

ДЗЯЎЧЫНА Ў ШЛЕМЕ... ХАКЕЙНАГА ГАЛКІПЕРА

Думаеце, хакей — мужчынская гульня, а дзяўчатам застаецца толькі танцаваць у групе падтрымкі або хварэць за каманду на трыбунах? Тады знаёмцеся: мінчанцы Юліі АБАСАВАЙ 29 гадоў, яна працуе ў сферы ІТ, апроч гэтага, мая суразмоўніца — ватарат аматарскай каманды сталічнага хакейнага клуба «Саюз». Юлія не па чутках ведае: у гэтага віду спорту, без сумненняў, можа быць і жаночы твар!

У клубе дзяўчына займаецца са снежня мінулага года. Гэта яе першая каманда, раней Юлія нідзе не гуляла. Дарэчы, у асноўным складзе ёсць яшчэ адна прадстаўніца жаночага полу, яна — нападчыні. Усе астатнія гульцы — хлопцы. Па словах хакеісткі, калі па-за гульні ў мужчыны і ўспрымаюць яе як дзяўчыну, то на лёдзе гэта не мае значэння. Юлія з задавальненнем падзялілася сваім жаночым пунктам гледжання на хакей.

— **Як даўно з’явілася цікавасць да гэтага віду спорту?**

— Колькі сябе памятаю, столькі люблю хакей. У нас на дачы былі старыя савецкія канькі вялізнага памеру. Калі была маленькай, абувала іх і хадзіла па хаце, уяўляла, быццам я на лёдзе. З дзяцінства марыла стаць менавіта ватараром. Зімой мы часта гулялі з сябрамі ў хакей, і ніхто чамусьці не хацеў станавіцца на вароты, а мяне пра гэта і прасіць не трэба было! Праўда, у якасці ватарат ў тады выкарыстоўвалі металічныя скрынкі ад малочных бутэлек.

— **Як ставяцца да захаплення сябры і блізкія?**

— Бацькі адзін раз схадзілі на гульню, пасля гэтага мама прызналася, што падчас матча ў яе ледзь сэрца не спынілася. Таму больш стараюся яе не запрашаць, бо яна вельмі за мяне хвалюецца.

Больш, чым хобі

ФІНТ З МЯЧОМ

Як малады эканаміст стаў цыркавым фрыстайлерам

«Калі ты не арыгінальны, ты не можаш быць першым», — разважае гамяльчанін Уладзіслаў КАСЦЮЧЭНКА ў прома-роліку да свайго выступлення ў знакамітай тэлеперадачы «Хвіліна славы». Дваццацічатырохгадовы эканаміст віртуозна валодае футбольным мячом. Праўда, не на полі, а на сцэне. Пра тое, чаму сёння футбольны фрыстайл — гэта мастацтва, Улад раскажаў «Чырвонцы. Чырвонай змене».

— Мая гісторыя пачалася даволі банальна. У дзяцінстве я мог пагуляць у футбол з сябрамі, але, па шчырасці, асаблівай цікавасці да яго ў мяне ніколі не было. Затое калі аднойчы на вочы трапіла відэа з трукамі футбольных фрыстайлераў, мне вельмі захацелася навучыцца рабіць гэтак жа, — кажа Уладзіслаў.

Дарэчы, відэаролікі ў інтэрнэце замянілі пачаткоўцу трэнера. Хлопец глядзеў іх і спрабаваў паўтарыць тое, што бачыў на экране. Некаторы час Улад трэніраваўся разам з сябрам, але таму гэты занятак хутка надакучыў.

— Футбольны фрыстайл, асабліва спачатку, — гэта руціна, мільёны паўтараў адных і тых жа рухаў. Безумоўна, не кожнаму такое будзе даспадобы. Аднак калі рэгулярныя шматлікія трэніроўкі не палохаюць, то можна авалодаць абсалютна любімі, нават

ЗВЯЗДА

самымі цяжкімі элементамі, якія на першы погляд здаюцца нерэальнымі. Мною кіравала вялікае жаданне навучыцца рабіць адзін трук, пасля яшчэ адзін, і яшчэ... Ніхто не тлумачыў, як і што трэба рабіць, дзе і колькі па часе трэніравацца. Тым не менш мяне гэта ніколі не спыняла.

