 метров. Белорусскому спортсмену достаточно было не проиграть секунду, чтобы сохранить вторую позицию, ведь троих претендентов на серебро отделяло мизерное количество очков. Пришлось бежать, причем очень быстро. В итоге гомельчанин даже не позволил приблизиться к своей, как будто забронированной, ступеньке пьедестала двум конкурентам.

Андрей стабильно обосновался в когорте сильнейших в топ-турнирах

годы спустя, сражаясь не только с соперниками, но и с самим собой. Сезон за сезоном медальный взлет чередовался с вынужденными паузами. Менялись тренеры, условия подготовки, и уважаемый многоборец вновь ненавязчиво напоминал о своем существовании. Последний громкий успех пришелся на чемпионат континента – 2014 в швейцарском Цюрихе, где наш атлет завоевал золотую награду. Однако чемпионат мира – 2015 был вынужден пропустить. Врачи настаивали на оперативном вмешательстве чтобы навсегда забыть о привычной боли. До Олимпиады в Рио оставался ровно год...



Всегда молодой

– До Олимпиады в Пекине тебе удавалось завоевывать медали преимущественно на турнирах в закрытых помещениях, т.е. в семиборье. Твою медаль на Играх-2008, как это принято, планировали?

– Может быть, это для кого-то стало сюрпризом, а я на нее настроивался. Наши спортсмены знали, на что я способен. 7 очков меня отделяли от преследователя, кубинца Санчеса, – это ровно секунда, для полутора километров – довольно много. Но некоторые люди и по 10 секунд вытаскивали на морально-волевых качествах. Настраивались и вцеплялись зубами, шли до конца.

Я же такой многоборец, для которого без разницы что зима, что лето – по большому счету принцип один и тот же. Если метания – козыри, тогда зима – провал.

Правда, в 2007 году я был в метаниях не так силен. И причина даже не в том, что был молодым, я и сейчас в самом расцвете сил. И еще долго буду молодым. Заканчивать не собираюсь. Тогда же акцент был на мои коронные виды – 400 метров, прыжки в высоту, длину и т.д. В последнее время количество травм зашкаливало, поэтому больше приходилось работать на силу и пресс, беречь ноги. Зато прибавил в метаниях.

Десятиборье – это совмещение противоположностей. То есть надо быть сильным и большим, чтобы далеко запускать снаряд, но в то же время легким и быстрым, чтобы преодолевать барьеры и планки. Редкие люди способны на такое. И еще один немаловажный фактор – у них должно быть все в порядке с головой.

Я рос на успехах чеха Романа Шебрле и все больше убеждался: чтобы добиться подобного, надо дружить со своим разумом. Этот парень первым преодолел черту, набрав более 9000 очков, стал олимпийским чемпионом, много раз выигрывал чемпионаты мира и Европы. Потом я с ним выступал. В Пекине даже выиграл. Но все равно он останется для меня образцом десятиборца, и даже не Эштон Итон, который нынче результаты сумасшедшие показывает.

Сутками напролет

– Несмотря на огромный зрительский интерес к спринту, уважение к марафону, десятиборье подразумевает особое братство, объединяющее элитную касту.

– Мы действительно как братья. Дружим как на стадионе, так и вне его, даже несмотря на острое соперничество. Для того чтобы универсальные атлеты смогли выдержать всю жесткость соревновательных условий, нужно уметь оставаться людьми.

Мы выступаем всего два дня на больших турнирах. И за это время должны успеть проскочить все дисциплины. Время на раскачку отсутствует. В первый день подъем в 6 утра, в 9:00 спринт 100 метров, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 метров. Приехал в отель, глянул – на часах 23:30. Душ, массаж, процедуры, витамины, бросил взгляд в ту же сторону – 2:30. Потом вновь подъем в 6 утра: в 9:00 старт 110 метров с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, которые порой длятся по 6 часов, метание копья и полтора километра. Итого по 17 часов на стадионе. В перерывах хочется вытянуть ноги, пообщаться с тренером. После передышек снова разминка. В общем, работа на износ: в функциональных видах можешь не выдержать, в технических – получить «баранку». Конкуренция в десятиборье – будь здоров. Этот вид в Европе любят все. Посмотрите, какие сейчас результаты показывают. К примеру, на Европе в Цюрихе я в высоту 2,22 взял, что не каждому прыгуну по силам.

Уважаю все дисциплины. А если что-то буду игнорировать и недолюбливать, вид от меня отвернется. Это вроде суеверия. Так проще.

Разочарование

– Но, как показала практика, отвернуться могут не только виды, но и члены пресловутого братства.

– Действительно был такой случай. Облом произошел в 2010 году на чемпионате Европы в Барселоне, когда я сломал шест. Просто, видимо, не до конца засунул его в тубу, положил на солнце, и после первой же попытки он переломился.





В растерянности я подскокил сначала к французу Ромену Барре, потом к голландцу Элко Синтникомасу. Оба отказались делить со мной снаряд. Навстречу пошел только литовец Дариус Драугвила, который, кстати, шел на первом месте, а я вслед за ним.

