

У спарынг у сабой

ЖЫЦЦЁВАЙ МІТУСНІ — БОЙ!

У гэтых словах — матывацыя чэмпіёнкі краіны па муай-тай

Гледзячы на ўраджэнку Чэрвеня Вольгу ЖУРАЎСКУЮ, нямногія здагадаюцца, што гэта спакойная і сціплая жанчына сёлета праз напружаную барацьбу здабыла тытул чэмпіёнкі Беларусі па муай-тай.

Але залаты медаль — не самае важнае дасягненне 31-гадовай суразмоўніцы. Жыццёвыя ўзнагароды для яе — маленькая, але моцная сям'я (мама, сястра, сын Улад) і любімая праца ў мясцовым тэрытарыяльным цэнтры сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва.

— Вольга, раскажыце, калі ласка, пра ваша дзяцінства...

— Усё было звычайным. Камп'ютара, інтэрнэту не было — вольны час бавілі на вуліцы. Я, хутчэй, больш спакойная была, чым сарвігалава. Аднак вельмі любіла з хлапчукамі гуляць у казакоў-разбойнікаў. Бегалі па ўсім горадзе! Яшчэ, памятаю, па дрэвах, платах лазілі. Нават на галінах бярозы каталіся.

— Ці былі перадумовы да заняткаў спортам?

— Цягі да яго я не мела. Хіба што ў школе крыху гуляла ў баскетбол. Неяк запісалася на лёгкую атлетыку, але яна мяне не зачэпіла. Галоўным захапленнем было маляванне. Наведвала заняткі ў школе мастацтваў, удзельнічала ў творчых конкурсах. Я і зараз часам малюю. А тады марыла стаць дызайнерам адзення, таму і паступіла ў каледж швейнай вытворчасці. Але калі пачалося канструяванне... Дакладнасць, падлікі, вымярэнні цяжка не магу... Праз гэта ўсвядоміла: не быць мне дызайнерам — ды і кінула вучобу на трэцім курсе, скончыўшы толькі этапы краўца і закройшчыка.

«Думала: калі сёлета нічога не возьму, мне будзе сорамна і перад імі, і перад сабой. Не магла не перамагчы! Настроілася: буду біцца да апошняга ўздыху».

— І лёс закінуў у тэрытарыяльны цэнтр сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва...

— Не адразу. Я яшчэ паспела год адпрацаваць па спецыяльнасці, пасядзець у дэкрэтным адпачынку пару гадоў. Напачатку мне прапанавалі стаць кіраўніком гуртка ў аддзяленні дзённага знаходжання для інвалідаў. А далей — скончыла педагагічны ўніверсітэт па спецыяльнасці «алігафрэнэпапедагогіка», пачала рухацца па кар'ернай лесвіцы. Цяпер я — загадчык аддзела.

— Як жа вы, такая мініяцюрная і спакойная, трапілі ў тайскі бокс?

— Вырасла аддаць сына на муай-тай, калі яму было шэсць. А трэнер кажа: «Чаго сядзець і глядзець? Прынось форму, таксама будзеш займацца». Падумала: чаму б і не? Тым больш пасля працы — зручны час. Потым Улад перастаў хадзіць: інтэрэсу не ўзнікла. А я засталася!

— Былі цяжкасці напачатку?

— Канешне, як у кожнага з нас. Калі штосьці не атрымлівалася, я моцна засмучалася. Усё цела балела, паўсюдна сінякі... Вярталася з трэніровак і адразу клалася адпачываць. А зараз

быццам бы імунітэт выпрацаваўся. Прыходжу бадзёрая, яшчэ і справамі хатнімі займаюся!

— Спарынгі праводзіце?

— А як жа! Але мне цяжкавата: няма дзяўчат адпаведнай вагі ці росту. Таму даводзіцца стаяць у пары з хлопцамі. Яны, канешне, шкадуюць, з усёй сілы не б'юць. Аднак усё роўна крыху страшна. Чаму? Калі ўзяць хлопца маёй вагі, 55 кілаграмаў, ён усё роўна будзе мацнейшы за мяне. Увойдзе ў кураж — і забудзецца, што я дзяўчына, паб'е мяне. (Смяецца.)

— Вы згадвалі сінякі. А траўмы былі?

— Аднойчы я нават хадзіла з фінгалам. А мне — на курсы ў Мінск. Не ведаю, што там людзі думалі...

Сур'ёзная траўма была, калі на адным з турніраў зламала мезенец на назе. Цікава, што заўважыла не адразу. Слышла спакойна з рынга, толькі праз нейкі час зразумела, што нешта палець баліць. Потым нага апухла... А назаўтра — яшчэ бой. Нагу перабінтавалі, я аднекуль знайшла сілы выйсці на рынг. На жаль, траўма перашкодзіла перамагчы.

