

Задача – передать азарт и частицу огня!

В «Уральской студии» радио UFM продолжается цикл интервью с интересными людьми из различных сфер общественной жизни. На этот раз гостем студии стал тренер школы бокса «РИНГ», почетный гражданин города Алапаевска **Андрей Кукарский!**

● (Следите за эфиром на сайте ufmrus.ru. Смотрите видео в официальной группе «ВК» vk.com/ufmstation).

«UFM»: Андрей Валерьевич, как в вашей жизни появился бокс? Какими видами спорта вы еще увлекаетесь?

Андрей Кукарский:

– В спорт я пришел, как все, через спортивную секцию. Друг пошел заниматься боксом. Мне тоже стало интересно. Это были 80-е годы, вариантов для досуга тогда было немного. Появилась новая спортивная секция – и я туда пошел заниматься боксом, сначала просто ради интереса.

«UFM»: Это было самое начало вашей спортивной карьеры. Можете рассказать, какие в то время были кумиры у молодежи в мире спорта? Кто или что на вас повлияло?

Андрей Кукарский:

– Знаете, это сейчас у нас есть телевидение и интернет, а раньше этого не было. Телевидение – одна-две программы. Поэтому кумиров мы себе не создавали. В нашей юности такого не было, в то время на всех парней оказывала влияние улица, где мы находили первых товарищей. Можно сказать, нас воспитывала улица. Случались, конечно, и драки. Бокс в те времена и в тех районах, где мы жили, мог пригодиться и для самозащиты, и для того, чтобы заступиться за друзей. Конечно, тогда появилась мода на карате, была развита спортив-



Выход на радио ufmrus.ru: в четверг в 18:00, повтор в субботу и вторник в 18:00



ная борьба. Но эти секции находились далеко, а секция бокса была у нас в школе. Кроме бокса мы занимались легкой атлетикой, бегали на лыжах. Поэтому со временем у меня проявился интерес к футболу, и я сейчас выступаю за одну из городских команд.

«UFM»: Какими качествами должен обладать человек, решивший серьезно заняться боксом?

Андрей Кукарский:

– Самое главное – это желание, целеустремленность! Все остальное развивается в процессе тренировок. Бокс дает не только физическую силу, но и закаляет характер. Что касается комплекции, то бокс – универсальная дисциплина, здесь найдут себя и подвижные спортсмены с легким весом, и тяжеловесы.

«UFM»: Одним из ваших воспитанников является Иван Никонов, мастер спорта России по боксу, принимающий участие в профессиональных боях. Какова роль тренера в

процессе становления спортсмена? Есть свои секреты?

Андрей Кукарский:

– Секреты у тренеров, конечно, есть. Когда я только начал заниматься тренерской работой, я много ездил на соревнования, смотрел на подготовку спортсменов, общался с тренерским составом. В Алапаевске тогда не было мастеров спорта по боксу, не было дипломированных тренеров по нашей дисциплине. Многие приходилось схватывать на лету. Есть в тренерской работе моменты, которые остаются за кадром, которые никто не видит, когда спортсмен выходит на ринг. Но без этих вещей высоких результатов не будет. В этом и состоит роль тренера.

Самая главная задача тренера – передать спортивный азарт, передать частицу огня, которая поможет начинающему спортсмену раскрыться, увидеть свой потенциал. Когда спортсмен «загорится» спортом, задачей тренера становится «корректиров-

ка» этого огня. Только так можно воспитать спортсмена – если ты сам горюшь спортом.

«UFM»: Как происходит восстановление спортсмена после боя? Можете дать какие-то советы?

Андрей Кукарский:

– Для восстановления после соревнований нужно отвлечься от основной спортивной дисциплины, которой занимаешься. Нужно эмоционально разгрузиться. Здесь универсального способа нет. Кто-то ходит в поход на природу, кто-то играет в футбол.

Что касается подготовки к соревнованиям, то здесь тренер должен следить, чтобы спортсмен не перегорел до старта. Тренер должен быть хорошим психологом.

«UFM»: Что больше мотивирует спортсмена: победа или поражение?

Андрей Кукарский:

– Здесь опять же все очень индивидуально. Кого-то победа еще больше окрыляет, и он начи-

нает еще усерднее тренироваться. Кто-то после победы может расслабиться и подумать, что он уже достиг всех высот. Это самое распространенное и опасное заблуждение. Недаром говорят, что подтвердить чемпионский титул намного сложнее, чем его завоевать.

Иногда после тяжелого поражения спортсмен берет себя в руки и начинает упорно выкладываться на тренировках. Иногда из-за поражения в схватке спортсмен может впасть в депрессию, и тогда задача тренера – найти способ, как вытащить его из этого состояния. На это порой может уйти месяц-два.

«UFM»: Какими видами спорта стоит еще заниматься?

Андрей Кукарский:

– Всеми командными видами спорта и единоборствами. В единоборствах нет лжи, все предельно честно. Здесь сам себе на совесть, потому что на ринге все сразу видно, что не отработал на тренировках, а что нет. Поэтому единоборства воспитывают в человеке порядочность и честь.

«UFM»: Что в вашей карьере было самым сложным?

Андрей Кукарский:

– Набирать опыт. Это самое сложное и самое ценное, что позволяет выводить спортсменов на более высокий уровень. Сейчас в школе бокса «Ринг» занимаются боксеры, которые ездят на всероссийские чемпионаты, на первенство Урала, которые побеждают на областных соревнованиях. Проверьте, на всероссийском уровне выступать тяжело, прежде всего психологически. Но наши парни справляются!

Иван Никонов – обладатель Кубка России по боксу, **Арсз Гасанова** – чемпионка России, **Сергей Мелкозеров** – финалист первенства России, **Георгий Мелкозеров** – призер первенства России. Среди чемпионов УрФО – **Тарас Смирнов**, **Мария Шаньгина** и другие спортсмены.

Теперь уже они, молодые, достойно представляют наш город, за ними будущее спорта!

Подготовили
Евгений ШЕВЧЕНКО,
Денис КЛЕЩЕВ



▲ Андрей Кукарский в «Уральской студии» UFM