

■ Няслабы пол

Яўгенія ЛІНКЕВІЧ:

# «МАЕ РУКІ — ХАЛОДНАЯ ЗБРОЯ»

Дзяўчына-баец расказвае пра тое, дзе прымяняе свае здольнасці і як сумяшчае спорт з працай у ігральным клубе

**Федэрацыя панкратыёна ў нашай краіне вельмі маладая, нягледзячы на тое, што гэты від адзінаборства адзін з самых старажытных — упершыню ён быў уключаны ў праграму Алімпійскіх гульняў у 648 г. да н. э. Тады панкратыён практычна не меў абмежаванняў і спалучаў у сабе прыёмы барацьбы ў стойцы і партэры, падсечкі і болевая прыёмы, удушэнне, зараз ён такі ж займальны і самы набліжаны да баёў без правіл.**

Напэўна, шмат у каго з аматараў спорту на слыху такія імёны, як Арцём Дамкоўскі, Аляксей Кудзін, Вадзім Куцый, а цяпер у свеце баявых майстэрстваў і сярод жанчын запалілася новая беларуская зорка — Яўгенія Лінкевіч. У сёлетнім сезоне яна выйграла чэмпіят Еўропы, а крыху пазней менавіта беларусцы было даверана прадстаўляць панкратыён на Сусветных гульнях ва Уроцлаве. Як вядома, віды спорту, прадэманстраваныя на гэтым турніры, часта разглядаюцца на ўключэнне ў праграму Алімпійскіх гульняў.

## Людзям заўсёды цікавы мардабой

Яўгенія Лінкевіч пачала займацца баявымі майстэрствамі ў знакамітым клубе SERBERUS у Маладзечне. Здаўшы патрэбныя нарматывы, яна трапіла да вядомага трэнера Алега Пятровіча, які выхавалі многіх славуных байцоў.

— Я доўга назірала з боку, шмат гадоў займалася валеюболам, якраз калі заканчвалася наша трэніроўка, пачыналіся заняткі па рукапашным баі. Не магу сказаць, што была калісьці дзёрзкай і таму пайшла туды, проста стала цікава. Асабліва прыцягваў бокс, але пад руку трапіліся змешаныя адзінаборствы. Спачатку даводзілася трэніравацца з хлопцамі, і гэта было нялёгка, многія не вытрымлівалі і сыходзілі.

Працяглы перапынкі ў занятках спортам дзяўчына рабіла толькі з-за праблем са здароўем, але ўсё адно ўвесь час вярталася ў залу. Цікаўлюся ў Яўгенію, з чым, на яе погляд, звязаны такі попыт у сучасным свеце на баявыя віды спорту, у тым ліку ў дзяўчат.

— Людзям заўсёды быў цікавы мардабой. Можна быць, у жыцці не хапае драмы. Да таго ж на фоне крызіснай сітуацыі ў свеце людзі становяцца дэпрэсіўнымі, ім трэба неяк працягнуць свае эмоцыі. Ну і яшчэ здаровы лад жыцця — гэта модна.

## Прышлося дапамагчы скруціць маладога чалавека

У Беларусі панкратыён пакуль толькі на стадыі развіцця (хоць на сёлетнім чэмпіянаце Еўропы нашы спартсмены заваявалі 31 медаль), у суседняй Расіі яго ўзровень досыць прыйстойны, Кітай і ЗША наогул узводзяць гэты від спорту ў ранг культуры. А вось каб зарабляць грошы, выйграваць чэмпіянаты свету

і Еўропы недастаткова, неабходна ўдзельнічаць у камерцыйных турнірах, якія яшчэ больш набліжаны да ММА. Пакуль што на іх Яўгенія не выступае, таму даводзіцца працаваць барменам у адным са сталічных ігральных клубаў.

— Мне вельмі падабаецца, да гэтага шмат гадоў працавала афіцыянткай. Сустрэкаюцца розныя людзі, але не ўсе гульцы — гэта хворыя, сярод іх хапае цікавых асоб. Вядома, бываюць нестандартныя сітуацыі, нядаўна не пусцілі хлопца ў ігральны клуб у стане алкагольнага ап'янення. Ён пачаў сварыцца, прыйшлося маладога чалавека. Хоць мне, як спартсмену, які ўжо «засвяціўся» на спаборніцтвах, нельга прымяняць свае навыкі за межамі спартыўнай залы, мае рукі прыраўноўваюцца да халоднай зброі.

