

У ЧЫМ ФЕНОМЕН ГАРНАЛЫЖНАГА СПОРТУ Ё БЕЛАРУСІ?

ГОР НЯМА, А СПОРТ ЁСЦЬ



Гарналыжны спорт у нас пачаўся з пасёлка Зялёнае, дзе ў 1955 годзе энтузіясты-аматары Віктар Падшыбякін, Анатоль Алтухоў і Юрый Пярмінаў арганізавалі першыя спаборніцтвы. Адзін з трох бацькоў-заснавальнікаў гарналыжнага спорту Юрый Пярмінаў стаў першаадкрывальнікам знакамітай трасы ў пасёлку Раўбічы. Віктар Падшыбякін — трэнер першай зборнай каманды. У 1960-х гарналыжны спорт стаў набіраць хуткасць — спартсмены пачалі паказваць першыя поспехі на міжнародных спаборніцтвах, фарміраваліся судзейскія брыгады, удасканалывалася інфраструктура.

ПРАДАЎЖАЕ ЖЫЦЬ І РАЗВІВАЦЦА

У 1998 годзе беларускія гарналыжнікі ўпершыню выступілі на Алімпійскіх гульнях у японскім Нагана, Ігар Юдзін фінішаваў 36-м у супергіганце. Па заканчэнні спартыўнай кар’еры ён стаў першым старшынёй Беларускай федэрацыі гарналыжнага спорту і снаўборда і здзівіў многіх, даказваючы, што гарналыжнікі могуць трэніравацца і на беларускім рэльефе. І як паказала практыка, меў рацыю. У 2010 годзе на Алімпійскіх гульнях у канадскім Ванкуверы Беларусь прадстаўлялі Марыя Шканавая і Лізавета Кузьменка. У алімпійскі Сочы разам з Марыяй Шканавой адабраўся Юрый Данілачкін. Беларускі дуэт прадстаўляў краіну і на Алімпійскіх гульнях 2018 года ў карэйскім Пхёнчхане.

Праз 66 гадоў гарналыжны спорт у Беларусі працягвае жыць і развівацца, дзякуючы энтузіязму спартсменаў, трэнераў і кіраўніцтва. Скептыкам гэта можа здацца алагічным — як у краіне, дзе гара Дзяржынская вышыняй 345 метраў лічыцца самым высокім пунктам, можна развіваць гарналыжны спорт. Аднак адсутнасць гор не перашкода. **Начальнік каманды — старшы трэнер нацыянальнай каманды Рэспублікі Беларусь па гарналыжным спорце і снаўбордзе Аляксандр НАКАНЕЧНЫ** расказаў, чым жыве гарналыжны спорт і ці сапраўды яго аснова — энтузіязм усіх датычных.

«Многія лічаць, што развіваць гарналыжны спорт можна толькі там, дзе ёсць горы. У Беларусі створаны ўмовы для развіцця горных лыжаў і снаўборда і далучэння насельніцтва да гэтых відаў спорту. У нас ёсць цэнтры з неабходнай інфраструктурай — гарналыжны цэнтр «Сонечная даліна» ў Мінску, цэнтры ў Раўбічах, Сілічах, Лагойску, Віцебску, Магілёве, Мазыры, Гродне. Гэтых умоў дастаткова для пачатковага этапу падрыхтоўкі спартсменаў да 12 гадоў. Далей падрыхтоўка спартсменаў пераносіцца ў горныя краіны для трэніровак на больш крутых і працяглых схлонах. Прафесійным спартсменам патрэбны больш яўныя перапады вышынь і больш працяглыя трасы з рознымі варыянтамі падсцілаючай паверхні, (напрыклад, залітыя вадой ледзяныя трасы), чым ёсць на нашых аб’ектах. Гэтае пытанне можна вырашыць, калі ёсць дадатковыя рэсурсы», — адзначае Аляксандр Наканечны.

Навучыцца азам гарналыжнага спорту можна ў многіх мясцінах раўніннай тэрыторыі Беларусі. Дзіцяча-юнацкія спартыўныя школы з аддзяленнямі гарналыжнага спорту і снаўборда ёсць у сталіцы і Мінскай вобласці, Магілёве. У спецыялізаваных вучэбна-спартыўных установах займаецца каля 200 дзяцей па ўсёй краіне. На жаль, толькі адзінкі вырастаюць у прафесійных спартсменаў.

Усяго ў гарналыжным спорце шэсць дысцыплін. У Беларусі развіваюцца толькі тэхнічныя: слалам, паралельны слалам і слалам-гігант. Слалам прадугледжвае спуск з гары на лыжах па трасе даўжынёй 450—500 метраў, размечанай варотамі. Падчас праходжання трасы спартсмен павінен праехаць праз усё вароты. Слалам-гігант мае такі ж самы прынцып і адрозніваецца патрабаваннямі

да трасы. Для слалама перапад вышынь паміж стартама і фінішам павінен быць 60—150 метраў, у слаламе-гіганце — ад 300 метраў. Развіваць хуткасць дысцыпліны, напрыклад скарасны спуск, у Беларусі немагчыма. У краіне няма схілаў з патрэбнай працягласцю і перападам вышынь. Такія дысцыпліны папулярныя ў альпійскіх краінах, дзе гэта дазваляюць прыродныя ўмовы. Стварыць іх штучна — складана і дорага.

