



АНАСТАСИЯ ЧЕРНЯВСКАЯ: «БАДМИНТОН – ЭТО ЛУЧШАЯ ИГРА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Первые упоминания о ней найдены в китайских манускриптах и относятся к 1122 году до н. э. Игры в волан знали в Древней Индии, что подтверждают 2000-летние наскальные изображения. Даже в Японии была игра «ойбане» («летающее перо») – перекидывание деревянными ракетками волана, сделанного из нескольких перьев и вишневого косточки.

Со временем игра стала известна в Европе. Существуют английские средневековые гравюры с изображением крестьянок, перекидывающих друг другу волан. В неё с удовольствием играли в средневековой Франции, где это называлось «жё-де-пом» («игра с яблоком»). А ещё о ней упоминается в произведениях Фридриха Шиллера, Франсуа Рабле, Виктора Гюго и Эмиля Золя. Это ли не свидетельство популярности?

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЩУРКО

ФОТО: NEWS.PM.BY, из архива АНАСТАСИИ ЧЕРНЯВСКОЙ

Гидом по этой замечательной игре согласилась стать лучшая белорусская бадминтонистка **Анастасия Чернявская.**

– О существовании бадминтона я узнала ещё в раннем детстве и точно не из произведений французских классиков. Просто в то время мама была лучшей бадминтонисткой страны и входила в топ-20 сильнейших игроков Европы.

Эту игру широко используют в своей подготовке и представители других видов спорта. Например, игроки знаменитого гандбольного СКА в 1980-х. Это и физическая нагрузка,

и отличное восстановление после привычных тренировок. Очень любят бадминтон наши фристайлисты, в частности старший тренер сборной Михаил Курлович и олимпийская чемпионка Анна Гуськова. С удовольствием играют велосипедисты. Уверена, что и представителям других видов спорта наша быстрая и интересная игра тоже по нраву.

– **Международная федерация бадминтона была образована 5 июля 1934 года. В Беларуси игра появилась в 1960 году благодаря журналисту газеты «Физкультурник Белоруссии»**

Дмитрию Болдырёву. В начале 1962-го была создана Федерация бадминтона БССР, а в следующем году белорусская команда приняла участие в первом чемпионате СССР.

В 1971-м сборная БССР завоевала Кубок СССР, а в 1980 и 1982 годах стала чемпионом страны. Лучшими белорусскими бадминтонистами были неоднократные чемпионы СССР Анатолий Скрипко, Светлана Белясова и Влада Чернявская. Лучших спортивных результатов в истории Беларуси достигла Ольга Конон. На XIX Олимпийских играх в Пекине она заняла 9-е место.

– Мама много рассказывала о тех временах и мне приятно, что белорусы всегда были на первых ролях в Советском Союзе. Политика СССР в области спорта известна, и потому лучшие из лучших имели все возможности: почти круглогодичные сборы и соревнования по всему миру. У нас таких условий сейчас нет.

Другое дело, что экипировка тех лет, конечно, оставляла желать лучшего – ведущие советские мастера играли отечественными ракетками «Ласточка». Когда они приезжали на международные турниры, противники любили рассматривать их «орудия труда» и всегда очень удивлялись: «Как такими можно играть?»

Сейчас есть разнообразные обмотки, которые применяют, чтобы ручка ракетки всегда была надёжно зафиксирована кистью и не скользила во время игры. А раньше эту функцию выполнял обычный медицинский бинт. Качественных струн тоже не было, и натягивать их приходилось вручную. Женщин обязывали играть в юбках, но подшортников тогда просто не существовало.

Ну и чисто визуально разница между тем бадминтоном и нынешним огромная. Тогда всё можно было вытянуть за счёт физических качеств – господствовал стиль «бей – беги». Это работает и сейчас, но уже по-другому. Теперь спорт – это наука. Биомеханика, фармакология, медицина тесно переплетены и состоят на службе у лучших игроков, которые отдельно работают с тренером, более рационально прокачивая мышцы, задействованные при передвижениях и ударах. Темп значительно ускорился.

– Средняя скорость волана во время профессиональных матчей – примерно 300 км/ч. Текущий рекорд, занесённый в Книгу рекордов Гиннеса, – 493 км/ч. Его поставил малазийский бадминтонист Тан Боон Хеон.

