

# УЛЬТРА-СИ для дюймовочек



**ПОЧЕМУ ВСЕ МЕНЬШЕ ДЕТЕЙ ПРИХОДЯТ В СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ И КАК ВЫРАСТИТЬ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА? ПОГОВОРИЛИ С ТРЕНЕРОМ ВИКТОРИЕЙ ОСТАПЕНКО.**

**С**тены образцово оснащенного гимнастического зала в столичном спорткомплексе на улице Калиновского, что называется, хорошо помнят многих блиставших здесь когда-то мастеров экстра-класса, в том числе олимпийских чемпионов Светлану Богинскую и Виталия Щербо. Звезды такого уровня в Беларуси не появлялись уже давно. И все же жизнь продолжается.

## В ГОСТИ К БОГИНЕ

Новое поколение подрастающих звездочек, обманчиво хрупких дюймовочек в красивых купальниках, сегодня мечтает штурмовать такие же высоты и без устали шлифует элементы ультра-си, перелетая с жерди на жердь на разновысоких брусьях, бесстрашно крутя сальто и пируэты на других снарядах в этом же прославленном зале. Вот и тренер РЦОП по гимнастическим видам спорта Виктория Остапенко, молодая улыбчивая женщина, верит в светлое будущее своих талантливых учениц. Тем паче кое-кто из них уже успел о себе заявить на представительных соревнованиях и успешно конкурировал с мастеровитыми сверстницами из ближнего зарубежья.

— Сравнительно недавно, например, — рассказывает Виктория, — на первенстве России среди юниорок (программа кандидатов в мастера спорта) в Пензе наша София Штыхецкая уверенно выиграла опорный прыжок. Девочка очень способная, трудолюбивая, старательная, симпатичная, гармонично сложенная, у нее хорошая структура мышц, и, что немаловажно в нашем деле, умненькая. Если ты ей объяснишь и по глазам видишь — все поняла, она подойдет и, скорее всего, с ходу исправит ошибку. А то ведь есть дети, которым говоришь, говоришь, а сделают 100 подходов и спотыкаются на том же.

— Вижу у вас на стене фотографию Светланы Богинской. Застили ее на помосте?

— Нет, но незадолго до начала коронавируса мы небольшой группой летали по приглашению Светланы на ее имениной турнир в Хьюстон и там с ней познакомились.

— Здорово! А кто организовал эту поездку?

— Поездок было целых три. Света Богинская тренировалась в нашем зале, и ей хотелось, чтобы сегодняшние воспитанницы, которые тут занимаются,

могли посмотреть, как проходят соревнования в Америке, и поучаствовать в них. Она поддерживала со школой связь и предложила принять участие в ее турнире в первый раз, по-моему, в 2017 году. В 2018–2019-х ездили тоже, а в 2020-м уже не смогли из-за упомянутой пандемии. Как я понимаю, возможности Светы позволяли нас пригласить, она искала спонсоров, а детям эти поездки, думаю, запомнятся очень надолго, начиная с многочасовых перелетов на больших самолетах и заканчивая самими соревнованиями.

**Сейчас вообще очень мало девочек приводят в спортивную гимнастику — слишком это тяжелый и отнимающий много времени вид спорта. Утренняя тренировка длится 3–4 часа, вечерняя — столько же. Сегодня не каждый родитель готов на такие жертвы.**

Проходят они, конечно, в очень плотном графике, 3–4 дня с 8 утра до 8 вечера. Куча потоков, полным-полно детей. Но это все же не настолько масштабные соревнования. Например, на нашем первенстве республики выступают те, кто отобрался в команды — это избранные юные спортсмены. А там клубная система: кто пришел, тот и соревнуется, у всех разный «левел» — уровень подготовки. Хотя есть, конечно, и те, кто потом выступает на чемпионатах Америки, тоже участвовавшие в этих турнирах.

— Где вы, к слову, жили?

— Дети жили в семьях, тренеры — в гостиницах. Всегда летали 2 наставника и 3 ученицы. Первой из моих девочек там побывала Таня Левчук, 2005 года рождения, в следующий раз летали Даша Жуковская, она сейчас входит в национальную команду, и Ева Навроцкая. А в 2019-м в Хьюстоне побывала София Штыхецкая, которая, правда, тогда еще занималась в СДЮШОР на улице Волоха, откуда позже перешла ко мне. Это была третья, заключительная, поездка перед изоляцией из-за коронавируса.

— Соревнования проходили в самом Хьюстоне?

— Да, в одном из клубов в Хьюстоне. Зал там небольшой, но неплохо оборудован, снаряды все есть. Хотя, наверное, для большой гимнастики он не подходит. Вот неподалеку, по дороге в аэропорт, есть зал олимпийской чемпионки Симоны Байлз. Мы туда заезжали. Там условия просто супер, зал оборудован для детей от младшего возраста до самого высокого уровня.

— Город вам понравился?

