



Ольга Ясенович:

нравится постоянный творческий процесс



Когда я узнал новость из западного региона, то искренне обрадовался и решил побеседовать с Ольгой, с которой мы знакомы более 15 лет и неоднократно встречаемся на различных спортивных мероприятиях.

Оля, как ты отнеслась к такой весте, своеобразной оценки твоего труда в ТОП-16 Брестчины?

- Мне очень приятно, что мой труд и все приложенные усилия были оценены, также приятно, что удалось обратить внимание на плавание и показанные нашей командой результаты - это труд огромного коллектива, без которого достигнуть таких результатов было бы не возможно.

Мне известно, что ты начинала заниматься плаванием, у кого приобретала навыки спортивного плавания, какие ступеньки обучения прошла?

- Начинала заниматься - у Тереха Олега Николаевича в г. Борисове, выполнила норматив кандидата в мастера спорта и потом продолжила совершенствовать свои знания и навыки. В 9 классе поступила в Минский областной УОР в Уручье в группу к Павлову Владимиру Викторовичу, где выполнила МС в брассе. Затем в училище продолжила обучение на двухгодичных курсах, которые окончила с красным дипломом и поступила в БГУФК, получила специальность тренер по плаванию.

Оля, ты была сильнейшей (чемпионкой республики) в билстах сре-

ди пловцов подводного плавания, (с 2005-2009), выступала успешно в составе сборной команды на различных международных соревнованиях, как это получилось?



- В плавании мои результаты остановились. Владимир Викторович предложил на некоторое время поменять специализацию - попробовать себя в подводном спорте и устроил меня в группу к Деренчук Ирине Игоревне и Георгию Ивановичу.

Благодаря работе с этими специалистами в подводном плавании мне удалось выиграть и попасть в призеры на нескольких этапах Кубка мира и СНГ.

Кто тебе посоветовал и когда решила перейти на тренерскую стезю?

- Занимаясь подводным спортом, мои тренеры взяли меня на подработку, где я помогала в обучении младших групп после своих основных тренировок. Потихоньку, будучи спортсменкой, приобретала опыт в тренерской деятельности. Ещё в 11-м классе начала более активно интересоваться тренерской деятельностью, затем продолжив занятия в училище на двухгодичных курсах, окончательно поняла, что хочу связать свою дальнейшую жизнь с тренерством. Собственно, мои тренеры подводного спорта и помогли мне в этом становлении - с их помощью в 2010 году уехала в Египет, где в спортивном клубе удалось получить международный опыт работы, как тренера по плаванию.

Брестский облисполком присвоил звания «Человек года Брестчины». По итогам работы за 2019 год были выбраны 16 лучших представителей в своих областях.

В области физической культуры, спорта и туризма - Ясенович Ольге Яковлевне - тренеру-преподавателю государственного специализированного учебно-спортивного учреждения «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта».

Чуть ранее Белорусская федерация плавания подвела итоги республиканского смотра-конкурса по плаванию за минувший сезон на призы «За высокое спортивное мастерство». Ольга Яковлевна была названа среди тройки лучших тренеров.



В. Астахова, А. Шкурдай, О. Ясенович



Оля, вспомни, как ты начинала самостоятельную тренерскую деятельность?

- В 2010 году, приехав в Брест, мне представилась возможность, сделать свой первый самостоятельный набор. Ещё до открытия ЦОРа проводила отбор ребят в бассейне ФОКа, где и начала с ними подготовку. Конечно же, всё это стало возможным благодаря директору ЦОРа Кучеруку Юрию Романовичу, который всегда поддерживает меня во всех моих начинаниях и оказывает содействие.

Кто помогал, как постигала тренерские навыки, работала в библиотеке, перелопачивала методическую литературу, подсматривала у тренеров?

- Да всё вместе, даже начала активно учить иностранный, так как основной источник современной информации на английском языке, постоянно ищу возможность пообщаться, поучиться у более опытных тренеров, достигших результатов в своей работе. Начинать тренерскую деятельность в Бресте, самостоятельно, было достаточно сложно, но мне повезло с коллективом, который принял меня и оказывал всяческое содействие: кто-то делился опытом, кто-то просто поддерживал, а кто-то, как Федотова Светлана Николаевна, с которой работаем в паре и сейчас, даже приютила меня в своей квартире – где я и жила первый год работы в Бресте. В любом случае, я всем очень благодарна, так как начинать с нуля всегда очень непросто. Огромную помощь в свое время мне оказали Зубков Михаил Евгеньевич и Пиманков Денис Сергеевич. Благодаря возможности выезжать на соревнования в Россию на турнир Mad Wave Challenge и посещать проводимые организаторами мастер классы, где мы и познакомились. Я приобрела бесценные знания и опыт, который в дальнейшем совершенствовалась в своих подопечных.