Меня поведение пацанов настолько огорчило, что я был выбит из колеи. Запорол «копье». В итоге занял третье место, уступив товарищам, отказавшим мне в услуге. А Дариус остался без награды. Зато потом получил другую. По инициативе Белорусской федерации легкой атлетики он был выдвинут на Международную премию «Честная игра» (Fair Play) или, как ее еще называют, «Трофей Пьера де Кубертена», которую вручили ему в Лозанне в Музее олимпийской славы.

Чернобыльский феномен

– Когда-то в десятиборье подбирали крепких парней исключительно в деревнях...

– И я из деревни. Родился в военном городке. Наша Мышанка находится в 40–50 км от Петрикова.

Сейчас вообще сложно с детьми. Модно пристраивать ребенка в футбол, хоккей, теннис – туда, где крутятся деньги. Правда, не факт, что из таких детей что-либо получится.

В легкую атлетику практически никого не отдают, поэтому приходится искать таланты на периферии. У деревенских просто нет ни выбора, ни средств на то же хоккейное обмундирование. В легкой атлетике его оденут, обуят и, если поступит в училище олимпийского резерва, будут еще и кормить. И второй аспект – деревенские не избалованы.

– К тому времени катастрофа уже произошла?

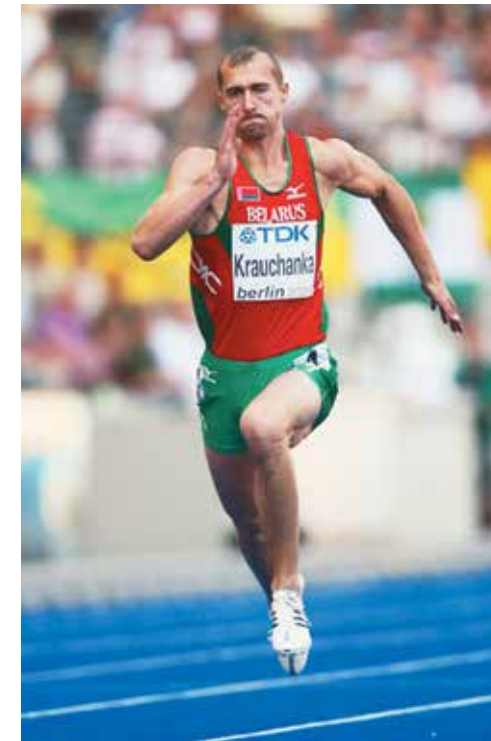
– Я родился, и через три месяца Чернобыль грохнул. Мой отец был военным, мама по специальности переводчик немецкого языка. Наш район вроде бы неплохой. Маму я перевез в Гомель четыре года назад. У отца другая семья, он живет в Могилеве, но мы иногда видимся. Родители не задумывались, куда меня пристроить.

Я был шустрим от природы, лидером в классе, ходил в секцию по волейболу. Сначала поехал на районные, потом областные соревнования. Там познакомился со своим первым тренером. Никто меня не отбирал. Я сам подошел к тренеру. Мне дали в руки копье – я разбежался и метнул. Выдали заключение: «Будешь заниматься десятиборьем». Через полгода я уже республику выиграл, спустя два – стал призером юниорского чемпионата мира. У Ивана Пе-

тровича Гордиенко я тренировался очень долго. Уходил, потом опять возвращался. На первом этапе с 14 до 18 лет. Затем уехал в Финляндию. Два года пахал под руководством Павла Хямяляйнена. Он известный специалист, но очень жесткий. Причем по отношению не только ко мне, но и к другим, в том числе и к себе. Я был молод, многое не понимал. Но я ему безмерно благодарен, потому что он мне характер мужской поставил, 400 метров научил бежать. В 20 лет я снова вернулся к Гордиенко, правда, спустя 5 лет снова ушел.

За эти годы я закончил училище олимпийского резерва и Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. Выиграл массу соревнований на юниорском, молодежном, взрослом уровне, завоевал медаль на Олимпийских играх. Потом сделал операцию.

Сентября 2012 года я тренируюсь под руководством Игоря Леонидовича Сиводедова. Раньше он работал директором Центра олимпийской подготовки и тоже был когда-то десятиборцем, причем очень хорошим. Таких результатов, какие он демонстрировал в юные годы, сейчас в стране и близко нет. Когда ему предложили должность главного тренера по легкой атлетике, мы переехали в Минск.



Глупая радость

– Проблемы со здоровьем – результат сверхнагрузки?

– Если бы у меня в юности были мозги, такие как сейчас, я бы горы свернул. Надо было всячески сдерживать энергию, которая из меня перла. И не было бы дурных травм. А так, понимаете, выиграл чемпионат Европы по молодежи – и тут же 15 фляков босиком прямо на дорожке, пожалуйста! Любил повыпендриваться... Очень долго травма не давала о себе знать. В страшных снах не мог представить, что придется делать операцию. В 2012 году я на соревнованиях сильно отбил себе пятку. У меня было смещение кости, причем серьезное. Постоянно воспалялась нога. Оказалось, что уже было приличное количество микронадрывов. Решение делать операцию далось непросто. Год ведь был олимпийским. Правда, когда все внутри почистили, через пять месяцев уже тренировался.