— Я от Америки, честно говоря, не в таком уж огромном восторге. Это ковбойский штат Техас. Интересно, конечно, было посмотреть на rodeo, нас один раз водили. С другой стороны, там нет гигантских небоскребов, чего-то такого, заоблачного или необычного. Со Светой мы общались. Судя по всему, дела у нее идут очень неплохо, однако рассказывала, что манна небесная на нее с неба не падает. Если хочешь жить достойно, надо много работать. Она постоянно проводит маленькие сборы — дней по 5 — в разных городах и штатах, а это постоянные перелеты, и от них очень устаяешь. Помимо того, что проводишь кэмпы, тебя приглашают, к примеру, судить какие-то соревнования, которые у них проводятся чуть ли не каждую неделю во всех штатах. Но Света была нам очень рада, о чем свидетельствует то, что и второй раз нас пригласила, и третий. Перелет и питание они со спонсорами полностью оплачивали. Для детей это, конечно, было круто.

**Любой честолюбивый тренер мечтает олимпийского чемпиона воспитать. Загадывать рано, но талантливые дети есть и в нашей стране, не сомневайтесь.**



## РАНО НЕ БЫВАЕТ

— Вика, вы ведь наверняка тоже занимались гимнастикой?

— Да, я тренировалась в этом же зале, в тогдашней СДЮШОР по спортивной гимнастике, у Тамары Уланчик, а директором у нас был Николай Недбальский. Занималась до 9-го класса, выполнила норматив мастера спорта, а потом на полгода с серьезным воспалением угодила в больницу. Выздоровела, вроде, набрала форму, но на следующий год вылетело колено. После травмы тоже восстановилась, однако проблема с коленом вернулась. Понадобилась операция за границей, но у родителей денег на нее особо не было, и я завязала со спортом.

### И решили стать тренером.

— Еще, наверное, лет с 10 я осознанно понимала, что хочу стать тренером, и эта идея меня не покидала. Моя наставница Тамара Васильевна разрешала мне ей помогать, давала каких-то маленьких детей. А уже после поступления в БГУФК, по окончании 2-го курса, мне можно было трудоустраиваться и Николай Александрович предложил набрать группу новичков в СДЮШОР.

Так я начала работать где-то в 2012 году с 6–7-летними девочками, и из этого самого первого набора вышли 2 мастера спорта. Таня Левчук даже принимала участие в юношеском первенстве мира и в Европейском олимпийском фестивале, где попала в финалы в многоборье и на брусьях. Остальные дети потихоньку сами сходили с дистанции, назовем это так. Следующий набор у меня уже был детей 2007–2008 годов рождения, они продолжают заниматься и сегодня.

### — Кого-то из них можно выделить?

— Даша Жуковская входит в национальную команду. Алена Титовец, как и Даша, уже 10 лет тренируется у меня, обе стали мастерами спорта. Год для них сложился, правда, неудачно, гимнастки практически лишины международных стартов ввиду того, что на сегодняшний день нас туда не допускают. Тем не менее Даша на чемпионате России попала в финал в многоборье, а Алена на первенстве России среди девочек 2010 года рождения, там, где София выиграла прыжок, заняла на брусьях 5-е место.

— Прежние достижения белорусской спортивной гимнастики, особенно женской, болельщики со стажем вспоминают сейчас как выдуманную добрым волшебником прекрасную сказку. Меж тем заходишь в ваш зал и видишь на снарядах фактурных, способных и старательных девочек. Чего им сейчас не хватает, чтобы приблизиться к европейскому и мировому уровню?

— На мой взгляд, нам намного тяжелее, чем тем же спортсменкам из России. У них страна большая, естественно, и возможности отбора талантливых детей в разы превышают наши. Тем паче сейчас вообще очень мало девочек приводят в спортивную гимнастику — слишком это тяжелый и отнимающий много времени вид спорта. Утренняя тренировка

длится 3–4 часа, вечерняя — столько же. Сегодня не каждый родитель готов на такие жертвы. Специализированных залов даже в Минске осталось крайне мало, квалифицированных тренеров не хватает. И это далеко не все имеющиеся проблемы, перечислять можно еще и еще.

**У меня трое детей, и я ни разу не уходила в декрет. Заканчивался больничный — выходила на работу. Наверное, это любовь к профессии, когда уже через месяц тебя снова тянет в зал.**

— Сколько детей сейчас тренируется в вашем РЦОП по гимнастике?

— Девочек, наверное, около 170 и мальчиков в районе 100. У меня самой 3 группы: в старшей 7 человек, в средней столько же и в младшей 11 — это девочки 2014–2015 годов рождения.

— А с какого возраста вы их принимаете? В 4–5 лет уже можно?

— Уже нужно, чтобы не было поздно. Кстати, о проблемах, почему у нас очень маленький набор. Сейчас, допустим, в Минске открыто много частных клубов, а потому немногие родители соглашаются сюда, на улицу Калиновского, возить своих чад. «Ну зачем, — рассуждает мама, — так далеко ехать, если мы живем в Малиновке? Пускай потренируется рядом с домом, а потом, если ему понравится, отвезем на Калиновского».

