

СЕМЕЙНАЯ ЭСТАФЕТА

**ИРИНА ХЛЮСТОВА — СПОРТСМЕНКА, ТРЕНЕР, МАМА,
СУДЬЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ.**



УЗНАЛИ,
КАК МАСТЕР СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНОГО
КЛАССА, УЧАСТНИЦА
4 ОЛИМПИАД,
ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА
СЕРЕБРА
ЧЕМПИОНАТА
МИРА
И ДВУКРАТНАЯ
ЧЕМПИОНКА
ЕВРОПЫ
СОВМЕЩАЛА
СПОРТ
И СЕМЬЮ,
А ТЕПЕРЬ
РЕАЛИЗУЕТСЯ
В ТРЕНЕРСТВЕ,
МАТЕРИНСТВЕ
И СУДЕЙСТВЕ.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Ирина Хлюстова — белорусская легкоатлетка, специалист в беге на короткие дистанции. Выступала за сборную страны по легкой атлетике в 2000–2013 годах. Обладательница серебряной медали чемпионата мира в помещении, двукратная чемпионка Европы в помещении, победительница и призер первенств национального значения, участница 4 летних Олимпийских игр. Мастер спорта Республики Беларусь международного класса.

ВЛЮБЛЕННАЯ В СПОРТ

В легкую атлетику Ирина Хлюстова пришла в 6-м классе. Сосед посоветовал родителям отдать дочь-непоседу в спортивную школу к своему давнему приятелю известному в Лунинце тренеру Валерию Жуковскому (герой публикации «Дорости до медалей», «Спорт Time» № 3, 2025). Правда, к нему Ирина попала не сразу. Однако вскоре лунинский легкоатлетический гуру разглядел потенциал способной ученицы и взял ее под свое крыло, из-под которого, к слову, в профессиональный спорт выпорхнули около 30 (!) воспитанников, а трое достигли олимпийских высот.

— В спортивную школу родители отдали меня вместе с младшей сестрой Диной. Папа хотел, чтобы я занималась атлетикой, мама-швея направляла в кружок «Мягкая игрушка», а я тянулась к музыке, — вспоминает Ирина Хлюстова о начале своей спортивной жизни. — Правда, из-за нагрузок в спорте, которым я с каждым днем увлекалась все больше, вскоре пришлось отказаться от других дополнительных занятий.

— О вашем первом тренере некоторые ученики отзываются как о достаточно строгом и требовательном наставнике. А что скажете вы?

— В моем родном Лунинце он личность легендарная. Пожалуй, добрая половина детей прошла через руки Валерия Петровича. Как человек, влюбленный в легкую атлетику, он действительно был требовательным к детям, но при этом как тренер, любящий подопечных, по-отечески заботился

о каждом из нас: интересовался нашими делами в школе и дома, беспокоился о хороших условиях в поездках на соревнования. Критиковал всегда по делу. Словом, был строг, но справедлив.

— А в детстве у вас возникали когда-нибудь мысли бросить спорт?

— Таких мыслей никогда не было. Наоборот, с каждым годом я все больше и больше влюблялась в легкую атлетику. Всегда жила спортом. Наверное, этому способствовали в том числе спортивные успехи, ведь я со временем стала входить в число призеров чемпионата страны. Будучи десятиборцем, тренер и нас обучал всем направлениям в легкой атлетике.

— Забегая вперед, хочу спросить, помогают ли приобретенные много лет назад навыки в сегодняшней тренерской деятельности?

— Конечно. Мои подопечные так же, как я в школьные годы, проходят через многоборную подготовку. Когда ребенок пробует себя в разных видах легкой атлетики, он многосторонне развивается, это позволяет понять, к чему он наиболее склонен, какие у него способности. А когда юные спортсмены подрастают, тогда уже мы принимаем решение, оставаться ему в многоборье или концентрироваться на определенной дисциплине.

— А как получилось, что много лет назад вы предпочли многоборью средний спринт и стали бегать эстафету 4x400 м?

— Еще когда в 10-м классе из Лунинца я переехала в Витебск в училище олимпийского резерва, прыгала в высоту и бегала 300 м с барьерами. А потом попала к тренеру, который работает со спринтерами, и барьеры отошли на второй план. Вскоре в беге на 400 м я стала показывать хорошие результаты. Мне всегда хотелось проверить себя, свои силы, достигать какого-то личного рекорда. Это при том, что в обычной жизни я достаточно мягкий, дружелюбный и спокойный человек. Очень не люблю ссоры, предпочту промолчать, нежели поругаться. Но вот на дорожке всегда пробуждался спортивный характер: было важно стать первой, показать максимальный результат.





