



Малік ЭСКЕНДАРАЎ:

Малыя адрасы вялікага спорту

«СВАІМ ВУЧНЫМ КАЖУ: ЖЫВІЦЕ ЛЕПШ ЗА МЯНЕ»

«Калі мой будучы трэнер Малік Эскендараў убачыў маю трэніроўку, ён сказаў: «Хлопец мне падабаецца». У той жа дзень ён патэлефанаваў маёй маме і сказаў, што гатовы даць мне прытулак, нават усынавіць, бо я быў непаўналетні, абы я пераехаў да яго ў Мазыр», — успамінаў у інтэрв'ю Алім Селімаў, двухразовы чэмпіён свету па грэка-рымскай барацьбе, старшыня Беларускай федэрацыі барацьбы.

Першым, хто разгледзеў у дагестанскім падлетку вялікі патэнцыял, быў Малік Эндзіжаевіч Эскендараў, які за 20 гадоў да гэтага таксама прыехаў у Беларусь з Дагестана. Алім Селімаў тады трэнеру і земляку паверыў, прыехаў у Мазыр і пачаў у Беларусі сваю бліскучую кар'еру. Гэта, безумоўна, прыгожая спартыўная гісторыя. Але яна цікавейшая тым, што гэта не адзінакавы выпадак. Дзякуючы Маліку Эскендараву ў Беларусі як спартсмен раскрыўся яшчэ адзін ураджэнец Дагестана — Джавід Гамзатаў, бронзавы прызёр Алімпійскіх гульняў у Рыа. Малік Эскендараў адкрыў дарогу ў спорт неаднаразоваму прызёру чэмпіянатаў свету і Еўропы Радзіку Куліеву, неаднаразовым прызёрам Кубкаў свету Віктару Аніскайцу, чэмпіёну Еўропы сярод юнакоў Андрэю Пікузе і многім іншым выдатным барцам. У чэрвені гэтага года яго вучань Станіслаў Шафарэнка стаў пераможцам Гульняў БРІКС у Казані, выканаў нарматыў майстра спорту міжнароднага класа.

Кажучы пра поспехі гэтых барцоў, не варта забываць таго, хто сціпла стаіць у іх за спінамі, — заслужанага трэнера Рэспублікі Беларусь Маліка Эндзіжаевіча Эскендараву. Пра першых трэнераў класных спартсменаў, на жаль, гавораць менш, чым яны таго заслугоўваюць. Хоць і ім ёсць што сказаць. Вось Малік Эскендараў і расказаў «Звяздзе», чаму каўказскі вопыт карысны беларускай барацьбе, як трэба працаваць з юнымі спартсменамі і пры чым тут псіхалогія.

— **Малік Эндзіжаевіч, вы нарадзіліся ў Дагестане, але ўсе вашыя прафесійныя поспехі звязаны з Мазыром. Як так склалася геаграфія вашага жыцця?**

— Банальная гісторыя для савецкага чалавека: у 1975 годзе паступіў у Мазырскі педагагічны інстытут імя Крупскай і пасля яго заканчэння застаўся тут. Сюды ж пасля арміі вярнуўся. У мяне, калі шчыра, была мара жыць у Беларусі, у прыватнасці ў Гомелі, для мяне ён быў і застаецца найлепшым горадам на свеце, я ад яго недалёка з'ехаў. Мяне, маладога дагестанскага хлопца, падкупіла гасціннасць беларускіх людзей, тое, як сардэчна яны сустракаюць. Мазыр сапраўды стаў другім домам,

і тут я змог праявіць сябе. У 1970-я спартыўнае жыццё ў Мазыры бурліла — развіваліся веславанне, лёгкае атлетыка. А вось барацьбы яшчэ не было. І ў мяне з'явілася магчымасць ужыць свой досвед, атрыманы ў Дагестане, паглядзець на беларускіх трэнераў і працаваць па-свойму. У Дагестане ўсе нараджаюцца барцамі, у які дом ні зайдзі — усе хлопцы займаюцца барацьбой. Вольная барацьба — гэта нацыянальны від спорту. У Мазыры я займаўся грэка-рымскай барацьбой у ДСТ «Чырвоны сцяг», потым тут жа працаваў трэнерам па грэка-рымскай барацьбе. З 1996-га пачаў працаваць у СДЮШАР прафсаюзаў.

— **Раскрыцце сакрэт трэнерскага майстэрства**

— Сакрэт майстэрства ў тым, што трэнер павінен працаваць па дакладна прапісаным плане, асобным для кожнага спартсмена. Сучасныя маладыя трэнеры, на жаль, гэтым не моцна затлумляюцца. І здзяйсняюць вялікую памылку. Дзеці ёсць розныя — адзін на лятку схоплівае, іншаму трэба некалькі разоў растлумачыць. Але пры граматычным падыходзе выхаваць класнага барца можна з кожнага, калі, гледзячы на сваю групу, разумеш, як працаваць з кожным асобна ўзятым спартсменам. Знайсці добрага хлопца не складана, іх нямала. Але каб са звычайнага хлопца выхаваць класнага барца, яму патрэбен моцны спарынг-партнёр. Гэта значыць, трэба рыхтаваць адразу двух добрых спартсменаў. Гэта адна з прычын, чаму я запрашаў у Мазыр дагестанскіх хлопцаў. Па сутнасці, усе мае дасягненні — вынік таго, што я змяшаў беларускую і дагестанскую барацьбу, добра ведаў вольны і грэка-рымскі стыль.

