

ЛУЧШАЯ МОТИВАЦИЯ — ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

СЕГОДНЯ НАША ГЕРОИНЯ — ПРЕКРАСНАЯ СПОРТСМЕНКА, БЕЛОРУССКАЯ НАДЕЖДА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ПРОСТО ДУШЕВНЫЙ ЧЕЛОВЕК —

ЕЛЕНА ПАСЕЧНИК. НЕДАВНО ЕЙ ИСПОЛНИЛОСЬ 26 ЛЕТ, 13 ИЗ КОТОРЫХ ОНА ПОСВЯТИЛА ТАКОМУ СУРОВОМУ И, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, СОВСЕМ НЕ ЖЕНСКОМУ ВИДУ СПОРТА, КАК ТОЛКАНИЕ ЯДРА. ВЕДЬ ПОПРОБУЙ ПОДНИМИ 4-КИЛОГРАММОВЫЙ СНАРЯД, А ПОТОМ ЕГО ЕЩЕ И ТОЛКНИ, ПРИЧЕМ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ. КТО РАССМОТРЕЛ В НЕЙ СПОРТИВНЫЙ ТАЛАНТ, ЛЕГКО ЛИ ПРОБИВАТЬ ДОРОГУ В ТЯЖЕЛОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, НА ЧЬЕ ПЛЕЧО МОЖЕТ ОПЕРЕТЬСЯ МОЛОДАЯ СПОРТСМЕНКА И О ЧЕМ МЕЧТАЕТ — УЗНАЕМ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ.

ЕЛЕНА ПАСЕЧНИК — МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ТОЛКАНИИ ЯДРА, СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР КУБКОВ ЕВРОПЫ, УЧАСТНИЦА ЧЕМПИОНАТА МИРА (ЮНИОРЫ), ФИНАЛИСТКА ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (МОЛОДЕЖКА), ФИНАЛИСТКА ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЫ — 2019 В НЕАПОЛЕ И УЧАСТНИЦА ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2019 В ДОХЕ, ЧЛЕН НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ПРЕТЕНДЕНТКА НА УЧАСТИЕ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 2021 В ТОКИО.



Елена, как вы пришли в столь необычный вид спорта?

Мы с мамой переехали в Беларусь из Украины, когда мне было 11 лет. В СШ № 13 Лиды я попала к учительнице по физкультуре Елене Дмитриевне Малявской и постоянно ходила к ней на различные школьные секции, особенно мне нравился баскетбол. И как-то раз она подошла ко мне и говорит: «Лена, ты у меня шустрая, давай попробуем на области ядро толкнуть, нужно команду закрыть». И я согласилась. Но на соревнованиях Гродненской области я выступила очень плохо. И тем не менее ко мне, девочке с длинными косичками на тот момент, подошел заслуженный тренер Беларуси Григорий Михайлович Синицын, который подготовил целую плеяду толкателей ядра, и спросил, не хочу ли я пойти учиться в Гродненское училище олимпийского резерва. На что я ответила: «А почему бы и нет». У меня в принципе такой характер, что все хочется попробовать. И в итоге через три месяца я уже стала чемпионкой Беларуси среди юниоров. А затем последовали и чемпионат мира среди юниоров, и чемпионат Европы (молодежка). В 2019 году стала участницей Всемирной универсиады, а позже выполнила норматив на чемпионат мира в Дохе, правда, там не все сложилось, но ничего страшного — это спорт. Сейчас готовлюсь к Олимпийским играм, очень надеюсь, что смогу восстановиться после травмы и достойно выступить там.

**НА МЕНЯ
НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ,
ИНАЧЕ
Я ВЗОРВУСЬ**





Какой старт был самым значимым, запоминающимся или наиболее сложным?

Скажу, пожалуй, о самом разочаровавшем старте — это была летняя Всемирная универсиада — 2019, когда я остановилась в шаге от пьедестала почета с результатом 17,52, уступив всего лишь около 10 см бронзовому призеру. А приехав через два дня домой, смогла толкнуть ядро на результат второго места универсиады.

А самый запоминающийся — отбор на 17-й чемпионат мира по легкой атлетике в Дохе (Катар), который, к слову, считается генеральной репетицией перед Олимпиадой. И хотя мы с тренером не планировали заявляться на него, потому что еще рано было, но я очень хотела и даже всю ночь накануне последних соревнований перед закрытием окна на подачу заявок на участие визуализировала себе 18 метров, потому что норматив был именно такой. В итоге вышла и толкнула на 18.01, причем с последней попытки.

Каковы ваши личные рекорды на сегодня?

Личный рекорд летом составил 18,28 м, а в помещениях зимой — 18,26 м.

ЛЕТ ЧЕРЕЗ 10 ВИЖУ СЕБЯ СПОРТИВНЫМ ПСИХОЛОГОМ

Чемпионаты мира и Европы, Всемирная универсиада, Олимпийские игры — как проходит подготовка к столь значимым соревнованиям?