Но улучшение оказалось кратковременным. За тот год пришлось делать три операции. МРТ-снимок ничего не показывал. Приходилось разрезать все глубже. Искать несросшийся кусочек и ликвидировать его. Сейчас я тренируюсь почти в полную силу. Но надо завоевывать на международных стартах еще лицензию в Рио.

Необоснованная критика

Меня часто «списывали на берег». Было много разочарований. Не понимаю, откуда в людях столько злости? Зачем радоваться моим неудачам? У меня недоброжелателей больше, чем тех, кто искренне хочет, чтобы у меня все получилось. И я благодарен даже незнакомцам, которые выражают простую поддержку спортсменам.

Неприятно, когда люди на спортсмена просто так машут рукой, мол, он уже не тот... Если он неудачно выступил, начинают поливать грязью, мол, зачем им деньги платят. Многим неизвестно, каково на протяжении ряда лет просыпаться и не помнить, что значит быть здоровым. Я до сих пор просто хромаю, хотя у меня нога не болит.

В легкой атлетике вообще ничего не платят. Если ты получаешь какие-то призовые – уже хорошо. Критиковать умеют все. Так давайте начнем без разбора. Прессу соберем. Но это все рассуждения... Мы – спортсмены – сами подписали себе приговор, гробим себя, выходим на всеобщее обозрение. Но все же надо быть добрее и избавлять друг друга от лишнего давления.

Лидер

Легкая атлетика в мире всегда привлекала внимание. Соревнования

широко транслируются по телевидению, свои услуги предлагает огромное количество спонсоров. Соответственно, и сам вид поддерживается финансово.

И у нас, наконец, появился толковый руководитель федерации – Вадим Анатольевич Девятковский, который всячески способствует сплочению команды и болеет за результат. Это уже совершенно другая атмосфера. Я тренируюсь не один день, есть с чем сравнить. Хочется бежать на стадион, потому что замечен сдвиг. Вот если бы раньше такое было... Теперь тебе и сборы, и тренажеры, и питание, и фармакология – все пожалуйста и нет смысла ныть. Это супер! Осталось только выступать и показывать высокие результаты.



Этот финал на олимпийском татами в 2004-м сложно забыть. В Афинах в решающем поединке против корейца Ян Су Хо вышел наш гомельский парень. Тем, кто наблюдал за борьбой, казалось, что секунды с чуть слышным свистом пролетают мимо. Напряжение нарастало. В Беларуси еще никогда не было своего олимпийского чемпиона в дзюдо.

Игорь МАКАРОВ стал первым и пока единственным. Широкоплечий, в лавровом венце, он улыбался прохожим с билбордов, а позже и с почтовых марок, которые выпустили после афинской Олимпиады. У поклонников дзюдо надолго остались в памяти послевкусие той долгожданной победы, отчаянно жестикулирующий

в «тренинговом углу»
Натик Багиров
и его надрывное
«Игорь, соберись!».



ОДИНОЧЕСТВО — УДЕЛ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Текст:
Наталья
АЛЁХИНА

Фото:
Олег
ИГНАТОВИЧ,
из личного
архива Игоря
МАКАРОВА



Школа

Упоминания о том, что он первый и единственный, Макаров, похоже, не очень жалует. Да и к олимпийскому титулу относится с легкой иронией.

– Ну да, чемпион! Ура! – смеется Игорь одними глазами.

Не так давно олимпийщик открыл в Гомеле собственную школу дзюдо, куда родители приводят мальчишек и девочек, самым юным из которых по 4–5 лет. Символ школы – симпатичный медведь в кимоно. Медведем Макарова окрестили за границей за характерную походку.

– Эту идею я вынашивал очень давно, еще будучи спортсменом. По сути, провел на татами всю сознательную жизнь. Тренировался с 6 лет. И другого, в общем-то, ничего не умею, если мы говорим о профессионализме. Когда ушел из спорта и не у дел остался, пришлось думать, чем

зарабатывать на жизнь. Так появился маленький зал в школе. Сейчас у меня их два, тренирую на базе школ № 44 и 46.

В спорте, работая с детьми, много денег не заработаешь. Это надо понимать каждому тренеру, который входит в тему. Ну, если ты, конечно, не шарлатан.

– И как олимпийский чемпион справляется с шестилетками? (Сам Макаров тренирует с 6 лет.)

– Детей видишь сразу, и они тебя видят. Немного шарма своего включаешь, внутренней энергетике, и ребенок будет заниматься. Юмору. А как по-другому? У нас в Беларуси вообще без юмора не проживешь.

В школу и девочки приходят записываться, но больше приводят пацанов. Родители говорят: «Я хочу,

чтобы мой ребенок мог постоять за себя». Вот и как им объяснить, что лучшая драка та, которой ты избежал? В отношениях на улице, конечно, можно дойти до определенной точки, но эта точка невозврата возникает крайне редко. Мы все гораздо махать кулаками, а вот красиво, правильно, взвешенно говорить мало кто умеет. Поэтому в общении с родителями включаю шарм и многозначительно молчу (заливисто смеется).

