



СОВРЕМЕННЫЙ
СПОРТКОМПЛЕКС,
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА,
БОРЦОВСКИЕ ТУРНИРЫ
И ФЕСТИВАЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
ВИДОВ СПОРТА. УШАЧИ —
ЯРКАЯ И ПРИТЯГАТЕЛЬНАЯ
ТОЧКА НА СПОРТИВНОЙ
КАРТЕ СТРАНЫ.

СВИДОМ НА БУДУЩЕЕ

Ушачская СДЮШОР, где пулевую стрельбу, легкую атлетику, дзюдо, самбо и плавание осваивают 209 мальчишек и девчонок, — центр притяжения увлеченных спортом детей всего района. Занятия под руководством 10 тренеров проходят в физкультурно-оздоровительном комплексе «Юность-Ушачи», который был построен в 2017 году. Комплекс как нельзя кстати дополнил материально-техническую школьную базу, которая считается одной из лучших в регионе.

— Около 20% юных жителей Ушачей — наши воспитанники, — рассказывает директор СДЮШОР Сергей Кислый, который в прошлом и сам выпускник ее отделения по футболу. — Из 5 спортивных направлений, которые сегодня действуют в школе, дзюдо и самбо — «долгожители». Из года в год на протяжении не одного десятилетия талантливые борцы успешно выступают на областных и республиканских соревнованиях. Регулярно талантливые спортсмены пополняют училища олимпийского резерва, республиканские центры олимпийской подготовки. Самый молодой вид спорта — это плавание, которое, как только в Ушачах появился бассейн, стало очень популярным среди детей, а также их родителей. Сейчас у нас работает один тренер по плаванию Виктория Аноп. Она же единственная из тренерского состава, кто приехал жить и работать из Полоцка. Все остальные — местные.



В ЯБЛОЧКО

Среди опытейших тренеров — Петр Воротынский. Спортсмен Петр Юльянович увлекся в далеком детстве, а затем играл в волейбол, занимался легкой атлетикой, десятиборьем в Городокском сельскохозяйственном техникуме (поступить в физкультурное не разрешила мама. — Прим. авт.). После армии много лет успешно выступал на районных и региональных соревнованиях по пятиборью, которое позже стало именоваться полиатлоном. В 1999 году в этом виде спорта стал чемпионом мира. Окончив Брестский педагогический институт, уже не одно десятилетие тренирует детей. В разное время был тренером по футболу, легкой атлетике, волейболу. А с 2012 года учит мальчишек и девчонок метко стрелять. Если раньше занятия по пулевой стрельбе проходили только в тире Ушачской средней школы, то 2 года назад базу спортшколы вместе с общежитием на 60 мест пополнил 50-метровый тир, оснащенный современным электронным оборудованием. Ребята здесь учатся стрелять из пистолета и винтовки, осваивая и пневматическое, и малокалиберное оружие.

— Сегодня у меня 2 группы воспитанников: одна — начальной подготовки, где занимаются новички 11–12 лет, вторая — спортивного совершенствования. В каждой — по 8 человек. Среди ребят, которые занимаются более 4-х лет, есть 3 кандидата в мастера спорта. Это, к примеру, тринадцатилетний Николай Телепень, который уже отличился на областных соревнованиях, выполнив спортивный разряд КМС в 3 дисциплинах, в том числе демонстрируя упражнение «стандарт» (стрельба лежа, с колена, стоя), — знакомит с особенностями своей деятельности Петр Воротынский. — Всего за годы работы удалось воспитать 2 мастеров спорта по пулевой стрельбе и более 10 кандидатов в мастера спорта.

Часто посещая различные курсы повышения квалификации, Петр Юльянович отмечает, что тренерам из глубинки сегодня не хватает встреч, мастер-классов с наставниками республиканского уровня, которые готовят спортсменов сборной и могут поделиться полезными практическими советами, как строить тренировочный процесс за 4–6 недель до важных стартов, чтобы к ним стрелки подходили на пике своей спортивной формы.