Все мы придерживаемся определенного распорядка дня. В неделю у нас 9 тренировок, но четверг и воскресенье — выходные. Четверг даже не совсем выходной, а восстановительный день, потому что мы посещаем баню, сауну, проходим различные восстановительные процедуры, делаем массажи. Хотя на массаж можно сходить и в любой другой день, если возникает необходимость. У на-

циональной команды в РЦОП по легкой атлетике «Олимпиец» есть несколько массажистов, которые всегда готовы нам помочь.

Все наши тренировки — комплексные, на все группы мышц. К слову, благодаря им очень улучшается осанка, координация, кровообращение. Время тренировки зависит от интенсивности выполнения упражнений, поставленных задач. Но обычно — часа два, хотя бывает и 3–3,5 часа.

А сколько раз за тренировку приходится толкать 4-килограммовое ядро?

Я толкаю различные тренировочные снаряды от 3 кг до 14,750 кг. Максимально количество толчков за одну тренировку, что я делала когда-либо, — 120, но с разными снарядами.

Поворот или скачок? Что вам ближе?

Меня всегда учили толкать со скачка, поэтому он мне и ближе. А поворот не особо мне подходит, потому что он лучше получается у более грациозных девочек. Я хотела на него перейти, он более перспективный на данный момент, хотя не всем идет. И если посмотреть на мужчин-толкателей, то у них почти каждый второй толкает с поворота

ЕСЛИ Я НЕ ХОЧУ РАБОТАТЬ — ТО НИКТО И НЕ ЗАСТАВИТ



и очень далеко. А женщин на порядок меньше, всего лишь человек 5–6, кто на мировом уровне толкает с поворота. Видимо, какое-то секретное движение не придумали для женщин, поэтому не всем подходит.

Видите себя на Олимпиаде?

Очень надеюсь, что смогу восстановиться после травмы и выступить на ней!

А как получили травму и какую?

Во время тренировки упала на колено, сильный прямой удар в берцовую кость, за которым последовал надрыв задней крестообразной связки коленного сустава. Сделала операцию в феврале и сейчас восстанавливаюсь. По всем прогнозам в конце мая я должна вернуться, но говорить об этом рано. Хирург сказал, если буду соблюдать рекомендации, то все будет хорошо. И я делаю все, чтобы вернуться: посещаю тренировки по ЛФК, хожу к реабилитологу 5 раз в неделю.

Елена, очень надеюсь, что мы сможем болеть за вас во время Олимпиады! Многие в успехе спортсмена зависят и от тренера. Как складываются ваши отношения с наставниками?

Мне очень повезло с тренерами! Я благодарна им всем! Своим первым тренером я считаю учительницу физкультуры СШ № 13 Лиды Елену Дмитриевну Малявскую, вторым — Григория Михайловича Сеницына, третьим — Валерия Александровича Орлова, четвертым — Николая Геннадьевича Кулинковича. А на данный момент я тренируюсь у Виктора Александровича Пензикова.



А почему происходила смена тренеров?

Частично из-за моего непростого вспыльчивого характера, а частично для увеличения результата, для прогресса. Кстати, я со всеми тренерами осталась в хороших отношениях, просто маленькая была и глупенькая, обижалась по пустякам.

Вам какой тренер ближе: использующий метод кнута и пряника или?..

На меня нельзя кричать, потому что в ответ и я взрываюсь, что, как правило, не приводит ни к чему хорошему. Мне нужен спокойный и уравновешенный тренер. Потому что если я хочу работать, то буду работать, а если нет — никто и не заставит.

В таком случае как вы себя мотивируете? Что вам дает стимул для работы?

Для каждого спортсмена лучшая мотивация — это Олимпийские игры. Я хочу попасть на них и завоевать медаль.

Значит, даже если встанете не с той ноги или в плохом настроении, это не остановит вас?

Это все неважно. И даже погода не играет роли, я толкала и в ливень, и в мороз. Если я хочу, то буду это делать.

Кстати, если смотреть по выступлениям на соревнованиях, то в холод легче толкать, чем в жару. Когда мы были на чемпионате мира в Дохе, там, конечно, сделали неплохие условия для выступления, но все равно, стояла 37-градусная жара и была 90-процентная влажность, 5 минут постоишь на улице — и весь мокрый. Мне там было тяжелее, чем в холоде. Я толкала и при 20-градусном морозе в шортах и маечке на улице, и это было легче, чем в жару.

Помимо Олимпиады, есть еще какие-то спортивные приоритеты?

Все международные старты. Вот 8—9 мая прошел Кубок Европы в Хорватии, на который я, к сожалению, не попала из-за травмы. На этих соревнованиях мы болели за нашего метателя диска Евгения Богущого, который, кстати, занял 1-е место.

Командный дух присутствует, да?