Кстати, у меня родители присутствуют на тренировках, все честно и открыто. Пожалуйста, приходите и смотрите, чем ваш ребенок занимается, что у него получается, что нет, за что вы деньги платите. Тут не детская комната. Воспитание детей полностью лежит на их плечах, а я в меру возможностей помогаю. Будем дуть в одну дудку – будет результат.

”

Ну какая у меня техника без коронных захватов? Тяни-толкай, да и только! Конечно, можно рассуждать, что все в таком положении. Кто-то в большей степени, кто-то в меньшей, кто-то вообще в наименьшей. Я полностью был ориентирован на ту борьбу, которую запретили. Мне пришлось начинать с нуля.

– У тебя две дочери. Их интересует дзюдо?

– Восточные танцы! Надо сказать, я отношусь к женскому дзюдо с таким же уважением, как и к мужскому. Разница тут только в технике. Я застал время, когда женское дзюдо уже было полноценно представлено по весам. Для меня это норма. Женственность – вопрос вторичный. По крайней мере, кимоно никого не портит, нет никакой перекачанности мышц, не надо сидеть на жесточайшей диете. Это вам не прыгуны с трамплина, где кожа да кости.

– Большинство родителей не хочет вырастить из своих детей профессиональных спортсменов.

– Процентом 90! Именно потому возникла мысль работать как над соревновательным, так и над техническим направлением дзюдо. Я один из первых, кто задумался над реализацией подобной идеи у нас в стране.

Если человек не хочет продвигаться по спорту, но хочет заниматься спортом, пожалуйста. По сути тренировки те же, но уровень техники, скажем, выполнения броска, должен быть выше. Через год-два, когда будет больше возможностей, я смогу разграничить такие группы. Малыши пока идут по одной системе, лет в 10–12 начинается дифференциация.

Сейчас для себя много всего лопачу. Информации – океан, пытаюсь нащупать что-то мне близкое. Пишу тренировки, анализирую, как это работает. Школа Игоря Макарова – не просто название, я хочу подвести это под глобальное понимание слова. Слизать чьи-то методики? Слишком просто и поверхностно, хочу выработать свою школу.

Национальное достояние

О том, насколько переменчив путь в спорте, Игорь Макаров знает не понаслышке. Буквально за год-полтора до победы в Афинах он уходил из дзюдо. Как тогда казалось, навсегда. О том, что главное впереди, не подозревал даже сам спортсмен.

– Появились разногласия с главным тренером национальной команды. Я молодой, горячий. Где-то неправ был, где-то и он перегибал палку. Я уходил в никуда. Как раз

перед этим женился, семью кормить было надо. Пошел работать на завод.

Тогда мне показалось, что так будет лучше. Я в свое время Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого закончил по специальности «инженер-гидравлик». Для чего-то же учился? Решение было абсолютно осознанным. Впрочем, я никогда не видел себя в спорте. У меня была хорошая база, а спорт всегда был просто хобби. И вот...

– И вот ты олимпийский чемпион! Как бы так, между делом. Просыпаешься утром и оказывается, что ты – национальное достояние.

– Слишком громко сказано – национальное достояние. Просыпаюсь утром, да, я олимпийский чемпион... аплодисменты! (Смеется.) Нет, все было не так. Сейчас, оглядываясь назад, скажу спасибо жене. Это мой человек, она всегда рядом, и если я высоко взлетаю, она лихо подрезает мне крылья (хохочет). Ей ничего не стоит сказать: «Олимпийский чемпион, сбавьте обороты!»

Сразу после медали была дикая пустота внутри. Я год восстанавливался. Когда борешься на подобном турнире, задействуешь такие внутренние резервы, о которых никогда даже не помышлял. Психологические. Потом ты просто пустая коробка. Пока ее не наполнишь, жить особо не хочется. Тяжело жить, нечем. Даже улыбаться сложно, эмоций нет.

– Тем не менее ты в центре внимания, марочку с красавцем Макаровым выпускают, везде приглашают: что вы думаете об этом, что скажете о том?.. Что же ты говорил людям?

– Правду. Но, знаешь, такую правду... В общем, что хотели слышать, то и говорил. Внутренней необходимости сказать не было. И вот этим-то как раз никто и не интересовался.

– Наверное, в подобной ситуации человек ощущает невероятное одиночество?

– Это чувство до сих пор есть. Положа руку на сердце, скажу: оно есть у любого спортсмена высокого уровня. Я сейчас не только про Олимпиаду. Мы живем с этим. После опреде-



ленного рубежа – у каждого он свой, и неважно, громкий успех это или не менее громкое поражение – возникает та самая пустота. Сложно объяснить, но то, что уходит от тебя, уходит навсегда.

Весы

– Игорь, известный пункт твоей спортивной биографии – смена тяжелой весовой категории на супертяжелую. В свое время это немало обсуждалось. Ты сам считаешь этот момент переломным?

