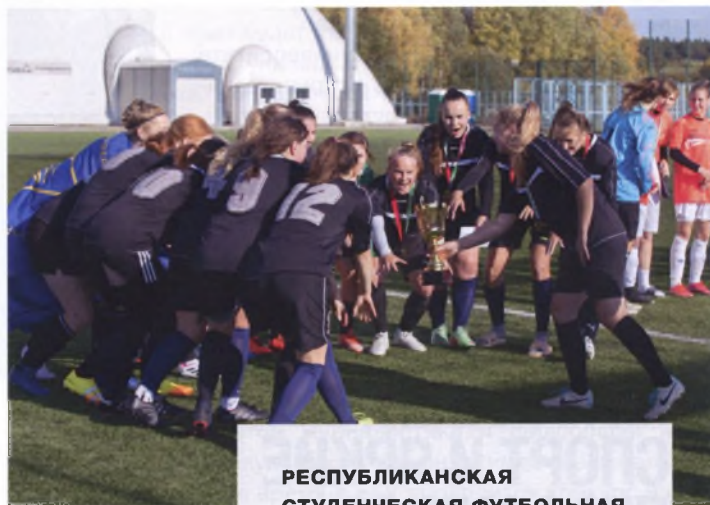


С УВЕРЕННОСТЬЮ И АЗАРТОМ

КОНЕЦ СЕНТЯБРЯ—ОКТАБРЬ — ВРЕМЯ ФИНАЛОВ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ. УЖЕ СОСТОЯЛИСЬ РЕШАЮЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ, ГАНДБОЛУ, ФУТБОЛУ (СРЕДИ ЖЕНЩИН), ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ. В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ ВЫ ПОЗНАКОМИТЕСЬ С ЯРКИМИ ИГРОКАМИ ПРОШЕДШИХ УНИВЕРСИАД И УЗНАЕТЕ, КАКОВО ЭТО — В 16 ЛЕТ УЕЗЖАТЬ В БАСКЕТБОЛЬНУЮ АКАДЕМИЮ В ИСПАНИЮ, БЫТЬ МОЛОДОЙ ФУТБОЛИСТКОЙ В ОПЫТНОЙ КОМАНДЕ, ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ И НА ГОД ВЫПАСТЬ ИЗ ГАНДБОЛА, НАЧИНАТЬ ПУТЬ В БОРЬБЕ НА ПЕРВОМ КУРСЕ.



**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СТУДЕНЧЕСКАЯ ФУТБОЛЬНАЯ
ЛИГА—2021 (ЖЕНЩИНЫ)**

I место — ГрГУ имени Янки Купалы
II место — БГУ
III место — БГУФК

КРИСТИНА ВАЙНИЛОВИЧ, студентка ГрГУ.

Я начала заниматься футболом в 15 лет, до этого 6 лет была в волейболе, но не жалею, что перешла. Футбол мне понравился своей интенсивностью, там нужно много взаимодействовать с игроками, можно создавать больше ключевых моментов. На тренировках мы сначала разминались, потом отработывали тактические и технические приемы, игровые действия. Я играла на позиции левого полузащитника или центрального форварда.

Мой учитель физкультуры и по совместительству тренер замотивировал меня поступать в ГрГУ на специальность «преподаватель физической культуры и здоровья». Подбодрил, сказал, что в этом университете я смогу играть в футбол. Так и получилось. Я поступила в этом году, команда приняла меня хорошо. Сначала было не по себе: другие люди, атмосфера, тем более игроки намного старше, чем я, но сейчас все хорошо. Нет никаких конфликтов. Даже если во время матча мы толкнули друг друга — руки пожали и разошлись. Все понимают, что мы одна команда, и никто не хочет кого-то покалечить. Тут я играю на позиции левого полузащитника.

