



Учащиеся смолевичской СДЮШОР — постоянные победители и призеры областных соревнований по вольной борьбе

НА КОВРЕ — НИКАКИХ ВОЛЬНОСТЕЙ

НА ЧТО ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ ПРИ НАБОРЕ НОВИЧКОВ, СЛОЖНЕЕ ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ С ДЕВОЧКАМИ, ЧЕМ С МАЛЬЧИШКАМИ, ПОЧЕМУ НЕ ЖАЛЬ РАССТАВАТЬСЯ С ЛУЧШИМИ УЧЕНИКАМИ — РАССКАЗЫВАЕТ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ СДЮШОР СМОЛЕВИЧСКОГО РАЙОНА ДМИТРИЙ ЗАРАКОВСКИЙ.

Дмитрий Алексеевич — мастер спорта СССР по вольной борьбе. Свои первые шаги на борцовском ковре сделал более 4 десятков лет назад в родных Смолевичах. А к 18 годам выпускник местной детско-юношеской спортивной школы стал чемпионом Беларуси. Уже более 25 лет он работает в смолевичской СДЮШОР и сам растит будущих борцов-чемпионов, заражая подопечных любовью к спорту и стремлением к победе. А еще он учит их уважать старших, защищать младших и слабых, гордиться своей Родиной.

Тренерскую карьеру Дмитрий Зараковский начал в 1994 году, еще учась на 3-м курсе нынешней Академии физического воспитания и спорта. Потом была служба в армии и небольшой перерыв на поиски себя и своего места под солнцем. Впрочем, совсем скоро спортсмен вновь оказался в стенах родной спортшколы и уже больше их не покидал.

— Довелось поработать и учителем физкультуры в общеобразовательной школе, но там много рутинной бумажной работы, а здесь в основном только спорт. Да и по образованию я тренер по вольной борьбе, — вспоминает о своем самоопределении Дмитрий Зараковский. — Теперь один из моих пер-

вых учеников, которого тренировал около года, прежде чем уйти в армию, уже привел ко мне своего сына Андрея Качана. — Кстати, парнишка, как и его отец, который лишь несколько лет назад расстался со спортивной карьерой, показывает отличные результаты. Думаю, через год передам его в Республиканское училище олимпийского резерва.

— А как вы сами стали заниматься вольной борьбой?

— Обыкновенно. Как и большинство ребят, по воле случая: пришел однажды в класс тренер, рассказал про спортивную секцию по вольной борьбе, спортивное братство, в котором друзей обретаешь, становишься сильным и крепким... Словом, увлек! — вспоминает мой собеседник.

А сегодня Дмитрий Алексеевич точно так же заинтересовывает и увлекает будущих спортсменов, ежегодно в начале учебного года, заглядывая в классы учеников 3–4 классов. Кроме того, он наборе в спортивные секции школьники узнают из местных газет и объявлений.

Сейчас в 4 группах, где ведет занятия Дмитрий Зараковский, занимаются примерно 40 воспитанников: две группы начальной подготовки для самых маленьких посещают учащиеся 8–11 лет, в средней группе занимаются ребята

до 14 лет, а в старшей — юные борцы 14–17 лет. Кстати, среди учеников тренера — 5 девочек, которые, к слову, подают большие надежды.

При наборе новичков тренер в первую очередь смотрит на общую физическую подготовку, антропометрические данные. Силы и выносливости у мальчишек в 8 лет нет. Это качества, которые они приобретают, если остаются в спорте на годы. Зато с малых лет важны координация движений, ловкость, растяжка, гибкость, внимательность. Когда на первых тренировках ребята делают кувырки, уже видно, как у них обстоит дело с координацией. Показывая, как правильно падать, педагог наблюдает: кто-то схватывает с первого-второго раза, а кому-то и 20 раз надо повторить, чтобы усвоить.