– Нет, просто теперь вижу, что должен был сделать это раньше. Я все трезво осмыслил. У меня веса и в 2004 году, когда выступал до 100 кг, было много, очень много. Перед Олимпиадой сгонял килограмм 10–13. Позже уже 15. Генетику никуда не денешь. Куда ее деть-то? Обстоятельства вынудили переходить в +100 кг. Я уже не мог держаться ни морально, ни физически, в прямом смысле дошел до точки. Ничего не ел, а вес не уходил. Нагрузка на мозги колоссальная. Однажды понял, что пришел к состоянию, когда для меня основной стала не борьба на соревнованиях, а вот этот жуткий момент, когда ты становишься на весы и боишься не попасть в категорию. Я долго, очень долго боролся с собой. Да нормально у меня все с весом,

было и есть! Я такой. Просто все случилось не вовремя.

– Комментарии типа «Макаров разбелся» не заставили себя ждать?

– Я максимально абстрагировался от всего. До сих пор любые высказывания о моем профессионализме или внешнем виде проходят мимо.

В 2008-м я прошел отбор на Олимпиаду в тяжках, у Беларуси была лицензия. Но попасть в Пекин мне помешала моя честность (хохочет). Кроме меня отобрался Юра Рыбак. Мы договорились с его тренером Вячеславом Степановичем Котом, поскольку в каждом весе от страны один участник, что я еду в Пекин в категории до 100 кг, Юра – в +100 кг. В общем-то, вся история! Я месяц за шесть отобрался в тяжках, и вес мой, как я ни старался, в нужный момент за эту циферку переваливал. И договоренность почему была? Мы все понимали, что такая ситуация может случиться.

Немного переживал, но не потому, что так получилось. Я держал слово! А потому, что кривотолков много пошло. Некрасивых. Не хочу выносить это на обсуждение. Меня никто не списал, я боролся на турнирах до Олимпиады. И я никого в своих ошибках не виню. А себя уже за все простил.

”

Если ты олимпийский чемпион, на тебя по-другому смотрят. Поддержание своего реноме оказалось для меня делом более сложным, чем его создание. Я мало чего боюсь, в борьбе по крайней мере. Но в этом смысле напрягался очень.



После смены весовой категории



Надежный тыл олимпийского чемпиона – жена Елена



Игорь Макаров с дочерьми

Правила

– Твой однофамилец, в прошлом известный российский дзюдоист Виталий Макаров, работая в качестве старшего тренера мужской сборной РФ по дзюдо, нередко негативно комментировал в СМИ изменение правил, которое внесла Международная федерация дзюдо в 2009–м. Запретили лобые захваты ног напрямую. Именно они были твоими коронными.

– Надо было очень быстро переобучиться. Я не смог. Отсюда ухудшение результата. Эти изменения в правилах не знаю даже с чем сравнить. Все еще сложнее, чем правше начать писать левой рукой.

Когда 10–15 лет работаешь над одними и теми же движениями, твое тело работает, как высокотехнический робот. Сознание тут уже ни при чем, мышцы запрограммированы. Захваты ног убрали полностью. Вернее, сначала можно было, но не напрямую, а через второе движение. Потом – совсем нельзя. И бороться сразу стало... неинтересно!

– Тем не менее в 2010-м в Вене у тебя снова золото чемпионата Европы.

– Амбиции были на еще одну Олимпиаду, а туда отбор жесткий. Выигрывать надо было. И вот я... за счет морально-волевых качеств... (Хохочет.)

Ну какая у меня техника без коронных захватов? Тяни-толкай, да и только! Конечно, можно рассуждать, что все в таком положении. Кто-то в большей степени, кто-то в меньшей, кто-то вообще в наименьшей. Я полностью был ориентирован на ту борьбу, которую запретили. Мне пришлось начинать с нуля.

После Вены – турниры, турниры и снова турниры. На Олимпиаду в Лондоне я попал, был в олимпийском рейтинге 5-м. С одной стороны, это достаточно высоко, а с другой – титул давил. Если ты олимпийский чемпион, на тебя по-другому смотрят. Поддержание своего реноме оказалось для меня делом более сложным, чем его создание. Я мало чего боюсь, в борьбе по крайней мере. Но в этом смысле напрягался очень.

А потом в голове щелкнуло –

больше не хочу! Я ведь до сих пор много чего могу. Но интереса нет. Не устаю повторять: боец тем и хорош, что у него в глазах огонек горит. Например, на Олимпиаду в Рио реально было бы работать, тем более что в супертяжах мы позже приходим в силу. Мне сейчас 37, для этой категории самый сок! Но в плане борьбы во мне даже искры нет. А вот в жизни она сейчас есть. Так зачем себя мучить, выжимать из себя что-то? Я уверен, что надо быть честным по отношению к себе самому в первую очередь!

Студент

– И что сейчас тебя зажигает?

– Семья, дом, моя школа. Одно время квиллингом увлекся. Пальцам не хватало монотонной работы. Что такое дзюдо? Это чувство соперника через пальцы. Все эти захваты, броски. Вот такую мелкую работенку полюбил. Всякие снежинки, елочки, зайчиков, снеговичков крутил.