Сейчас игрок уже не видит летящего волана и должен уметь принимать его, ориентируясь на положение тела соперника, предугадывая удар. Для сравнения скорость в других спортивных видах: в большом теннисе – 250 км/ч, в футболе – 210 км/ч, в хоккее – 185 км/ч, в настольном теннисе – 180 км/ч, в бейсболе – 170 км/ч, в гандболе – 120 км/ч.

– У нас нет таких приборов. Я, например, скорость своего удара просто

не знаю. Очевидно, что смэш малазийца замеряли специально и в лабораторных условиях. Думаю, в целях популяризации бадминтона. Хотя и так понятно, что скорость перемещения снаряда больше, чем в других видах спорта.

Современный бадминтонист должен быть готов к отражению удара любой мощности. Надо приложить немало усилий, чтобы «растакать» соперника по корту и добыть заветный балл.

– В 1985 году учёными были проведены сравнения между матчами на турнире по большому теннису Wimbledon и чемпионатом мира по бадминтону. В одиночной игре в среднем теннисист пробежал около 3 км, в то время как бадминтонист за матч – 6 км. Сейчас качество инвентаря и физические способности спортсменов

увеличились, и если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) за игру, то в длину бадминтонист «набегает» до 10 км, а в высоту – 1 км.

– Это верно, мы как-то замеряли: за одну тренировку я пробежала порядка 10 км. А вообще мы занимаемся два раза в день. Утром больше внимания уделяем общефизической подготовке, бегаем кроссы, делаем ускорения, имитируем действия на корте, качаемся в тренажёрном зале. Во второй половине дня работаем на корте. В общей сложности 4 часа в день. И так всю неделю, только в субботу одна тренировка.

– По мнению врачей, регулярное посещение секции бадминтона позволяет укрепить здоровье взрослым и детям, особенно с учётом





малоподвижного образа жизни. Пользу от занятий получают не только лёгкие и сердце, но и зрение. Когда мы следим за приближающимся и удаляющимся воланом, тренируется аккомодация.

Бадминтон улучшает иммунитет и защищает органы дыхания от инфекций. И, наконец, это отличное средство для снятия стресса: во время игры происходит поочерёдный выброс адреналина и кортизола, которые при активной физической нагрузке полностью выводятся из организма.

Это вид спорта энергозатратный, но малотравматичный, аэробный, но хорошо развивающий все группы мышц, одинаково полезный и женщинам, и мужчинам, и детям. Во время каждого занятия игрок делает разнообразные выпады, наклоны, прыжки, бегает на короткие дистанции, что заставляет мускулатуру интенсивно работать, предотвращает образование лишнего веса и поддерживает тело в хорошей форме.

– Целиком и полностью согласна со всем, кроме малотравматичности. Думаю, трудно найти вид спорта, в котором не было хотя бы ушибов и ссадин. Всё-таки высокий уровень конкуренции подразумевает, что спортсмены выступают на пределе своих

физических возможностей. Значит, различного рода травм не избежать.

У нас прежде всего страдают колени, спина и плечо бьющей руки. Больше всего достаётся коленям: им приходится реагировать на постоянно изменяющийся сценарий игры. Это очень резкие движения – в самые разные стороны. Удары стали сильнее, а скорость – выше, поэтому времени на принятие решений всё меньше. В выигрыше тот, кто поспекает за темпом игры. Но колени за это точно не поблагодарят: слишком много скручиваний, слишком большая нагрузка на суставы.

Но, опять же, это болезни, сопутствующие спорту высоких достижений. Если любитель рассчитывает на 1–2 часа тренировки в неделю, то его здоровью точно ничего не угрожает. Оно только выиграет от этого.

– С каким видом спорта можно сравнить бадминтон?

– Прежде всего просится сравнение с теннисом, со стороны так и выглядит. Там и там корты, ракетки, только у них мяч, а у нас волан. Но мне кажется, что по своей сути бадминтон ближе к баскетболу и гандболу. Там тоже много резких движений и ход игры постоянно меняется.

А ещё я бы добавила шахматы. В нашем виде спорта надо постоянно

думать не только над своим ходом, но и над ответом соперника. Куда он отправит волан и как лучше его встретить. Причём противник решает аналогичные задачи. Очень часто со стороны мы напоминаем участников компьютерной игры, которые действуют настолько автоматически, что зритель даже не успевает уследить за всеми нюансами. Но при этом он получает ни с чем не сравнимое удовольствие.