В ПОГОНЕ ЗА ПОБЕДОЙ

В училище олимпийского резерва, по признанию Ирины, у нее немного хромала дисциплина. Тренер оказался лояльным, возможно, излишне демократичным, чем и пользовались некоторые молодые люди. Но, поступив в Витебский государственный университет, девушка вновь попала в руки к тренеру, у которого железная дисциплина была на первом месте. Под руководством Бориса Хачатуряна, при более серьезном отношении к тренировкам результат не заставил себя ждать. На чемпионате для взрослых девушка, хоть и относилась по возрасту к молодежи, попала в тройку призеров. В 22 года она стала членом белорусской национальной сборной.

Вскоре спортсменка попала на чемпионат Европы, где оказалась в составе призового эстафетного квартета. В последующие годы ее спортивная карьера развивалась по-спринтерски стремительно. Ирина Хлюстова заявила о себе на международном уровне и благодаря череде удачных выступлений удосто-

илась права защищать честь страны на летних Олимпийских играх в Сиднее вместе с Еленой Будник, Натальей Сокологуб и Анной Козак.



Спортивные сборы проходили в нынешнем Республиканском центре олимпийской подготовки «Стайки». Живя в Витебске, Ирина мечтала побывать на этой спортивной базе. Как говорится, бойтесь своих желаний. В итоге она провела там большую часть лета 2000 года, усиленно готовясь к своей первой Олимпиаде.

— Было очень тяжело. Все отдыхают, а ты вкалываешь все лето и при этом понимаешь, что главные старты еще впереди, — говорит собеседница.

— А каково это в эмоциональном плане оказаться в столь молодом возрасте на самом важном спортивном состязании? Что вообще запомнилось из той поездки?

— Я как-то спокойно приняла эту огромную спортивную удачу. Путь в Сидней в эмоциональном плане складывался достаточно ровно и гладко. Пожалуй, сразу я до конца не осознавала, что происходит. Не верила, что ли. Только в самолете постепенно стало приходиться понимание, куда лечу. Ну а потом, когда видишь огромный стадион, море людей, начинаешь испытывать волнение перед забегом, уже накрывает и радость, и восторг, и счастье. Тогда команда заняла 9-е место, но при этом возникло чувство азарта, появилось ощущение, что мы способны на большее.

А вообще, очутиться в другой части мира и пробыть там 2 недели было, конечно, очень интересно и познавательно. Запомнился первый день акклимати-

зации, который проходил довольно тяжело. Из-за большой разницы во времени нам нельзя было спать больше суток. Сверхнагрузок на тренировках не было: щадящие пробежки, умеренные разминки. Мы много гуляли по Сиднею, любуясь красивым, современным городом с архитектурой, совсем не похожей на нашу.

Когда ребенок пробует себя в разных видах легкой атлетики, он многосторонне развивается, это позволяет понять, к чему он наиболее склонен, какие способности у него более развиты.

Рассказывая о профессиональной реализации, Ирина Хлюстова отмечает, что каждый старт для нее был важным и очень ответственным. В 2001 году в эстафете 4x400 м она стартовала на чемпионате мира в Эдмонтоне. Будучи студенткой, представляла страну на Универсиаде в Пекине, где в той же дисциплине выиграла бронзовую медаль. В 2002 году в эстафете 4x400 м одержала победу на чемпионате Европы в Вене, стала 6-й на чемпионате Европы в Мюнхене. В 2003 году бежала эстафету 4x400 м на чемпионате мира в Париже.

Через 4 года после Сиднея, находясь в числе лидеров белорусской легкоатлетической команды, благополучно прошла отбор на Олимпийские игры в Афинах. Там ее партнершами стали Наталья Сологуб, Светлана и Илона Усович. В 2005 году Ирина представляла Беларусь на Универсиаде в Измире, где финишировала 6-й в индивидуальном беге на 400 м и 5-й в эстафете 4x400 м. На чемпионате Европы 2006 года в Гетеборге стала серебряным призером в эстафете 4x400 м, уступив в финале российской команде.

— Зачастую в жизни спортсменов бывает поражение, которое заставляет собраться, мобилизовать силы и продемонстрировать новое достижение. У вас так было?

— Соглашусь, что поражение порой больше стимулирует, чем победа. Победив, ты полностью удовлетворен, а когда проигрываешь, анализируя,



в чем были ошибки, начинаешь активнее заниматься, обновляя и совершенствуя тренировочный процесс. Пробуждается спортивная злость. У меня так случилось в 2006 году, когда я не прошла отбор на чемпионат мира в Москве. Поехав туда, просидела все время на скамейке запасных в спорткомплексе «Олимпийский». Зато позже установила личный рекорд.