— Калі нешта не атрымліваецца, апускаюцца рукі. Як знаходзіце матывацыю ў такіх сітуацыях?

— Вельмі хочацца, каб мной ганарыліся сын, мама, трэнер... Каб бачылі, што недарэмна займаюся. Калі шчыра, то муай-тай — хоць якая разнастайнасць у маім жыцці. А то усё дом — праца, праца — дом... Таксама хочацца ўбачыць на трэніроўцы сяброў — ці ж не самая лепшая матывацыя?

— На сёлетні чэмпіянат Беларусі як сябе настроівалі?

— Звычайна на спаборніцтвах мне заўсёды чагосьці не хапала: ці сілы волі, ці досведу. Я ж бачу, як рэагуе на мае вынікі трэнер, як перажываюць і вераць у мяне родныя, калегі. Думала: калі сёлета нічога не возьму, мне будзе сорамна і перад імі, і перад сабой. Не магла не перамагчы! Настроілася: буду біцца да апошняга ўздыху.

— Пачуцці чэмпіёнкі, якія яны?

— Спакой і ціхая радасць. Не было такога: «Ой, глядзіце, я чэмпіёнка!». Толькі на працы медаль паказала дырэктару, Людміле Генадзеўне Шарковай. Спаборніцтвы ж падчас працы праходзяць, яна мяне адпускае, заўжды ідзе насустрач, падтрымлівае, за што я ёй вельмі ўдзячная. Калегі павіншавалі, мама, на трэніроўцы сябры парадаваліся. Нідзе больш не вывалялася.

— Вы не трапілі на сёлетні чэмпіянат свету ў Мексіцы. Чаму?

— На жаль, вельмі дарагая паездка. Трэба было знайсці каля дзвюх з паловай тысяч долараў. Ні ў мяне, ні



Бліц-апытанка

— Чым/кім больш за ўсё ганарыцеся?

— Сынам. І працай.

— Калі б быў шанц што-небудзь змяніць, што б гэта было?

— Мабыць, нічога. Думаю, што ўсё ў жыцці не выпадковае. Сумныя і складаныя моманты робяць чалавека мацнейшым. Ва ўсім трэба шукаць станоўчае. Напрыклад, у мяне не склаліся адносіны з мужам, аднак нарадзілася цудоўнае дзіця, якім я ганаруся!

— Якую музыку любіце?

— Аўдыязапісы «УКантакце» ў мяне «пад замком»: калі хто-небудзь іх паслухае, падумае, што я дзівачка. Але музыка маёй душы — песні 1980—1990-х. А яшчэ дужа люблю шаманскія барабаны, гукі медытацыі.

— Калі б выйгралі ў латарэю, што зрабілі б з грошамі?

— Я ўжо думала над гэтым пытаннем. (Усміхаецца.) Спачатку патраціла б на рамонт. Калі буйная сума, то, магчыма, на паездку за мяжу. Не пашкодзіла б крыху грошай і ў наш цэнтр аддаць...

— Чаго баіцеся больш за ўсё?

— Мабыць, як і ўсе людзі, каб нічога з роднымі не здарылася.

ў клуба такіх грошай няма. Федэрацыя таксама не здолела прафінаансаваць...

— Кароткае філасофскае пытанне: што для вас спорт?

— Гэта адпачынак ад працы, ад жыццёвай мітусні, адпачынак для душы. Частка мяне. Без яго ўжо нельга.

«Вярталася з трэніровак і адразу клалася адпачываць.

А зараз быццам бы імунітэт выпрацаваўся. Прыходжу бадзёрая, яшчэ і справамі хатнімі займаюся!»

...Можна было б задаць яшчэ мільён пытанняў. Мая суразмоўніца з задавальненнем адказвала б на іх, а я — слухала. Але час — найвялікшая каштоўнасць...

У Вольгі — яшчэ каля дзесяці гадоў для рэалізацыі сваіх спартыўных планаў (у муай-тай можна выступаць да сарака гадоў) і яшчэ больш — для дасягнення жыццёвых. Пажадаем ёй поспехаў!

Юлія АДАМОВІЧ,
студэнтка III курса
факультэта журналістыкі БДУ.

І так бывае...

«ХУЛІГАНСКАЯ» ГУЛЬНЯ

Як яна дапамагае

«дрэнным хлопцам»?

Яшчэ ў канцы 1980-х рэгбі ў краіне было адным з папулярных камандных відаў спорту: праходзілі чэмпіянаты БССР, дзейнічалі дзясяткі дзіцячых секцый. Цяпер гэта занятак для энтузіястаў, якія ў вольны ад працы час не толькі трэніруюцца і бяруць удзел у турнірах, але і ўдзяляюць увагу выхаванню падрастаючага пакалення.

