Опубликовано: 9 ДЕКАБРЯ 2023

ИСТОЧНИК: СБ БЕЛАРУСЬ СЕГОДНЯ

Олимпийский чемпион по дзюдо прячет золотую медаль, играет в бадминтон и делает конфеты своими руками

Игорь Макаров: «Признак мастерства — сразу попасть в цель»

Проще всего Игоря Макарова сейчас встретить в первом корпусе Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. У единственного в истории Беларуси олимпийского чемпиона по дзюдо здесь целые две работы. Во-первых, на базе университета открыт один из залов «Школы дзюдо Игоря Макарова», а во-вторых, аспирант и преподаватель Игорь Викторович сеет разумное, доброе, вечное в головы студентов факультета физической культуры. Поэтому беседуем оперативно — между парами и тренировками в теплом помещении местного Музея спортивной славы. Легенда дзюдо со смехом рассказывает, как скрывает от чужих глаз спортивные трофеи, с азартом — о создании кулинарных шедевров, а с бесконечным восхищением — о своей жене.



Знаний много не бывает

— Как сегодня выглядит среднестатистический день Игоря Макарова?

— Встаю часов в восемь. С утра первая тренировка. Я вот тешу свое самолюбие: начал немножко работать с училищем олимпийского резерва. Это другой пласт спортсменов. Это люди, которые хотят и готовы работать. Но и моя привычная малышня тоже душу греет. После тренировки — на пары в университет. Мне один курс дали — «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». Мне, чтобы в зачетку это записать, пять строчек надо! Потом еще две тренировки — и вот уже вечер. Первый год у меня такой график, пока не могу утрясти его до конца.

— Как чувствуете себя в этой роли?

— Да разницы нет, быть тренером или преподавателем.

> **Мне университет колоссальный толчок дал! Практика — это хорошо, а вот теории не хватало. Я стал больше читать, самообразовываться.**

Сейчас нахожу научное обоснование того, что делал, будучи спортсменом. Это здорово помогает в тренерской работе. Так что я даже больше от этого получаю, чем студенты.



— **У вас есть специальность инженера-гидравлика, полученная еще до золота Афин. Вы окончили магистратуру в Гомельском государственном университете, еще полтора года предстоит учиться в аспирантуре. Что дальше? Новая специальность? Научная работа?**

— Да я постоянно занимаюсь самообразованием. Поддерживаю связь с российскими специалистами, меня снабдили полезной литературой. Сейчас осваиваю «Психологию тренера». Занимаюсь в аспирантуре разработкой довольно сложной темы, работу красивую напишем. А дальше жизнь покажет. На тренерском поприще еще работы хватает. Я-то себя вижу в основном на татами. Причем, думаю, смогу пригодиться везде, в любом городе или стране.

— **Сможете переехать за рубеж?**

— Я с опаской об этом думаю. Не хочется быть перебежчиком. У меня здесь много чего есть: не материальное, а общение, клуб свой, детки. Куда я их брошу? Я не настолько меркантильный человек. Но, как мама покойная говорила, от сумы и от тюрьмы не зарекайся. Нельзя утверждать, что я вот здесь вот и помру, на этом татами. В жизни всякое бывает.

— **К патриотам себя причисляете?**

— Я не просто патриот Беларуси, я патриот Гомеля. Я искренне люблю этот город!

— **И чем это он лучше столицы?**

— Гомель — спокойный очень город. Да, сложный в некоторых моментах. Да, относительно других областей дорогой. Но он красивый, здесь легко и хорошо. Минск — столица, сосредоточение денег, туда за заработком едут. Он может пережевать и выплюнуть. К тому же я не люблю большое скопление людей, постоянную движуху.



«Звездная болезнь была, но приземлился быстро»

— **В Музее спортивной славы Гомельской области трофеи самых именитых спортсменов. Своими медалями не пополняли экспозицию?**

— Жена не отдает! Сделала дома мне подобный «иконостас». Но я настоял, чтобы он был в не очень заметном месте, чтобы глаза не мозолил. Вот на второй этаж поднимаешься... Если голову повернуть, то увидишь. А если нет, то и проходишь мимо этого шкафчика. А еще там высоко, лампочки иногда долго не могу поменять, и там постоянный полумрак. Все ходят — никто ничего не видит.

— **А олимпийское золото в тумбочке лежит?**

— Теперь, кажется, вся страна знает, где у меня медаль хранится! Она там в чехле, по размеру небольшая, на «иконостасе» затеряется. Кстати, золотую медаль даже в руки другому человеку давать нежелательно. Карма...