– Можно себе представить, как большой и сильный Игорь Макаров зайчиков крутит. Знаю, что в твоей жизни есть еще одно новое направление. Ты студент! Что осваиваешь?

– Педагогику! В нашей стране работать с детьми может только педагог, а у меня, к сожалению, нет такого образования. Поэтому я студент Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. Третий курс, заочная форма обучения.

– И как тебя воспринимают товарищи по группе?

– Я у них талисман (хохочет). Преподаватели шутят, что они бы меня на руках носили, если бы смогли поднять. Хотя, если всей группой соберутся...

Пацаны мои, с которыми тренируюсь, поднимают меня и бросают по 10–20 раз за тренировку. Дзюдо учит поднимать большие веса при наименьшей затрате сил. Точный перевод слова «дзюдо» – гибкий путь. Для меня это гибкий путь ума. Вообще, это один из самых интеллектуальных видов спорта, а вовсе не грубая физическая сила, как думают многие. В нем крайне много вариантов выхода из той или иной

ситуации. За время схватки надо мыслями опередить мышцы, чтобы выстроить ход борьбы. Быть на полшага впереди.

Тренировки – колоссальнейшая работа тренера и спортсмена, нужно каждое движение вбить в себя. Мне повезло с первым тренером. Со мной работал Владимир Владимирович Асин. Эти отношения – очень тонкая материя, тренер – что-то среднее между другом и отцом, человек, которого ты безмерно уважаешь. Наверное, в русском языке еще не придумали слово, которое точно описывает мое восприятие тренера.

– Сейчас есть в твоей жизни кто-то, кто тебя мотивирует?

– Есть! Я сам. Сам себя вдохновляю и мотивирую. Жена, если что, возвращает меня в реальность, не дает потерять чувство земли под ногами. Как мы иногда шутим, убирает лишнюю энергию. Насчет школы у нас с ней полное взаимопонимание. Лена – директор моей школы, бухгалтер. В общем, я на нее работаю! (Хохочет.) Мы как два паровоза. Мчимся параллельно. Нам хорошо вдвоем: давно и, надеюсь, очень надолго.



Лаборатория скрытых резервов

Фамилия Нарскин в спортивных и околоспортивных кругах действует как своего рода пароль, который условно разделяет людей на посвященных и непосвященных. Сегодня, когда спортивная наука в стране имеет статус не совсем определенный, научно-исследовательская лаборатория олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины вызывает неподдельный интерес. И дело совсем не в небольшой территории, начиненной современным оборудованием. Это как раз тот случай, когда человеческий фактор является определяющим. Что тренируют белорусские футболисты, почему лучшие хоккеисты не могут достигнуть формы Саши Герасимени, как смоделировать борцовскую схватку на велосипеде и кто все же в спорте главный, рассказывает научный руководитель лаборатории, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Беларусь **Геннадий Иванович НАРСКИН.**



Надежный
тандем:
Геннадий
Иванович
и Алексей
Геннадьевич
Нарскины



Текст: Наталья АЛЁХИНА Фото: Олег ИГНАТОВИЧ

История

Стены лаборатории, где размещена небольшая фотовыставка, встречают всякого входящего улыбками.

– Вон видите, вам Саша Герасимени улыбается, – шутит Геннадий Иванович. – Можно сказать, что к ее лондонским медалям мы тоже имеем определенное отношение. Так же, как и к достижениям пловца Евгения Цуркина, великолепного дзюдоиста Игоря Макарова, биатлониста Сергея Новикова, футбольных клубов БАТЭ, «Шахтер», национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, борцов Алима Селимова и Тимофея Дейниченко и многих других.

История о том, как в нашем университете родилась спортивная наука, пожалуй, известна всем. В 2002 году ко мне пришел мой коллега и давний друг, главный тренер национальной сборной по гребле на байдарках и каноэ Владимир Шантарович.

– А давай серьезно займемся научным обеспечением тренировочного процесса гребцов?

К тому моменту я уже имел 25-летний стаж тренерской работы в легкой атлетике на уровне сборных команд Беларуси и СССР, был знаком с работой комплексных научных групп. Поняли, что без современного научного

оборудования не обойтись. Нашим первым приобретением стал газоанализатор. Деньги выделили из фонда облисполкома. Это было событие.

Отправная точка

– Со временем мы поняли, что не все оборудование «работает». Например, всем известный Д-тест! Сейчас все больше разговоров про знаменитое ПАНО (порог анаэробного обмена). За последние 20–25 лет какое переосмысление произошло в подготовке спортсменов? Раньше в специальной литературе были прописаны тренировочные режимы, по которым работал каждый тренер. До пульса 120 ударов в минуту – восстановительная зона в любых видах спорта, пульс 120–160 – это аэробная зона, 160–180 – смешанные анаэробные источники и выше это уже скоростные возможности.

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – одно из ключевых понятий в спортивной методологии, по сути, главная отправная точка в выборе тренировочных нагрузок. Про молочную кислоту, которая выделяется при непрерывной и достаточно интенсивной работе, вероятно, слышали все. Это немного упрощенное, но доступное для понимания утверждение. Что у нас получается?

