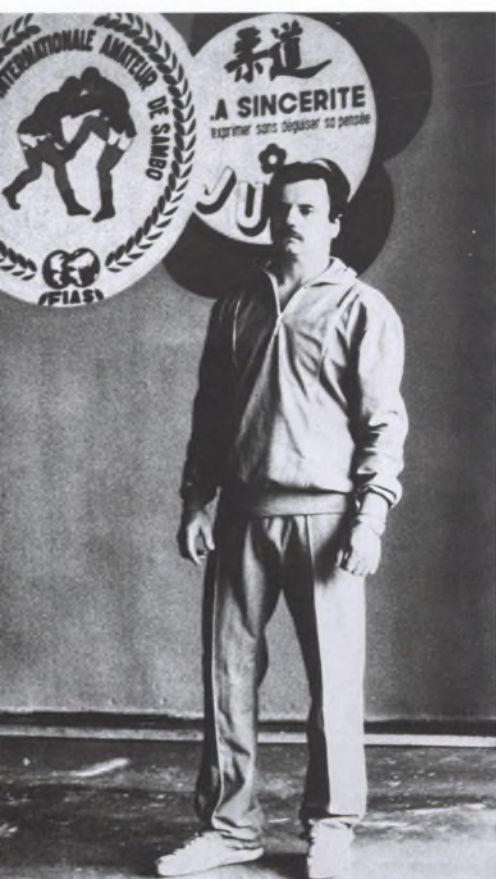


ПРОФЕССОР САМБО

МАСТЕР СПОРТА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР БЕЛАРУСИ, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ОЛЕГ ХИЖЕВСКИЙ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЯ ВНЕ БОРЦОВСКОГО КОВРА. ЭТО ТОТ СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ, КОГДА ДЕТСКОЕ УВЛЕЧЕНИЕ — ЗАНЯТИЯ В СЕКЦИИ ПО САМБО — ПЕРЕРОСЛО ИЗ ХОББИ В ЛЮБИМОЕ ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ.



БРОСОК В БУДУЩЕЕ

Кроме того, Олег Викторович — автор десятков учебных и учебно-методических пособий по физическому воспитанию. За долгие годы тренерской работы он обучал приемам самбо студентов 5 столичных университетов. Несколько лет назад он трудился заведующим кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, где среди прочих специалистов готовят учителей физкультуры, а сейчас является профессором кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Будущих учителей физкультуры Олег Викторович обучает азам единоборств. В свои 72 года он с удовольствием сменяет строгий костюм и туфли на самбовку и борцовку, выходит на ковер, организуя по запросу спортсменов мастер-классы, а еще курирует подготовку студентов БГПУ, входящих в сборную команд Беларуси по самбо, дзюдо и вольной борьбе, проводя консультации и тренировки.

На вопрос, как самбо появилось в его жизни много лет назад, Олег Хижевский, погружаясь в детские воспоминания, ссылается на сарафанное радио:

— Где-то в 7-м классе я по примеру приятелей, которые жили со мной на одной улице, отправился в спортивную школу, чтобы записаться в секцию по самбо. Бокс, вольная и греко-римская борьба меня не прельщали. Как многие мальчишки, хотел попасть к известному в Барановичах тренеру Эрнсту Мицкевичу. У родителей, правда, мое решение не вызвало восторга, мол, нам тут только борца не хватало.

Однако худощавого, прыткого парнишку это не остановило. Он с удовольствием ходил на тренировки, старательно занимался и уже через год-два стал чемпионом города. Будучи старшеклассником, занял 2-е место на первенстве Прибалтийских республик в Ленинграде.

Один из тренерских подходов своего первого наставника, который Олег Хижевский хорошенько усвоил и позже применял на своих подопечных, он описывает так:

— Прежде чем осваивать захваты, броски, болевые и удушающие приемы, подсечки, мы месяцами постигали искусство правильно падать, применять страховку и самостраховку в борьбе. Сейчас далеко не все молодые тренеры уделяют этим навыкам должное внимание — отсюда много травм у спортсменов.

Когда пришло время определяться с профессией, ни в чем, кроме как в спорте, выпускник барановичской средней школы № 8 себя не видел. Друг, который занимался вольной борьбой, предложил вместе поступать в Гомель, однако тренеров-самбистов там не оказалось, и с первого раза стать студентом не вышло.

РАЗРЯД ТОКАРЯ И НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА

Устроившись в родном городе на завод автоагрегатов, Олег Хижевский стал работать токарем и продолжил активно тренироваться. Уже осенью 1971 года он выполнил норматив мастера спорта по самбо, победив на Всесоюзном турнире на призы памяти дважды Героя Советского Союза С. И. Грицевца, который по инициативе мастеров спорта СССР Эрнста и Арнольда Мицкевичей прошел в Барановичах.