— **И вы верите?**

— Мы, спортсмены, все очень суеверные. Не, ну мою брали.



— Трофеи в полумраке, медаль в тумбочке — вы излишне скромный человек?

— Не такой скромный, как хотелось бы быть!



Ошибки и достижения прошлого там и должны оставаться. Если ходить и смотреть на медали, можно застрять в прожитом, а жизнь-то вперед идет.

— То есть звездная болезнь вас не коснулась?

— Коснулась-коснулась! В самом начале заносило на поворотах.



— **Требовали ковровые дорожки, оркестр и лимузины?**

— Ой нет, такого и близко не было! Просто в разговоре периодически вылезало: «Я же олимпийский чемпион». Но я и сам по натуре такой, что быстро приземлился, да и супруга по натуре жесткая. Мы как-то пришли к выводу: хватит, побыл олимпийским чемпионом, постоял немного на вершине, ну и все, спускайся вниз. Тем более чего дома-то пыжить? Грош цена тогда человеку. Мы же начали жить вместе, когда я еще никаким чемпионом не был.

Спортсмену нужен тыл

— **Вы с будущей супругой Еленой в одном классе учились, с 14 лет начали встречаться. Вы однолюб?**

— Да. Это же признак мастерства — сразу попасть в цель! А если без смеха, мне в жизни повезло выбрать своего человека.



— **Почему она?**

— До сих пор не могу ответить на этот вопрос. В один год я вижу одну причину, во второй — другую. Она раскрывается каждый раз с новой стороны. Мне десятки лет интересно общаться и находиться рядом с этим человеком.

— **Вы как-то говорили, что, если спортсмен хочет достичь мировых высот, дома должен быть человек, который его поддержит, создаст тыл. Для вас Елена стала таким человеком?**

— Безусловно.

— **В чем такая поддержка выражалась?**

— Да во всем! Во-первых, это психологическая помощь. Я считаю, что на этом в первую очередь семья и держится. Подбадривала. Пойти на тренировку, поехать на соревнования — находила сотни причин, почему нужно идти вперед, тысячи оснований верить в меня. И во-вторых, я был огражден от бытовухи.

> **Я даже не знаю, грубо говоря, как со счетчика снять показания. Если она говорит: «Посмотри и продиктуй мне цифры», я даже не понимаю, какие диктовать. Их там очень много! Еще и какие-то запятые! Приготовить еду, постирать шмотку, убраться дома, завезти детей — такие задачи я не решал, потому смог всецело сосредоточиться на тренировках. Когда я приезжал со сборов, дома действительно отдыхал. И с новыми силами брался за дело. Поэтому и хватало ресурсов на спорт. Думаю, если бы Ленка себя по-другому повела, то и у меня результат был бы другим.**

— **Так что золото — частично ее?**



— Конечно! У меня до сих пор какие-то обычные вещи вызывают оторопь. Приходишь в поликлинику или магазин, а там очередь — колотить начинает. Если куда-то ехать нужно, купить билеты или заказать гостиницу — это все Лена. Поэтому она директор нашего клуба, а я просто тренер.

— **А Елена рассказывает, что беседку на участке вы своими руками делали?**

— Ну вроде руки из плеч растут, я работы никакой не боюсь и экспериментировать люблю. Да и мы же в частном доме живем, всегда дело найдется: летом траву косить надо, а сейчас снег чистить. Огородик у нас есть.

— **Пять соток картошки, как и положено у белорусов?**

— Нет, мы же ребята городские. Немножко лучка и зелени, чтобы в сезон порезать себе на стол. На огороде работаем вместе. Свой дом — грех не посадить что-то! Есть укроп, петрушка, кинза. Сейчас перед зимой перепахал, воткнули туда немножко лука и чеснока. Солнышко пригреет весной — глядишь, и перья вылезли. Приятно же!



Семья должна быть традиционной

— **Недавно дочку Полину выдали замуж, причем в тот же день 23 годами ранее была и ваша свадьба с Еленой. Специально так подгадали?**

— Вообще нет. Мы к выбору не имели никакого отношения, молодые нам объявили дату, и все.

— **Роль тестя уже примерили?**

— Да я и не понимаю, что это такое, если честно. У них своя семья, мы стараемся не вмешиваться.

> **Надо чем-то помочь — поможем. А залезешь в межличностные отношения — потом виноват останешься, если что.**

И в нашу семью родители не вмешивались в свое время. И это правильно, я считаю.

