

Крымский ЖУРНАЛ

НАВИГАТОР ПО КРЫМУ

1 (24) 2020

**ГЛЕБ
БАКШИ:**

**«КОГДА ВЫХОЖУ НА РИНГ —
НАДЕВАЮ МАСКУ ВОИНА»**

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ТОП-7 спортивных строек Крыма

ХРАНИТЕЛЬ ПРОЛИВА:
фоторепортаж о Еникальском маяке
и его зрителях



Спорт *под крымской звездой*



Глеб Бакши:

« КОГДА ВЫХОЖУ НА РИНГ— НАДЕВАЮ МАСКУ ВОИНА »

Беседовал: Андрей Новохатько
Фото: Алексей Чугуй

Крымчанин, чемпион мира по боксу, чемпион России, мастер спорта международного класса Глеб Бакши, несомненно, **наша надежда на золото на летних Олимпийских играх-2020 в Токио. Мы встретились с Глебом в перерыве между сборами и поговорили не только о боксе, но и о санкциях, воспитании детей, дыхательных практиках, драгоценных металлах и планах на будущее.**

В январе спортсмен в составе сборной страны прошёл первый этап сборов в Киргизии. В феврале команда провела второй этап в Кисловодске и отправилась на сборы в Италию. Заключительная подготовка к играм пройдёт в начале марта в Сочи. После этого сборная отправится на лицензионный турнир в Лондон, где будут разыгрываться олимпийские квоты в восьми весовых категориях

Спорт под крымской звездой

– Глеб, в одном из интервью ты говорил, что вместо детства у тебя были тренировки, не было школьного выпускного... Ты не жалеешь, что выбрал большой спорт?

– Как можно жалеть? Пройден такой путь. Конечно, было трудно. Но труд всегда окупается. Ни о чём не жалею и рад, что выбрал именно этот путь. Он меня закалил. Сейчас я от бокса просто кайфую.

Если бой идёт хорошо, тренер говорит: «Продолжай, Глеб».

Если я где-то ошибаюсь, могу и подзатыльник получить.

Моральный так точно

– Когда у тебя будут дети, сможешь так же, как твой отец, строго наставлять ребёнка?

– На самом деле я часто задумывался об этом. Пусть учится в школе, наслаждается детством. Но если ребёнок сам захочет стать спортсменом, буду поддерживать его всеми силами.

– Когда начал заниматься боксом? Помнишь свои первые соревнования?

– Отец привёл меня в школу бокса «Таврия» семилетним. Сначала я занимался три раза в неделю. Через три года тренировки были уже каждый день. Первые соревнования «Мой первый бой» состоялись в родном клубе. Я пришёл на занятия после болезни, а оказалось, что в клубе идут состязания. У меня спросили, буду ли я участвовать. Я отказался. Но тренер мне строго сказал: «Ты будешь сегодня боксировать!» Я вышел на ринг и выиграл досрочно в первом раунде. И так по накатанной: чемпионат города, республики, всё дальше и дальше...

– Расскажи о тренерах, с которыми ты работал.

– Мой первый тренер Олег Мельник. Он сам воспитанник клуба бокса «Таврия». Олег Владимирович научил меня азам, дал представление о том, что такое бокс. Многие люди думают, что мы злые дядьки и просто машем руками. Но это не так. Когда стал старше, начал тренироваться у Ивана Николаевича Карандея. Под его «кнутом» я постепенно достиг того, что имею сейчас. Он меня заставил трудиться на порядок больше. Мы тренировались два раза в день, шесть дней в неделю, выходной устраивали

только в воскресенье. Бывало, после утренних занятий я просто ложился на ринг и спал до обеда, затем Иван Николаевич будил меня, и мы опять начинали тренироваться.

Иван Карандей, тренер Глеба:

– Когда Глеб в 2014 году на спартакиаде молодёжи России завоевал второе место, мы стали тренироваться жёстче. Затем начали ездить на всероссийские турниры класса «А». Глеб выиграл четыре соревнования за год.

– Когда был самый сложный период в спортивной карьере?

– Когда наступает переходный возраст, трудно удержаться, видя, что твои ровесники гуляют, встречаются с девочками, после школы играют в футбол. А я знал, что мне нужно идти на тренировку и работать над собой. За всю карьеру было два случая, когда я оказывался на грани того, чтобы завязать с боксом. Первый в совсем юном возрасте. Я был ещё маленький, мне хотелось просто играть, гулять, как все дети... Второй, когда лет в 18 встал финансовый вопрос. Я уже ездил на соревнования, но денег больших не получал. Помогали Федерация бокса Крыма, ЦСП, но этого на жизнь не хватало. Работал где придётся – в клубе бокса, раздавал листовки, был грузчиком. А затем шёл на занятия. Но какая тренировка после работы? Тогда я мог сломаться, но нашлись люди, которые подсказали, что нужно немного потерпеть, и всё наладится. Так и случилось. И Иван Николаевич чётко выстроил линию, по которой мы движемся.

– К тебе приходят ребята помладше за советом?

– Приходят, и я считаю своим долгом помочь им. Знаю талантливых боксёров, которые по глупости выбрали не тот путь. Пытаюсь донести это до ребят помладше, но не всегда получается.