– В каких странах бадминтон популярен более всего и чем в этом плане может похвастать Беларусь? Много ли в Минске специализированных залов?

– Точной статистикой не владею, но не ошибусь, если скажу, что в странах Азии бадминтон, конечно, находится среди топ-видов. На нашей «Минск-Арене» умещается 16 кортов – это очень приличное количество, но в Китае, Индонезии и Корее есть спорткомплексы, где кортов в несколько раз больше. Все они с утра и до вечера заняты профессионалами и любителями.

Впрочем, и в Европе хватает стран, где к бадминтону относятся с любовью и трепетом. Помню, была в Дании как турист и захотела посетить крупный международный турнир с участием

всех мировых звёзд. Но уже за неделю до начала билеты на него были раскуплены! Ещё на датском телевидении постоянно транслируют бадминтон, поэтому местные болельщики очень неплохо ориентируются в состоянии дел на мировой арене.

Кстати, когда в Минске проходили II Европейские игры, наибольшее количество трансляций было именно с нашего вида спорта – он не только очень телегеничен, но ещё и интересен массовому зрителю в самых разных странах. Хотя у нас бадминтон, к сожалению, ещё не очень популярен. И залов довольно мало для 2-миллионной столицы. Кроме «Минск-Арены», есть хороший зал на 4 корта во Дворце спорта «Уручье», 3 корта на базе национальной команды на площади Бангалор. Думаю, есть ещё пару залов в разных районах города, но, конечно, этого недостаточно для того, чтобы вид действительно стал массовым.

– С какого возраста лучше всего заниматься и может ли популярность дать чемпионов? Или всё-таки это удел одиночек?

– В бадминтон сейчас берут с шести. Первые пару лет это скорее игра и развитие двигательных навыков. Более профессионально дети начинают заниматься лет с восьми. Что же касается верхнего предела, то, как мне кажется, его нет. Сама видела 60-летних, которые очень ловко управлялись с ракеткой и получали неподдельное удовольствие от игры. А это, по-моему, главное.

А ещё... много ли Вы знаете видов спорта, в которых на площадку одновременно может выходить семья – в полном составе? Я, признаюсь, млею от восторга, когда вижу эту умиротворительную картину, когда с одной стороны сетки папа с дочкой соперничают с мамой и сыном с другой (*улыбается*). И все получают максимальный положительный заряд от того, что проводят это время вместе и с очевидной пользой для каждого.

Что касается уникамов – будущих чемпионов, то, согласитесь, гораздо больше вероятность найти их, если будет массовый охват мальчишек и девчонок. Хотя бы просто пригласив их попробовать, что это такое – бадминтон. Правда, с первого взгляда трудно определить, насколько талантливым будет ребёнок в спорте.

Учёные часто выстраивают формулы с ростом, весом, размахом рук и другими параметрами, но миру известно немало случаев, когда реальность брала верх над теорией. Помню, за Болгарию играла довольно плотная по фактуре спортсменка. До начала поединка никто не отдал бы ей предпочтения – уж больно неуклюжей она казалось на фоне соперницы. Но начинался матч, и болгарка просто уничтожала свою куда более изящную оппонентку.

Как и в других видах спорта, в нашем тоже многое решают характер и работоспособность. Но этим, собственно, спорт и притягивает – он даёт шансы всем.

– Ваш цвет волос и нестандартные рассуждения говорят о том, что бадминтон выбирают необычные люди.

– Сейчас такое время, что уже никого не удивит экзотической причёской. Мне нравится быть не такой,

как все (*улыбается*). Всегда любила яркие цвета, всегда нравилось не замыкаться в своих увлечениях. Есть люди, которые живут только спортом, и когда их карьера заканчивается, то они растерянно оглядываются вокруг – чем же заняться дальше? Я же всегда любила шить – и себе, и подругам. Делать вещи, которые будут радовать и их приятно будет носить. Но это скорее хобби, я получаю удовольствие, но не собираюсь становиться профессиональным модельером. А вот программистом – почему бы и нет? Получила образование по этой специальности и чувствую, что это моё.

Согласна, можно работать и профессиональным тренером, но, если честно, в моей жизни было так много бадминтона, что мне хочется от него отдохнуть. Даже взяла паузу в карьере. Надо пробовать себя в том, что может получиться не хуже... ✨