Если человеку хватает кислорода, то он, говоря простым языком, не закидает. В организме не образуется молочная кислота, которая лимитирует работоспособность спортсменов во многих видах спорта. Однако, когда мы получили газоанализатор и стали обследовать спортсменов, все оказалось не так просто.

Сейчас с целью определения ПАНО применяются и лактатные пробы. Для этого у спортсмена берется капля крови. Хотя существует несколько методов определения ПАНО, единого правильного способа его определения нет. Со временем мы поняли, что если вывести на компьютер выделение углекислого газа, потребление кислорода и лактатную стоимость, то точка, в которой они сходятся, и есть истинная точка ПАНО.

Плавание

– Было время, когда Женю Цуркина отчислили из национальной сборной по плаванию. Это трагедия для любого спортсмена. У Жени не было прогресса, результаты стояли на месте.

Он приехал к нам со своим тренером Анной Павловной Буреевой. На газоанализаторе стали снимать показания – ПАНО у Жени оказалось на пульсе 185 ударов в минуту. Согласно старой школе, это работа на скорость, но для Жени это была аэробная зона. Кстати, чаще всего мы переводим показатели именно в пульс. Тренеру так понятнее, ну и лактатные пробы недешевое удовольствие, одна полоска – 3 евро. И не будешь же спортсмену бить палец или мочку уха на каждой тренировке.

Оказалось, что скорость Анна Павловна отработывала со своим подопечным на пульсе 180. Говорим тренеру, что это для него не скорость, он способен на значительно большее. Предлагаем повысить пульсовый режим – Анна Павловна в замешательстве. Тем не менее пришла к нам со своими планами, мы вместе внесли коррективы. Учили и особенности возрастного периода. Полтора-два года систематически проводили обследования, корректировали работу. И увидели... что показатели меняются.

В чем главный секрет тренерской работы? Нагрузка, которую он дает, должна соответствовать текущему состоянию спортсмена. Женя поехал

на чемпионат Беларуси. До этого его не было видно, а там он выигрывает сразу три дистанции. Первая реакция в Минске – во наелся! Решили, что фармакология! Мы уверены, можно решать и без фармакологии очень серьезные задачи. Одно время в мире действительно этим слишком увлеклись, существовала целая индустрия запрещенных препаратов. У спортсменов и без того огромные резервы. Мы доказываем это, отыскивая их в каждой системе организма, которая обеспечивает работоспособность.

Женя стал сыпать рекордами, а мы с Анной Павловной по-прежнему сидели над планами тренировок. До плавания у нас был опыт работы с греблей на байдарках и каноэ, мы понимали, как работать с цикликой. Женя ежегодно переписывал национальные рекорды. Он призер чемпионата Европы, чемпион Европы, в двух финалах на чемпионате мира!

Борьба

– Безусловно, вся наша деятельность требует определенных вложений. Те же расходники, обслуживание и ремонт оборудования стоят немалых денег. Мы когда создавали себе имидж, порядком устали. На расходные материалы, запчасти тратили не только свои премии, которые получали в университете, но и часть заработной платы.

Сегодня в лаборатории есть и велоэргометры, и гребные тренажеры, на которых проводятся нагрузочные тесты.

Например, Игорь Макаров немало отработал на велосипеде, прежде чем стать чемпионом Европы по дзюдо. Кажется, какое отношение велосипед имеет к борцу? Борцы у нас нередкие гости.

Игорь Петренко пришел к нам со своей проблемой. В журнале «Мир спорта» за 2007 год черным по белому было написано, что его воспитанник Тимофей Дейниченко психологически неустойчивый спортсмен, который исчерпал свои возможности.

24 года, сила, мышечная масса... Мы посмотрели его показатели в покое: сердце, сосуды, компонентный состав тела, психологическую составляющую. Спрашиваем: «Как он борется?» Согласно старым правилам, 2 минуты схватка, 30 секунд отдых.

Мы смоделировали схватку на велосипеде. Итак, 2 минуты – разминка, за 30 секунд определяем лактатную стоимость, 2 минуты – более высокий пульсовый режим, и снова лактатная стоимость, еще 2 минуты. Так прошли все пять ступеней. Нашли корень всех проблем – слабую функциональную готовность. Спрашиваем, как тренируется спортсмен. Оказалось, борцовский ковер и тренажерный зал. Посоветовали добавить больше работы над аэробными функциями, рассказали, в каких режимах работать. И уже через четыре месяца Тимофей стал серебряным призером чемпионата Европы.

Футбол

– Часто говорят, что большой спорт – это нездоровье. Так и есть. Приходилось встречать молодых ребят, которые перебрали объемом нагрузки. У них большие, но не совсем функционально развитые сердца.

В своей работе мы исходим из физиологии соревновательной деятельности. Однажды тестировали футболистов национальной молодежной сборной. Всем ребятам на время товарищеского матча повесили командный «Полар» и смотрели, в каких пульсовых режимах они работают. Так вот, у опорного полузащитника с 3 по 22-ю минуту пульс был на уровне 196–205 ударов. После матча я подошел к тренеру с вопросами:

– Это хорошо, что спортсмен работает в таком режиме почти 20 минут?