Рука об руку с опытным наставником трудится его бывшая ученица, мастер



В физкультурно-оздоровительном комплексе есть универсальный спортивный зал для занятий игровыми видами спорта с трибунами на 228 мест, 25-метровый бассейн на 4 дорожки, залы для занятий борьбой, тренажерный и для игры в настольный теннис, скалодром высотой 11 м с маршрутами разной сложности.

спорта по пулевой стрельбе, а ныне молодой специалист Татьяна Подголо, выпускница БГУФК.

— Стрельбой я начала заниматься в 13 лет после того, как попробовала себя в армрестлинге, а потом и в дзюдо, — рассказывает Татьяна. — Но из-за своего меланхолично-добросердечного характера на татами не задержалась — мне было жаль соперниц. Признаться, сначала стрельба мне тоже категорически не нравилась, а через год втянулась.

— Вы 2 года тренируете детей. На что делаете упор в своей работе?

— Вообще, в работе с детьми мне нравится экспериментировать. Мы не только стреляем, но и играем в настольные игры. Это помогает ребенку психологически разгрузиться, а еще учит концентрировать внимание, быстрее мыслить и обрабатывать информацию. В случае, когда тренируемся попадать в десятку, преодолевая волнение, применяю заготовленный прием: даю хорошую физическую нагрузку и тут же ставлю на исходную позицию, чтобы стреляли с дрожащими руками.

Еще в 3 группах начальной подготовки, которыми также руководит воспитанница Петра Юльяновича Дарья Гращенко, маленькие жители Ушачей осваивают стрельбу из пистолета. К слову, младшие сестры-близняшки молодого тренера тоже отличные стрелки: Мария уже учится в Полоцком кадетском училище, а Александра — в Витебском училище олимпийского резерва.

ДИНАМИЧНЫЕ СПРИНТЕРЫ И ВЫНОСЛИВЫЕ СТАЙЕРЫ

Из легкоатлетического многообразия в Ушачах лучше всего развиваются беговые дисциплины. Скоростные навыки юные атлеты практикуют на стадионе Ушачской средней школы с тренером-преподавателем Виталием Бутовским, который трудится в СДЮШОР 8 лет. Там же бегают кроссы на средние и длинные дистанции:

— В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной первого года обучения у меня занимаются 20 подопечных. Наиболее успешные ребята переходят в училища олимпийского резерва Витебска и Новополоцка. В последние годы среди таковых — Ирина Зубко, которая показывала хорошие результаты в беге на средних и длинных дистанциях, а в училище раскрылась в спортивной ходьбе, стала лучшей в области. В училище продолжил совершенствоваться и Назар Первененок, который за 5 лет не раз входил в тройку призеров на областных соревнованиях. Когда попадаются самородки, как, например, Максим Исаев, который безо всякой подготовки чуть ли не с первых прыжков улетает с шестом на 2 м, стараемся таких как можно раньше отправлять в руки к узкому специалисту.



Приезжая во время каникул на малую родину, юные спортсмены всегда заглядывают в спорткомплекс, чтобы поприветствовать бывших наставников и потренироваться, как, например, семнадцатилетний Ярослав Басак, который учится в Лидском филиале «Гродненское государственное училище олимпийского резерва» и на первенстве Беларуси по легкой атлетике 2 года подряд становился 2-м в беге на 1 500 м:

— Я благодарен моим тренерам Татьяне Леонидовне и Виталию Александровичу. Они всегда меня очень поддерживали, во всем помогали, несмотря на мой непростой характер. В этом году после окончания училища планирую поступать в Витебский государственный технический колледж, чтобы стать инженером-программистом. Хочу и дальше тренироваться и расти в спорте.

