

Бачыць мату

Цана поспеху

Сямнаццаць секунд да перамогі

Яго шлях да прафесійнага спорту пачынаўся з каратэ і рукапашнага бою. Затым былі кікбоксінг і бокс. І вось ужо на працягу пятнаццаці гадоў Пётр БІРКО займаецца змешанымі адзінаборствамі ў маладзечанскім клубе «SERBERUS fight club». За гэты тэрмін ён зарабіў пэўны статус сярод прафесіяналаў, стаўшы майстрам спорту міжнароднага класа, двухразовым чэмпіёнам свету і Еўропы.

Часам для перамогі спартсмену патрэбны лічаныя хвіліны і нават секунды. Напрыклад, Пётр стаў пераможцам у міжнародным турніры «Royal Fight» усяго за сямнаццаць секунд. Апошні бой у лізе NFG, дзе суразмоўнік атрымаў перамогу тэхнічным на-



каўтам, доўжыўся менш за дзве хвіліны. Але без паражэнняў у спорце таксама не абходзіцца.

— Кожны пройгрыш мяне шмат чаму навучыў, асабліва першы. Адразу я гэтага не разумеў, але цяпер усведамляю, што менавіта ён. Паражэнне — гэта таксама вынік. Лепш сумленна праиграць, чым несумленна выйграць, — сцвярджае наш герой. — Можа быць, збоку мае прыёмы здаюцца жорсткімі ў адносінах да саперніка, але я выкарыстоўваю толькі тое, што дазволена правіламі. Бо не важна, які круты ты спартсмен, запомняць цябе за тое, які ты быў чалавек.

Для перамогі патрэбны не толькі фізічная падрыхтоўка, вывучэнне новых тэхнік, рухаў. Як і ў шахматах, у змешаных адзінаборствах важныя тактыка і прадуманасць. Баі — гэта і сур'ёзныя маральныя выпрабаванні, велізарны стрэс:

— Цалкам адключаюся ад усяго, што па-за выступленнем, настолькі, што праходзячы міма знаёмых, магу не павітацца ці не звярнуць увагі. У такіх моманты ёсць толькі я і сапернік. Але на самай справе гэта крута — адключацца ад паўсядзённых клопатаў.

Пётр сцвярджае, што спорт адназначна ўплывае на фарміраванне характару. Чэмпіёнам можаш не стаць, але ўпэўненасці, волі, амбіцый ён дадае дакладна. І ў спорце, і ў жыцці хлопец імкнецца рабіць усё на выдатна. У планах на будучыню — стаць адным з найлепшых спартсменаў свету, падпісаць кантракт з адным з вядомых прамоўтараў і выйграць пояс.

Наш герой прамалінейны і справядлівы. Трапятліва ставіцца да сваіх блізкіх. Па-за рынгам ніколі не выкарыстоўвае свае прыёмы, да апошняга спрабуючы вырашыць канфлікт словамі.

Вы будзеце здзіўлены, але моцны і ўпэўнены спартсмен у душы — рамантык. Для ўзняцця баявога духу ён чытае вершы, якія яго матывуюць. Часта гуляе па вуліцы, уяўляе сваю будучыню (але не марыць). Любіць шмат і смачна паесці. Пётр без цяжкасці справіцца з рамонтам кватэры, бо па прафесіі будаўнік-тынкоўшчык. Але на гэтым вырашыў не спыняцца і цяпер атрымлівае вышэйшую адукацыю псіхолога-педагага. Такія веды яму спатрэбяцца, калі хлопец будзе трэніраваць дзяцей, дапамагаць тым, хто хоча развівацца ў спорце.

Кацярына АКУШКА,
вучаніца 11 класа СШ № 2 г. Маладзечна.
Фота з архіва героя.

ТАК ЗАГАРТОЎВАЮЦА ЧЭМПІЁНЫ!

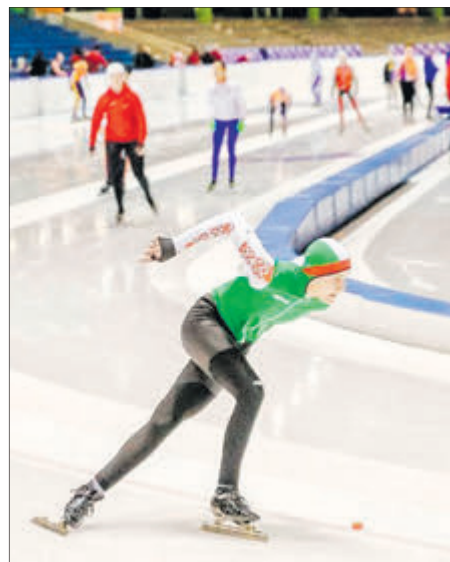
У нашай краіне шмат таленавітых юнакоў і дзяўчат. Яны займаюцца і музыкай, і танцамі, і маляваннем... Шмат хто з іх дасягае вялікіх вышынь не толькі на ўзроўні Беларусі, але і на сусветнай арэне. Вось, напрыклад, спартсмены-школьнікі. Навучэнцы Мінскага дзяржаўнага гарадскога вучылішча алімпійскага рэзерву расказалі пра сябе і ўласныя поспехі. Як праходзяць трэніроўкі? Колькі часу застаецца пасля іх і вучобы на сям'ю, інтэрнэт і сяброў?