## Ну, ты ж дзяўчына...

Зразумела, што дзяўчына-баец часцей за ўсё сутыкаецца з неразумнем у грамадстве. Яўгенія ў гэтым сэнсе не выключэнне.

— Калі прыходжу ў новую кампанію, то часта чую: «Ну, ты ж дзяўчына, навошта табе гэта?» Калі ў 20 гадоў неяк рэагавала на такія пытанні, то цяпер — не. Галоўнае, што мяне цалкам падтрымліваюць родныя. Цяпер у асноўным маё асяроддзе гэта мужчыны: і на працы, і ў зале. І ім якраз цікава мая справа. І яшчэ, шмат што залежыць ад паводзін, я ж не хаджу з выбітымі зубамі, кароткай стрыжкай і «сіндромам шырокай спіны».

**«Малады чалавек аднойчы паставіў мне ўмову, маўляў, калі ты са мной, то кідаеш баі. Прышлося кінуць хлопца».**

Абавязковымі прадметамі гардэроба Яўгенію з'яўляюцца спадніцы, сукенкі і абутак на абцасах.

— Не перастаю хадзіць у спадніцах, са сваімі сінімі нагамі, і на абцасах. Мне ўсё роўна, што думаюць навакольнікі, бо я ведаю, дзе атрымала гэтыя сінкі. Наогул, класна, калі цябе ўвесь час бачаць у майках, красоўках, трэніках, а потым ты прычасалася, адзлася і, аказваецца, нічога, сімпляжжа. Я не адчуваю дэфіцыту мужчынскай увагі, пастаянна чую кампліменты. Малады чалавек аднойчы паставіў мне ўмову, маўляў, калі ты са мной, то кідаеш баі. Прышлося кінуць хлопца.



Зараз у Яўгенію адносіны, якія доўжацца ўжо год, яе малады чалавек таксама спартсмен.

— У мужчыне я больш за ўсё цаню іранічнае стаўленне да жыцця, бо з сумным чалавекам доўга не пражывеш. Што датычыцца прафесіі, то, вядома, са спартсменам мне прасцей: заўсёды ёсць, пра што пагаварыць. Часта перажываеш з-за сваіх няўдалых трэніровак, гэтым хочацца дзяліцца і заўсёды прыемна, калі чалавек цябе разумее.

## Скура прывыкае, сінкі хутка з'яўляюцца і гэтак жа хутка праходзяць

Страх і хваляванне — звычайныя пачуцці перад боем, хтосьці перажывае з-за магчымага паражэння, а хтосьці з-за пашкоджанняў, якія можа нанесці сапернік.

— Падчас паядынку галава пачынае думаць нашмат горш, калі на трэніроўцы ты можаш працаваць паўтары гадзіны, то на дыване стамляешся за тры хвіліны, так устроены наш арганізм. На шчасце, у мяне высокі болевая парог і я ніколі не перажывала з нагоды сінкіоў, нават на твары. А самае страшнае, дарэчы, звычайна бывае пасля барацьбы, таму што сіняе абсалютна ўсё цела. Але скура прывыкае, сінкі хутка з'яўляюцца і гэтак жа хутка праходзяць.

## Жыццё ў рэжыме байца

Трэніроўкі 4—5 разоў на тыдзень, пастаянны кантроль за вагой і здароўем — неабходныя складнікі паспяховага выступлення. Яўгенія адзначае, што ў яе штодзённым рацыёне пераважаюць садавіна і агародніна, а таксама курыца і яйкі, з якіх проста атрымаць патрэбны арганізму бялок.

— П'ю шмат вады і зялёны чай. Адаю перавагу та-

му, каб есці тое, ад чаго мне лёгка. Хоць, вядома ж, люблю і салодкае, і піцу, і фастфуд. Сярод забароненых — газіроўка.

Часта перад спаборніцтвамі ў спартсменаў пачынаецца згонка вагі, каб трапіць у патрэбную вагавую катэгорыю, часам трэба скінуць пару кілаграмаў, а часам і з дзясяткаў.

