

*«Если ты победишь себя, то победишь и окружающих».*

*Дарья Машаро,  
трёхкратная чемпионка мира  
по кикбоксингу*

Чтобы добиться успеха в спорте, необходимо приложить немало усилий и запастись твёрдым желанием достичь определённого результата. Любой спорт рано или поздно потребует силы воли, духа и целеустремлённости. Пусть это будет футбол или хоккей, художественная гимнастика или лёгкая атлетика, тайский бокс или кикбоксинг – всё равно.

Мы побеседовали с мастером спорта международного класса, трёхкратной чемпионкой мира и Европы по кикбоксингу в разделе «сольные композиции», тренером высшей категории отделения кикбоксинга и тайландского бокса РЦОП единоборств **Дарьей Машаро** и её маленькими, но уже достигшими серьёзных результатов, учениками ДЮСШ «Буревестник» – 6-летним **Максимом Остроуховым** и 10-летней **Кирой Мартиросовой**. Что такое кикбоксинг глазами тренера и юных спортсменов?

*До 1998 года Дарья Машаро выступала на ринге по фулл-контакту и по сольному. «Бывали моменты, когда ребята со мной не разговаривали, потому что я шла на ринг. Они говорили: «Даша, тебе есть, что терять, пусть другие этим занимаются». И уже после рождения ребёнка я полностью перешла на сольные композиции», – призналась спортсменка.*

– Дарья, знаю, что вы начинали с художественной гимнастики...

– Да, я мастер спорта СССР по художественной гимнастике. С 5 лет я занималась гимнастикой, но в этом виде спорта возраст старения наступает очень рано. А силы и желания ещё есть.

И тогда каждый начинает искать варианты. Кто-то из моей группы уехал в Москву, кто-то за границу с танцевальной группой. А меня родители никуда не пустили. Сказали, чтобы я сначала отучилась, а потом уже делала, что хочу.

Дарья даже хотела стать врачом-реабилитологом, окончила биологический факультет Белорусского государственного университета и Белорусский государственный университет физической культуры. Была капитаном команды БГУ по спортивной аэробике по ритмической гимнастике.

– Как-то раз, – вспоминает Дарья, – подруга предложила пойти с ней в театр спорта, который открывался при *Белорусской федерации кикбоксинга* и тайландского бокса. Там хотели создать группу для показательных выступлений. Набирали бывших гимнастов – человек 7–10, но через год осталась одна я и стала заниматься кикбоксингом на профессиональном уровне.

– **И достигли высоких результатов. Дарья, какими своими победами вы гордитесь больше всего?**

– Всеми. Они выстраданы, так как никто не видит того, что происходит на тренировках. Это черновая работа. А наша задача заключается в том, чтобы показать судьям и зрителям, как это легко и замечательно получается.

Каждая победа, каждый выход, даже каждое поражение учат тому, чтобы вставать и идти дальше. Не только поражениями проверяется стойкость, но и победами тоже. Кто-то побеждает, останавливается, решая, что достиг высшего результата. И следующее соревнование показывает: ничего подобного – ты опять внизу.

– **Такая постоянная проверка себя...**

– Да, если ты выходишь в полсилы, то тебе это обязательно вернётся. Эффект бумеранга.

– **А сейчас вы всё ещё выступаете?**

– Нет. Я прекратила выступления. Во-первых, тяжело совмещать тренерскую деятельность с выступлениями. Во-вторых, видя такое подрастающее поколение, – Дарья заулыбалась и посмотрела на рядом сидящих детей, её маленьких воспитанников, – я спокойно могу уйти на пенсию как спортсмен. Приятно от того, что есть смена.

Маленькие спортсмены сидели рядом со мной, и пока их тренер отвечала на вопросы, пила чай. У меня они вызвали восхищение не только своими выступлениями, но и взрослым поведением, твёрдой, уверенной интонацией голоса при ответах на мои вопросы. Даже самый маленький **Максим Остроухов**, которому исполнилось только 6 лет, совершал уверенные удары ногами и руками. Он показал зрителям короткий, но убедительный «бой с тенью».

