



СПОРТКУРЬЕР | Липецкая спортивная газета

# Эталон победителя

Галина БАТУРКИНА, Татьяна БУДЯКОВА | 16.01.2019 16:39:51



**Илья Колчев хорошо известен в спортивных кругах Ельца. Выпускник магистратуры института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ четырежды становился чемпионом Европы по дзюдо среди ветеранов и дважды выигрывал ветеранские чемпионаты России. Сейчас Колчев возглавляет елецкую спортшколу «Спартак». В интервью Илья рассказал о своём пути к успеху и дал несколько советов тем, кто только становится на путь спорта и здорового образа жизни.**

## Выбрать правильный инструмент

— Почему ваш выбор пал именно на дзюдо?

— У меня спортивная семья. Папа — мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике, становился чемпионом Европы по пауэрлифтингу среди ветеранов. Младший брат — мастер спорта России по дзюдо. Так что мой путь как спортсмена был предопределён.

А в дзюдо подтолкнул случай. Мы с родителями гостили в доме отдыха и там встретили тренера по этому виду спорта. Он предложил прийти на тренировку — мне понравилось. Сначала появилось желание заниматься, а потом затянуло. С десяти лет я начал тренироваться в серьёзном режиме.

— Какие качества вы приобрели благодаря дзюдо?

— Дисциплину, волю, мужественность, умение терпеть боль и высокие нагрузки. Считаю, это самое главное для мужчины.

— Дзюдо — это не только техника борьбы, но и особая философия. Один из постулатов звучит так: «Поддаться, чтобы победить». Что он означает?

— Не поддаться, а заставить противника делать так, как хочешь ты, двигаться в нужном направлении, и потом на этом движении его поймать.

— Можно ли этот принцип использовать в повседневной жизни?

— Скажу так: можно биться головой о стену и разбить лоб, а можно взять молоток и спокойно сломать преграду. Важно выбрать правильный инструмент для решения задачи.

— Есть ли у вас кумиры в спорте?

— В нашем виде спорта кумиры были рядом — это мастера спорта международного класса Дмитрий Савчишкин и Валерий Меренков. Видя их достижения, мы тянулись за ними, хотели добиться столь же высоких результатов.

— Учёные установили, что дзюдоисты после победы над соперником крайне редко искренне улыбаются, чаще демонстрируя «дежурную» улыбку. В чём тут дело?

— Многие спортсмены всё же выражают бурные эмоции после победы. А вот японцы, напротив, уходят с ковра спокойно, с выраженным самурайским достоинством, и уже за его пределами радуются победе.

Мне этот подход импонирует. Скромность должна быть эталоном победителя. Радость от победы, конечно, должна присутствовать, но именно радость от собственного достижения, а не от того, что противник проиграл.

## Включите витамины, исключите допинг

— Как надо относиться к поражениям?

— Главное — сделать правильные выводы на будущее, расставить нужные акценты. Это поможет справиться с негативными эмоциями, позволит не отчаиваться, настроит на деловой лад в анализе ошибок. Одна из моих установок: «Любой результат, даже плохой, — это результат». Его всегда можно совершенствовать, тренируясь, ища подсказки, как дальше работать. При этом необходима вера не только в себя, но и в тренера.

— Могут ли специальные пищевые добавки и медицинские препараты улучшать здоровье и результаты спортсмена?

— Пищевые добавки и витамины нужно принимать любому атлету, если он хочет чего-то достичь. Человеческие возможности не безграничны, и чтобы нагрузки не разрушали организм, надо соответственно питаться. Например, обязательно включать в рацион больше продуктов с витамином С, чем обычным людям.

Что касается допинга, то он, несомненно, вреден и для организма, и для карьеры. Витамины, правильное питание необходимы, но — никакого допинга!

— Способна ли женщина победить мужчину в поединке дзюдо?

— Женщина может победить мужчину, если тот никогда не занимался дзюдо. Но победить мужчину-дзюдоиста женщине очень сложно. Я видел, как на сборах девушка, призёр Олимпийских игр, боролась с мужчиной. По формальным признакам мужчина уступал: он был легче на 30-40 килограммов, и его достижения не шли ни в какие сравнения с её наградами. Однако женщина проиграла. Всё-таки мужчины по природе сильнее физически.

— Пользовались ли вы приёмами дзюдо, чтобы утихомирить правонарушителя или пресечь преступление?

— Утихомиривать приходилось, но без применения приёмов. Достаточно было положить руку человеку на плечо и сказать: «Успокойся». При этом у большинства дзюдоистов есть правило: не применять свои спортивные навыки в жизни, чтобы не войти в противоречие с Уголовным кодексом. Ведь атака мастера спорта по единоборствам в правой практике приравнивается к вооружённому нападению.

— Есть ли у вас мечты вне спортивной жизни?

— Самое главное — хочу вырастить своих детей добросовестными, порядочными гражданами своей страны.

— Чем увлекаетесь помимо спорта?

— Нравится электроника и всё, что с этим связано: робототехника, программирование. Люблю кататься на велосипеде, стрелять из пневматической винтовки и лука, собирать грибы, рыбачить. Недавно попробовал подводную рыбалку — очень понравилось! Правда, в гидрокостюме глубоко не нырял — к этому нужно привыкнуть. Посмотрел на рыбу под водой, понял, что рыбы там много. Так сделал ещё одно открытие в жизни (улыбается).

— В чём секрет успеха?

— В трудолюбии, удаче и жизненном правиле: «Везёт тому, кто везёт!»

## Новости

**ПРОПАЛ ЧЕЛОВЕК!**  
**Вдовин Алексей Никитович 82 го**  
 08.02.19 около 12:00 вышел на работу в 10 км. г. Липецк. До настоящего момента его местонахождение не установлено.  
 Прометы: рост 170 см, плотное телосложение, волосы седые средней длины, глаза голубые.  
 Был одет: черная куртка, черные брюки, черные ботинки, с собой имел теплую вязаную шапку.  
 Особые приметы: татуировка с надписью «ЛЕША» на правой руке.  
**Возможно дезориентирован.**  
 Все, кто видел или имеет информацию о местонахождении прося просить по телефонам: 02-полиция (84742) 37-49-77, 9 (050) 681-05-18 – волонтеры г. Липецк. Или написать на электронную почту: [soob@lipai.ru](mailto:soob@lipai.ru)

07.02.2019 / 20:01

### В Липецке ищут пропавшего 82-летнего старика

1 / 5

ВСЕ НОВОСТИ

## Архив новостей

февраль 2019 г.

		1	2	3	
4	5	6	7	8	9 10
11	12	13	14	15	16 17
18	19	20	21	22	23 24
25	26	27	28		

**ПОДПИШИ родителей и детей!**



Администрация Липецкой области



Избирательная комиссия Липецкой области



Областной Совет депутатов



ТРК «Липецкое время»



Союз журналистов Липецкой области



Юбилей Липецкой области



## РАЗДЕЛЫ

- Афиша
- Хоккей
- Мини-футбол
- Фотогалерея
- Спорткурьер
- Баскетбол
- Другие виды
- АРХИВ

- Футбол
- Волейбол
- Панорама

## ИЗДАНИЯ

- ИД Липецкая газета
- Липецкая газета
- ЛГ: Итоги недели
- Регион.Вести
- Липецкая спортивная газета
- Молодежный вестник
- Золотой ключик
- Петровский мост
- lipetksmedia.ru

