

Быў мараком, стаў педагогам

“Я нарадзіўся ва Украіне ў горадзе Краснадоне. Вельмі хацеў стаць мараком, таму што мой дзядуля ім быў, ён нават хадзіў на крэйсеры “Аўрора”. Паступіў у Адэскую марходную школу, працаваў на танкеры “Марыс Тарэз”, пачаў ва ўсіх морах і акіянах. Затым праходзіў службу ў Савецкай Арміі, у паветрана-дэсантных войсках”, — расказвае педагог.

У 1976 годзе Іван Уладзіміравіч скончыў Гродзенскі тэхнікум фізічнай культуры і па размеркаванні трапіў у сярэднюю школу № 16 Гродна. У 1977 годзе на базе ўстановы праходзіў Усесаюзны семінар па фізвыхаванні, дзе трэнер правёў паказальны ўрок. Усім прысутным ён спадабаўся, за што Іван Дзёмушкін атрымаў граматы Міністэрства асветы і ацэнку за сваю работу — выдатна. У 1980 годзе педагог скончыў Беларускі дзяржаўны інстытут фізічнай культуры, а ў 1986 годзе пераехаў у Карэлічы. З таго часу і пачаў папулярываваць бокс.

Увогуле спорт прысутнічаў у жыцці Івана Уладзіміравіча заўсёды. У дзяцінстве ён займаўся боксам, лёгкай атлетыкай, стараўся паспрабаваць як мага больш. Але асабліваю асалоду атрымліваў ад баявых мастацтваў, бо там трэба засяроджвацца, валодаць сваім целам, за кароткі час прымаць важныя рашэнні. “Нават падчас работы мараком або службы ў войску спорт я не пакідаў. Пакуль чакаў рэйса, займаўся, на судне і сам займаўся, і іншых трэніраваў. Так што мая кар’ера педагога пачалася раней — да афіцыйнага працаўладкавання”.

Калі дзеці прыходзяць, каб запісацца ў гурток, Іван Дзёмушкін бярэ іх на выпрабавальны тэрмін. Гутарыць з бацькамі, каля тыдня назірае за магчымым спартсменам: ці ёсць у яго жаданне, ці мае ён здольнасці. Займацца хочаць і ў 1 класе, і ў 2-м, і ў 4-м. Спачатку ідзе агульная фізічная падрыхтоўка, толькі з часам пачынаюцца практыкаванні непасрэдна па боксе. “Бокс — гэта такі від спорту, дзе нельга трэніраваць проста ўдары. Я, напрыклад, гульніявыя віды, лёгкую атлетыку выкарыстоўваю, але выкарыстоўваю так, каб яны развівалі неабходныя якасці: хуткасць, сілу, вынослівасць. Вядома, працуем і на мяхах, і з гантэлямі. Дзеці розныя, мы развіваем тое, чаго ім нестae, падбіраем спецыяльныя практыкаванні. Індывідуальная работа абавязковая”.

Іван Уладзіміравіч гаворыць, што па некаторых дзедках адразу бачна, стануць яны вялікімі спартсменамі ці не, аднак гэта залежыць не толькі ад іх. Так, можна мець задаткі, патрэбны характар, але бацькі, напрыклад, будуць супраць.

Кожную раніцу Іван Дзёмушкін пачынае з практыкаванняў на самаробным трэнажоры, потым ідзе ў Карэліцкі раённы цэнтр творчасці дзяцей і моладзі і праводзіць заняткі па боксе. Цудоўная фізічная форма, вялікая энергія і прага да жыцця ніколі не выдадуць яго сапраўдны ўзрост. Але я па сакрэце скажу: 73 гады. І 34 з іх ён аддаў дадатковай адукацыі.

