

Вольга ШАГОЙКА:

«БАДЗЁРАЯ РАНИЦА — ГЭТА ВАЖНА!»

Радыевядучая пра тое, як лёгка прачынацца кожны дзень і зараджацца энергіяй надоўга

Ранішня гімнастыка на радые з'явілася яшчэ ў мінулым стагоддзі. Хтосьці ставіцца да гэтай з'явы скептычна, а хтосьці ўжо не ўяўляе пачатак дня без зарадкі пад голас з радыепрыёмніка. Першы нацыянальны канал беларускага радые не выключэнне, там ранішня гімнастыка існуе ўжо практычна два дзясяткі гадоў. Яе вядучая і аўтар, фітнес-інструктар і актрыса Вольга ШАГОЙКА расказала пра тое, як складаюцца комплексы практыкаванняў, якія водгукі прыходзяць ад слухачоў, і раскрыла сакрэты таго, як захаваць свой голас і цела ў тонусе.

— Вольга, як прыйшла ідэя стварыць на беларускім радые падобную перадачу?

— Па сваёй першай прафесіі я актрыса, таму ўдзельнічала і раней у тэатральных радыепастановах: з радые ўжо была знаёма. Потым маё жыццё павярнулася трохі ў іншы бок і я атрымала яшчэ адну адукацыю — фітнес-інструктара. Мая родная сястра — Наталля Наважылава, даволі вядомы чалавек у спартыўнай індустрыі. Неяк размаўляючы з ёй мы падумалі, што такая ніша на тэлебачанні ўжо занятая (тады на беларускім ТБ ішла праграма «Урок з Наталляй Наважылавай»), а вось на радые нічога падобнага няма, чаму б гэта не выправіць.

Мы ўсе памятаем савецкія часы, гук фартэпіяна і голас з прыёмніка: «Пачынаем ранішняю гімнастыку! Шагам марш!» Потым у Беларусі такая перадача знікла, ніша аказалася абсалютна свабоднай, я вырашыла злучыць свае прафесійныя навыкі актрысы і, на той момант, ужо дасведчанага фітнес-інструктара, каб зрабіць нешта падобнае да савецкай радыеперадачы, але сучаснае.

Зрабілі некалькі «пілотаў», аказалася, што людзі гэтага чакалі, таму пачалі пісаць ранішняю гімнастыку і далей. Яна выходзіць у эфір штодня ў 5.30 і 6.30 раніцы.

— Што дае падобная зарадка чалавечаму арганізму?

— Правільна яе называць гігіенічнай гімнастыкай. Яна дапамагае нашаму цэлу гарманічна працуюць і прыйсці ў лёгкі тонус, у працаздольны стан. У рытме нашага жыцця чалавек часам як толькі працуе, бяжыць на работу, хоць арганізм яшчэ спіць, каб яго «абудзіць», дастаткова 10 хвілін.

— Трохі пазней на беларускім радые з'явілася і вытворчая гімнастыка.

— Так, яна называецца «5 хвілін здароўя» і гучыць у 11.05. Вытворчая гімнастыка створана для таго, каб выканаць разгрузачныя практыкаванні, таму што людзі на рабоце доўгі час знаходзяць-

таў — кнігі, бутэлькі замест гантэляў, ручнік, крэсла, стол, дзвярное палатно і нават дзвярны праём.

— Ці складана на словах растлумачыць слухачам практыкаванні?

— Каб мяне разумелі, у першую чаргу, практыкаванні павінны быць лёгкадаступнымі, не павінны насіць камбінаваны характар, таму што слухачы могуць забыць паслядоўнасць. Вядома, вялікую ролю адыгрывае і тое, як іх падаваць, бо людзі па той жод прыёмніка мяне не бачаць.

Па першым часе асабліва добра працавала звартная сувязь, слухачы дасылалі лісты, тэлефанавалі ў рэдакцыю, гэта дапамагло скарэктаваць стыль радыегімнастыкі. Дзесьці я давала хуткі тэмп і рытм, невялікую складанасць практыкаванняў, гэта ўсё мне паведамлялі, і я выпраўлялася.



Самай «доўгаграючай» перадачай савецкага радые была ранішня гімнастыка. Практычна 50 гадоў яе вёў Мікалай Гардзеў пад акампанемент піяніста Радзівонава (Валянціна Родзіна). Героі кінафільма «Службовы рэманс» якраз займаюцца вытворчай гімнастыкай.

На месцы кіраўнікоў прадпрыемстваў і фірмаў, я нават заахвочвала б работнікаў, якія сочаць за сваім здароўем падобным чынам.

Я стараюся праводзіць гімнастыку ў сучасным лёгкім стылі, бяру нейкія элементы з розных напрамкаў аэробікі і фітнесу, магу дадаць штосьці з ёгі. Была нават адна зарадка спецыяльна для тых, хто працуе ў офісе і сядзіць на крэсле з колцамі. Трэба, каб людзям было не толькі карысна, але і цікава.

