

**Софья ЯНОВСКАЯ,
мастер спорта Республики Беларусь по бадминтону:**

«Мечтаю попасть на Олимпийские игры»

Бадминтон, как вид спорта, в нашей стране активно развивается с 1960-х годов. Среди тех, кто прославлял нашу страну на различных турнирах, — Светлана Зильберман, Надежда Костючик, Ольга Конан и другие мастера ракетки и волана. Однако время идет, а вслед за ним подрастает и новое поколение белорусских бадминтонистов, которые продолжают спортивные традиции в этой дисциплине. Об этом можно судить даже по результатам выступлений наших бадминтонистов

в последнее время. В большинстве своем — на многих представительных турнирах в Российской Федерации в различных возрастных категориях. В этом перечне «Национальная Бадминтонная Лига» среди клубных команд в Казани; состязания серии Гран-при «Медный всадник» в Санкт-Петербурге; Всероссийские соревнования «Белые ночи» в городе Гатчина Ленинградской области.

Среди тех, кто попал в перспективный топ-лист отечественного бадминтона, и 16-летняя Софья Яновская. Эта девушка уже уверенно ведет борьбу с более опытными соперницами, завоевывая первые и призовые места на стартах и за пределами нашей страны. Подтверждением тому служат июньские результаты юношеских и юниорских соревнований «Белые ночи». В женском одиночном разряде (WS07) у Софьи Яновской золото. В женском парном разряде (WD07) наша спортсменка вместе с россиянкой Марией Дмитриевой взяла 1-е место. Также Софья Яновская вместе с Алексеем Ивановым (Россия) стала победительницей в смешанном парном разряде (XD07). Отрадно отметить, что в прошлом году Софья выполнила норматив мастера спорта, выиграв бронзу в парном разряде в престижном турнире.

Корреспондент «НС» побеседовала с талантливой спортсменкой, расспросив о ее спортивных достижениях, о различиях женского и мужского бадминтона и о главных мечтах.



— Софья, расскажи, почему решила связать свою жизнь с бадминтоном?

— Вспоминаю, как мой отец Максим Григорьевич нашел на нашем дачном чердаке две ракетки для бадминтона и предложил мне сыграть с ним. Честно говоря, мне очень понравилось перебивать волан через сетку. С этого времени, можно сказать, все мои родные просто обязаны были играть со мной в бадминтон хотя бы раз в день. Учитывая, что родители приезжали на дачу не так часто, я просила поиграть со мной бабушку, брата или сестру. Вот так сильно увлек этот вид спорта. Естественно, что такую заинтересованность в бадминтоне заметили мои родители, после чего

папа записал меня в профильную спортивную секцию.

— Что оказалось для тебя самым тяжелым на первых тренировках?

— Ну, наверное, самым трудным в процессе обучения было «передвижение». Ведь это не просто бегатня из угла в угол. Здесь нужна своя техника. Ты должен стараться делать всё на выпад, но только на правую ногу, и это очень сбивало ритм. Нелегко давались еще и физические нагрузки. Например, ранее мне было очень тяжело бегать по 3 и 5 километров. Сейчас же я делаю это с легкостью.

— Интересно, а сейчас как проходят твои тренировки?

— Мы с моим тренером Владиславом Сергеевичем Савельевым каждую

неделю составляем план на следующие семь дней. По понедельникам и вторникам у нас, чаще всего, проходят скоростные тренировки. В среду в расписании стоит «силовая нагрузка». В этот день мы занимаемся в тренажёрном зале, подкачиваем ноги, руки и спину. Четверг и суббота у нас полностью посвящены игре в бадминтон. Пятница также игровая, плюс расслабляющие процедуры. Получается, что мой единственный выходной — это воскресенье. В период сборов или в преддверии соревнований этот график может корректироваться.

— В декабре прошлого года на турнире в Гатчине ты в своем возрасте выиграла золото

в одиночном разряде. Давольна ли ты достигнутым результатом?

— Очень, так как это был наш первый выезд за пределы Беларуси за последний год. А ведь россияне в нашей возрастной категории являются сильными спортсменами. На чемпионате Европы U-17 им удалось занять первое общекомандное место, а также взять еще и много призовых мест. Поэтому, когда мы ехали на этот турнир, я немного переживала: отчетливо понимала, с кем нам предстоит бороться. Но эти соревнования показали, что можно сражаться с любыми соперниками.

— Софья, еще одну медаль в этом же городе ты завоевала в дуэте с Алексеем Купрацевичем. Как оцениваешь работу вашей пары?

— Честно говоря, было очень тяжело. Нам удалось навязать свою игру, хоть последние партии дались непросто. Я считаю, что мы выложились по максимуму и доказали, что у нас хороший уровень мастерства.

— Получается, что минувший соревновательный год можно смело назвать продуктивным и ярким для тебя?

— Думаю, да. Ярким он точно стал, ведь за прошлый год в моей спортивной карьере были и взлёты, и падения, и радость, и грусть. Но чаще всего, конечно же, радовалась. Были игры, где я показывала себе, что могу играть даже, когда больно. И в следующем году я постараюсь также здорово выступить.

Благодаря тому, что мы начали ездить на турниры в Россию, у меня появилось много друзей, с которыми я активно общаюсь по сей день.

— За игрой мировых лидеров ты наблюдаешь?

— Конечно же, я слежу за звездами в бадминтоне.

Всегда стараюсь найти время и обязательно по-

смотреть тот или иной турнир. У меня даже появились свои кумиры. Сейчас я восхищаюсь игрой Аканэ Ямагути и Кэнто Момота из Японии, а в мужском разделе привлекает игра Виктора Аксельсена из Дании.

— Интересно, женский бадминтон отличается от мужского?

— Несомненно. Это два разных уровня, потому что в женском бадминтоне чаще всего девушки стараются держать волан в воздухе как можно дольше. Причем, как в одиночке, так и в паре. И у них очень мало атаки. Чаще всего они подрезают, совершают более предсказуемые удары. Да и игра сама по себе медленнее. А у мужчин это наоборот — скорость. Если волан над сеткой, то они стараются сразу же атаковать. Но несмотря на это, оба



вида одинаково напряжённые и очень красивые.

— Софья, расскажи, как тебе удается совмещать учебу в школе и тренировки?

— На сегодня, считайте, уже привыкла. Ведь жить в таком ритме я начала с шестого класса. Правда, теперь у меня выпускной год — после одиннадцатого класса меня ждут экзамены и поступление в ВУЗ. С учетом больших соревновательных планов все это совместить будет непросто. Тем не менее, с командой мы наметили много соревнований и сборов.

— Уже выбрала учебное звение, в которое хочешь поступать?

— Пока ещё в раздумьях. Но всем говорю, что я мастер спорта, поэтому в БГУФК для меня двери всегда открыты.

— Наверное, сейчас все свое свободное время будешь уделять учебе?

— Конечно. Хотя свободного времени у нас практически нет. А если и выпадает, то я стараюсь оставаться дома и отдыхать. Максимум — могу выйти на улицу и погулять со своей собачкой Тэдди. Но бывает, когда я выхожу за пределы своего дома чтобы еще и потусить со своими друзьями.

— Софья, если не секрет, о чем сегодня мечтаешь?

— Мечтаю попасть на Олимпийские игры. Но это более дальние планы. В ближайшей перспективе — отобраться в национальную команду Беларуси по бадминтону. А в целом — отдохнуть на море.

**Беседовала
Анжелика РОМАНОК**