Спецыяльных пляцовак для заняткаў фрыстайлам ва Улада няма. Летам ён ходзіць на стадыён «Гомсельмаш», а калі на вуліцы холадна, у школу №12, дзе калісьці вучыўся. Усё, што яму трэба, — крыху вольнай прасторы. Калі Улад бярэ мяч, увесь свет для яго перастае існаваць: ёсць толькі ён і канцэнтрацыя на адным прадмеце.

— Тэхніка выканання, канешне, мае вялікае значэнне ў фрыстайле, і каб яе выпрацаваць, неабходныя гады. Але самае складанае — прыдумляць нешта сваё (новыя трукі ці камбінацыі з ужо вядомых). У той жа момант гэта самае цікавае і каштоўнае для мяне як артыста, а сёння я сябе пазіцыяную менавіта так, — тлумачыць хлопец.

Раней Уладзіслаў быў звычайным фрыстайлерам, якіх шмат. Ён дэманструваў свае ўменні на адмысловых фестывалях і чэмпіянатах і займаўся больш «для сябе», чым для публікі.

— Гэтак магло працягвацца і далей. Пакуль аднойчы, пасля чарговага фестывалю ва Украіне, члены журы не далі мне прافесіянальную парадку — знайскі рэжысёра, каб той дапамог



ца. Тата таксама не разумее, навошта яго дачцэ хакей. Але блізкія людзі ўсё роўна ведаюць, што гэта важная частка майго жыцця. У іншых такое захапленне заўсёды выклікае здзіўленне.

— **Якімі якасцямі павінен валодаць хакеіст?**

— Самае галоўнае — гэта жаданне перамагчы самога сябе. Калі толькі пачынала гуляць у варотах, то пры кідку нападаючага заплюшчвала вочы. Так, гэта нармальная рэакцыя, але для ватарара вельмі важна заўсёды бачыць момант кідка. Каб пераадолець свой страх, я кожны раз гучна сабе казала: «Глядзі на шайбу!» Самаўнушэнне і ўпартасць дапамаглі. Цяпер ужо нічога не баюся.

Кожны хакеіст павінен успрымаць каманду як адзіны арганізм. Важна разумець, што гол — гэта памылка ўсіх, а не канкрэтнага чалавека. Членам каманды не варта вінава-

ціць адзін аднаго ў няўдачах, бо гульня будзеца на ўзаемным даверы. Слабая, але з’яднаная каманда можа адолець нават больш моцнага саперніка.

— **Самы яркі ўспамін, звязаны з гульні?**

— Аднойчы мне выпала магчымасць пабываць на матчы каманд НХЛ «Нью-Ёрк Рэйнджэрс» і «Караліна Харыйкейнз» у Нью-Ёрку. Білеты мне падарылі на дзень нараджэння. Я сядзела за варотамі «Караліны», ім тады забілі, калі не памыляюся, шэсць галоў. Гэта быў вопыт!

Канешне, прыгадваецца і мая першая гульня — таварыскі матч у Беразіне. Усё праходзіла зімой на адкрытай пляцоўцы, мороз быў амаль 20 градусаў. Сустрэлі нас вельмі ветліва, было шмат мясцовых балельшчыкаў. А самае галоўнае — ніхто не паверыў, што на варотах стаяла дзяўчына! Для мяне гэты дзень стаў сапраўдным святам!

— **Чаму найперш навучыў хакей?**

— На гэтае пытанне я б адказала англійскім словам «overscome», што перакладаецца як «пераадолець». Бывалі моманты, калі хацелася ўсё кінуць: настолькі нічога не атрымлівалася, што здавалася, «хакейныя багі» проста здэкуюцца! Цяжка захоўваць прысутнасць духу, калі ў твае вароты залятае па 10—12 шайбаў. Я навучылася ставіцца да няўдач спакайней, бо ў перажываннях няма сэнсу — яны толькі перашкаджаюць.