— Вы як аўтар праграмы і комплексы прапрацоўваеце самі?

— Так, але не ўсё так проста. Да комплексаў практыкаванняў ёсць пэўныя патрабаванні, маім куратарам на пачатку быў педагог з кафедр гімнастыкі БДУФК. Ён раіў мне, кансультаваў, ухваляў ці не ўхваляў практыкаванні. У кожным комплексе павінна быць пэўная паслядоўнасць: з чаго пачынаць, якія элементы рабіць у сярэдзіне, чым завяршыць гімнастыку. Таму тут пэўная метадыка злучаецца з маёй фантазіяй. У ранішняй гімнастыцы мы выкарыстоўваем шмат падручных элемен-

таў практыкаванні. Гатую сняданак, дзяцей адпраўляю ў школу, плячыма пару разоў пасоўвала, нагой тарганула і ўжо ведаю, што з вамі пазаймалася».

На мой погляд, мець такую станоўчую перадачу раніцай важна, таму што навіны сёння ў нас часцей за ўсё негатыўныя.

— Самым важным для радыевядучых, напэўна, з'яўляецца голас. Як удаецца заўсёды захоўваць яго ў тонусе?

— Асаблівых сакрэтаў няма. У першую чаргу пазбавілася ад шкоднай звычкі. Трэнінг, які быў падчас вучобы ў Акадэміі мастацтваў — гэта аснова. Трэнёўкі голасу, правільнае дыханне, работа дыяфрагмай — гэта ўсё падмурак, які быў закладзены яшчэ там. Перад тым, як я іду на запіс, вядома, імкнуся не есці шакалад, не п'ю кубкамі каву (хоць вельмі люблю), не ем вострую ежу. Гэта ўсё ўплывае на голас, з'яўляецца раздражняльнікам органаў стрававання, якія цесна звязаны са звязкамі.

— На пачатку размовы вы ўжо сказалі, што ваша прафесійнае жыццё ў адзін момант павярнулася ў іншы бок.

— Справа ў тым, што з самага дзяцінства я марыла быць актрысай. З другога класа хадзіла ў гурток мастацкага чытання. Будучы яшчэ зусім малечай, сказала маме: «Адвядзі мяне туды, дзе чытаюць вершы». Мама ў мяне таксама вельмі артыстычная, у яе цудоўны голас, таму гэтую ініцыятыву яна падтрымала і адвела мяне ў Рэспубліканскі палац піянераў. Там мы рабілі нейкія пастановкі, выступалі практычна на ўсіх з'ездах, дзіцём за кулісамі я бачыла першых асоб нашай краіны.

А далей было паступленне ў Акадэмію мастацтваў у Мінску, і яно далося мне вельмі складана.



— Але ўсё ж вы туды паступілі?

— Так, толькі з трэцяй спробы. А да гэтага ўжо працавала ў Дзяржаўным тэатры лялек два гады, прайшла конкурс без усялякай адукацыі.

У рытме нашага жыцця чалавек часам як толькі працуе, бяжыць на работу, хоць арганізм яшчэ спіць, каб яго «абудзіць», дастаткова 10 хвілін.

Пасля акадэміі мая тэатральная кар'ера ў прынцыпе складалася даволі паспяхова. Я працавала ў Гродзенскім тэатры лялек, куды атрымала размеркаванне, а потым прайшла субяседа-

ванне ў драматычны тэатр і перайшла ў яго.

Пазней выйшла замуж, нарадзіла дачку і пераехала ў Мінск. У сталіцы паспела папрацаваць у розных тэатрах і ў розных рэжысёраў. У тэатральным рэпертуары я была занятая заўсёды добра. Паралельна спрабавала трохі здымацца ў кіно і на тэлебачанні. Два гады працавала ў Калыханцы, тым самым голасам з-пад стала.

Потым жыццё крыху змянілася, наступілі складаныя часы для творчасці, і мая сястра Наталля Наважылава прапанавала паспрабаваць сябе ў сферы фітнесу, аэробікі. Я акнулася ў гэта з галавой, прайшла курсы ва ўніверсітэце фізкультуры для інструктараў-метадыстаў і атрымала дазвол на правядзенне аздараўленчых заняткаў. Пазней у Маскве асвоіла яшчэ і ёгу і пачала яе выкладаць. А ў 2012 годзе атрымала дыплом менеджара ў сферы спорту і аздараўлення, гэта мая другая вышэйшая адукацыя.

— Такія змены ў вашым жыцці прайшлі бязбольна?

— Складанага пераходу не было, нягледзячы на тое, што я пачала займацца фітнесам толькі ў 36 гадоў. Як чалавек адказны, вядома, перажывала, як гэта ў мяне атрымаецца, бо часцей такім займаюцца былыя спартсмены. Але не ўсе спартсмены ўмеюць рабіць тое, што ўмеюць акцёры. Спалучэнне акцёрскіх навыкаў і мая любоў да руху вельмі дапамаглі. Усюды ў прынцыпе я працую для людзей.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.
lobazhevich@vziazda.by