Спартсмены з залатымі рукамі



Іван Дзёмушкін і Аляксей Алфёраў

прызёрам сярод кадэтаў на чэмпіянаце Еўропы, у 2018 годзе паехаў на маладзёжны чэмпіят свету ў Венгрыю. У першым баі Аляксей перамог грузіна Цемуры Кемадзе, затым у чвэрцьфінале не пакінуў надзеі амерыканцу Алексісу Эспіна. На жаль, у паўфінале баксёр з Карэліч удзельнічаць не змог: атрымаў траўму. З чэмпіянату свету Аляксей вярнуўся з бронзавым медалём. У 2019 годзе стаў уладальнікам Кубка Беларусі. Зараз ён студэнт Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы і, што больш важна, кандыдат на ўдзел у Алімпійскіх гульніях.

Другі знакаміты выхаванец Івана Уладзіміравіча — Раман Логіш. У 2000 годзе ён стаў чэмпіёнам Беларусі, а ў 2003 годзе — чэмпіёнам Еўропы па кікбоксінгу. Цяпер жыве ў Германіі, працуе фізіятэрапеўтам, узначальвае аддзяленне рэабілітацыі Дуйсбургскай бальніцы (чым яшчэ раз даказвае, што ў прыярытэце спартсменаў не толькі спорт), з’яўляецца супервізарам Федэрацыі свету па

“Мая задача — падрыхтаваць хлопцаў да такога ўзроўню, каб яны выйгралі абласныя спаборніцтвы і змаглі трапіць у вучылішча алімпійскага рэзерву. Там іншыя трэнеры, якія ведаюць, як лепш займацца са спартсменамі на больш высокім узроўні. Я пастаянна падтрымліваю сувязь з педагогамі адтуль, напрыклад з Аляксеем Ваўчанам. Ён маіх выхаванцаў даводзіць да самай вяршыні”. Іван Уладзіміравіч не шкадуе, што перадае сваіх хлопцаў іншым, бо калі трэніраваць спартсмена да канца, то трэба кінуць усіх астатніх, а да такога трэнер не гатовы. “Многія гэтага не разумеюць. Яны хапаюць здольнае дзіця і нікому не аддаюць. Але я лічу, што гэта няправільна. Няхай кожны займаецца сваёй справай, тады будзе вынік”.

Раней і Івану Уладзіміравічу прапаноўвалі працаваць у вучылішчы, толькі гэта не для яго. “Як жа я кіну сваіх дзяцей?” — пытаецца педагог. Ён шануе кожнага, хто прыходзіць да яго, і кожнаму хоча даць па максімуме.

Здзяйсненне мары набліжаецца

Сваё майстэрства трэнер стараецца пастаянна ўдасканальваць. Лічыць, што калі чалавек гаворыць, што ўсё ведае ці ўсяго дасягнуў, значыць ён знік. Вольны павінен бесперапынна назіраць за сабой. “Прыду на трэніроўку ў вучылішча, пагляджу, як там займаюцца, можа, штосьці для сябе знайду. Паеду на спаборніцтвы якія-небудзь, паназіраю за размінкай, нешта ў сябе прымяню. Нават спаць кладуся — падумаю, потым прысніцца якое-небудзь практыкаванне, ужо чакаю гэтай трэніроўкі, каб хутчэй паказаць хлопцам”.

Іван Дзёмушкін марыць як мага даўжэй працаваць з дзецьмі і давесці іх да найвышэйшых п’едэсталаў: чэмпіянату свету і Алімпійскіх гульніяў. Калі з Аляксеем Алфёравым складзецца ўсё добра, то побач з гэтымі марамі можна будзе паставіць птушачку. Хаця трэнер упэўнены, што таленавітыя дзеці прыходзяць займацца пастаянна, таму спыняцца на адным чэмпіёне ён не збіраецца.

“Мяне з дзяцінства вучылі: “Выбірай тую прафесію, якую ты любіш”. Калі я працую з дзецьмі, то адчуваю, што зрабіў правільны выбар. Яны залог майго здароўя, маё жыццё”.