ХАРИЗМАТИЧНЫЕ БОРЦЫ

Традиции школы дзюдо, заложенные в Ушачах еще в конце 80-х годов мастером спорта СССР Станиславом Шедько, сегодня достойно продолжает одна из первых его учениц Вера Килина вместе с Екатериной Маркевич.

— Мне посчастливилось учиться у Станислава Анатольевича, а с 1996 года, когда он ушел из жизни, я пришла работать тренером. Среди моих учеников — заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, пятеро мастеров спорта, — делится заместитель директора по основной деятельности неоднократная чемпионка Беларуси по дзюдо Вера Килина, кото-

рая последние 8 лет тренерскую деятельность совмещает с административной. — В общей сложности дзюдо и самбо занимают около 90 ребят.

В районе ежегодно проводится 2 больших борцовских турнира, которые собирают сотни спортсменов со всей страны. Один, памяти Станислава Шедько, по дзюдо, второй, памяти тренера Сергея Соснина, по самбо.



Подопечная Екатерины Маркевич дзюдоистка Валерия Акуленок в свои 12 лет уже многократная чемпионка области. В декабре прошлого года она заняла 3-е место на международном турнире «Цитадель». Любопытно, что сначала девочка пришла заниматься в отделение легкой атлетики, но уже через 2 года перешла с беговой дорожки на борцовский ковер.

На отделении самбо любовь к борьбе новичкам начиная с 9 лет прививает молодой тренер Кристина Зуева, ученица Веры Васильевны, а также тренер с двадцатипятилетним стажем Светлана Федосенко.

— Я работаю третий год и веду как группы начальной подготовки, так и учебно-тренировочные, где занимаются борцы чуть постарше, — уточняет Кристина Зуева, признаваясь, что как человек и тренер она достаточно жесткая.

При этом девочки из старшей группы уже показывают результаты на республиканских соревнованиях. Так, четырнадцатилетняя Анна Пугач дважды становилась 2-й на Открытой спартакиаде по дзюдо среди детско-юношеских спортивных школ и 3-й среди самбисток, а в копилке Светланы Крупени — бронза турнира по самбо. Есть у тренера и перспективные мальчишки среди начинающих самбистов.

— У кого вы переняли жесткость и строгость? — уточняю я.

— Если первый мой тренер Вера Васильевна была очень доброй, то заслуженный тренер Беларуси Галина Савенкова, у которой я училась в БГУФК, спуска нам не давала. Борьба — это достаточно жесткий вид спорта, поэтому дисциплину, выносливость, силу воли воспитываю с первых встреч, будь то игровые тренировки, отработка техники или психологическая подготовка.



Кристина Зуева убеждена, что лучшей закалки для выработки спортивного характера, целеустремленности, чем соревнования, нет:

— К состязательной атмосфере детей стоит готовить как можно раньше. Я это делаю уже на первом году обучения. Первые наши выезды — не за медалями, а за опытом. Я малышам так и говорю, что мы едем учиться. Настраиваю, что возможный проигрыш — это составная часть профессионального роста. По возвращении каждый бой анализируем, подмечаем, что было хорошо, а над чем еще надо поработать. Таких выездов в год набегает около 10.

— Вы работаете и с мальчиками, и с девочками. Подходы разнятся?

— Изначально в силу своего характера я нацеливалась тренировать исключительно мальчишек. Мне с ними проще. Раз скажешь — они выполняют. Но оказалось, что среди девочек немало пацанок, которых строгий подход, как и силовая подготовка, не пугают. Это, наоборот, идет им на пользу. В итоге акцент с ними делаем на силовую борьбу. В этом наша изюминка. Благодаря тому, что девочки быстрее формируются и физически, и психологически, зачастую результат работы с ними виден раньше, чем с парнями. Бывает, с некоторыми девочками, конечно, нужно быть помягче, подбирать для них ободряющие слова.

Сглаживать углы в общении и работе с отчаянными девчонками молодому тренеру помогает дисциплина.