ТРЭНАЖОР — СЯБАР БЕЛАРУСКАГА ГАРНАЛЫЖНИКА

Да спаборніцтваў беларускія гарналыжнікі рыхтуюцца за мяжой. А ўдасканалваць фізічную форму яны могуць дома. У Раўбічах ці ў гарналыжным цэнтры «Сонечная даліна» ёсць усе неабходныя ўмовы для паўнацэнных і плённых заняткаў агульнай і спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкай, катання на роліках, адпрацоўкі скачкоў. Спецыяльны трэнажор IMOOVE, усталяваны ў «Сонечнай даліне», развівае і ўдасканалвае мноства спецыяльных якасцяў спартсмена. «Трэнажор поўнацэнна капіруе біямеханіку і фізіку руху на лыжах. На ім можна правесці свае сілы, рыхтаваць мышцы да нагузаў, бо ўсё пачынаецца з іх. Працуючы на ім, можна добра развіць свой фізічны стан. Атрыманьня на ім навыкі лёгка прымяняюцца на трасе. З дапамогай трэнажора спартсмен псіхалагічна настройваецца да адчування сябе на лыжах. А калі чалавек гатовы і псіхалагічна, і фізічна, траўматызм зводзіцца да мінімуму», — расказвае Аляксандр Наканечны.

На такіх трэнажоры найлепшыя гарналыжнікі рыхтуюцца да спаборніцтваў. А для няспешчанага снегам Беларусі, ён незаменны на ўсіх перыядах падрыхтоўкі. Хоць зразумела, што ні адзін трэнажор цалкам не заменіць горы.

ПРЫМА ГАРНАЛЫЖНАГА СПОРТУ

У беларускага гарналыжнага спорту — жаночае аблічча, аблічча Марыі Шканавой. Яна — лідар і галоўная падзея спорту. Марыя — адзіны член нацыянальнай каманды, і асноўная ўвага ўдзяляецца менавіта ёй. «Падрыхтоўка спартсменаў сусветнага ўзроўню патрабуе значных фінансавых сродкаў — трэніровачныя зборы, спаборніцтвы, экіпіроўка. Таму мэтазгодна сканцэнтравана на спартсмене, які ўжо не раз пацвярджаў сваё спартыўнае майстэрства і можа дасягнуць высокіх вынікаў», — тлумачыць Аляксандр Наканечны.

З 2008 года ўраджэнка расійскага Магнітагорска выступае за Беларусь. За 12 гадоў яна выступіла на трох Алімпійскіх гульнях, заваявала поўны камплект узнагарод Сусветнай універсіяды 2017 года, паказала высокія вынікі на многіх міжнародных спаборніцтвах. Цяпер Марыя выступае на этапах Кубка свету, рыхтуецца да чэмпіянату свету, запланавана на люты. На планетарным першынстве Марыя будзе выступаць у трох дысцыплінах — сваім любімым слаламе, слаламе-гіганце і паралельным гіганцкім сла-

ламе. Новы год пачаўся для Марыі паспяхова, у пачатку студзеня на этапе Кубка Еўропы яна заняла 9-е месца — гэта найлепшы асабісты вынік на этапах Кубка Еўропы.

«Вядома, мне хочацца, каб у нашай нацыянальнай камандзе была канкурэнцыя, толькі так можна паляпшаць свае вынікі. Непасрэдна на лыжах я заўсёды трэніруюся за мяжой побач з іншымі камандамі, таму нават па-за спаборніцтвамі мне хапае канкурэнцыі. Цяпер у Беларусі ёсць перспектыўныя дзеці, з якіх у будучым пры правільным падыходзе могуць вырасці моцныя гарналыжнікі.

На папярэднім этапе Кубка Еўропы я паказала сапраўды добры вынік. Але, як і любому спартсмену, мне хочацца большага. Цяпер я планамерна рыхтуюся да чэмпіянату свету, наперадзе яшчэ некалькі этапаў Кубка Еўропы. Некаторыя моманты яшчэ



Марыя ШКАНАВА.

трэба дапрацаваць. Зараз у мяне шмат сходаў, я не даяджаю да канца трасы і дапускаю памылкі. Мы з трэнерам мяркуем, гэта звязана з тым, што ў падрыхтоўчы перыяд праз пандэмію каранавіруса я мала стаяла на лыжах, бо пазней пачала спецыяльную падрыхтоўку. Мы актыўна над гэтым працуем, і да чэмпіянату свету ўсе недахопы будуць выпраўлены.