В начале беседы Дарья рассказала, что Максим продолжает династию выдающихся спортсменов Пекарчиков. Дядя Максима – Алексей Пекарчик – единственный в мире спортсмен, который стал чем-

пионом мира по сольным композициям кикбоксинга и тайландскому боксу на одном турнире. Ещё один дядя Павел Пекарчик – чемпион Европы по тайскому боксу и кикбоксингу в разделе «сольные композиции». Мама – Мария Пекарчик – восьмикратная чемпионка Европы и многократная обладательница Кубка мира и призёр чемпионатов мира по кикбоксингу.

Глядя на совсем маленького спортсмена, вспоминается русская пословица: «маленький да удаленький». Максим занял 1-е место на Открытом Кубке Республики Беларусь по кикбоксингу К-1 среди младших кадетов – и это только начало!

Ещё одна ученица Дарьи Машаро – 10-летняя **Кира Мартиросова** – заняла 1-е место в разделе «сольные композиции» на чемпионате Европы среди кадетов по кикбоксингу WAKO. Пребывая под впечатлениями от выступления, Кира пила чай вместе со своими маленькими коллегами по кикбоксингу и одновременно рассказывала о своей перспективной спортивной карьере. Отвечала Кира твёрдо и уверенно, как взрослый человек.

– **Кира, тебе нравится заниматься кикбоксингом?**

– Да, очень. Я пришла в этот вид спорта давно, многому научилась. Кикбоксинг – моя жизнь.

– **Сколько ты в кикбоксинге?**

– Почти 6 лет. Пришла в 4,5 года, сейчас мне 10.



# ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ НЕ С КИКБОКСИНГА...

**Кикбоксинг** – спортивное единоборство, зародившееся в США в 1960-х гг. Кикбоксинг подразделяется на:

- ☞ **поинтфайтинг (ограниченный контакт);**
- ☞ **лайт-контакт (лёгкий контакт);**
- ☞ **фулл-контакт (полный контакт);**
- ☞ **лоу-кик;**
- ☞ **К-1;**
- ☞ **сольные композиции.**



дя на более взрослых и опытных, видели, к чему стремиться. Такой дружной семьёй и движемся дальше.

– **Существуют ли медицинские противопоказания для занятий кикбоксингом?**

– В первую очередь, родители должны принести медицинскую справку о состоянии здоровья ребёнка. Существуют разные группы нагрузок. Для большого спорта нужно быть здоровым. Но если это просто оздоровительные упражнения – почему нет? Конечно, есть и исключения, когда физические нагрузки запрещаются. Но в основном, упражнения не идут во вред, если их выполнять с умом.

– **Родители решили привести ребёнка на занятия по кикбоксингу. Дети осознают, куда они попали?**

– Кто как. Максим, например, сразу пришёл в спортзал, как домой. Некоторых приводят насильно, а потом они остаются. Кто-то прибегает, а потом остывает. Оздоровительная физкультура – это одно, отработка элементов – совсем другое. Поначалу детки воспринимают тренировки как игру, но когда начинается отработка более сложных элементов, настроение у детей меняется, так как тренеру нужен уже результат. Когда приходит маленький ребёнок и делает первый кувырок, то все, конечно, кричат «Ура!». Но когда нужно выполнить что-то более сложное, то это, оказывается, сделать уже не так легко. Порой приходится быть жёсткой, чтобы был результат.

– **А что насчёт успеваемости детей в школе? Занятия по кикбоксингу не способствуют ухудшению учёбы?**

– Они, наоборот, дисциплинируют. Были примеры, когда люди бросали кикбоксинг из-за учёбы, но учёба становилась ещё хуже. Потому что, когда дети ходят на тренировки, у них вырабатывается определённый режим дня: с утра ты пришёл на тренировку, потом ты должен прийти домой, сделать быстро уроки. Это дисциплинирует. А когда у ребёнка вагон свободного времени, он расслабляется и больших результатов в школе не достигает. У меня уходили из большого спорта только тогда, когда становились студентами, которые привыкли быть отличниками в школе и хотели быть преуспевающими в университете. И когда люди выбирают не кикбоксинг, а что-то другое, то я могу лишь сказать им спасибо за то, что они были рядом.