Увы, по словам тренера, в последние годы приходится констатировать печальный факт: нынче дети здоровьем не блещут, физической силой похвастаться могут единицы. И эта ситуация из года в год не улучшается. А все потому, что образ жизни мальчишек и девчонок — часы, проведенные за компьютерами, планшетами, телефонами, — не способствует оздоровлению. Те, кто сутками сидит в гаджетах, сильно уступают сверстникам, которые предпочитают во дворе погонять мяч, покататься на велосипедах и т.д.

— «Уличному» ребенку показал один раз кувырок. Он со второго раза его правильно делает, а потом уже и сам другим показывает, как надо. Только таких детей в последние годы все меньше, — сетует Дмитрий Алексеевич. — А слабенькие ребята очень быстро отсеиваются. Примерно через год тренировок 50 процентов «новобранцев» уходят. Делаем доброе. И этот процесс может не прекращаться в течение первого или второго года обучения, пока длится начальная подготовка.

В первый год обучения ребята занимаются общей физической подготовкой, осваивают базовые несложные приемы: нырок под руки, проходы в ноги, сваливание, сбивание, перевороты в партере. Работают как в паре, так и самостоятельно. Делают упражнения на растяжку, в мостике. Первые 2 года новички тренируются трижды в неделю по 1,5 часа. С третьего года тренировки постепенно увеличиваются до 6 раз в неделю и делятся до 2,5 часа. Старшие ребята по средам бегают кроссы, занимаются общей физической подготовкой, посещают баню в восстановительном центре.

Чтобы замотивировать детей на спортивный труд и стремление к победе, тренер ведет множество бесед со своими воспитанниками, объясняя, что без

ЛЕТО — ЛАГЕРЬ

Последний летний месяц 55 юных борцов провели в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания под руководством 4 тренеров, которые придерживаются правила: минимум занятий на ковре и максимум тренировок на свежем воздухе. Большинство занятий проходило на берегу озера, на стадионе «Озерный». Там есть современная площадка для воркаута с различными тренажерами, брусьями, турниками, игровые поля, площадки для скейтеров. В августовском ежедневном расписании ребят, помимо трехразового питания и тренировок, были зарядка, игры в шашки, шахматы, дартс, бадминтон. Приятный бонус — купание в озере.

длительного упорного труда добиться высоких результатов невозможно. Ребятам старательным, но физически слабым нелегко: в первую очередь приходится постоянно бороться с самим собой. Таких важно всегда подбадривать. Ведь со временем все придет. Еще, по мнению педагога, важно, чтобы родители, отдавая детей в спорт, видя их стремление заниматься борьбой, поддерживали своих чад, вникали, что это за спорт, понимали, как проходят тренировки и почему их важно посещать без пропусков, бывали на соревнованиях, всячески поддерживали своего ребенка и верили в его успехи. К сожалению, таких родителей не так много, как хотелось бы. Мало пап, которые по утрам вместе с сыновьями отправляются на пробежку, выполняют силовые упражнения.

Когда через несколько лет обучения юные спортсмены начинают участвовать в областных, республиканских соревнованиях, становится видно, кто из них может претендовать на лидерство, победы.

— **Не жаль расставаться с лучшими учениками?** — задаю наивный вопрос, на который следует стремительный ответ:

— Конечно, нет. Мы ведь работаем на результат. Наша цель — взрастить, воспитать лучших и передать их дальше в высшее спортивное звено, где в надежных руках они достигнут еще больших побед. Например, с нового учебного года несколько девочек переходят в Бобруйское государственное училище олимпийского резерва. Там отличный тренер. Еще около десятка парней, думаю, в следующем году продолжат свою учебу в училищах олимпийского резерва.