Усе мае мэты на 2021 год звязаны са спортам. Пасля чэмпіянату свету пачну рыхтавацца да Алімпійскіх гульняў 2022 года ў Пекіне. Ліцэнзія ў мяне ўжо ёсць, план-мінімум выкананы, і я думаю аб плане-максімуме — не проста паехаць на Алімпіяду, а паказаць там дастойны вынік», — падзялілася Марыя Шканавая.

АДЗІН НА ТРАМПЛІНЕ ВОІН

Разам з гарналыжным спортам развіваецца і снаўборд. У краіне папулярныя дзве дысцыпліны: слоўпстайл і біг-эйр. Абедрэе прадугледжваюць выкананне акрабавых трукіў падчас скачка з трампліна. Розніца ў тым, што ў слоўпстайле скачкі выконваюцца на трамплінах, контр-нахілах, парэнчах, паслядоўна размешчаных на працягу трасы. Абедрэе дысцыпліны — алімпійскія. Пакуль з беларускага спартсменаў на алімпійскае выступленне можа прэтэндаваць толькі Павел

Анішчанка. У 2017 годзе ён заваяваў першы для Беларусі мужчынскі медаль еўрапейскага ўзроўню — бронзу этапу Кубка Еўропы. Зараз галоўная мэта спартсмена — заваяванне ліцэнзіі на Алімпійскія гульні 2022 года ў Пекіне. Па словах Аляксандра Наканечнага, задача амбіцыйная, але рэальная.

«Павел Анішчанка — наш самы яркавы снаўбардзіст, ён жа член нацыянальнай каманды. Астатнія пакуль падцягваюцца да яго ўзроўню. У нашай краіне ёсць умовы для развіцця спартсменаў. У нас ёсць глабальныя задумкі па аснашчэнні Рэспубліканскага цэнтра алімпійскай падрыхтоўкі па зімовым відах спорту «Раўбічы» нахільнай паветранай падушкай. Сусветная практыка развіцця снаўборда паказвае, што яна дазваляе павышаць складанасць скачкоў і лепей рыхтавацца да спаборніцтваў. Да таго ж, такая падушка сэканоміць грошы на вучэбна-трэніровачныя зборы на замежных аналагічных базах. Такім чынам, мы плануем стварыць сваю базу для развіцця снаўборда, што прыцягне больш людзей да гэтага віду спорту.

Снаўборд — складанакаардынацыйны спорт, да таго ж ён суб’ектыўны. Снаўборд — гэта не толькі спорт, гэта спосаб жыцця. Паспяхова спартсмены жывуць на схіле, пастаянна катаюцца, слізаюць «фігурамі», скачуць з усяго, з чаго можна. Для папулярнасці свайго спорту яны ініцыююць стварэнне паркаў, летам трэніруюцца на вейкбордзе», — расказвае Аляксандр Наканечны.

ВЕК ЖЫВІ — ВЕК ВУЧЫСЯ

У сучасным спорце нікога не здзівіць запрашэннем легіянераў. Не навіна гэта і для гарналыжнага спорту. Разам з Марыяй Шканавой на Алімпійскія гульні ў Сочы і Пхёнчхан ездзіў Юрый Данілачкін, які ў 2010 годзе змяніў расійскае спартыўнае грамадзянства на беларускае. Па словах старшага трэнера нацыянальнай каманды, за 11 гадоў падыход змяніўся: «Цяпер мы стараемся мінімізаваць практыку запрашэння легіянераў. Калі запрашаем спартсмена, трэба разумець, што ў яго ўжо ўклалі працу, фінансы, заклалі пэўныя навыкі. Так, а чаму мы не можам рабіць тое ж самае? Цяпер мы шукаем таленавітых дзяцей у рэгіёнах, каб вырасці з іх будучыя моцныя спартсменаў. Так, для гэтага патрэбны рэсурсы, але нам дапамагае Міністэрства спорту і турызму, мы прыцягваем спонсараў. У спорце нічога не атрымаецца, калі проста пстрыкнуць пальцамі, трэба пастаянна працаваць».

Супрацоўніцтва з замежнымі калегамі ў Беларускай федэрацыі гарналыжнага спорту і снаўборда інтэлектуальнае. Аляксандр Наканечны ўпэўнены, без абмену вопытам нічога не атрымаецца: «Адна з найлепшых школ гарналыжнага спорту — славенская. У іх высакакласная спецыялісты, самая свежая інфармацыя. Яны пастаянна праводзяць даследаванні і не баяцца ўкараняць інавацыі. Ёсць чаму павучыцца ў калег з Аўстрыі, ЗША, Швейцарыі, Нарвегіі, Швецыі — яны сусветныя лідары. Мы стараемся браць нешта карыснае і тое, што падыходзіць нам ад кожнай школы, каб беларускія спартсмены маглі засвойваць і прымяняць найлепшыя тэхнічныя прыёмы і ўдасканалваць якасць сваіх выступленняў. Працы шмат і ў спартсменаў, і ў трэнераў, і ў федэрацыі, але пад’ём наверх лёгка не бывае».

Валерыя СЦЯЦКО.

Фота Беларускай федэрацыі гарналыжнага спорту і снаўборда.