— **Сярод запрошаных дагестанскіх хлопцаў, як вядома, быў і Алім Селімаў. Чым ён вас зацікавіў?**

— Алім вылучаўся сваёй барацьбой. Ён жа пачынаў як вольнік, а вольная барацьба хуткая, яны ні на секунду не спыняюцца. Вось і Алім быў спрытны, хуткі, рухомы барэц. І характар у яго ўчэпісты. Вядома, у 15 гадоў з'ехаць за тысячы кіламетраў у невядомую краіну — гэта вельмі цяжка. Безумоўна, яго цягнула дадому, некалькі разоў ён збіраў рэчы, усё ж у Дагестане ў яго сям'я і дом, а ў Мазыры толькі трэнер і праца. Але характар



не дазволіў яму апусціць рукі. У 2005 годзе, а потым у 2011-м, Алім Селімаў стаў чэмпіёнам свету, дарэчы, першы з мазырскіх спартсменаў. Ён вялікі малайчына. І яго прыклад — яшчэ адзін доказ таму, што калі спартсмен прытрымліваецца метадыкі падрыхтоўкі і адказна ставіцца да сваёй справы, то і вынік не прымусяць сябе доўга чакаць.

— **А Джавід Гамзатаў вас чым зацікавіў?**

— Джавід на барцоўскім дыване нахабны, дзёрзкі, а ў жыцці — поўная супрацьлегласць — інтэлігентны, спакойны. На мой погляд, галоўная рыса яго характару — гэта ўпартасць, якой яму не пазычаць. І яна яму дапамагае. Калі Алім Селімаў выйграў чэмпіянат свету, Джавід сказаў мне: «Трэнер, а я стану алімпійскім чэмпіёнам». І хоць ён стаў бронзавым прызёрам, я лічу, сваё абяцанне ён выканаў. Далёка не кожны хлопец зможа прыехаць у іншую краіну і з нуля падняцца да спартыўных вышынь. А гэтыя хлопцы прыехалі ў незнаёмы горад, да малазнаёмага ім трэнера, які яшчэ і прымушаў працаваць да сёмага поту. І яны працавалі, бо ведалі, што тут яны могуць разлічваць выключна на сябе. Мне імпануюць прыезджыя хлопцы і сваёй дысцыплінай — у іх ёсць дакладны графік трэніровак і вучобы яны не закідваюць, яны не п'юць, не кураць. Так, часам б'юцца. Але часцей за ўсё для таго, каб абараніць слабага ці ўстанавіць справядлівасць. Без гэтага таксама нікуды, галоўнае — не перастарацца.

— **Маладым трэнерам, таксама як і пачынаючым спартсменам, патрэбен чалавек, які мог бы накіроўваць і падказваць. Малік Эндзіжаевіч, якую б параду вы маглі даць сваім калегам, якія толькі пачынаюць трэнерскі шлях?**

«Сакрэт майстэрства ў тым, што трэнер павінен працаваць па дакладна прапісаным плане, асобным для кожнага спартсмена. Сучасныя маладыя трэнеры, на жаль, гэтым не моцна затлумляюцца. І здзяйсняюць вялікую памылку. Дзеці ёсць розныя — адзін на лятку схоплівае, іншаму трэба некалькі разоў растлумачыць. Але пры граматычным падыходзе выхаваць класнага барца можна з кожнага, калі, гледзячы на сваю групу, разумеш, як працаваць з кожным асобна ўзятым спартсменам. Знайсці добрага хлопца не складана, іх нямала. Але каб са звычайнага хлопца выхаваць класнага барца, яму патрэбен моцны спарынг-партнёр».

— Даваць спартсменам нагрузку, сувымерную з іх узростам. На жаль, не ўсе трэнеры разумеюць, што са спартсменам трэба працаваць паступова, з кожным індывідуальна, у адпаведнасці з яго ўзростам і вагавай катэгорыяй. Зразумела, што калі юніёру даць нагрузку дарослага спартсмена, ён зламаецца, таму што мышцы не выраслі, сам не адужае. Многія трэнеры працуюць па прынцыпе «чым большую дам нагрузку — тым мацнейшым будзе спартсмен, тым лепш ён будзе выступаць» і здзіўляюцца, чаму хлопцы ў іх ламаюцца і сыходзяць. Не працую гэты прынцып. У барацьбе трэба ўлічваць мноства нюансаў, адточваць самыя розныя якасці. Існуе вельмі шмат практыкаванняў, якія развіваюць функцыянал, і трэнеру трэба выбраць аптымальныя для кожнага спартсмена. Вывучыць спартсмена, падабраць да яго падыход — гэта велізарная праца. І самая вялікая памылка ў тым, што далёка не кожны трэнер так робіць. Вядома, прасцей даць усёй групе аднолькавыя практыкаванні. А потым плачуць, чаму дзеці атрымліваюць траўму, больш у барацьбу не вяртаюцца, і мы губляем спартсменаў. Або іншая праблема. Трэнер пачаў працаваць з групай дзяцей і ўжо праз месяц вязе

