

ОНА МЕЧТАЕТ УСТАНОВИТЬ РЕКОРДЫ, БЫТЬ НА ВЕДУЩИХ ПОЗИЦИЯХ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРОВ, ВЫИГРАТЬ ЛИЦЕНЗИЮ НА ОЛИМПИАДУ-2028, А ЕЩЕ УВЛЕКАЕТСЯ ЦВЕТОВОДСТВОМ, РУКОДЕЛИЕМ, РИСОВАНИЕМ. ВСЕ ЭТО — О ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЫ НИКОЛЬ КУРИЛЕНОК.



# А ЕЙ СТРЕЛЯТЬ ОХОТА

**МАМИНА**

## ИНИЦИАТИВА

— Спорт в моей жизни появился в 5–6 классах, — рассказывает уроженка Борисова. — Мне нравились уроки физкультуры, на которых я сдавала нормативы вместе с парнями, в том числе подтягивания и упражнения на пресс. Однажды в голову мне попали мячом, из-за чего я оказалась в больнице на один день. После выписки, пока я была дома на больничном, мама записала меня в спортивную школу по пулевой стрельбе.

— Как вы отреагировали на ее инициативу?

— Положительно. Мама еще подарила белую кофту, чтобы я в ней зани-

малась. Но в тире пришлось ложиться на коврики и стрелять лежа, поэтому кофту заменили. Помню, на первых занятиях собралось много детей. Тренер Ольга Соболев объясняла технику безопасности, основы и правила стрельбы. Все новички делали по 5 выстрелов из винтовки. У меня получилось неплохо.

— Словом, тренировки увлекли?

— Да. Но в какой-то момент я начала их прогуливать. В нашей группе проводился отбор на соревнования, но я не вошла в этот состав. Ольга Михайловна с ребятами уехала на соревнования, а ее заменял другой наставник, поэтому мне не хотелось ходить в тир. Мама узнала об этом, и у нас состоялся серьезный разговор, после которого я вернулась к тренировкам.

— Изначально пробовали только стрельбу из винтовки?

— Да. Про пистолет узнала позже, а первый раз из него выстрелила примерно через месяцев 9–10, когда мы были в спортивно-оздоровительном лагере. Винтовка нравилась мне больше, но у пистолетчиков есть преимущество: они носят только чемоданчик с оружием и ботинки. У нас же — огромный кейс с 2 винтовками и сумка с экипировкой. Но я не жалею, что выбрала винтовку.

— Первый год в спортшколе был интересным?

— Очень. Новые друзья, соперничество между собой. Нравилось узнавать больше о стрельбе. Кроме того, я попала на первые соревнования, которые в наших кругах назывались «дюшками». Они проходили в Гродно. Правда,

**Николь Куриленок на взрослом Кубке мира-2024 в Баку стала 11-й в стрельбе из малокалиберной винтовки из 3 положений. В открытом тире она выбила 588 очков из 600 возможных.**



не помню, какую сумму очков тогда набрала, сильно ли волновалась, но этот опыт мне понравился. В дальнейшем на аналогичные старты мы попадали уже по результатам отбора. Что касается сложностей, не припомню таковых.

## СТЭП БАЙ СТЭП

— У группы были занятия по общефизической подготовке?

— Один-два раза в неделю. Мы выполняли упражнения на пресс, силу спины и рук, использовали беговую дорожку, велотренажер. Не особо любили ОФП, но и не было такого, чтобы выходили из зала со словами: «Все, больше не могу». Со временем я начала понимать: эти упражнения мне необходимы. По собственной инициативе начала ходить в зал чаще.

— По итогам выступлений на соревнованиях проводили анализ с тренером?

— Конечно. Обсуждали, что получилось, а что нет, над чем нужно поработать больше. Еще с первого года обучения мы завели спортивные дневники. На этом настояла Ольга Михайловна. Она попросила, чтобы мы записывали туда свои результаты, делились ощущениями, мыслями, идеями для следующих соревнований. Дневник — это помощник в подготовке к турнирам.

— Почему перешли в филиал Плещеницкого государственного областного училища олимпийского резерва?

— Предложение поступило от тренера. Мы с мамой долго размышляли и решили, что для начала разведем обстановку.