– **Трудно, когда уходят ученики?**

– Конечно! Потому что в каждого тренер много вкладывает и знает его, порой, лучше, чем родители.

– **Ребёнок пришёл на тренировку. С чего всё начинается?**

– Самые маленькие занимаются два раза в неделю. Сначала идёт отработка базовых элементов кикбоксинга (удары руками, ногами, передвижения), развитие ловкости и координации общефизической подготовки, акробатических и гимнастических элементов. Тренировки проходят больше в игровой форме. Постепенно количество тренировок увеличивается, и программа занятий усложняется.

– **На каком этапе подготовки спортсмена начинаются занятия с оружием?**

– Я смотрю по детям. У меня 35 человек, но к каждому стараюсь найти индивидуальный подход. Кто-то может взять сразу, а кто-то и через три года не возьмёт. Всё индивидуально. Стоит учитывать и психические и физиологические особенности.

– **Но с оружием, наверное, интереснее?**

– Кому как. Максимум нравится с оружием. Кире – без.

– **А почему?**

– С оружием главное – концентрация внимания и техника владения.

В кикбоксинге в разделе «сольные композиции» есть четыре стиля:

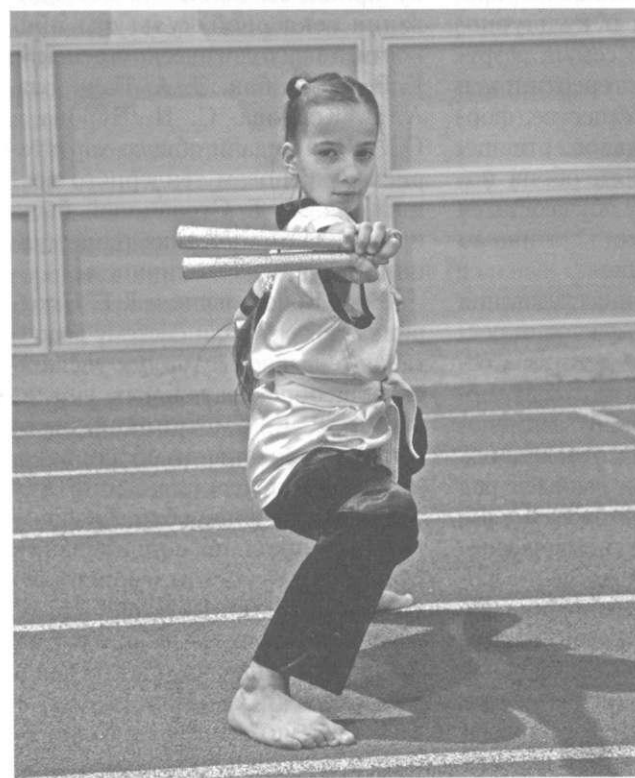
- «жёсткий» стиль;
- «жёсткий» стиль с оружием;
- «мягкий» стиль;
- «мягкий» стиль с оружием.

В «мягком» стиле базируются на технике у-шу и кунг-фу, а в «жёстком» стиле на каратэ и таэквондо.

В «жёстком» стиле с оружием используются различные виды оружия: нунчаку, бо, сай. В «мягком» стиле с оружием – различные виды китайского оружия: копьё, шест.

– **Бывают моменты у детей, когда им хочется всё бросить...**

– Порой бывает и у меня, и у них. Но нужно отойти от эмоций. Если ты не хочешь, значит тебе не место в большом спорте, значит, не будет результатов. Потому что в первую очередь ты соревнуешься сам с собой. Если ты победишь себя, то победишь и окружающих.