— Отработав год токарем, летом поступил в Минский институт физкультуры на заочный факультет, а осенью меня призвали в армию. Так как я на тот момент был чемпионом республики среди молодежи и взрослых, оказался в спортивной роте и продолжил выступать. На первенстве Белорусского военного



Самбо (самооборона без оружия) — борьба, разработанная сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск. Чем отличается спортивное самбо от боевого? В спортивном самбо допускается выполнять броски и болевые приемы на руки и ноги, а вот наносить удары и душить оппонента запрещено правилами. В боевом можно наносить удары руками и ногами, проводить удушающие приемы. Дополнительно требуются шлем, перчатки и защита на ноги.

округа становился и 1-м, и 2-м в своей весовой категории до 57 кг, — вспоминает Олег Викторович. — Был в числе призеров чемпионатов СССР по самбо и дзюдо, которое тоже неплохо освоил, став обладателем черного пояса.

Отслужив 2 года в армии, молодой спортсмен женился и продолжал заочно учиться и тренироваться. Его избранницей оказалась младшая сестра тренера Валентина, которая, получив среднее специальное медицинское образование и высшее спортивное, стала впоследствии специалистом по лечебной физкультуре. Так вышло, что на разных этапах жизненного, спортивного и тренерского пути наставник и его подопечный шли нога в ногу.

— Случалось, тренер переезжал, и мы, его ученики, отправлялись следом, — говорит Олег Викторович. — Так, из Барановичей Мицкевича направили Брест, где он стал заместителем председателя областного спорткомитета. Затем его перевели в Минск старшим тренером сборной команды общества «Урожай». Мы последовательно перебирались за ним. Помимо меня, еще четверых барановичских ребят он привел за собой в национальную сборную и продолжил тренировать.

В столице заочную учебу на старших курсах и ежедневные тренировки молодой самбист успевал совмещать с работой тренера по дзюдо в Минской областной ДЮСШ ДССО «Урожай».

ТРЕНЕРСТВО — ОСОБОЕ МАСТЕРСТВО

— А как вы обнаружили в себе тренерские задатки? Ведь много примеров того, что не каждый спортсмен может стать хорошим наставником.

— Я всегда на тренировках, где собирались ребята разного возраста, подсказывал и показывал тем, кто был младше и слабее, например, правильную технику выполнения броска через бедро, задней подножки, которые у меня были самыми любимыми приемами. Так и понял, что мне это интересно. С детьми не каждый может работать. Тренерство — особое мастерство. Его специфика в том, что с детьми нужно много разговаривать, общаться: иногда уговаривать, хвалить, поддерживать, а порой и пожуришь можно, строгость проявить. К каждому, учитывая его индивидуальность, ищешь подход. Не обойтись тут и без терпения.

После окончания института следующие почти 3 десятка лет Олег Хижевский проработал на кафедре физической культуры БГЭУ, который тогда именовался в народе нархозом. Был лаборантом, преподавателем, старшим преподавателем, доцентом. Заодно получил там заочно второе высшее образование, а в апреле 2000 года защитил диссертацию на тему «Начальная подготовка юных дзюдоистов», и ему было присвоено звание заслуженного тренера Республики Беларусь. Тренер-преподаватель Хижевский подготовил многих ярких спортсменов. Среди его воспитанников — заслуженные мастера спорта.

— Вам довелось работать и с новичками, и с уже тертыми калачами. В чем специфика работы с такими разными категориями ребят и девочек?

— Работая в БГЭУ, а потом около 10 лет в БГТУ, набирал первокурсников-новичков в группу начальной подготовки и брался за работу. К старшим курсам они почти все становились кандидатами в мастера спорта, а некоторые — мастерами. Ну а последние годы в БГПУ в основном набираю юных спортсменов не ниже I разряда. Если с начинающими самбистами стараемся за 3–4 года в ускоренном режиме развить координацию, реакцию и ловкость, освоить подсечки, захватки, десяток бросков и приемы борьбы в партере (болевые на руки, на ноги и удушающие), то тех, кто уверенно держится на ковре, обучаю определенным хитростям, которые помогут быть в поединке эффективными. Например, выходить сразу на бросок «задняя



За годы тренерства Олег Хижевский подготовил более 40 мастеров спорта СССР и РБ, троих мастеров спорта международного класса по самбо и дзюдо, принял участие в подготовке троих заслуженных мастеров РБ и более 40 чемпионов и призеров чемпионатов и первенств Беларуси, Европы и мира. Среди его подопечных — участник Олимпиады в Афинах Сергей Новиков.