— Нам вельмі блізкая ідэалогія добраахвотных спартыўных таварыстваў, якія былі пры большасці прадпрыемстваў у СССР. Гэта былі свайго роду «пункты збору» людзей, якія не проста шукалі, чым заняць свой вольны час, але і ўдзельнічалі ў сацыяльных праектах, папулярызавалі здаровы лад жыцця, — кажа Аляксей ГАЙДУКЕВІЧ, трэнер мінскай спартыўнай арганізацыі «Рэгбі-Юніян». — У нас займаюцца ў тым ліку хлопцы, якія прайшлі шлях ад непаўналетніх злачынцаў і выпівак да спартсменаў сур'ёзнага ўзроўню. Некаторыя, апроч гульні за мінскія каманды ў міжнародных турнірах, бяруць удзел у матчах клуба з Вільнюса ў чэмпіянаце Літвы. Не сакрэт, што рэгбі — гульня «хуліганская», таму яна ў большай ступені прыцягвае не зусім «добрых хлопцаў». Як толькі такі малады чалавек зацікавіўся, яго важна захапіць гэтым спортам, скіраваць бурлівую энергію ў патрэбнае рэчышча. А далей сістэмныя заняткі па ўдасканаленні фізічнай сілы, хуткасці і тэхнікі абавязкова выведдуць юнака на правільны шлях. Рэгбі — камандны спорт, у нас плячо таварыша па камандзе не раз робіцца апорай у цяжкіх гульнявых момантах.

Асаблівасці гульні і трэніровачнага працэсу, які павінен уключаць і элементы псіхалагічных трэнінгаў, станоўча ўплываюць на моладзь, упэўнены Аляксей.

Пакуль гэты від спорту не такі раскручаны ў Беларусі, але за мяжой у яго шмат паклоннікаў.



— У Францыі — даўнія рэгбійныя традыцыі, можна сказаць, што па папулярнасці гульня там сапернічае з футболам. Але гэта вяршыня айсберга. Аснову складаюць дробныя аматарскія клубы ў невялікіх гарадах, у якіх і

вырастаюць будучыя чэмпіёны, — заўважае прафесійны рэгбіст беларускага паходжання Алег ІШЧАНКА, які выступае ў Францыі ў клубе Vannes. — Большасць такіх арганізацый — некамерцыйныя аб'яднанні, якім дапамагаюць мясцовыя ўлады. І неабавязкова фінансава: гэта могуць быць бясплатная арэнда палёў, зніжка на камунальныя паслугі і г. д. Важная крыніца фінансавання — клубныя карты. Такого тыпу сістэма дазваляе гульцам самім не плаціць за пераезды па рэгіёне ці за арганізацыю дамашніх матчаў. Матчы рэгіянальных аматарскіх спаборніцтваў прыцягваюць шмат балельшчыкаў, бо клубы фактычна з'яўляюцца «агульнай справай» горада ці раёна. У некаторай ступені спартсмены становяцца прыкладам для моладзі, якая далучаецца да секцый. Асаблівая ўвага ўдзяляецца не толькі папулярызацыі рэгбі і асобна ўзятай каманды, але і ўдзелу гульцоў у розных праектах. Яны ахвотна бяруцца за працу падчас валанцёрскіх акцый, у тым ліку па сацыялізацыі цяжкіх падлеткаў, папулярызацыі здаровага ладу жыцця. У сельскай мясцовасці ці невялікіх мястэчках імпрэзы для моладзі з удзелам гульцоў становяцца сапраўднымі святамі. Таму я раіў бы і ў Беларусі звярнуць увагу на такую папулярызацыю спорту.

Аляксей Гайдукевіч расказвае, што мінскія рэгбісты імкнуцца не адставаць ад сваіх французскіх калег. Яны наведваюць заняткі па фізкультуры ва ўстановах адукацыі ў спальных раёнах, знаёмяць моладзь з гэтым відам спорту, запрашаюць на трэніроўкі. Асаблівая ўвага аддаецца дзецям, схільным да парушэнняў закону.

— Нашы ідэі і планы знайшлі разуменне ў Мінскай гарадской арганізацыі БРСМ. Пры падтрымцы першага сакратара Сяргея Клішэвіча разам з раённымі інспекцыямі па справах непаўналетніх мы будзем знаёміць цяжкіх падлеткаў з рэгбі падчас больш змястоўных і сістэмных мерапрыемстваў, — паведамаў Аляксей.

У канцы снежня на мінскім стадыёне «Дынама-Юні» прайшоў турнір па рэгбі, у якім удзельнічалі хлопцы, што ўжо мелі праблемы з законам, у тым ліку тыя, якія пачалі трэніравацца ў секцыях увосень 2017 года. Хлопцы пра-дэманстравалі выдатныя вынікі і, галоўнае, імкненне да развіцця сваіх навыкаў.

Аляксей ЗАХАРЭВІЧ.

ЗВЯЗДА