– Сейчас общаешься с Александром Усиком?

– Да, он всегда был моим старшим товарищем, одноклубником. В тот сложный период, когда я хотел бросить бокс, Саша меня переубедил,





Как и на ринге, тренер Глеба всегда рядом. Даже на интервью он пришёл поддержать воспитанника

заставил поверить в себя. Я ему благодарен. Он в нужный момент навёл порядок в моей голове.

– Зачастую во время боя соперники идут на всё, чтобы победить. Могут ударить локтем, головой, сделать подсечку. После боя такому сопернику подашь руку?

– Я уважаю своего соперника. Только мы вдвоём знаем, через что нам пришлось пройти до этого боя. Вообще, почти все схватки бывают грязными, потому что каждый боксёр хочет, чтобы в конце судья поднял именно его руку. Когда спортсмен понимает, что проигрывает, он может пойти на всё. Но если замечаю, что мой противник ведёт себя грязно в спарринге, я понимаю, что в душе он уже проиграл. После боя могу спокойно общаться с таким человеком. Я не агрессивный. Каждый из нас надевает маски в разных жизненных ситуациях. Об этом мне рассказывала психолог сборной России. Когда выхожу на ринг – надеваю маску воина. Иначе нельзя. На ринге есть только ты, соперник и голос тренера. После боя снимаю маску.

– Тебе нравится работать с психологом? Это помогает в подготовке к соревнованиям?

– Раньше бывало, что я не справлялся со своими демонами в голове. А теперь у меня всё по полочкам. Многому научился у неё – вплоть до дыхательных практик. Есть ребята в сборной, которым не нравятся занятия с психологом. А мне общение с ней приносит удовольствие и пользу. И я ей благодарен за порядок в голове.

– Какой режим дня у сборной страны?

– Первая тренировка у нас в 7:30. После этого завтрак. Меню составляет диетолог. Я постоянно сижу на диете – не ем сахар, соль, хлеб, молочные продукты. Бывает, два-три дня не употребляю мясо. В целом получается три основных приёма пищи и два дополнительных. Пью шесть литров воды в день. После завтрака обычно сплю. Если на базе есть возможность, можем поиграть в бильярд или приставку. Потом основная тренировка – кросс, тренажёрный зал или бассейн. Далее обед, работа на снарядах, на лапах, в парах. Отбой у нас в 22:30. Бывает, решим. Но когда начинается предсоревновательный период, тогда всё очень строго. У нас даже телефоны забирают.

О трудном бое начинаю думать, только когда выхожу на ринг

Также мы ведём «дневник боксёра», там вся информация – пульс в течение дня, анализ тренировки, ошибки, которые я допустил...

– Как настраиваешься на бой?

– Пою, танцую, веселюсь. О трудном бое начинаю думать, только когда выхожу на ринг. Я знаю план, знаю, сколько усилий приложил, чтобы подняться до этой ступени, поэтому просто включаю музыку и веселюсь.

– Что слушаешь?

– Обычно слушаю популярные треки в подборке Apple Music. Мне нравится американский рэп (смеётся).

– Во время боя слышишь, что говорит тренер?

– Мне кажется, я даже слышу, как бьётся его сердце. Когда пересматриваю бои в видео-записи, вижу, как Иван Николаевич в углу вместе со мной боксирует (смеётся). В бою мозг работает на рефлекс, на автопилоте, и в этот момент важно слышать тренера, потому что со стороны виднее, какие ошибки я допускаю. Наставника соперника тоже слышу. Но у каждого тренера есть свои фишки, чтобы никто другой не мог понять, о чём именно идёт речь.

Иван Карандей, тренер Глеба:

– Чаще всего я говорю: *работай передней рукой, повторные серии. Не отпускать! Нужно, одним словом, дать указание.*

– Моя любимая фраза «не отпускать!». Бывает, я уже нанёс 6 ударов, чувствую, что сейчас умру, нужно подышать, а тренер кричит «не отпускать!» Фух! Слушаюсь.

– О чём беседуете между раундами?

– Я всегда ему говорю: «Иван Николаевич, успокойтесь, всё хорошо». Я его ученик, я ему как сын, так к нему и отношусь. Понимаю, как

ему тяжело, сам не могу смотреть бои пацанов, меня начинает трясти, заводжусь. Когда прихожу в угол, успокаиваю его и слушаю установку. Если бой идёт хорошо, тренер говорит: «Продолжай, Глеб». Если я где-то ошибаюсь, могу и подзатыльник получить. Моральный так точно.

– После боя ты всегда звонишь родителям. Что говоришь и что хочешь услышать?

– Я звоню и говорю им, что всё хорошо. В ответ: «Мы поняли тебя, сынок, отдыхай». Кроме них, я вообще ни с кем не разговариваю во время соревнований. И они знают, что меня нельзя отвлекать, стараются не звонить часто. Наш обычный диалог: «Всё хорошо, Глеб?» – «Да». – «Без травм?» – «Без травм, мам». Мама, кстати, не может смотреть мои бои. Включает телевизор и выходит из комнаты. Остальные все смотрят, а она не может. И я её понимаю. Наверное, тоже не смог бы смотреть. И с отцом то же самое.