— **Готовы стать дедушкой?**

— Это уже не от меня зависит! Если придется, стану. Это же жизнь.



— **Дети какой путь выбрали в жизни?**

— Полина учится в медуниверситете. А младшей Маргарите сейчас 13 лет, она школьница еще, рисует, ходит в художественную школу.

— **В спорт не отдавали?**

— А зачем? Я не фанат того, чтобы спорт становился семейной традицией. Я не готов к династии. Девчонки занимаются тем, чем хотели. Полина танцевала долго. Маргарита — суперрукодельник. Как говорится, из любой субстанции конфетку может сделать. Если нет тяги к спорту, зачем насиловать ребенка?

— **Вы отец строгий?**

— Нет, я добрый, наверное. Большие люди всегда добрые. Воспитывала Лена в основном, особенно Полину. Я когда тренировался, дома наездами был. Но я очень люблю с девчонками время проводить.

— **Как?**

— Мы можем просто посидеть молча, друг на друга посмотреть. Главное, знать, что ребенок дома. Пускай в соседней комнате, занимается чем-то своим, но она рядом, и я спокоен. Полина сейчас от нас переехала — будто часть души ушла.

— **Какой должна быть семья?**

— Традиционной. Я вообще противник всяких оригинальных связей и сочетаний, вариаций на тему семьи. Если не будет традиционной семьи, привычных наших семейных ценностей, нас меньше будет становиться. А это печально.

Руки есть — тесто сделаем

— **Хобби есть?**

— Сейчас нет на него времени. А вообще я всегда говорил, что спорт — мое хобби. Все приносит сплошное удовольствие. Хочу опять вплотную заняться дзюдо как спортсмен. Много вопросов скопилось в голове по поводу реализации тех или иных элементов. Хочется на себе все попробовать. Я в силах, но, правда, скриплю, как потертое седло. Дайте пару-тройку недель — смазка пойдет в суставы, и все будет хорошо.

— **Состязаться будете?**

— Я уже перегорел. Мысль, чтобы выступать по ветеранам, даже близко не подкрадывается. Уже хапнул своего адреналина. Ушел в 33 года, для тяжа можно было еще пару лет посоревноваться. Но не хотелось прямо на татами смотреть.

— **Сейчас олимпийский чемпион по дзюдо увлекся бадминтоном...**

— Подвижная, рваная игра, интересная, посмеяться можно! Дзюдоист же берет по чуть-чуть из всех видов спорта, может в нестандартных условиях быстро принимать решение, причем желательно, чтобы оно тоже было нестандартным. Когда занимаешься другими видами, приобретаешь

определенный навык нехарактерных движений. У меня всегда была тяга к этому. Сидишь в «Стайках». Если делать нечего, идешь на стадион вместе с легкоатлетами. Молот или копье попытаешься метнуть. Понятно, техники ноль. Снаряд рядом с тобой падает. Но набираешься нехарактерных движений. На лыжах можно покататься. Коньки только тяжело для меня.

— **На велосипеде по-прежнему ездите?**

— Летом постоянно. Машина жрет много! С велодорожками только сложновато в городе. От дома до работы получается всего минут на пять дольше, чем на машине.

— **А еще, говорят, пироги печете?**

— И такое бывает! Это от той же любви к экспериментам. Рецептов сейчас в интернете уйма. Не получилось тесто, не раскатывается — выброси, попробуй заново по другой схеме.

> **В последний раз делал «рафаэлки» — такие прикольные получились конфеты! Крем чуть-чуть застывает, орех внутрь впихиваешь и обваливаешь в кокосовой стружке. Песня!**

— **Через много-много лет как стареть хотелось бы?**

— Единомоментно, чтобы не скрипеть!

Полная перепечатка текста и фотографий запрещена. Частичное цитирование разрешено при наличии гиперссылки.

Заметили ошибку? Пожалуйста, выделите её и нажмите Ctrl+Enter



Ольга ВАЛЬЧЕНКО Фото: Иван ЯРИВАНОВИЧ

sparrow.

После трех дней в реанимации умер актер Николай Пархоменко
LADYS.MEDIA

Срочно! В Москве взорвалась машина, ранен ребёнок. Покушение на убийство
FONTANKA.RU

Зачем класть шарики из фольги в барабан стиральной машины? Результат удивит
INTERESNOE-ONLINE.RU

Вместо кофе: стоматолог объяснила, спасет ли цикорий белизну вашей эмали
RNEWS.RU

Шок! Россиян на замечание бабушку
MOGILEVNEWS.BY