Настасся ХРЫШЧАНОВІЧ.
khryshchanovich@nastgaz.by
Фота з архіва героя матэрыялу.

Што застаецца такому хлопцу? Хіба што сысці. Толькі з часам некаторыя бацькі разумеюць, што іх дзіця магло шмат чаго дасягнуць. “Бывала, потым сустракаешся з мамай ці татам і чуеш: “Вы мелі рацыю”. Але што зрабіць, позна”, — разважае трэнер.

Каб стаць паспяховым у боксе, трэба, у першую чаргу, палюбіць гэты від спорту. З любоўю прыходзіць і жаданне ім займацца, і разуменне мэты, да якой хочацца дайсці. Характар, сіла волі, адвага выбудовуюцца па ходзе заняткаў, і гэта, безумоўна,

1. Займацца боксам ніколі не позна. Канечне, калі хочацца стаць прафесіяналам і падняцца на п’едэстал чэмпіянату свету, лепш ісці на трэніроўкі ў дзяцінстве. Але для задавальнення сваёй цікавасці ніякіх узроставых абмежаванняў няма. Дарэчы, самым старэйшым баксёрам у свеце стаў брытанец Стыву Вард, які амаль у 61 год правёў прафесійны бой супраць 54-гадовага немца.

2. Лепш не пачынаць трэніроўкі, калі ў вас ёсць траўмы галавы, афтальмалагічныя захворванні, сур’ёзныя праблемы з ціскам, сэрцам і апорна-рухальным апаратам. Увогуле лепш пра кансультавацца з урачом перад запісам на заняткі.

3. Бокс не забаронены жанчынам. Наадварот, гэта вельмі добрая магчымасць скінуць негатывную энергію. Чэмпіянаты свету сярод жанчын праводзяцца з 2001 года, і колькасць тых, хто хоча паспрабаваць сябе ў гэтым відзе спорту, толькі расце.

4. Бокс — гэта паляпшэнне вынослівасці. Трэніроўкі складаюцца не толькі з адпрацоўкі ўдараў ці спарынгаў, яны ўключаюць і іншыя фізічныя нагрукі. Усё разам ідзе на карысць арганізму. Бокс — гэта развіццё стратэгічных навыкаў. Як абараніцца, як атакаваць, якую тактыку прымяніць? Шмат пытанняў, якія трэба вырашыць за секунды, — добрая трэніроўка для мозгу. Бокс — гэта яркія эмоцыі, упэўненасць у сабе і сваіх сілах.

вялікі плюс. Многія выхаванцы Івана Уладзіміравіча паступілі ў ваеннае вучылішча, служаць на граніцы Беларусі, што вельмі радуе трэнера. Як чалавек, які сам быў мараком і часткай арміі, ён выступае за тое, каб і яго спартсмены ведалі, што значыць абараняць Радзіму.

Карэліцкія зоркі

За 34 гады трэнер выпусціў ужо не адно пакаленне спартсменаў. Многія з іх — сапраўдныя таленты і гонар сваёй малой радзімы. Напрыклад, Аляксей Алфёраў. Ён майстар спорту міжнароднага класа, у 2014 годзе стаў сярэбраным

кікбоксінгу ў СНД і Прыбалтыцы, стваральнікам, кіраўніком і трэнерам школы баявых адзінаборстваў.

Гродзенскае дзяржаўнае вучылішча алімпійскага рэзерву стракаціць імёнамі выхаванцаў Івана Дзёмушкіна: Арцём Орсіч (кандыдат у майстры спорту, чэмпіён Беларусі 2018 года), Яўген Бултыч (у 2019 годзе ўзяў 3-е месца чэмпіянату краіны), Уладзіслаў Марчык (у тым жа годзе таксама стаў бронзавым прызёрам нацыянальнага чэмпіянату), а таксама Яўген і Аляксей Ардзюкі, Юрый Сямёнаў, якія былі чэмпіёнамі Гродзенскай вобласці.