— Перш за ўсё, гэта складана ў маральным плане, часта становіцца больш раздражняльнай, але ўсё магчыма перажыць. Перад чэмпіянатам Еўропы мне трэба было скінуць восем кілаграмаў — складана, але я выдатна разумела, для чаго я гэта раблю. Збіралася ехаць на турнір не для ўдзелу, а толькі для перамогі. Пры згонцы вагі неабходна памятаць і пра здароўе — шмат спаць і рэгулярна падсілкоўваць арганізм. Гэта не нейкія звышнатуральныя прэпараты, не допінг, а звычайныя аскарбінікі, напрыклад вітамін А, фоліевая кіслата, рыбін тлушч.

Сёння Яўгенія не хоча гаварыць пра будучыню, тлумачычы, што жыццё непрадказальнае. Дзяўчына ніколі не загадвае і не плануе, заўважаючы, што можа памяняць свой лёс кардынальным чынам.

— Цяпер я працую барменам, а заўтра, магчыма, буду асвойваць квантавую фізіку. Людзі часта паўжыцця аддаюць адной прафесіі, а потым разумеюць, што гэта не іх сцэна.

На дадзены момант Яўгенію вельмі цікавіць бокс, менавіта ў гэтым кірунку яна хацела б развівацца ў далейшым і калі-небудзь абавязкова выйсці на прафесійны рынг.

— Акрамя спорту, шмат часу праводжу з сям'ёй, гадзінамі магу размаўляць з мамай. Люблю паркі, атрацыёны, як маленькае дзіця. Здаецца, мне яшчэ гадоў 11, можа, гэта ўдары ў галаву адбіваюцца (смяецца).

**Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.**  
lobazhevich@vziasda.by

## ПЕРАМОГІ ТОЛЬКІ Ў ГІМНАСТЫЦЫ

У штотыднёвым спартыўным аглядзе «Звядзі» расказваем пра перамогі беларускіх гімнастаў, прызавяў месцы гімнастак, крытычнае становішча ў футболе і хакеі.

**1.** Футбалісты нацыянальнай зборнай Беларусі, на жаль, працягнулі вельмі непрыемна здзіўляць сваіх прыхільнікаў у матчах кваліфікацыі чэмпіянату свету—2018. Пасля нічыёй з Люксембургам у Барысаве, якая ўспрымалася як прыкрае непаразумеце, яны прайгралі на яго полі. Адзіны гол забіў Даніэль дэ Мота, гасці спрабавалі даволі нязграбна адыграцца, але вынік не змяніўся. Гэта ўжо другое паражэнне беларусаў ад Люксембурга ў 10 праведзеных сустрэчах, першае здарылася з такім жа лікам у кастрычніку 2007 года ў Гомелі.

А ў мінулы нядзелю каманду Ігара Крывушэнкі на «Барысаў-арэне» ўжо не абыграла, а літаральна знішчыла каманда Швецыі — 0:4. Толькі ў стартаваў 15 хвілін беларусы гулялі як роўныя, а затым здарыліся недарэчныя памылкі ў абароне, вынікам якіх сталі тры галы ў вароты Сяргея Чэрніка. Апошні гол у матчы быў забіты на 84-й хвіліне з пенальці.

**Галоўны трэнер зборнай Беларусі Ігар КРЫВУШЭНКА** назваў індывідуальныя памылкі футбалістаў адзінай прычынай паражэння.

— ...Далускаць такія памылкі дасведчаным гульцам не дазваляльна. Я разумю, калі маладыя хлопцы ў ДЮСШ... Але тут я проста разумеюць не магу. Бяздарныя памылкі здзіўляюць і абароне... Тут справа ў індывідуальных памылках, толькі ў індывідуальных памылках.

Таксама галоўны трэнер зборнай адзначаў, што змены ў складзе ў матчах з французамі і галандцамі «будуць адназначна: такое трываць нельга. Ёсць пэўны давер да людзей, але, калі яны яго не апраўдваюць, калі яны плююць проста, такое дараваць нельга».