Тренировки у нас проходят 3–4 раза в неделю по 1,5–2 часа. Они сильно отличаются от школьных. Наш тренер, Ольга Викторовна Павлють, делает их такими, чтобы было интересно, мотивационно и продуктивно. Разминка нацелена на движения, нужные в игре. Тактические и технические приемы

развивают взаимодействие между игроками. В конце у нас упражнения, связанные с игровыми действиями и мячом. Тяжелее всего мне даются удары слабой ногой (правой), проще всего — забегания и передачи, которые может сделать любой человек.

Связь со школьным тренером я не прерывала. Мы созваниваемся, я рассказываю ему про свои результаты, он смотрит мои матчи, иногда указывает на ошибки. Плюс он учитель физкультуры, а я сейчас получаю эту специальность, поэтому могу спросить что-то и по учебе.

В этом году, когда пришли первокурсницы, конкуренция в команде возросла. Раньше занимались 10 человек, а сейчас — 15. Меня это не пугает. Нужно показывать хороший результат на тренировках, тогда тебя поставят в основной состав.

Когда я поступила, в студенческой лиге оставалось три матча — с БГЭУ, БГМУ и БГУ. На всех них я была. Запомнилось, как в финальной игре я на последних минутах не забила гол с левой ноги. Мы проигрывали 2:0, этот мяч ничего бы не решил, но мне хотелось поднять эмоциональное состояние

команды. На гол мы тогда наиграли. Тренер сказала: «Сначала должна работать голова, а потом уже ноги заработают», но у меня тогда первой сработала именно нога. Конечно, я расстроилась, но команда и тренер успокоили, подбодрили. Тем более 1-е место мы все равно заняли, нам главное было закончить матч с разницей не в три или больше мячей.



ВЛАДИСЛАВ МИКУЛЬСКИЙ, студент БГУИР, получил приз MVP от Белорусской федерации баскетбола.

Я впервые соприкоснулся с баскетболом в 9 лет. Меня пригласили в команду, но там все были старше меня, и найти общий язык не получилось. Я ушел и занимался другими видами спорта. Потом Федор Николаевич Роденко предложил мне и моему однокласснику прийти на тренировку. Сначала я не очень хотел, потому что мне подарили новую игровую приставку, но все-таки решился. Приехал за 2 часа до начала, волновался, что опоздаю. В этой команде все были моими ровесникам, поэтому мы легко нашли общий язык. Сейчас 85% моего круга общения — ребята из той команды.

В 15–16 лет я начал сотрудничать с агентом. Он заметил меня на турнире в Риге. Когда я хорошо выступил на соревнованиях в Литве, с агентом связались представители баскетбольной академии в Испании и предложили там обучение. Главное воспоминание оттуда — чувства, когда я в 16 лет еду на черном джипе по серпантину Канарских островов, а мои одноклассники в это время пишут контрольную работу по химии. С одной стороны, обучение в академии можно назвать мясорубкой, потому что все бились за место, с другой — это давало огромный стимул к работе. Тренировки отличались от тех, к которым я привык: тренеры хотели, чтобы баскетболисты выкладывались на максимум. К сожалению, у нас не получилось оформить документы, чтобы там остаться, и через 3 месяца я вернулся в Беларусь.

Потом было поступление в БГУИР. На 1–м курсе я учился очно, на 2–м перевелся на дистанционное и на 4 года уехал играть в Латвию за БК «Вентспилс». Сейчас полу-

чаю в БГУИР второе высшее и выступаю за могилевский БК «Борисфен».

Взрослая команда — это совсем другие отношения. В детской у каждого свои амбиции, из-за чего могут быть ссоры и драки. Во взрослой играют профессионалы, которые получают за это деньги, поэтому никто не хочет случайно нанести травму. В детской вы вместе растете, отмечаете праздники, делитесь друг с другом новостями. Во взрослой вы — хорошие коллеги, у которых есть определенные границы.

В БГУИР есть много хороших игроков, которые показывают результат в регулярном чемпионате, а когда наступает время решающих матчей, съезжаются профессионалы, тогда игры получают более конкурентными. Для студента, который увлекается баскетболом, но не имеет профессиональной подготовки, такая схема не совсем честная. Но мы тоже учимся в этом университете, имеем право за него выступить, почему тогда этого не делать?