– **Освоив приёмы и овладев техникой, можно найти им применение на улице, показав другим свою силу. Ваши спортсмены применяют полезные навыки только на тренировке в зале? Какие слова нужно найти, чтобы направить подростков в правильном направлении?**

– Я всегда говорю детям «главное, уметь быстро бегать и иметь выносливость». А вообще, лучший бой, в котором ты одержал победу, это тот, которого ты смог избежать. Чем круче боец, тем меньше у него драк на улице и всего остального. Если боец высокого уровня, он мудр, и никогда нападать сам не будет. Только если это будет угроза жизни, тогда тут уже придётся защищаться.

– **Нужно ли соблюдать детям, занимающимся кикбоксингом, какой-нибудь особый режим дня, питания?**

– Особого режима у них нет. Чем больше они тренируются, тем лучше понимают, что им надо, а что нет. Никто не собирается обесценивать все свои труды, тренера и родителей, которые переживают за тебя, чтобы приехать на соревнования, сорваться, наесться чего-нибудь и не выступить. Это несерьёзно. Но, к счастью, дети это понимают, и у меня таких проблем не возникает.

– **Дарья, а что вообще кикбоксинг даёт спортсмену в повседневной жизни?**

– Я скажу так: не обязательно быть большим спортсменом. Главное, быть уверенным в своих силах, уметь ориентироваться в жизни. Все навыки, приобретённые в спорте, помогают преодолевать препятствия и добиться своей цели.

– **Какие ближайшие задачи ставит перед собой и своими спортсменами тренер Машаро Дарья? Расскажите о ближайших соревнованиях и перспективах.**

– Никаких. Я не строю планы. Потому что как только я их выстрою, они рушатся. Пусть это будет хороший творческий экспромт. Главное, чтобы дети были здоровыми и нашли себя в жизни. Пусть это будет спорт или другая сфера – я всё равно буду ими гордиться и радоваться за них.

**Пока готовилось интервью четырём спортсменам ДЮСШ «Буревестник» за успешные выступления на чемпионате Европы среди кадетов и юниоров было присвоено звание «кандидат в мастера спорта Республики Беларусь по кикбоксингу». Среди них и наша маленькая героиня интервью Мартиросова Кира, а также Каширова Юлия, Разумов Богдан и Машаро Артём.**

Беседовала А. Савич

Фото к статье А. Савич

– **Ты уже участвовала в соревнованиях?**

– Да, в этом году я заняла 1-е место в Испании на чемпионате Европы среди кадетов по кикбоксингу 2015 WAKO.

– **С каким оружием выступаешь?**

– Раньше выступала с веерами, сейчас с ножами. Интереснее выступать с ножами. И глазки можно построить и «рыкнуть» в нужный момент.

– **А не страшно выступать на публику?**

– Нет.

– **Что чувствуешь, когда побеждаешь?**

– Радуюсь не столько победе над соперником, а сколько победе над собой, над тем, что сделала то, что хотела.

– **Связываешь будущую жизнь с кикбоксингом?**

– Да, я хочу стать заслуженным мастером спорта, а потом тренером.

*Кого же ещё тренирует Дарья Машаро?*

– **Дарья, сколько лет вашему самому младшему и самому старшему спортсменам?**

– У меня тренируется около 35 человек – от 4 лет и старше. Среди взрослых – это Вероника Домбровская, заслуженный мастер спорта, 14-ти кратная чемпионка мира и Мария Пекарчик, мастер спорта международного класса, мама Максима. Всего несколько групп по возрастам. Одна младшая – в ней совсем маленькие, во второй – кадеты и юниоры, в третьей – взрослые.

В качестве поощрения и мотивации периодически устраиваем совместные тренировки. Например, самых лучших маленьких спортсменов я приглашаю на тренировки более взрослых, кадетов. Делаю это для того, чтобы спортсмены тянулись друг за другом и, гля-