А сегодня, имея опыт, где черпашь, совершенствуешь профессиональные тонкости, знания?

- Книги, спорт журналы, статьи в интернете, - постоянное общение и обмен информацией с коллегами, как в РБ, так и за её пределами, благо интернет нам в помощь. Постоянно, стараюсь, попасть на интересные конференции, слушаю какие-то международные выступления, сейчас очень много интересных программ в Инстаграм или

Facebook. Также много выложенных подкастов от тренеров с международным опытом на высоком уровне, много слушаю, смотрю, но всегда делаю выводы и преломляю под своих спортсменов, под своё видение, никогда слепо не копирую, чью то программу или методику всегда пытаюсь докопаться до сути, найти главное, подходящее именно для моих подопечных.

Оля, какие сложности неприятны и также, что нравится в этой деятельности?

- Сложностей, конечно, хватает, но нельзя сказать, что это прямо не приятно – это вызов, который нужно преодолеть, с которым нужно справиться - это и переходный возраст ребят, а сейчас ещё и ситуация с коронавирусом, и вопросы психологии, мотивации. Так сразу и необразишь, что сложнее, но расслабиться не получается, всегда с чем-то приходится справляться, что-то преодолевать ...

В тренерской деятельности нравится постоянный рабочий творческий процесс – это основное в моей деятельности, слепых правил или рекомендаций не очень приемлю, но иногда это тоже необходимо.

Мы с тобой регулярно встречаемся на различных республиканских соревнованиях с группой детей, видимо, это способствовало эффективности твоего труда?

- У нас циклический вид спорта: бассейн 50 м или 25 м. Плавать от стенки к стенке

целыми днями довольно утомительно. У детей гораздо больше развлечений в современном мире, те же компьютерные игры, планшеты и т.п. Замкнуть ребенка в бассейне на несколько месяцев и занять его однообразной работой - нереально. Нужны соревнования, выезды на открытую воду, чтобы разбавлять это однообразие. Огромное количество усилий требуется и от родителей, которые со временем начинают задаваться вопросами о будущем: у ребенка на носу экзамены, выпускные, выбор жизненного пути. В той же Америке, успехи в спорте означают, возможность получить бесплатное высшее образование. И ребенок с детства знает, для чего он тренируется, тратит время и деньги на занятия спортом. Там спорт – возможность, у нас же он воспринимается скорее как помеха. Тогда как грамотное распределение усилий, поддержка семьи способны позволить совмещать спорт с успешной учебой без ущерба одно для другого. Работа с родителями - очень важное направление. В США написаны специальные книжки о том, как работать с родителями юных спортсменов. У нас родителей зовут, допустим, в школу в связи с каким-то негативом, крайне редко их приглашают для того, чтобы похвалить ребенка или дать им возможность провести время вместе в стенах школы.

Благодаря чему или кому у тебя проявились такие плодотворные воспитанники - А. Шкурдай, А. Грицук, И. Адамчук...? А результаты, которые демонстрирует Анастасия Шкурдай, являются необычными для белорусских пловцов такого возраста. Уникальная, талантливая пловчиха, самая юная белоруска мастер спорта международного класса, которой принадлежат высшие достижения республики как юниорские, так и взрослые и вот, она чемпионка Европы 2019, которая выполнила норматив на Олимпийские игры. Я думаю, у вас есть планы на предстоящие мероприятия, и вы с Анастасией порадуете результатами на международных соревнованиях.





- Результат, достигнутый с этими ребятами - это огромный труд, проделанный целой командой профессионалов. Уже на протяжении 5 лет мы сотрудничаем с научным сотрудником И. Ю. Михутой, регулярно нам помогает врач центра В. В. Малахов и врачи национальной сборной. Также рядом с бассейном располагается диспансер, возможностями которого мы можем пользоваться, сотрудничаем с тренером по физподготовке Инной Криштофик, сейчас удаленно нам помогает тренер по суше - Дарья Стратилатова, с которой мы постоянно на связи благодаря интернету. Вообще считаю, что для работы в зале необходимо привлекать отдельных специалистов, так как каждый должен заниматься своим делом. Но обязательно согласовывать, вникать, знать и понимать, что именно и для чего специалист по суше делает с вашими подопечными. Ещё благодаря Д. Е. Манцевичу (бывшему главному тренеру нацкоманды), в 2017 году я с некоторыми лучшими своими подопечными начала сотрудничество с международным клубом Energy Standard, у нас появилась возможность выездных сборов с тренировками в открытом бассейне, так же в клубе есть возможность учиться и сотрудничать со специалистами самой высокой квалификации.