Анастасія Сувалава (сядзіць крайняя справа).

Адзінаццацікласніца Дар'я МАРУСАВА ўжо на працягу чатырох гадоў займаецца веславаннем на каноз. У гэты від спорту яна прыйшла не сама. У школе, у якой вучылася, трэнеры хадзілі па класах і прапаноўвалі дзецям запісацца да іх.

— Выбралі мяне і маю найлепшую сяброўку. Але тая адмовілася, калі даведлася, што ад веславання будучы шырокія плечы! А я пайшла і моцна ўцягнулася. Стала зразумела, што спорт — гэта мае ўсё, — кажа Даша.



Арцём Валуцкі.

У дзяўчыны шэсць трэніровак у тыдзень. Часам яны могуць доўжыцца па чатыры гадзіны. Па яе словах, час на тэлефон яна знаходзіць заўсёды, гэтакасама як і на сяброў, таму што амаль усе знаёмыя займаюцца разам з ёй веславаннем.

— Маё самае высокае дасягненне ў спорце — шостае месца на юнацкіх Алімпійскіх гульнях 2018 года, якія праходзілі ў Аргенціне ў Буэнас-Айрэсе. А неўзабаве стала майстрам спорту.

Анастасія СУВАЛАВАЙ 16 гадоў, дзевяць з якіх яна займаецца сіхронным плаваннем. Гэта пераважна камандны від спорту, але ёсць і такія дысцыпліны, як сола і дует.

Каманда, у якой выступае дзяўчына, з'яўляецца прызёрам чэмпіянатаў, першынстваў Беларусі, што адбываюцца кожны год. У 2019-м на чэмпіянаце Еўропы, які праходзіў у Празе, іх каманда заняла чацвёртае і пятае месцы па дзвюх дысцыплінах. А на чэмпіянаце свету ў Паўднёвай Карэі наша зборная ўвайшла ў топ-10.

— Трэніроўкам я аддаю вельмі шмат часу. Калі няма збораў, хаджу яшчэ і ў вучылішча, і атрымліваецца ў дзень па сем-восем гадзін такой агульнай падрыхтоўкі. А калі зборы, то там час

зусім не абмежаваны. Была, што адна трэніроўка доўжылася з сямі раніцы і да пяці вечара, — расказвае Анастасія. — На тэлефон час ёсць, пакулі едзе у аўтобусе, але вельмі мала. На сяброў застаецца толькі адзін выхадны — нядзеля, у які трэба яшчэ паспець выспацца, зрабіць усе ўрокі, аднавіцца. Асабіста ў мяне рэдка атрымліваецца сустрэцца з сябрамі, таму што сіл часам проста няма.

17-гадовы Арцём ВАЛУЦКІ займаецца канькабежным спортам на працягу васьмі гадоў. Спачатку вынікаў не было, але пасля зацятых трэніровак пайшла чарада перамог.

— З новага: летась быў трэцім на чэмпіянаце Еўропы ў Польшчы. На чэмпіянаце свету ў Італіі заняў другое месца. Сёлета на спаборніцтвах не выступаў, таму што ўлетку была траўма. Пасля такога часам знікае матывацыя. Але спартсмены і іх трэнеры — псіхологі. Мы шмат чытаем рознай літаратуры, каб падтрымліваць не толькі фізічную форму, але і душэўную, — падзяліўся юнак.

Са слоў Арцёма стала зразумела, што канькабежны спорт — гэта не так ужо і проста. На трэніроўках ён разам з іншымі займаецца цяжкай і лёгкай атлетыкай, веласпортам. Па трасе каля 200—250 кіламетраў праязджаюць за сем-восем гадзін. А ўлетку, калі няма лёду, спартсмены выходзяць на дарогу на адмысловых роліках.

— Трэніроўкі пачынаюцца з васьмі раніцы, потым я еду ў вучылішча, а пасля заняткаў зноў вяртаюся да трэніровак — з 16.30 да 21.00. Калі дабіраюся дадому, рабіць ужо нічога не хочацца. Тэлефонам карыстаюся, калі знаходжуся ў дарозе, зрэдку падчас вучобы. Думаю, у XXI стагоддзі без гаджэта нам ужо ніяк. Па выхадных імкнуся знаходзіць час для родных і сяброў.

Святлана ЛАЖЭВІЧ,
вучаніца 11 класа
СШ № 54 г. Мінска.
Фота дадзены
героямі артыкула.

«Самба можна назваць высакародным спортам»

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «ЧЗ».)