— **Якіх мэт хацелася б дасягнуць у будучым?**

— Галоўнае — павышаць свой узровень майстэрства. Яшчэ шмат чаму трэба навучыцца. Хацелася б прадстаўляць Беларусь на спартыўных спаборніцтвах. На жаль, у нашай краіне пакуль няма жаночай зборнай па хакеі. Але ж з-за гэтага не варта апускаць рукі, праўда?

Ганна ЯЎСЕЙЧЫК, студэнтка ІІІ курса Інстытута журналістыкі БДУ.



За апошні год таленавіты гамяльчанін выступіў на цыркавых пляцоўках Францыі, Ізраіля, Казахстана і Расіі.

зрабіць мае выступленні больш «прадуманымі і зарыентаванымі на гледачоў», — успамінае хлопец. — І я пачаў шукаць, хоць было даволі складана, бо ніхто не хацеў брацца за новы для нашай краіны кірунак. Адзіны, хто зацікавіўся маімі ўменнямі, — артыст Маскоўскага цырка Нікуліна Дзмітрый Чарноў. Ён жанглер, а фрыстайл у некаторым сэнсе — таксама жангліраванне, толькі з мячом. Разам з Дзімам мы прыдумалі для мяне вобраз і паставілі нумар, які цяпер з’яўляецца маёй візітнай карткай.

Крэатыўная падача трукі з футбольным мячом, грыв і акцёрская гульня вылучылі Улада сярод звычайных фрыстайлераў і адкрылі яму дарогу да цыркавой арэны. За апошні год ён паспеў прыняць удзел у знакамітым французскім фестывалі «Circus de Demain», стаць прызёрам міжнароднага цыркавага фестывалю ў Ізраілі, месяц папрацаваць па кантракце ў Казахстане, і гэта не ўлічваючы выступленняў на шматлікіх беларускіх і расійскіх чэмпіянатах па фрыстайле.

— Вобраз стварае інтрыгу і напаяння нумар антуражам. Гледачам нават у галаву не прыходзіць думка пра тое, што мой фрыстайл неяк звязаны з фут-

болам. Людзі бачаць ува мне цыркавага артыста, які працуе ў новай плыні мастацтва.

Калі Улад пачынаў займацца з мячом, то нават не думаў, што гэта можа стаць для яго чымсьці большым, чым проста хобі. Першыя пяць гадоў нічога, акрамя ўласнага задавальнення, хлопец не атрымліваў. Затое цяпер, дзякуючы футбольнаму фрыстайлу, ён пабываў у трох новых краінах за кошт арганізатараў цыркавых фестываляў і шоу.

— Калі вучыўся ва ўніверсітэце, шмат часу праводзіў з мячом. Бацькі тады перажывалі, каб не закінуў вучобу, да якой я заўсёды ставіўся адказна (скончыў школу з залатым медалём, пасля таксама меў даволі высокі сярэдні бал паспяховасці). Сёння працую па спецыяльнасці і не магу сказаць, што мне гэта падабаецца. Магчыма, я нават крыху шкадую, што так шмат часу выдаткаваў на вывучэнне эканомікі, — прызнаецца Уладзіслаў. — З фрыстайлам усё наадварот: я рады, што ён выпадакова з’явіўся ў маім жыцці і так моцна змяніў яго. Больш за тое, спадзяюся, што калі скончыцца адпрацоўка па размеркаванні, выступленні з мячом стануць маім пастаянным заняткам.

Ганна КУРАК.

СІЛА ДУМКІ

Да нядзюняга часу была ўпэўнена, што на здаровы лад жыцця «падсеў» ледзь не кожны другі. Сябры посцяць у сацыяльных сетках фота запечанай курынай грудкі і фруктовых перакусаў, трыкатажныя фабрыкі выпускаюць спартыўныя касцюмы не толькі для школьнікаў, а трэнажорныя залы адкрываюцца па прынцыпе крамаў крокавай даступнасці. Але статыстыка, як аказалася, фіксуе зусім іншы вынік.

Паводле звестак Белстата, толькі 9,4 працэнта гараджан і 3,8 працэнта вяскоўцаў вядуць здаровы лад жыцця. Яшчэ 90 працэнтаў беларусаў лічаць, што гэта важна, але самі не прытрымліваюцца яго. Нечакана, праўда?