спартсменаў на спаборніцтвы. У мяне толькі адно пытанне — навошта? Навічкова трэба навучыць падаць, куляцца, умацаваць спіну, рукі, тазасцягнавыя суставы і толькі потым да прыёмаў барацьбы пераходзіць. Няўжо можна гэта ўсё за месяц зрабіць? Чаму так важныя спецыяльная фізічная падрыхтоўка, агульнафізічная падрыхтоўка? Таму што яны закладваюць базу, умацоўваюць здароўе. Якога выніку можна чакаць ад спартсмена, калі ў яго не заклалі базу фізічнай падрыхтоўкі? Я працую ў СДЮШАР, вядома, мне хочацца больш працаваць з ужо падрыхтаванымі спартсменамі, у маім узросце пачынаць з нуля ўжо нецікава. Але як я магу рыхтаваць барца да спаборніцтваў, да зборнай, калі я не закладу ў яго асновы?

— **Наколькі ў барацьбе важная псіхалагічная падрыхтоўка?**

— Барцы — гэта людзі псіхалагічна вельмі моцныя. Спартсмены часта скідваюць вагу. Напрыклад, за некалькі дзён сагнаць пяць-сем кілаграмаў — складана, у першую чаргу псіхалагічна. Яны ўключаюць да сёмага поту — за адну трэніроўку можна скінуць да двух кілаграмаў. Уяўляеце, якая сіла волі патрэбная, каб так працаваць? Раней, калі ў кожнага спартсмена было

мноства прыёмаў і галоўнай задачай было як мага хутчэй перавесці барацьбу ў партэр, усё залежала ад псіхалогіі — хто лепш сябе настрой, хто больш упэўнена сябе адчувае, той і перамог. Цяпер, на жаль, індывідуальных прыгожых прыёмаў становіцца менш — шэсць хвілін паштурхаліся і разыйшліся. Чаму ў Дагестане моцныя барцы — яны не баяцца ўжываць розныя прыёмы. Яны жывуць з гэтай філасофіяй барацьбы і ў іх не ўзнікае псіхалагічных праблем, яны ўпэўненыя ў сабе.

— **Малік Эндзіжаевіч, на ваш погляд, у чым асаблівасць беларускай школы барацьбы?**

— У характары, дысцыпліне і ў тым, што ў нас змяшаліся розныя школы. Хлопцы з Каўказа, якія прыязджаюць у Беларусь, не толькі сябе праяўляюць, яны ўзбагачаюць нашу барацьбу. Яны змагаюцца з запалам, з азартам, чаго часта не хапае беларускім хлопцам. І, вядома, трэніруючыся разам, яны адзін у аднаго вучацца.

— **Вынік вас асабіста задавальняе?**

— Вядома. У нас ёсць добрыя спартсмены, моцныя хлопцы. Абубакар Хаслаханав у 20 гадоў прабіўся на Алімпійскія гульні — прыгажун проста. Станіслаў Шыфарэнка, з якім я працую, цяпер актыўна рыхтуецца да чэмпіянату свету, таленавіты хлопец. Моладзь падрастае, на юнацкіх чэмпіянатах Еўропы нядаўна 11 медалёў узялі. Хацелася б, каб і шанавалі барацьбу па заслугах. А то вынік краіне заўсёды даюць індывідуальныя віды, а ўсё роўна ў цені гульнявых застануцца.

— **Малік Эндзіжаевіч, чым вы ганарыцеся больш за ўсё?**

— Я заўсёды сваім вучням кажу: жывіце лепш за мяне. І я ганаруся тым, што яны адбыліся ў жыцці, што іх заслугі ацаніла дзяржава. Той жа Алім Селімаў — ён жа гарыць сваёй працай, шмат для барацьбы робіць. Джавід Гамзатаў цяпер старшы трэнер зборнай, таксама вельмі перажывае за барацьбу, працуе на максімум. Усе мае вучні — прыгажунны, былі імі, калі на дыване з супернікамі спрачаліся, і засталіся, калі іншай здейнасцю заняліся. За гэта я і люблю сваю працу. Многія ў маім узросце ўжо адыходзяць ад спраў. А мне падабаецца працаваць. Калі ёсць сілы і жаданне — навошта сыходзіць? Ды і калі ўсё жыццё ў зале праводзіш, ужо інакш не можаш. Я жыву барацьбой і не ўяўляю, як без яе.

Валерыя СЦЯЦКО.
г. Мазыр.