У мяне вельмі спартыўны бацька. Прафесійна ён не займаўся ніводным відам. Цяпер яму 43 гады, ён захапляецца бегам, футболам, валеяболам... Уладзіслаў на першынстве Беларусі дайшоў аднойчы да трэцяга месца, але са спортам пасля развітаўся з асабістых прычын.

А будучую спецыяльнасць я абраў, калі мне было яшчэ 12 гадоў. У Гомельскім раёне знаходзіцца ліцэй Міністэрства па надзвычайных сітуацыях. І таму пра тое, чаму і як там вучаць, я добра ведаў. Так, мне прапанавалі пайсці вучыцца ва ўніверсітэты імя Скарыны, Сухога, БДУФК... Але дапамога іншым — тэма, якая вабіць з маленства. Адначасова і рамантычна, і небяспечна. Але тут, як у спорце: калі ўсё рабіць па правілах, то нічога з табой не здарыцца.

— **Якія якасці развіае самба?**
— Перш за ўсё — мужнасць і настойлівасць. Калі чалавек — самбіст, ён моцна мэтанакіраваны і ва ўсім будзе ісці да канца. Наш спорт можна назваць у пэўнай

ступені высакародным. Напрыклад, філасофія самба забараняе душыць праціўніка, у адрозненне ад дзюдо, і біцца кулакамі, у адрозненне ад змешаных адзінаборстваў. Таксама самбісту забаронена ўпірацца ў твар праціўніка, праводзіць болевыя прыёмы, якія могуць нашкодзіць здароўю. Проста змагаешся з ім і атрымліваеш ад гэтага задавальненне.

— **Ці складана трэніравацца?**

— Мушу сказаць, што ўніверсітэт вельмі дапамагае ў гэтым. Трэніроўкі праходзяць разам з нацыянальнай зборнай. Мяне адпускаюць чатыры разы на тыдзень. Звычайна заняткі доўжацца каля дзвюх гадзін. У вольны ж час я гляджу шмат відэа аб тым, як трэніруюцца чэмпіёны, якія прыёмы яны выкарыстоўваюць. І тое ж самае імкнуса паўтарыць сам. У спісе «абраных» — шмат ролікаў з заслужаным майстрам спорту Беларусі Андрэем Казусёнкам. Дарэчы, ва ўніверсітэце грамадзянскай абароны працуе адзіная ў Беларусі чэмпіёнка па рукапашным баі Вольга Камарова. Яе амплуа — самба, дзюдо і вольная барацьба.

— **Ці даводзілася выходзіць супраць старэйшых сапернікаў?**

— І неаднаразова. Напрыклад, аднаму з іх было больш за 25 гадоў, а мне ў той час — усяго 18. Я тады здаў літаральна за адзін год нарматывы на кандыдата ў майстры спорту і непасрэдна на майстра спорту. Дык вось, больш узроставыя сапернікі куды больш дасведчаныя. Тэхнікай барацьбы адрозніваюцца кардынальна і могуць «падлавіць» на чым заўгодна. Аднак такога візаві прасцей «заганяць» фізічна ў спадзяванні, што дзе-нідзе ён «раскрыецца» або памыліцца. Таму трэба быць вельмі ўважлівым да кожнай дробязі.

— **Любы спорт — гэта не толькі фізічнае процістаянне, але і псіхалагічнае...**

— Псіхалогія адыгрывала дрэнны жарт са мной у мінулыя гады. Чамусьці думаў пра пройгрыш — і заставаўся без залатога медаля. Сёлета сказаў сабе — нікога не трэба баяцца, я ж выбраў прафесію, дзе гэта забаронена. І ў першай жа сустрэчы выйшаў супраць леташняга чэмпіёна Беларусі. Год назад праиграў яму ў фінале

з лікам 2:3, а сёлета перамог — 6:0. Вось гэта рэванш! Зразумеў, што выйграў у чэмпіёна. І калі гэта адбылося, то магу яшчэ болей. І далей ісці па турніры было ўжо зусім нескладана.

— **Ці дапамагаюць спартыўныя навыкі ў асваенні прафесіі ратавальніка?**

— А як жа. Барацьба — гэта ў тым ліку дакладныя рухі, вельмі хуткае прыняцце рашэння, а таксама выпрацоўка хуткасці дзеянняў. Напрыклад, выканаць нарматыў па пад'ёме па штурмавой лесвіцы на некалькі паверхаў без спартыўнай падрыхтоўкі даволі цяжка.

— **Які ў цябе любімы прадмет?**

— Гэта практыка іншамоўных камунікацый. Хочацца лепш ведаць англійскую мову. Без яе проста нікуды на сусветных спаборніцтвах. Ды і даведвацца з першых вуснаў пра розныя краіны, іх культуру таксама цікава.

Валяр'ян ШКЛЕННІК.
Фота дадзена ўніверсітэтам
грамадзянскай абароны.