Была возможность поучиться там 2 недели, чтобы понять, подходит тебе это или нет. Мне понравилось, поэтому решила переходить в училище. Правда, там не все преподаватели были лояльны к спортсменам. Кто-то оказался достаточно требовательным. Мне один педагог несправедливо ухудшил аттестат. Но главное, это ни на что не повлияло.

— Спортивные результаты в училище пошли вверх?

— Нам выдали специальную экипировку, и это помогло улучшить результаты. Тренировок стало больше. Примерно с 15 лет нас начали подключать к взрослому чемпионату и этапам Кубка страны, ведь здорово стрелять рядом со спортсменками, которые выступали на чемпионатах мира, Европы, Олимпиаде. Словом, вливались во взрослую стрельбу.

## БРЕСТ ПОЗВАЛ

— Вспомните главный прорывной момент на юниорском этапе.

— Это случилось на этапе Кубка Беларуси в Бресте. Я тогда была в 11-м классе училища. Помню, вышла в финал и находилась в приятном шоке: все опытные, а я одна считай ребенок. До медали не дотянула, стала 4-й или 5-й. Все

жали руку, хвалили. На том этапе моей карьеры это было, пожалуй, самое большое достижение. Главное, меня заметили. Тогда поступило предложение от тренера из Бреста Андрея Викторовича Фоминых. Он пообщался с Ольгой Михайловной, потом со мной, моей мамой. Мы взяли время на принятие решения. В итоге согласились. Еще до того, как я перебралась в Брест, выступила на первом в моей карьере международном турнире в спортивно-стрелковом комплексе «Лисья нора». Это были взрослые соревнования. Там отметилась медалью в миксте с Яном Чигилейчиком. Мы добрались до финала, где сражались за золото. Для меня это было что-то новое, поэтому от волнения очень сильно трясло. Заняли тогда 2-е место. Ощущения были космическими. После этого старта я перебралась в Брест.

**— Поэтому поступали в БрГУ?**

— Решила так: раз тренируюсь в Бресте, то и в университет должна поступать здесь же. Ездить и сдавать сессии в другой город не хотелось, хотя мне предлагали подавать документы в БГУФК. Звала профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта Наталья Анатольевна Юрчик. Но меня было не отговорить. На адаптацию в Бресте понадобилось минимум времени. Результаты начали расти. Мама перед этим предлагала даже купить новый стрелковый костюм. Я отнекивалась, но в итоге сдалась. Он пришел за пару недель до II Игр стран СНГ.

**— В вашем виде спорта нет суеверий, что костюм или оружие сначала нужно «обновить» на турнире попроще?**

— Не думала об этом. В командном зачете мы взяли серебро и золото. Жаль, в личных не удалось попасть в тройку сильнейших. В стрельбе из малокалиберной винтовки из 3 положений пробила в финал, но до наград не дотянула. А в пневматике отстреляла хуже.

**— Всею виной нервы, ответственность?**

— Да. Немного трясло. От страха в финале попала в восьмерку. Ско-

рее всего, перенервничала. У каждого стрелка свой способ успокоиться перед выступлением: одни читают книгу, другие слушают музыку, третьи общаются, четвертым нужна тишина и покой. Я до сих пор в поисках подходящего варианта.

## ВНИМАНИЕ К МЕЛОЧАМ

**— Вы сейчас тренируетесь в Минске?**

— В январе 2025 года перешла к Сергею Анатольевичу Мартынову. Сначала мои результаты упали. Признаюсь, было тяжело, ведь многое в тренировочном процессе изменилось. Только к августу что-то начало получаться. Лучший результат я показала на юниорском чемпионате Европы во французском Шатору. Заняла 9-е место, набрав с девочкой, прошедшей в финал, одинаковую сумму. Не хватило центральных десятков.

**— Что поменялось в подготовке после смены тренера?**

— Много. В том числе техника, подготовка, понимание стрельбы. Чтобы привыкнуть к новшествам, вживить их в процесс, нужно время. И с каждым стартом дорабатываем определенные нюансы, ведь что-то может не подойти

и необходимо пробовать другое. А бывает так, что на одной тренировке все получилось, а на другой — нет.

