



РИНГ ДА ДЕЛО

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН. В 35 ЛЕТ С ЧЕТВЕРТОЙ ПОПЫТКИ ВИТАЛИЙ БОНДАРЕНКО ПРОБИЛСЯ НА ОЛИМПИАДУ. И ХОТЯ МЕДАЛИ НЕ ЗАВОЕВАЛ, ВЫСТУПИЛ ДОСТОЙНО. А ПОСЛЕ ЭТОГО ПОВЕСИЛ ПЕРЧАТКИ НА ГВОЗДЬ. ПРИШЛА ПОРА ПЕРЕДАТЬ ОПЫТ МОЛОДЕЖИ

О том, что из него будет толк, Виталию много лет назад сказал его первый тренер Алексей Маргуж. И ведь не ошибся! А как он сам оценивает свою карьеру и чувствует себя ныне уже в роли старшего тренера национальной команды — в нашем интервью с боксером.

Виталий Бондаренко родился 2 октября 1985 года в городе Хойники. После аварии на Чернобыльской АЭС семья переехала в Островец. Боксом начал заниматься, учась во 2–3 классе. Первый тренер — Алексей Маргуж. В Островце окончил среднюю школу № 1. В Гродненском училище олимпийского резерва проучился один курс, окончил Белорусский университет физической культуры. Выступал в весовой категории до 75 кг. В 2008 году выиграл чемпионат мира среди студентов. Мастер спорта международного класса. С 2022 года — старший тренер национальной сборной Беларуси.

ГЛАВНОЕ — ХАРАКТЕР

Виталий, расскажи про свой спортивный путь. Он, судя по всему, оказался очень непростым и тернистым. Мое увлечение боксом началось, когда я жил в Островце. После аварии на Чернобыльской АЭС мы с родителями переехали туда из Гомельской области. В то время все мальчишки занимались какими-то видами единоборств. Кроме них, кстати, больше выбирать было не из чего, поэтому я целенаправленно пошел на бокс. Причем не один, а со всей нашей дружной компанией дворовых ребят. Но со временем так получилось, что из всех 15 человек, пришедших в секцию, остался я один. Видимо, это было мое. Да и с первым тренером, Алексеем Зеноновичем Маргужем, нашел контакт. Мы и сейчас очень хорошо общаемся. Помню, как он сказал, что лучше мы в зале будем показывать свои умения, чем на



улице. Алексей Зенонович часто говорит, что всегда знал, что из меня выйдет толк, что от других отличался в первую очередь характером. Для спорта это важно. И я очень благодарен, что он меня не отпустил из бокса, что гордится мной. Ведь это меня подстегивало идти дальше, не сдаваться. Да, не скрою, были такие моменты, когда хотелось уйти из спорта и даже бросил тренировки на некоторое время. Наверное, подобное случается у каждого, когда появляется желание враз все изменить, переключиться на что-то другое. Сейчас, анализируя те моменты, понимаю, что главным было пережить тот кризис. Я нагулялся и вернулся обратно. И в этом заслуга тренера. Алексей Зенонович приходил ко мне домой, разговаривал, убеждал, что в спорте я могу многого достичь, завоевать разные регалии и побывать во многих странах. В итоге он меня уговорил. Я же еще мальчиком был, и понятно, что многого не понимал. Но убеждениям наставника поверил. Ведь не зря говорят, что тренер — он как второй отец.

ИДТИ ДО КОНЦА

Еще будучи совсем молодым спортсменом, ты пытался пробиться в Пекин, но проиграл на лицензионном чемпионате мира, а в европейской квалификации не участвовал. В споре за путевку в Лондон уступил боксеру из Англии, а когда не удалось войти в число участников Игр в Рио-де-Жанейро, и вовсе собирался повесить перчатки на гвоздь. Но остался. И в 35 лет пробился на Олимпиаду в Токио. Как удалось этого достичь? Первая квалификация проходила в Лондоне. Там я успел провести один бой, который выиграл у киприота, причем