Работать с начинающими и с известными (классными) мастерами, большая разница, приходится перестраиваться или?

- Однозначно ДА! Работать с начинающими и с известными (классными) мастерами, большая разница - это два абсолютно разных тренировочных процесса, две разных тренировочных программы. Несомненно, приходится перестраиваться - по мере спортивного взросления пловца, тренеру так же необходимо расти и самосовершенствоваться, и в психологии поведения в том числе.

Хотелось бы отметить ещё такой момент: нам часто пишут в Вайбере, в соцсетях, желают удачи. Правда, не всегда есть время или силы отвечать. Да и вообще, на соревнованиях порой полезно побыть на-

едине с собой. Приятно читать «мы с вами», «вы лучшие» и т.п. Но иногда складывается впечатление, что поддерживают, пока все хорошо. А такой вещи, как просто попадание в финал, радоваться не умеют. В отличие от американцев, которые болеют за своих, будь они на 5-м, 7-м или 8-м месте, также и в предварительных заплывах. Нам бы тоже хотелось адекватной реакции на наши выступления.

Оля, как думаешь, работа наших тренеров значительно отличается от зарубежных коллег - это условия, техническое оснащение, методическая подготовка?

- Это очень сложный вопрос, огромная тема, тут можно дискутировать бесконечно долго, работа отличается и это зависит действительно от многих факторов и условий. Скажу одно, за рубежом и у нас хватает классных специалистов и есть те, кто просто приходит на работу для зарплаты.

Оля, ты постоянно едешь на международные соревнования, где тебе понравилось с профессиональной точки зрения?

- Для проведения учебно-тренировочных сборов на открытой воде очень нравится в Турции в Gloria Spot и на Тенерифе - очень хорошо оснащенные тренировочные базы.

Как считаешь, какими качествами должен обладать тренер?

- Сложный вопрос - это огромное количество качеств, где одно дополняет другое.

В первую очередь - гибкость мышления, профессионализм, требовательность к себе, к своему самосовершенствованию и постоянному развитию. Тренер должен быть педагогом, обладать коммуникативными качествами, чувством ответственности, силой воли, быть креативным, искренним, всего и не перечислишь, но для достижения высоких результатов - психологически устойчивым, как уметь фокусироваться на достижении цели, так и уметь переключаться, чтобы не перегореть...

Оля, не жалеешь, что стала тренером?

- Однозначно НЕТ! Это очень хороший опыт в моей жизни - хоть и не уверена, что буду заниматься этим всё время...

А как отвлекаешься от профессиональной деятельности, как заполняешь свободные минуты, будучи дома в республике и за рубежом?

- Люблю посмотреть какой-нибудь фильм разной тематики - документальный или художественный, все зависит от настроения. Лучше всего меня отвлекает изучение английского, обязательно в свободное время занимаюсь им. Иногда просто катаюсь на велосипеде или могу посетить спортивное мероприятие - хоккей, футбол, гандбол. На летнем сборе в Сочи удалось посетить рок фестиваль - была в восторге от живого звука и особенно выступления Земфиры, хотя в музыке нравятся разные направления, люблю читать - книги в зависимости от настроения

Оля, поздравляю с признанием твоей плодотворной деятельности, желаю тебе, твоим коллегам и воспитанникам здоровья, успехов, удачи, покорения новых вершин и личного счастья!

Мнение: Геннадий Алексеевич Вишняков, заслуженный тренер Беларуси:

Ольга Ясенович, это то новое, молодое поколение тренеров, за которыми будет будущее нашего плавания в РБ. Ольгу знаю много лет: со времён ее спортивной подготовки в Борисове и потом переезда в Минск, уже тогда ее отличал бойцовский характер, целеустремленность и нацеленность на максимальный результат, которые получили дальнейшее развитие в её тренерской работе. Последние годы внимательно слежу за результатами тренерской работы Ольги и радуюсь ее успехам, зная её требовательность к себе, жесткую дисциплину, профессиональное отношение, огромное желание расти и на достигнутом не останавливаться. У Ольги есть возможность стать сильным и успешным тренером.

Материал подготовил Александр Ахраменко



Спорт на воде №2, 2020