– Не знаю.

– А на тренировках вы уходите в такие скоростные режимы?

– ...

Мы наблюдали, как футболисты отработывают так называемые тикитики, т.е. передают мяч в тройках, в пятерках... В это время они работают на уровне 140–150 ударов, а в игре пульс под 200. Так что мы тренируем?

Мы приезжали в национальную сборную по футболу, еще когда ей руководил Бернд Штанге, демонстрировали свои приборы и возможности. Помнится, тогда знаменитого тренера интересовало, существует ли такой прибор, который может показать, какова вероятность сегодня у конкретного спортсмена умереть во время игры. Мы не медики, у нас в команде есть психологи, физиологи,



«ПсихоТест» расскажет многое о психологических особенностях спортсмена



«Рео-спектр» в работе



Исследования с помощью газоанализатора

но по сути мы педагоги. Мы отвечаем за тренировочные режимы, которые рекомендуем, а медицинские аспекты должны отслеживать профильные специалисты.

У лаборатории есть опыт работы с такими клубами, как БАТЭ, «Шахтер», «Динамо-Минск» и др. Наши футболисты работают в режиме игра – восстановление. Кривая их развития практически горизонтальна. Самое интересное, что мы тестировали и легионеров, и они имеют более высокие показатели. Вероятно, их тренировочная система была построена иначе, и они пришли к нам с высоким потенциалом. Я не хочу никак это комментировать, цифры говорят сами за себя.

Однажды в легкоатлетическом манеже я услышал разговор двух атлетов о том, что надо набегать пять тысяч километров – это почти гарантия, что ты станешь мастером спорта международного класса. До тех пор, пока мы будем размышлять именно так, далеко не продвинемся. Мы с Шантаровичем от Афин до Пекина убрали более двух тысяч километров из объема тренировочной работы. Просто вырезали низкоинтенсивную работу. Зачем спортсменам восстанавливаться от той работы, при которой их организм не закидает? Благодаря Шантаровичу мы пересмыслили свои подходы, поэтому нами сегодня и заинтересовались не только ведущие футбольные клубы, но и высококвалифицированные спортсмены из других видов спорта.

Хоккей

– Мы сейчас убеждены в том, что методика тренировки играет решающую роль. Сегодня нам бы очень хотелось поработать с белорусскими баскетболистками. Пока у нас в лаборатории побывала только Татьяна Лихтарович. После проведенного обследования нам кажется, мы могли бы объяснить, почему наши баскетболистки проигрывают полячкам четвертую четверть 1 : 19.

Порой, беседуя с тренерами по игровым видам, я слышу нарекания на психологическую неустойчивость. Но мы видим, что в третьем периоде, например, хоккеисты функционально не готовы. Дело тут часто не в психологии. А тренерам кажется, что все на поверхности.

Однажды я сравнил хоккеистов с Сашей Герасименей. Она оказалась значительно выше уровнем. За три недели до Олимпиады в Лондоне Александра была у нас в лаборатории. Она спринтер, зона мощности ее работы – 25–55 секунд. Хоккеист выходит на лед на 45 секунд плюс минус 10 секунд, т.е. они работают в одной зоне мощности, только она в бассейне, а парни на льду. Так как же хоккеистам дойти до показателей Саши?

В игровых видах спорта очень важно быстро принимать правильные решения. Сколько времени уходит, например, у футболиста на принятие решения к действию? Как отметил в разговоре с нами Анатолий Иванович Юревич, имеются следующие данные: 1,2 секунды у испанцев, 2,0 секунды у англичан, 2,2 секунды у немцев. Наши футболисты – 3,8 секунды. Соперники не только быстрее бегают и передают, они еще и думают быстрее. И футболистов, и хоккеистов нам надо развивать.

В одном из хоккейных клубов нам сказали – вот, мол, в Канаде берут детишек с 3 лет, а у нас только с 5-6. Наша ошибка в том, что мы сразу беремся их тренировать, а надо работать над развитием. Мы вгоняем детей в рамки специализации, которая ориентирована на высококвалифицированных спортсменов.

Кто в спорте главный?

– Сейчас все чаще можно услышать, что главный в спорте – врач. Я бы с этим не согласился. Главные – тренер и спортсмен. Все остальные – медики, ученые, управленцы – должны им помочь на пути к результату. Кстати, в этой паре на высшую ступень я бы поставил тренера.

Наша задача – помочь тренеру. Мы видим организм спортсмена в цифрах, а они не обманывают: что наработали, то наработали. Жаль, что некоторые специалисты со скепсисом относятся к слову «наука». Во всяком случае, я не устаю повторять, что монополия в любом виде деятельности ведет к загниванию. Хорошо, что в Беларуси есть несколько подобных учреждений. Здоровая конкуренция еще никому не вредила. И пусть спортсмены и тренеры сами выбирают, куда им ехать – в Минск, в Пинск, в Гомель... ●