Чаму так? У навукоўцаў якраз ёсць версія. Кажуць, карысную звычку набыць нашмат складаней, чым шкодную. Даследчыкі з аддзялення эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Універсітэцкага каледжа ў Лондане правялі эксперымент. 96 добраахвотнікаў на працягу 12 тыдняў прымушалі даводзіць да аўтаматызму такія рытуалы, як піць сок, есці фрукты і бегаць па 15 хвілін. Каб прывучыць сябе да рэгулярных прабежак, удзельнікам спатрэбілася ў сярэднім 66 (!) дзён (а шэсць чалавек увогуле кінулі гэту задуму). А вось шкодныя звычкі прычапляліся імгненна. Быццам бы справа ў хуткім задавальненні, якія прыносяць пірожныя і мяккая канапа. Як у анекдотце: «Зрабіў пяць падыходаў па 50 і адчуваю сябе цудоўна. Мой сакрэт у тым, што я замяніў прысяданні на каньяк».

І спраўды: як знайсці час на спорт, калі вакол столькі спакусы? Фестывалі вулічнай ежы, рэстараны хуткага харчавання... У трэнажорцы, дзе я займалася, бегавыя дарожкі стаялі перад акном, адкуль адкрываўся цудоўны від на... бургерную. Стрымлівала толькі тое, што яна была зачынена на рамонт.

Хоць была спроба ўпісаць фастфуд у канцэпцыю здаровага ладу жыцця. Адзін інтэрнэт-партал паспрабаваў запусціць эксперымент: трое хлопцоў збіраліся прывесці сябе ў форму, і пры гэтым ім дазвалялася з’ядаць па бургеры ў дзень. У тэорыі ўсё павінна было атрымацца. Але на практыцы мужчыны справіліся на выдатна толькі з другой часткай задання — з’ядаць па бургеры (якраз, напэўна, спонсар пастаўляў іх бясплатна). А вось са спортам нешта не заладзілася. Ну і з вынікамі такога эксперымента, як вы здагадаліся, таксама. За месяц вага хлопцаў не зменшылася і на кілаграм.

Але ідэя добрая — час ад часу паддавацца спакусам, каб фітнес і здорае харчаванне не здаваліся катаргай (памятайце, што, па абяцаннях вучоных, гэта адчуванне павінна знікнуць праз 66 дзён). Я, напрыклад, пасля трэніроўкі дазваляю сабе з’есці што заўгодна. Але не ўсю патэльню і не менш чым за дзве гадзіны да сну. Такі вольны кампраміс.

І не стамлюся казаць, што трэба выбіраць той від фізічнай нагрузкі, які прыносіць вам задавальненне. Сілавая трэніроўка, аэробіка, ёга, пілатэс, тэніс, балет... Балет, дарэчы, ідэальны варыянт не толькі для цела, але і для душы. Чытала, што салдаты арміі Паўднёвай Карэі займаюцца ім, каб знізіць стрэс. Кожны тыдзень пераабуваюцца з берцаў у балеткі і развучваюць танцавальныя па.

Мне здаецца, што фітнес-студый будзе адкрывацца яшчэ больш. Бо калі ў цябе сядзячая работа, трэба недзе дабіраць актыўнасць (а з беларускім надвор’ем рэгулярныя вулічныя трэніроўкі сабе можа дазволіць толькі вельмі загартаваны чалавек). І лепш уцягнуцца раней, каб фітнес быў прафілактычным, а не лячэбным. Маёй знаёмай, якая працуе праграмістам, ужо даводзіцца хадзіць на масажы, каб пазбавіцца ад боляў у спіне. А яна, між іншым, мая аднагодка.

І напрыканцы — рэцэпт, які ўсё ж такі «падсесці» на здаровы лад жыцця. Ад вучоных са Стэнфарда. Яны запэўніваюць, што, каб быць актыўным, трэба... думаць, што ты актыўны. Маўляў, нашы чаканні ўплываюць на фізічныя паказчыкі. Не ведаю, як гэта працуе, але, думаю, варта паспрабаваць. Пайшла на трэніроўку. У думках.