довольно уверенно. А потом из-за коронавируса все последующие квалификационные турниры отменили. Для меня это оказалось и хорошо, и плохо. Я был отлично подготовлен, но имел небольшую травму локтя. Поэтому отмена боев дала возможность восстановиться. Через год я провел второй бой, он проходил в Париже. Тогда выиграл у турка *Серхата Гюлера*. Третий поединок был с представителем Российской Федерации *Глебом Бакши*, которому проиграл. Тем не менее у меня еще оставался шанс поехать в Токио. Четвертый бой, за олимпийскую лицензию, я провел против бельгийца. Я победил и получил право поехать в Токио. Когда отобрался на Олимпиаду, эмоции вырвались, пробились слезы. Но я столько лет к этому шел! Это был последний шанс попасть туда. Конечно, было очень тяжело выходить на пик, чтобы отобраться, но я смог это сделать.

Твое выступление в Токио все хвалили: мол, хороший бокс показал Бондаренко...

Да, слышал, что многие так говорили. Но, честно говоря, хотелось лучше закончить карьеру. Тем не менее во всем нужно искать плюсы. Я рад, что побывал в Токио, жил в Олимпийской деревне. Там царил просто волшебная атмосфера! Никаких ограничений. Единственное — за пределы деревни нельзя было выезжать. Но это не стало преградой для того, чтобы почувствовать всю важность момента. Тысячи спортсменов живут в одном месте, общаются между собой! Не описать, насколько это атмосферно. Когда у меня просят поделиться впечатлениями, всегда предупреждаю, что рассказать могу, но, чтобы прочувствовать все, там нужно оказаться.

Анализируя ошибки, чего не хватило до олимпийской медали?

Здесь уже другая история. Да, я был готов к бою, но, наверное, не на 100 %. Многие говорят, что, мол, понятно, возрастной спортсмен и т. д. Но я старался, держался. Конечно, возрастные спортсмены дольше восстанавливаются. А между квалификациями и Олимпийскими играми имелся недостаточно большой промежуток времени. И, думаю, мне банально не хватило времени для восстановления, чтобы выйти на пик формы.

Когда выходишь на ринг и смотришь на соперника, возможно, срывает седьмое чувство, которое подсказывает, выиграешь бой или нет?

Нет, такого предчувствия нет. Но если оно и появляется, то себя успокаиваю тем, что это может быть обманчивым чувством, ему нельзя верить. Старюсь всегда себя настроить на то, что буду драться с самым сильным соперником. Вообще, в ринге мы все одинаковы. Исход боя может решить единственный удар.

Каким должен быть характер у боксера?

Если проводить параллели со мной, то я очень настырный. Мой первый тренер всегда напоминал об этом. Говорил, что, если даже что-то пропущу, все равно потом наверстаю. Кстати, меня наставник привлекал на все без исключения спор-

тивные мероприятия в Островце. Причем везде Алексей Зенонович меня хвалил и рассказывал, какой я молодец, что я его надежда и он в меня верит.

**ВИТАЛИЙ
ЛЕОНИДОВИЧ****В какой момент и почему ты решил стать тренером? Возможно, рассматривал для себя какие-то другие направления в спорте?**

О том, чтобы стать тренером, я думал давно. И, честно говоря, хотел этого. Что касается каких-то других направлений в спорте, то ничего не рассматривал. Да, не прочь боксировать и дальше. Но уже возраст не тот (улыбается). После Олимпиады я завершил карьеру и стал старшим тренером национальной команды. Когда поступило такое предложение, практически не колебался. Коль спортивная карьера завершена, я настроен делиться опытом и помогать совершенствовать мастерство следующим поколениям боксеров. В том, что мне есть чем поделиться, не сомневаюсь. Для меня большая честь и вместе с тем ответственность — трудиться в главной дружине страны.