В 2007 году Ирина Хлюстова победила в эстафете 4x400 м на чемпионате Европы по легкой атлетике в помещении в Бирмингеме с национальным рекордом Беларуси 3:27,83. Позже, на Кубке Европы в Мюнхене, установила очередной национальный рекорд — 3:23,67. А на следующем чемпионате мира в Осаке Ирина Хлюстова, Юлиана Ющенко, Илона и Светлана Усович, хоть и не вошли в призеры, став 5-ми, вновь улучшили рекорд страны в беге 4x400 м — 3 ми-

нуты 21,88 секунды. А ведь тогда этот результат некоторым членам команды казался недостижимым.

В 2008 году в Москве бегунья заняла 2-е место в эстафете 800+600+400+200 м на Кубке Европы в помещении. В эстафете 4x400 м она завоевала серебро на чемпионате мира в помещении в Валенсии, была 3-й на Кубке Европы во французском Анси.

К Олимпийским играм 2008 года в Пекине легкоатлетка подошла в отличной форме. В эстафетной программе их квартет стал 4-м, продемонстрировав наилучший результат за все 4 олимпиады, в которых Ирина приняла участие. Увы, команду дисквалифицировали, а результат Игр отменили. Так, самым успешным в копилке олимпийских выступлений спортсменки стал забег на ее первой Олимпиаде в Сиднее.



ОЛИМПИАДА — РОДДОМ — ОЛИМПИАДА

В конце 2009 года Ирина Хлюстова впервые стала мамой, как и 3 ее коллеги по эстафете. Любопытно, что в роддом бегуни отправлялись по очереди, с августа по декабрь, словно передавая друг другу эстафетную палочку.

— Рождение ребенка было продуманным и спланированным шагом, — объясняет собеседница. — С будущим супругом Геннадием Ситкевичем мы познакомились еще во время учебы в витебском училище. На момент появления дочери мы были женаты 9 лет. Он многоборец, мастер спорта по легкой атлетике, мастер спорта международного класса по футзалу. Я планировала вернуться в спорт максимально быстро, как и другие девочки, чтобы успеть подготовиться к своей четвертой Олимпиаде в Лондоне 2012 года. Отпуск по уходу за ребенком оформила на себя сестра, я же через месяц уже была на беговой дорожке. Сестра со свекровью Леокадией Михайловной мне очень много помогали с малышкой. Свекровь с дочерью постоянно были рядом со мной на сборах.

До 2013 года витебская легкоатлетка оставалась действующей спортсменкой и продолжала принимать участие в крупнейших международных стартах, а в 2014 году она снова стала мамой еще

Ирина Хлюстова стала первым тренером для обеих своих дочерей, хотя признается, что никогда не планировала, чтобы дети пошли в профессиональный спорт.

одной дочери — Юлии. В этот раз Ирина в полном объеме испытала все прелести материнства, без спешки на очередные старты. Выходя из декретного, она понимала, что нужно двигаться дальше, и с удовольствием примерила новую для себя роль тренера в Витебской СДЮШОР БФСО «Динамо». Уже девятый год она увлекает легкой атлетикой витебских мальчишек и девчонок, а также стала первым тренером для обеих своих дочерей. Хотя Ирина Хлюстова признается, что никогда не строила планов о том, чтобы дети пошли в профессиональный спорт.

И МАМА, И ТРЕНЕР, И СУДЬЯ

— Не раз слышала, что быть родителем и тренером в одном лице сложно. Это так?

— Лиза с раннего детства рядом со мной на беговой дорожке. И так совпало, что первая группа начальной подготовки, которую я стала вести в спортшколе, — ее одноклассники. Дочь сама захотела ходить на занятия и очень скоро, как я когда-то, полюбила этот вид спорта. С ней мне всегда было легко работать. Лиза мягкая по характеру. Поначалу нам с мужем даже казалось,

что излишняя покладистость для спорта скорее минус. Оказалось, нет. На дорожке в ней просыпается спортивная злость, а на тренировках она ловит каждое слово наставника и тут же включается в процесс, сразу старательно выполняет все, что ей говорят. Кстати, таких детей мало. А вот с Юлей совершенно другая история. Младшая дочь воспринимает меня в первую очередь как маму, а потом уже как тренера. К тому же у нее другой характер. Если Лиза слова мгновенно принимала к сведению и воспринимала как инструкцию к действию, то Юлия задаст прежде несколько вопросов. Ей нужны объяснения, у нее на все есть свое мнение, которым она спешит поделиться. В жизни, вероятно, это плюс, а вот в спорте — скорее наоборот.