**Скоро начнется розыгрыш олимпийских лицензий. Здорово было бы завоевать путевку на Олимпиаду. И конечно, хочу реализовать свой потенциал.**

**— Выступаете в пневматике и «мелкашке». Что лучше получается?**

— Изначально выше результаты были в стрельбе из малокалиберной винтовки, затем выросли показатели в пневматике и я с удовольствием в ней выступала. На данный момент лучше и стабильнее получается стрелять из малокалиберной. В стрельбе из 3 положений мне хуже давалась позиция лежа. Все время сильно болел локоть. Я даже бинтом его перематывала. Но на соревнованиях не разрешается так делать. Пришлось отказаться от этого лайфхака. После перехода к Сергею Анатольевичу локоть стал болеть гораздо меньше, так как мне поменяли изготровку. Теперь лежа стреляю с удовольствием.



— **К врачу обращались?**

— У всех болит: у кого-то больше, у кого-то меньше. Просто в изготовке надо найти то самое положение, изменить угол постановки локтя, чтобы стало удобнее. В Шатору в стрельбе из пневматики я выбила 622 очка. Для меня это близко к личному рекорду, но хотелось бы лучше.

— **Свой след в стрельбе хотите оставить?**

— Еще бы! Например, установить мировой рекорд. Желая проявить себя на международных стартах. Скоро начнется розыгрыш олимпийских лицензий. Здорово было бы завоевать путевку на Олимпиаду. И конечно, хочу реализовать свой потенциал.

## ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

— **Вы говорили, что учиться хотите в городе, где и тренируетесь. Сейчас пока ездите в Брест?**

— Нет. Перевелась в БГУФК. Пусть и потеряла один год, зато первая сессия в новом вузе для меня получилась сокращенной. Часть предметов я сдала в БрГУ. Если сравнивать уровень преподавания, то он примерно одинаковый.

— **А в школе сложности с успеваемостью были?**

— Я все успевала делать. Изначально мама контролировала выполнение домашних заданий, а потом оставила это под мою ответственность. Но в школе мне не нравился класс, в котором я училась, точнее некоторые ребята, которые любили устроить кому-то буллинг. По щелчку пальцев определяли, с кем дружить, а с кем нет. Для меня переход в училище в Плещеницах стал глотком свежего воздуха. Там была совсем другая атмосфера.

— **В детстве у вас проявлялись склонности к творчеству?**

— Занималась рисованием. Сначала в кружке при школе, а затем в Борисовской художественной школе искусства. Мои работы отправляли на конкурсы, и я часто выигрывала. Потом занималась рисованием, поделками самостоятельно. С собой на сборы по стрельбе брала краски, кисти и что-то рисовала. Примерно 4 года назад, когда была мода на красивые рисунки на шоперах, решила сделать себе такую сумку с нуля. Взяла у бабушки ткань, швейную машинку, и работа закипела. Мама, увидев результат, сказала: «Вау». Меня и саму



процесс увлек. Разрисовала специальными красками майку, байку, кроссовки. На одной из маек изобразила свой силуэт с винтовкой.

— **Хорошее хобби. Можно и зарабатывать.**

— Как-то на Новый год я сделала пряники. На них нарисовала свой стрелковый костюм и винтовку. Потом опубликовала фото в соцсетях. Люди восхищались, а кто-то даже спрашивал, где такие пряники можно купить. Есть у меня еще одно увлечение — цветоводство. Когда я уезжала в Брест, мама положила с собой долларовое дерево и дала наказ: если оно будет хорошо расти, значит, с деньгами не возникнет проблем. Оно прижилось, а я потом купила еще одно. Постепенно цветник расширялся.

Когда уезжала из Бреста, забрала все с собой. Пока жила в общежитии в Минске, растения были у мамы, а потом переехали со мной в столичную квартиру. Их количество постепенно увеличивается. С мамой планируем как-нибудь съездить на отдых в Таиланд и заодно привезти редкие красивые цветы.

— **У вас на стрелковом козырьке изображена такса.**

— Это моя Салли. Вообще, собаку я захотела завести лет 7 назад. Мама тогда отговорила, но мечта осталась. Когда жила в Бресте, решила со своим молодым человеком поехать в Слуцк, чтобы посмотреть щенков таксы. На месте нам показали 2 девочек. Одна из них так терлась возле меня, будто знала, что именно ее заберу.