Сегодня отвечаю за молодых спортсменов 19–22 лет. Этот возрастной период очень непростой. В это время многие молодые люди то ли ломаются, то ли неправильно себя видят в боксе и про-

сто уходят из спорта. Чтобы этого не случилось, с ними нужно общаться, рассказывать, как себя вести, чтобы прогрессировать в результатах. Мы должны подсказывать, как тренироваться, и сделать все возможное, чтобы желание оставаться в боксе не пропадало. Я сам через это проходил и знаю, насколько важно все то, о чем говорю. Вообще, тренерство — это не просто работа с молодыми начинающими спортсменами. Это еще и планирование тренировок, индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Спортивная дисциплина всегда обязана присутствовать в жизни ребенка. Каждый мальчишка или девчонка должны заниматься каким-либо видом спорта. Я в этом более чем уверен!

Если сравнивать мое поколение и сегодняшнее, то с современными детьми очень сложно общаться. Дело в том, что сегодня существует очень много отвлекающих факторов извне, которые не позволяют ребятам правильно расставлять приоритеты.





Какие методы работы тренера Маргужа применяешь в работе с молодыми спортсменами?

Один из самых эффективных и верных методов — это общение, убеждение. Понятно, что против воли не пойдешь. Если молодой человек выбрал для себя другое направление, то он там и останется. Во время перехода спортсменов из молодежного во взрослый бокс их нужно какое-то время поберечь, не выставлять сразу на сильные турниры. Попадая туда, еще не окрепший боксер, проигрывая, теряет веру в себя. Поэтому нужно все делать постепенно, выбирать соревнования по восходящей, делать так, чтобы спортсмен наращивал силу.

Каким видится развитие белорусского бокса? Мнения у специалистов на этот счет разные...

Конечно, проблем хватает. Это касается как детско-юношеского спорта, так и тех, кто выступает среди взрослых. Мы стараемся делать акцент на развитии своих боксеров, не приглашая кого-то извне. Чтобы они в дальнейшем показывали медальные результаты на состязаниях элитного уровня. Тем более что у нас есть талантливые атлеты, способные составить конкуренцию соперникам из других стран

Тяжело ли с молодежью?

У парней сейчас слишком много соблазнов, возможностей. Я человек не жесткий, но в тренировочном процессе строгий. Требую, чтобы была дисциплина. Подопечные меня услышали и ведут себя адекватно. За пределами зала мы нормально общаемся, смеемся. Рассказываю им о своей подготовке, выступлениях, питании. Считаю важным не давать слабину. Например, на тренировках парни зовут меня Леонидовичем и на вы. В разговорах же один на один не против переходить с ними на ты. Это нормально. Конечно, у них хватает занятий и проблем помимо бокса: здоровье, учеба, помощь родителям. Бывает, отпрашиваются куда-то.

В ринге мы все одинаковы. Исход боя может решить один-единственный удар.

Как считаешь, тренер пытается заложить в своих учеников то, что у него самого не получилось?

Да, такое есть. Даже смотря на себя, на тренировки, которые провожу, замечаю, что обращаю внимание ребят на те моменты, которые у меня самого не получались. Честно! Я хотел раньше,

чтобы у меня что-то из этого арсенала имелось, но такого не случилось. Может, и мой тренер Станислав Григорьевич Глушенков, которого уже, к сожалению, нет с нами, тоже чего-то подобного хотел от меня. Но не получалось, и он где-то закрывал на это глаза.

Я обращаю внимание на то, чтобы спортсмен боксировал, бил и был как я и даже лучше: ведь хочется сделать из него усовершенствованную версию самого себя. И верю, что тренер продолжается в своем ученике.

Ты говоришь, что тренер продолжается в своем ученике. А своего сына Марка не хочешь повести по стопам папы?

Глядя на своих детей, всегда хочется сделать их жизнь легче. Но это неправильно. Если на пути встречаются преграды, ребенок становится более окрепшим внутри. Это я замечаю по себе. Поэтому Марка боксировать научу, но больше для себя, а целенаправленно заставлять заниматься боксом не стану.

Вообще спортивная дисциплина обязана всегда присутствовать в жизни ребенка. Каждый мальчишка или девчонка должны заниматься каким-либо видом спорта. Я в этом более чем уверен!