подножка», а потом, если не удастся бросить противника назад, подпрыгнуть и, развернувшись, сделать бросок вперед. А еще учу собирать информацию о возможном противнике. Зная сильные и слабые места оппонента, выяснив его коронные броски, можно заранее подготовить контрприемы. Скажем, он выходит на бросок и действует в своем стиле: берет сверху за пояс и подворачивается. Действуя на опережение, можно, как только он рукой полез за захватом пояса, подвернуться и выполнить бросок вперед.

В этом году в БГПУ в группу спортивного совершенствования и специализации по борьбе самбо и дзюдо набрали 14 борцов, в том числе четверых мастеров спорта. Для таких ребят составляются индивидуальные планы повышения спортивного мастерства, и они покоряют новые спортивные высоты. А находит юные дарования Олег Викторович благодаря активной профориентационной работе:

— Для привлечения талантливых абитуриентов посещаю спортивные школы, общаюсь с тренерами, агитирую вы-

пускников поступать к нам на факультет, и не только на наш, но и на другие факультеты БГПУ.

СИСТЕМАТИЗИРУЯ ОПЫТ

По словам тренера, техника подготовки самбистов за последние десятилетия значительно усложнилась. Подготовительные упражнения для броска изменились, появлялись новые приемы, количество которых сейчас доходит до 100, и их комбинации. По мере накопления практического багажа знаний на определенном этапе наставник взялся обобщать и систематизировать полученный опыт.

— Когда вы стали писать научные статьи, учебно-методические пособия, книги?

— Все началось с написания еще в 1998 году учебной программы по самбо и методических рекомендаций. Это была производственная необходимость, так как для студентов-самбистов групп спортивного

совершенствования ничего подобного не издавалось. А потом темы для написания пособий и книг подбрасывала жизнь: столкнулся с какой-то проблемой в учебно-тренировочном процессе — появилась методичка. Так было с внедрением тренажерных комплексов в педагогический процесс, с разработкой методических указаний студентам по самоподготовке для развития выносливости, ловкости и гибкости. Вместе с супругой написали учебно-методическое пособие «Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца».

Одним из главных своих трудов Олег Хижевский считает книгу «Самбо», где описано зарождение этого вида борьбы в СССР, история его развития в нашей стране. Еще одна комплексная работа — «Физическое воспитание студентов» — дает ответы на вопросы по организации и построению учебно-тренировочного процесса в учреждениях высшего и среднего специального образования. Особое внимание в ней уделено управлению психофизическим состоянием студентов.

— Олег Викторович, за что вы любите свою работу?

— За то, что у меня есть возможность реализовываться и расти в любимом деле, помогать своим воспитанникам в достижении новых высот. Когда наблюдаешь за их ростом, это мотивирует продолжать трудиться дальше. К тому же постоянное общение с молодежью придает энергии и сил.

— А за что любите самбо?

— Самбо — это не просто вид единоборств, а своего рода школа жизни, которая учит, с одной стороны, дисциплине, уверенности в себе, гибкости мышления, смелости, силе духа, психологической устойчивости, а с другой — умению дружить. После схватки, даже если у кого-то нос разбит, противники обнимутся и пожмут друг другу руку. А еще самбо воспитывает такие качества, как честь, мужество и взаимовыручка.

ВОСПИТАННИК — О ТРЕНЕРЕ

Полина Грамотнева, мастер спорта и магистрантка БГПУ:



— С Олегом Викторовичем я познакомилась после победы на первенстве Беларуси по самбо. Он подошел ко мне, поздравил и поинтересовался, куда я планирую поступать, обрисовав радужные перспективы студенчества в БГПУ. Я тогда училась в Республиканском государственном училище олимпийского резерва, но от знакомых слышала много хороших отзывов о педагогическом универ-

ситете и решила продолжать учебу там. В 2023 году, учась на 3-м курсе, победила на молодежном первенстве Европы среди юниорок, а последующие 2 года становилась призером чемпионата Европы и 2 кубков мира по самбо. На Международном турнире «Кубок основоположников самбо» в 2024 году завоевала серебро.

Последние годы наша университетская команда уверенно побеждает в общекомандном зачете на Республиканской универсиаде по дзюдо и самбо. Во многом это заслуга Олега Викторовича, который всегда рядом, помогает советом и ободряющим словом, создает для спортсменов благоприятные условия, умеет мотивировать на результат. При этом как тренер и преподаватель он очень требовательный. Это касается и учебы, и тренировок.

Когда не может на каких-то соревнованиях присутствовать лично, всегда звонит перед турниром и после, интересуется, как дела, находит нужные слова для поднятия боевого духа. А на тренировках умело стимулирует на работу, задавая и поддерживая нужный темп, не позволяя расслабляться.

Спортивную карьеру я закончила и с сентября работаю тренером по самбо в РГУОР. Активно пользуюсь методическими пособиями, которые написал Олег Викторович — там очень много важной и ценной информации. Для меня это большое подспорье, в том числе при составлении учебной программы.