— Прививаю и уважение к старшим, и правильные манеры поведения. Стараюсь сформировать в коллективе до-

верительные отношения. Также ввела традицию: перед соревнованиями, чтобы поддержать боевой настрой юных борцов и снять повышенный стресс, вручаю им заранее шоколадные медали и говорю, что верю в них, мол, для меня они уже первые, — приводит пример собеседница. — После этого страх упасть в глазах тренера, повышенное чувство ответственности их уже не сковывают.

РАССЕКАЯ ВОДНУЮ ГЛАДЬ

Единственный тренер по плаванию Виктория Аноп приехала в Ушачи 8 лет назад после окончания Новополюцкого УОР и ВГУ имени П. М. Машерова и осталась: вышла замуж, родила дочь. Сейчас начальную группу подготовки посещают 10 школьников, а в разновозрастной учебно-тренировочной занимаются 7 ребят, тренируясь по 2,5 часа 6 раз в неделю. Тренер отмечает:

— На плавание на длинные дистанции меня в свое время сориентировал тренер, так как ноги у меня были недостаточно сильные, а вот запас выносливости — что надо. Сейчас дети предпочитают спринт, с выносливостью у них плохо. Впрочем, откуда ей взяться. Я, учась в спортивном классе, около 10 лет тренировалась трижды в день: у нас было 2 тренировки на воде и 1 в зале. А у воспитанников спортшколы предусмотрена лишь 1 тренировка в день.

— По каким признакам, набирая детей и занимаясь с ними, определяете перспективных ребят?

— Невольно глаз оценивает рост будущих пловцов, длину руки и стопы,

растяжку. Затем смотрю, как быстро ребенок осваивает плавание, схватывая те или иные технические приемы. Те, кто делают успехи уже в первый год обучения, участвуют в соревнованиях. У нас ежегодно проходит открытый турнир по плаванию «Восходящие звезды».

Сегодня среди подающих надежды пловцов — 14-летний Алексей Солодкин:

— У Виктории Алексеевны я занимаюсь уже восьмой год, специализируюсь в плавании на спине. Пока мой лучший результат — 50 м за 36 секунд, кролем преодолеваю это расстояние за 34 секунды. Уже отличился на открытом турнире «Битва спринтеров», где занял 3-е место. Мой кумир — Майкл Фелпс, абсолютный рекордсмен по количеству наград, в том числе золотых, в истории Олимпийских игр и чемпионатов мира. Мечтаю быть на него похожим.

Двое парней приезжают на занятия к тренеру из Лепеля, где недавно построили бассейн, но пока еще не дождались наставника.

— Один из них очень перспективный спортсмен-универсал Демид Автушко. Он и бегают, и прыгает, и плавают, а еще занимается футболом, таэквондо. Папа, любитель спорта, привозит его сам. Здорово, когда родители заинтересованы в успехах детей, поддерживают их начинания и всячески помогают развиваться, — подмечает тренер.

Насыщенная спортивная жизнь Ушачей привлекает не только юных спортсменов со всей страны на разнообразные турниры. Яркое событие лета — это масштабный спортивный фестиваль для любителей острых ощущений «ЭкстримПрорыв», который манит экстремалов не только из Беларуси, но и из-за рубежа уже шестой год подряд.

— Это больше чем просто спортивное событие, это настоящий праздник для всей семьи, где каждый может найти развлечения по душе. Фестиваль собирает сотни любителей драйва и ярких эмоций, которые беспощадно соревнуются, выполняя головокружительные трюки в различных видах силового экстрима: эндуро, внедорожном многоборье, дрифте, трофи-рейдах, вейкбординге, боях без правил и т.д., — рассказывает руководитель спортивной школы Сергей Кислый. — В этом году «ЭкстримПрорыв» пройдет 19–20 июня. Традиционно к нам съезжаются тысячи зрителей. И с каждым годом фестиваль становится все более массовым и зрелищным.