– Чем занимаешься, когда приезжаешь домой?

– На шашлыки ездим с родными, на море. Очень люблю в горы ходить. У нас природа такая – как тут не кайфовать?! Ещё очень люблю Ялту. Побывал во многих городах мира, но Ялта всё равно особенная.

– В прошлом году ты выступал на II Европейских играх в Минске. Что больше всего запомнилось?

– Это совсем другой вид соревнований. Мы жили в олимпийской деревне, где находились только спортсмены. Там была отличная атмосфера, все друг другу улыбались. В кафе – огромный выбор блюд разных народов мира. Первые два дня я ходил с открытым ртом. Приятно было встретить столько спортсменов, с которыми много общего, которые мыслят, как я. Почему все так стремятся на Олимпиаду? Да, я знаю, что у меня на Играх будут те же соперники, что и на чемпионате мира. Но антураж и то, как люди к этому относятся, захватывает. Поэтому участие в Олимпийских играх – это высшая точка спортивной карьеры.

Если я замечаю, что мой противник ведёт себя грязно в спарринге, понимаю, что в душе он уже проиграл

Спорт *под крымской звездой*

– Что в сборной говорят о возможном недопуске России на Олимпиаду?

– Это трудная тема. Нас очень волнует, как мы поедем, будут ли к нам применены какие-то санкции. Но все эти вопросы от нас отводят. И не в моей компетенции отвечать на них. Конечно, мне бы хотелось поехать на Игры под флагом России и, конечно, хочу, чтобы все знали, откуда я. Но как будет, пока не знаю. Загадывать не хочу.

– Видишь себя в профессионалах?

– Конечно, не буду скрывать, что в этом году прохожу последний олимпийский цикл. Затем собираюсь уйти в профессионалы. Есть и мысли, и предложения. Но сейчас я полностью погружён в подготовку к Олимпийским играм – намерен привезти из Токио золото. Другой результат меня не устраивает. Любой спортсмен знает, что между золотом и серебром огромная пропасть. Я не люблю другой металл, кроме золота.



ДОСЬЕ:

ГЛЕБ БАКШИ

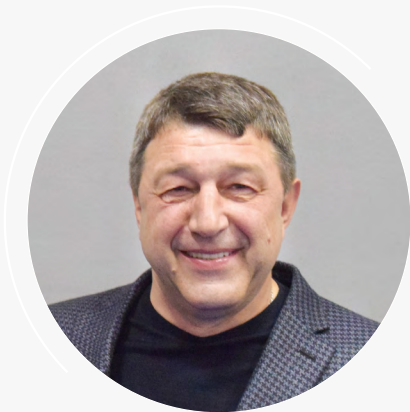
Рост: 183 см

Вес: 75 кг

Возраст: 24 года

Правша

Спортивное звание:
заслуженный мастер
спорта России



Сергей Воронков,
президент Федерации
бокса Республики Крым

«ЗА ПРОШЕДШИЙ ГОД НАШИ РЕБЯТА ЗАВОЕВАЛИ 48 МЕДАЛЕЙ»

Крымчане активно принимают участие во всех ключевых всероссийских, европейских и мировых соревнованиях. Они успешно проводят бои и завоёвывают золотые медали. **На сегодняшний день семь крымских спортсменов входят в составы сборных команд России по боксу.**

Работа республиканской федерации бокса направлена на воспитание чемпионов разного возраста и весовых категорий. И нам уже есть кем гордиться. Весомую победу принёс Глеб Бакши, став чемпионом мира по боксу среди мужчин. В числе наших ведущих спортсменов **Варткез Андреасян** – победитель первенства Европы среди юниоров до 18 лет, **Вадим Кудряков** – дважды чемпион России и чемпион мира среди студентов, участник европейских игр, **Ахтем Закиров** – победитель первенства России до 22 лет, отобравшись на первенство Европы. Также чемпионом мира среди студентов стал **Павел Дорошилов**. Наша спортсменка **Марья Проскунова** – победительница первенства России и бронзовая призёрша первенства Европы среди девушек 15-16 лет.

В общей сложности за прошедший год наши ребята завоевали 48 медалей на международных и всероссийских соревнованиях, а также чемпионатах и первенствах России. Мы тесно сотрудничаем с министром спорта Республики Крым Ольгой Торубаровой, благодарны Главе Крыма Сергею Аксёнову за его содействие в развитии и популяризации бокса в республике. Сейчас перед нами стоят немаловажные цели: **обеспечить спортсменам комфортные условия для проведения успешных результативных боев, а после сохранить их физическое здоровье и психологическое состояние.** Мы подняли вопрос о том, чтобы отправлять ребят в санатории, профилактории и пансионаты полуострова, где они могли бы восстанавливаться после соревнований и тренировок. Бюджет Федерации бокса Крыма в основном составляют благотворительные взносы. В него входят затраты на проведение внутренних соревнований, выездов спортсменов на тренировочные сборы и турниры, а также личную поддержку, которую мы оказываем перспективным спортсменам и тренерам.