Ну, а зборная Люксембурга ў той жа дзень у матчы супраць каманды Францыі на яе полі паднесла яшчэ адзін сюрпрыз — нулявую нічыю з лідарам нашай групы А. 103 гады люксембуржцы гулялі з французамі без нічыі і тым больш перамог. І самае зневажальнае тое, што гэтая нічыя дазволіла Люксембургу сысці з апошняга месца, адаслаўшы туды менавіта зборную Беларусі, на якую яна, хутчэй за ўсё, можа і завяршыць гэты адборачны турнір.

Таксама свой дамашні матч у адборачным турніры да ЧЕ-2019 прайгралі футбалісты маладзёжнай зборнай Беларусі (U-21). На полі ў Барысаве яны саступілі камандзе Грэцыі з лікам 0:2.

**2.** На чэмпіянаце свету па мастацкай гімнастыцы, які прайшоў у італьянскім Пезара, наша Кацярына Галкіна заваявала сярэбраную ўзнагароду ў практыкаванні з булавамі. Лепш беларускі сваю кампазіцыю выканаў толькі расіянка Дзіна Аверына, бронзавым прызёрам у гэтым відзе стала яе сястра-блізняк Арына Аверына. Для Галкінай сярэбраны медаль — першая індывідуальная ўзнагарода на чэмпіянатах свету.

Яшчэ адна беларуская гімнастка Марыя Трубац заваявала бронзавую ўзнагароду на Сусветнай універсіядзе ў Тайбэі. У фінальным практыкаванні з мячом беларуска паказала трэці вынік. Скарбонка беларускай студэнцкай зборнай у Тайбэі склала дзевяць узнагарод: тры залатыя, чатыры сярэбраныя і дзве бронзавыя. На вышэйшую прыступку п'едэстала гонару ўзнімалася Ірына Жук, двойчы заваяваў залатыя медалі Ілья Шымановіч. Сярэбраныя ўзнагароды ў Эльвіры Герман, Ганны Малышчак, Паўла Барэйшы і Дар'і Навумавай, бронза ў Ганны Бажко і Марыі Трубац.

**3.** Хакеісты «Дынама-Мінск» пачалі першую выязную серыю рэгулярнага чэмпіянату КХЛ з паражэння ад «Слована» з лікам 2:4. У другім гасцявым матчы з маскоўскім «Спартаком» беларуская каманда не прарпусціла, але і не забіла ў асноўны час і авертайме, але буліты зноў не прынеслі камандзе Гордзі Дуйера перамогі: 0:1 — «зубры» пацярпелі пятае паражэнне запар, набралі толькі два ачкі і займаюць апошні радок у турнірнай табліцы Заходняй канферэнцыі. У юбілейным, 10-м сезоне КХЛ, «Дынама-Мінск» праводзіць найгоршы старт у сваёй гісторыі.

Таксама па булітах свае выязныя матчы прайграў у Лізе чэмпіёнаў гродзенскі «Нёман». Спачатку швейцарскаму «Цугу» з лікам 2:3, а потым і аўстрыйскай «Вене Кэпіталз» — 4:5.

**4.** На адкрытым чэмпіянаце ЗША на тэнісе наша Аляксандра Саснович (88 нумар сусветнага рэйтыngu) згуляла два матчы. У першым яна перамагла амерыканку Джулію Басеруп (115) з лікам 6:2, 6:2 па партыях, а вось у другім матчы саступіла аўстралійцы Эшлі Барці (43) — 1:6, 6:7 (7:9). Мужчыны наогул выбылі ў першым крузе: Максім Мірны і паляк Марцін Маткоўскі прайгралі амерыканскаму дуэту Тэйлар Фрытц/Рэйлі Апелка — 6:7 (5:7), 4:6, а Андрэй Васілеўскі і чыліец Ханс Падліпнік-Касцілья саступілі італьянска-французскаму тандэму Андрэас Сепі/Адрыян Манарына — 3:6, 6:7 (3:7).

**5.** Брэсцкі гандбольны клуб імя Мяшкова ў першым туры СЕНА-лігі драматычна саступіў у гасцях славацкаму «Татрану». Чэмпіёны Беларусі на апошняй хвіліне дапусцілі прыкрую памылку, і «Татран» забіў пераможны мяч за некалькі секунд да канца матчу — 24:23 на карысць гаспадароў.