— При этом Лиза уже третий год учится в Минском государственном областном училище олимпийского резерва. Почему вы решили в 7-м классе передать ее другому профессионалу?

— Она изначально отлично проявляла себя в многоборье. На определенном этапе я стала понимать, что моих тренерских навыков, например, в толкании ядра или метании копья недостаточно. На семейном совете нашли

выход: муж в помощь мне, помимо преподавания в ВГУ им. П. М. Машерова, устроился на полставки в нашу спортивную школу. Но через несколько месяцев случилась трагедия: в 45 лет он скоропостижно ушел из жизни. Вскоре Лиза начала лидировать на республиканских соревнованиях, и, чтобы она могла двигаться дальше, я отправила ее на сборы с тренером-многоборцем МГОУОР Сергеем Кошаром. Ей там все понравилось, и было решено, что в последней четверти 7-го класса она переведется в это училище.

Уже в августе того же 2023 года 14-летняя Елизавета Ситкевич завоевала золото II Игр стран СНГ в легкоатлетическом многоборье, набрав по итогам 5 видов программы (60 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину, 800 м) наибольшую сумму баллов — 3 404.

Сегодня юная спортсменка — чемпионка не только в своей возрастной категории. В этом году в Бресте на чемпионате страны по многоборью на турнире «Мы разам» Елизавета показала лучший результат по семиборью в компании старших соперниц (среди юниорок 2006–2007 гг. р.). Теперь на ее счету 4 631 очко.

Лиза признается, что мечтает в будущем выступить на Олимпиаде. Она с интересом наблюдает за успехами других спортсменок, подмечает, на кого нужно равняться. Среди ее фавориток — белоруски Юлия Роут и Шарлотта Паэгли-те, а среди зарубежных легкоатлеток — бельгийка Нафиссату Тиам, трехкратная олимпийская чемпионка. Но, пожалуй, главный пример для подражания — это мама. А еще для дочери она и первый тренер, и лучший друг-советчик.

— Если к тренеру Сергею Аркадьевичу я обычно обращаюсь за профессиональным советом по технике выполнения упражнений и в целом по тренировочному процессу, то к маме чаще всего — за психологической и моральной поддержкой. Она умеет подбодрить, подобрать нужные слова, — делится Елизавета Ситкевич.

Один из недавних примеров — июльская матчевая встреча Союзного государства по легкой атлетике.

— После первого дня Лиза была 1-й, а второй день не заладился: длина не далась, да и с копьем вышло хуже, чем ожидалось. Она очень сильно расстроилась, плакала, а надо было еще бежать 800 м. Вот тогда я подключилась, чтобы помочь успокоиться, собраться



и настроиться на хороший результат, — рассказывает Ирина Николаевна. — Лиза как очень ответственный человек порой все принимает близко к сердцу, ее захлестывают переживания, не хватает хладнокровия. Однако у нее получилось собраться и среди девушек (U18) Елизавета с результатом 4 981 очко стала 3-й.

Пятиклассница Юлия также радуется маму-тренера успехами. В этом году, поставив себе цель попасть в призеры финала Республиканского спортивно-массового мероприятия «300 талантов для Королевы», она ее достигла.

— Юля еще не занимается многоборьем в силу возраста. Пока пробует прыжки в длину и высоту, бег 60 м, барьерный бег, — уточняет ее тренер-преподаватель. — Ей очень хотелось в этом году хорошо выступить, и она это сделала: стала 2-й в личном зачете в беге с барьерами и 3-й в эстафетном беге 8х50 м.

Сегодня у тренера Ирины Хлюстовой 4 десятка подопечных. Вместе с Лизой хорошие результаты в последнее время продемонстрировали еще несколько человек, которые также перешли из спортшколы в высшее учебно-спортивное звено. Среди них — Егор Грищенков, Екатерина Воронова, Мария Якутенко. На многих легкоатлетических соревнованиях Ирина Николаевна появляется не в роли тренера, а в роли судьи. Говорит, что этот опыт, особенно на турнирах среди взрослых, возвращает ее в годы расцвета спортивной карьеры и позволяет заново пережить массу приятных эмоций.

— Когда дома в Витебске вся семья в сборе, как проводите свободное время? — интересуюсь я напоследок.

— Когда тепло, все вместе собираемся у бабушки на даче. Купаемся в озере, готовим шашлыки и отдыхаем душой, подпитываясь энергией от природы и семейного общения.