— **А тренер должен быть строгим, требовательным? Вы, кстати, строгий тренер?**

— Да. Иначе результатов не добиться. Борьба — это не настольный теннис, не шахматы или шашки. Это тяжелый, прежде всего физически, вид спорта. Далеко не каждый ребенок в нем остается. Дисциплину важно прививать с малых лет, с первых занятий, поэтому без строгости никуда, — уверен Дмитрий Алексеевич. — С девочками, конечно, все сложнее: тут подход нужен другой, особый. Но, кстати, с ними у меня результаты лучше, чем с мальчиками. Например, 5 лет назад Алина Курilenko, выступая среди школьников, в свои 15 лет стала чемпионкой Европы. Алине в июне исполнилось 20 лет, а в январе она стала третьей на чемпионате Беларуси по вольной борьбе, который прошел в Молодечно. Еще одна моя ученица — Валерия Карапаневич — в октябре прошлого года победила на первенстве страны в возрастной категории до 16 лет, а в апреле этого года стала бронзовым призером среди кадетов. Сейчас девушка учится в Минском государственном областном училище олимпийского резерва. Так вот, девоч-





ки схватывают все на лету, они более старательные что ли. Правда, на них голос не повысишь — это беспрек- тивное занятие. Тут лучше несколько раз подумать, что сказать, какие сло- ва подобрать. Но когда коннект нала- жен и тренер для них беспрекословный авторитет, пример для подражания, то девочки выкладываются по максимуму.

Алина Куриленко родилась в деревне Кривая Береза, занималась в смолевичской СДЮШОР, закончила Республиканское государственное училище олимпийского резерва, теперь она — студентка БГПУ. К тому же Алина — член сборной команды Республики Беларусь по вольной борьбе.

В сборной Минской области по вольной борьбе львиная доля спортсменов — учащиеся смолевичской СДЮШОР. Например, в июне на Республиканскую спартакиаду школьников в Гомель от- правились сразу 6 учеников Дмитрия Зараковского.

— Что вас привлекает в тренерской работе?

— Работа с детьми нравится тем, что, когда выполняешь ее качественно, с самоотдачей и любовью, всегда виден отличный результат. Здорово наблюдать, как из 8-летнего ребенка вырастает профессиональный, успешный спортсмен, сильный духом юноша, надежный и преданный товарищ, который всегда защитит слабого, уважит старшего, не оставит в беде того, кому нужна помощь, — отвечает тренер. — Ну, конечно же, приятно осознавать, что к этому перевоплощению и взрослению во многом причастен и ты. Мы ведь много проводим времени вместе. Вместе с ними я занимаюсь и физической подготовкой на турнике, брусьях, со штангой и гантелями. Те же отжимания, прыжки, упражнения на пресс и для ног мы зачастую выполняем вместе. В зале нередко можем и в футбол поиграть. К тому же мы много общаемся, говорим о жизненных ценностях, принципах. Учу ребят не применять силу в быту, жизни, а демонстрировать ее на соревнованиях. В том числе мы говорим про политику и патриотизм. Для спортсменов родные гимн и флаг значат куда больше, чем для многих других людей.

Сегодня в смолевичской СДЮШОР часто проходят соревнования областного уровня. А в декабре прошлого года Дмитрий Алексеевич, заручившись поддержкой районной и областной администраций, федерации по вольной борьбе

и спонсоров впервые провел открытый турнир памяти Владимира Григорьевича Шелепеня (мастер спорта СССР по вольной борьбе, проработал в спортивной школе Смолевичей более 30 лет).

Прим. авт. Первые соревнования собрали около 140 участников, впереди — вторые. В планах — сделать это спортивное событие традиционным и массовым.

Никита Хин, 7 класс:

— О том, что можно заниматься вольной борьбой, узнал, когда тренер пришел к нам в школу и рассказал про набор в секцию. Решил попробовать. Занимался 4 года. В 2023-м стал добиваться успехов. Например, в мае на первенстве области занял 2-е место. Побеждать нравится. Победа окрыляет, хочется покорять новые высоты.

Андрей Качан, 7 класс:

— Занимаюсь уже 5-й год. В секцию привел папа, который сам — мастер спорта по борьбе, бронзовый призер первенства Европы среди юниоров, бронзовый призер Кубка Беларуси среди взрослых. Отец — борец в тяжелом весе. С папой занимаемся вместе и дома, тренируемся, бегаем кроссы регулярно. Папа со мной ездит на соревнования. В копилке личных до- стижений — пока медали областных и республиканских соревнований. Че-рез год, возможно, перейду учиться в Республиканское училище олимпий- ского резерва.