С командой в этот раз я не тренировался, потому что не отпустили из клуба, но половину баскетболистов знаю с детства, мы много вместе играли, поэтому притираться друг к другу не надо. Тем более мы уже имеем оп-



ределенный уровень, достаточно обсудить тактику и можно идти играть.

Студенческие игры пропитаны особенной атмосферой. Вы приезжаете из разных команд, вам есть чем поделиться, вы шутите, смеетесь, получаете удовольствие. Но мне легко говорить: я еще ни одного матча за университет не проиграл.

В этом году после полуфинала с БНТУ мы выходили фаворитами. Но тренер предупреждал, что расслабляться нельзя, потому что в БГУФК ребята тоже умеют играть в баскетбол. Они и правда показали достойную игру, бились до конца. Приятно проводить такие матчи, думаю, зрителям тоже было интересно.



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА—2021

(МУЖЧИНЫ)

- I место — БГУИР
- II место — БГУФК
- III место — БНТУ

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА—2021

(ЖЕНЩИНЫ)

- I место — ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛЫ
- II место — БГУ
- III место — БГУФК

НИКИТА КИНЛЬ

студент БГУФК, получил приз как лучший игрок задней линии от Белорусской федерации гандбола.

Моя история знакомства с гандболом получилась интересной. В 4-м классе на уроке физкультуры в нашем спортивном зале на одной половине занимались гандболисты, на второй нам учитель сказал поиграть в футбол или баскетбол. Мы с друзьями выбрали баскетбол. Дальше лучше рассказать словами тренера по гандболу: он смотрит, дети играют в баскетбол, и тут я — ношусь по всей площадке с мячом и забиваю голы. После урока он ко мне подошел, спросил, высокий ли у меня папа и хочу ли я заниматься гандболом. Я сходил на одну тренировку, мне понравилось. Конечно, бывали кризисные ситуации, но они меня только подстегивали, хотелось доказать, что я могу сделать больше.

Сейчас я учусь на 2-м курсе, тренируюсь со студенческой командой. Это другой уровень. В младших классах мы больше развивали индивидуальную технику, бегали, прыгали, а сейчас это работа на команду: мы учимся вовремя дать пас, заметить хороший момент для маневра. Плюс упражнения стали более активными.

Первоначально я выступал за сборную РГУОР 2002 года, потом меня взяли в основную команду «СКА-Минск». Когда туда пришли новые ребята, игрового времени

стало меньше, поэтому я попросил перевестись в СКА-БГУФК. Хотел оставаться в форме. СКА-БГУФК — это фарм-клуб «СКА-Минск».

В 2018 году я травмировал на матче крестообразные связки, мне влетели в ногу. Операцию делали в Каунасе, когда вернулся, начал ходить в реабилитационный центр и заниматься. Год не играл, но не думал, что брошу. Для меня было принципиально вернуться в спорт, причем как можно скорее.

Сейчас мой график такой: первая тренировка у нас идет с 8:30 до 10:30 утра, вторая — с 16:30 до 18:30. Так каждый день, кроме среды и субботы (там одна тренировка) и воскресенья, это выходной. Я учусь заочно, поэтому проблем с совмещением учебы и спорта нет.

Я — игрок задней линии. Обычно это самый агрессивный человек на площадке, который постоянно держит в страхе защиту: он может обойти ее, бросить с 9 метров, отдать передачу, создать какую-то ситуацию для своего одноклубника.

В студенческой лиге я участвовал практически во всех матчах, где-то больше по времени, где-то меньше. У нас команда очень сильная, подготовленная, все парни профессионально занимаются гандболом, поэтому мы рассчитывали, что выиграем, и стремились к этому. На каждой игре мы были максимально сконцентрированы, подходили к соперникам серьезно. Из противников мне очень запомнился Николай Алевин из БГПУ им. Максима Танка: у него хорошие броски с 9 метров, он прекрасно видит площадку.