В принципе да. Но на самом деле, если ты не попал куда-то по своей вине, очень сложно заставить себя сесть перед экраном и смотреть соревнования по своему виду спорта. Хотя другие виды я смотрю. Но вот, например, чемпионат Европы, который был зимой и на него я готовилась, но не попала, я смотрела в записи, каюсь.

А как обстоят дела с конкуренцией в нашей стране в вашей дисциплине?

Раньше все было намного лучше, а сейчас остались, грубо говоря, Алена Дубицкая и я. Две девочки из Бреста сменили тренера и, видимо, еще не перестроились, и их результат немного упал. Но даже если я не поеду на Олимпийские игры, Алена покажет достойный результат, она сильная.

МЕНЯ И МУЖА ОБЪЕДИНЯЕТ ОДНА ЦЕЛЬ — СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ

Кто бы что ни говорил, но все мы люди и всем нам свойственно волнение, особенно перед ответственными мероприятиями. Как вы справляетесь с волнением перед стартом?

Я просто привыкла. Конечно, всегда присутствует небольшой мандраж, но он даже полезен, потому что стимулирует выброс адреналина в кровь.

А настрой играет роль во время соревнований?

Да, очень сильно. Но меня настраивают лишь мои неудачные попытки. Как правило, я расталкиваюсь к последним попыткам, и вот они задают настрой.



Слышала, что и рост имеет большое значение для толкателей...

Да. Потому что в толкании ядра если ты маленький, но кругленький, то будет очень сложно. В этом плане молотобойцам попроще. Мой рост — 181,5 см, а у мужа — 206 см. Именно от роста зависит амплитуда движения и дальность полета снаряда.

Ваш муж — тоже спортсмен?

Да, Виктор Трус — метатель диска, мы тренируемся в одной группе и у одного тренера.

Какова история вашей семьи?

Мы познакомились сразу же, как только я приехала в Минск после училища, довольно быстро завязались отношения. Через пару лет я перешла к его тренеру, а потом прошло еще несколько лет и мы расписались, причем совсем недавно.

Получается, вы всегда и везде вместе. Не надоедаете друг другу?

Нет, что вы! У нас не бывает ни ссор, ни конфликтов.

Наверное, в сохранении семейной идиллии вам даже помогает то, что вы все знаете друг о друге?

Да. У нас все спокойно и гармонично. Мы легко отпускаем друг друга к друзьям и подругам и никогда ничего не запрещаем. Кроме того, нас объединяет одна цель — стать олимпийскими чемпионами. И я убеждена, если у спортсмена нет такой цели, то не стоит и в спорт идти.

Не раз слышала, что девушки-спортсменки сначала ставят цель — завоевание олимпийской медали, а затем — рождение ребенка...

И у меня такая же позиция. Но все будет зависеть от моих выступлений либо на этих Играх, либо на следующих через три года. А потом будем думать.

Какие еще есть интересы в жизни помимо спорта? Что помогает отвлечься от толкания ядра?

Друзья, очень люблю общаться с ними. Также люблю книги, мультики и фильмы фэнтези. Из последнего прочитала серию книг «После» Анны Тодд, причем захлеб, а потом посмотрела фильмы и была ими разочарована — книги в разы лучше. А из фэнтези — буквально месяц назад прочла всю серию романов «Ведьмак» Анджея Сапковского, а одноименный сериал тоже совсем не впечатлил. Что касается мультфильмов, то отдаю предпочтение «Тому и Джерри», «Чипу и Дейлу». Перед соревнованиями часто включаю фоном детские мультики и занимаюсь своими делами.

Кроме того, вы — выпускница Белорусского государственного университета физической культуры.

Да, я будущий преподаватель по легкой атлетике. Отучилась на спортивно-педагогическом факультете массовых ви-



дов спорта на кафедре легкой атлетики. У нас замечательные преподаватели: Елена Васильевна Цукло, Ирина Анатольевна Костенко, Сергей Юльевич Аврутин — они всегда помогали и давали действительно дельные советы.

Училась 6 лет только потому, что брала академический отпуск для подготовки к Олимпийским играм — 2020, которые в итоге не состоялись. Причем вместе с мужем взяли академотпуск и готовились, но не сложилось.

Самый полезный совет от ваших наставников, преподавателей, какой?

Не переживать на госэкзаменах (смеется). Потому что их легко сдавать.

И действительно, если ты спортсмен, то очень легко, потому что все вопросы касаются жизни спортсмена.

Елена, какой вы видите себя через 5–10 лет?

Надеюсь, лет 10 еще побыть в спорте, и вижу себя пока лишь в нем. А потом планирую получить образование спортивного психолога. Считаю, что они очень нужны спортсменам, потому что помогают выплеснуть весь ненужный негатив и настроиться на победу.

Чего бы вы пожелали нашим легкоатлетам?

В первую очередь здоровья! Чтобы не было травм, и всем удачных стартов!