Но когда они приходят к нам в 7 лет, переучить бывает очень тяжело. К сожалению, мало кто из работников коммерческих клубов, если видят хорошего ребенка, рекомендует его нам, держат до последнего. Ладно бы оставляли большинство детей для оздоровления, а классного подопечного вели сюда. Нет. Мне помогает с набором только Юлия Филиппович. Она раньше в Гродно занималась у Ольги Кныш и отдала в мою группу, к примеру, ту же Алену Титовец. Вот с ней у меня хороший контакт.





## ТЕРПЕНИЕ И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ

**— Набирая самых маленьких, на что вы обращаете внимание прежде всего, какие качества или достоинства вас, как говорится, цепляют?**

— Кто-то смотрит больше на растяжку, кто-то — на гибкость, а меня, наверное, больше всего цепляют скоростно-силовые качества, я все-таки ориентируюсь на сегодняшнюю гимнастику. Если их нет, какой бы ты красивой, гибкой и пластичной ни была, вряд ли на ту сложность, которую нужно показывать сейчас, сможешь замахиваться. То есть мне надо, чтобы девочка имела сильные пресс и руки, хорошую растяжку и т.п.

**— Сильный пресс уже в 4 года?**

— Знаете, у меня есть внебюджетная группа в РЦОП, и вот, к примеру, ко мне привели девочку 2018 года рождения, она 5 раз подтянулась, 6 раз ноги подняла до перекладины. Конечно, это очень круто, когда такие дети попадаются, хотя и очень редко, скорее в виде исключения из правил. Помимо всего прочего, и родители боятся их приводить, опасаются травм. Хотя, если все правильно делать и страховать ребенка, риск минимальный, вроде как идти по улице, поскользнуться и упасть.

**— А вот если идти от обратного, в вашей практике попадались девочки, изначально казавшиеся бесперспективными, но со временем благодаря упорству и настойчивости чего-то добившиеся?**

— Да. Та же Даша Жуковская, про которую я рассказывала, пришла ко мне в 7 лет и 2 года не могла научиться подтягиваться, просто руки согнуть.

Помимо того, не садилась на шпагат года полтора, как мы ни бились, все без толку.

Она девочка очень рослая, 172 см, что для гимнастики тоже не сильно хорошо, и наши соседи по спорткомплексу, легкоатлеты, начали уговаривать маму, мол, отдайте девочку нам, мы из нее чемпионку сделаем. Я в какой-то момент, когда Даша занимала 20-е места на городских соревнованиях, тоже стала советовать, может, действительно стоит попробовать легкую атлетику, ну не выходит у нее здесь. Но девочке очень нравилась гимнастика, и все тут. Просто до безумия. И вот на сегодняшний день последний чемпионат республики она выиграла в многоборье.

**— По своему возрасту?**

— Для девушек 2009 года рождения и старше. Обыграла всех лучших детей в республике — это при ее росте и габаритах. Она переходит в 11-й класс, и я осторожно спрашиваю: «Дашенька, ну что, наверное, скоро будешь заканчивать?» Потому что понимаю, как ей непросто. «Нет, не хочу, — говорит, — мне нравится тренироваться». У них в семье пятеро детей, добираться сюда из Малиновки — не ближний свет, в 3–4 классах ребенок учился во вторую смену, приезжал то утром, то вечером — может, из-за этого результаты не особенно росли. А пошла в 5-й класс, мама стала приводить ее к часу дня и не забирала, пока девочка не отработает положенное. И та быстро и заметно стала добавлять в мастерстве.

**— Самые перспективные юные спортсменки сейчас тренируются у вас трижды в день?**

— Вы знаете, от этой системы уже ушли и мы, и, насколько я понимаю, россияне. Сейчас в основном занимаются дважды

в день. Тренировки длинные, но две: первая с 8 до 12–12.30 и вторая с 16 до 19–19.30. Да, нагрузки немаленькие, но у нас все-таки не легкая атлетика, где нужно эти 4 часа бегать, прыгать или метать. Меняются элементы и снаряды, ты переключаешься: на бревне не получилось — идешь на брусья и т.д. И в принципе дети привыкают к этому достаточно быстро, даже младшая группа.

**— Вика, вы сейчас можете сказать, что занимаетесь любимым делом и не променяете его на какое-то другое, пусть более денежное?**

— Да, я люблю свою работу. У меня трое родных детей, старшей девочке 8 лет, она занимается в моей младшей группе. Сыну 7 и младшей дочке 3 годика. И я ни разу не уходила в декрет. Заканчивалась больничный, и я выходила на работу, с детьми сидели бабушки и муж. Наверное, если бы не любовь к профессии, то не выходила бы так быстро, но уже через месяц тебя снова тянет в зал. Это как наркотик.

**— Свободного времени у вас почти не остается?**

— Я в 8 прихожу и в 20.30 ухожу. Делаю перерыв на обед, минут 45, максимум час. И в воскресенье выходной. Летом отываю, скажем так, от 10 до 14 дней. Но если ты не будешь работать, то и результата не будет.

**— Когда появится возможность выезжать на международные соревнования, какую цель перед собой будете ставить?**

— Ну, наверное, любой честолюбивый тренер мечтает олимпийского чемпиона воспитать. Иначе какой смысл работать?.. Загадывать рано, но талантливые дети есть и в нашей стране, не сомневайтесь.