Самые сложные в матче последние минуты, когда идет игра мяч в мяч. В этот момент важно быть спокойным и хладнокровным. Вообще вся игра достаточно сложная, это не просто взять мяч и бегать от ворот до ворот, это постоянные размышления, поиск дырки в защите, ошибок у других гандболистов.

ЯНА ПРОКОПЧУК,

студентка БГСХА, взяла бронзу на соревнованиях по вольной борьбе.

На 1-м курсе я начала заниматься самбо и дзюдо (сейчас учусь на третьем). Мои знакомые, когда узнали, были в шоке. Родители сначала волновались, потому что это достаточно травматичные виды спорта, шея и руки постоянно в опасности, часто бывают проблемы с коленями. Но потом они меня поддержали. На свои первые соревнования по самбо я поехала только в прошлом году. Ничего не осознала, все так быстро прошло, но мне понравилось. Вторые соревнования были уже по дзюдо, там я даже заняла 2-е место. Вольная борьба отличается от самбо и дзюдо тем, что ты борешься без куртки, большинство приемов связаны с головой и в основном это борьба в партере. На универсиаду я ехала с мыслями «только бы ничего не сломать», про место даже не думала. У меня было 4 схватки, из них три я выиграла и одну проиграла. Последняя была достойная, но мне не хватило навыка, а соперница оказалась сильнее физически.



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАНДБОЛЬНАЯ ЛИГА—2021 (МУЖЧИНЫ)

I место — БГУФК

II место — БГПУ ИМ. МАКСИМА ТАНКА

III место — БГЭУ





АНТОНИНА БОЖКО,
студентка БГСХА, тоже заняла
3-е место по вольной борьбе.

Мне нравится самбо и дзюдо, потому что это связано с обороной, потому что ты контактируешь с человеком и даешь волю своим эмоциям. Интересно даже наблюдать за тем, как другие тренируются, не говоря уже про то, чтобы самой заниматься.

Тренировка начинается либо с игры (футбол, «пояса»), либо с разминки (бег по кругу, упражнения). Потом мы занимаемся акробатикой, разминаем все части тела, растягиваемся. Дальше отрабатываем приемы, работаем в стойках, в партере (стоя на коленях). В конце тренировки, но это чаще по желанию, можно покатать пресс, ноги, руки.

К универсиаде мы готовились каждый день, потому что узнали, что туда поедет, только за неделю до начала. Тренеры показывали примитивные действия по вольной борьбе, а всему остальному мы учились на месте, визуально.

У меня было три схватки: первая — с девочкой с 1-м спортивным разрядом, я ее выиграла. Вторая — с мастером спорта. Это было тяжело, потому что девушка меня бросила, я упиралась, и она очень сильно сжала мне грудь. Казалось, будто ребра коснулись друг друга. Я терпела, и потом, не знаю как, услышала тренера, Виктора Сергеевича Кляпицкого. Он сказал: «Катись, катись, иначе будет травма», тогда я расслабилась и катилась.

Третью схватку я провела с КМС. Девушка по росту и телосложению была очень похожа на меня. Когда мы начали бороться, стало понятно, что я более агрессивно настроена, она — спокойна и осторожна. Мы боролись практически 4 минуты, у меня сильно забились руки, но я собрала всю силу и волю в кулак и сделала окончательный прием. Прозвучал свисток, судья сказал «Туше», а это значит победа.

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ УНИВЕРСИАДА
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (МУЖЧИНЫ)**

- I место — БГУФК
- II место — ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛЫ
- III место — БГПУ ИМ. МАКСИМА ТАНКА

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ УНИВЕРСИАДА
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (ЖЕНЩИНЫ)**

- I место — МГУ ИМ. А.А.КУЛЕШОВА
- II место — БГУФК
- III место — ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛЫ

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ УНИВЕРСИАДА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

- (МУЖЧИНЫ)
- I место — ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛЫ
 - II место — БГУФК
 - III место — ГГУ ИМ. Ф.СКОРИНЫ

