

София ТАТУРЕВИЧ: ВНУТРИ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА ЖИВЕТ МАКСИМАЛИСТ

София Татуревич — известная конькобежка, воспитанница областной спортивной школы олимпийского резерва «Россия» города Иркутска, ныне выступающая за Республику Беларусь. За прошедший сезон София улучшила свои результаты, а также неоднократно поднималась на пьедестал на международной арене и входила в топ-10 лучших спортсменов. Так, в ее копилке наград — «золото» в командном спринте на финале Кубка России, а также топ-10 на Кубке Содружества и чемпионате России.

Корреспондент «СП» поговорила со спортсменкой о том, как она стала выступать за Беларусь, как провела прошедший сезон, кто ее вдохновляет, и о многом другом.

— София, вы родились и выросли в России, но на международных соревнованиях представляете сборную Беларуси. Расскажите, как в вашей жизни произошел этот поворот.

— История получилась достаточно естественной, хотя со стороны это может показаться резким шагом. Как раз было время выбора

внутри каждого спортсмена живет максималист. Всегда присутствует желание перевыполнить план, пробежать еще быстрее — условно, на двадцать процентов лучше, чем намечалось изначально.

— Если выбирать один конкретный старт, какое выступление в этом сезоне вы назвали бы ключевым?

— Самым значимым для меня стал забег, где я впервые в карьере выбежала из сорока секунд. Если не ошибаюсь, это были соревнования «Кубок Коломенского Кремля» в сентябре. Если смотреть на вещи



Меня начинает сильно трясти, пульс растет. Но я давно поняла, что это не катастрофа и не повод для паники, если у тебя есть четкий алгоритм действий. Любая реакция организма на стресс перед соревнованиями — это условный рефлекс. А раз это рефлекс, значит, его можно тренировать, контролировать и всегда настраивать под себя.

— София, есть ли в конькобежном спорте атлеты, за которыми вы пристально следите?

— Я не создаю себе кумиров и не пытаюсь слепо копировать чьи-то действия. У каждого человека свой путь, своя антропометрия и свои особенности психики. При этом я активно наблюдаю за лидерами мирового конькобежного спорта, анализирую их технику, прохождение дорожки, тактические схемы. Мне повезло тренироваться в одной команде с Анной Доморацкой. Когда ты ежедневно видишь работу спортсмена такого уровня вживую, это дает колоссальный стимул. Анна — невероятно целеустремленный, трудолюбивый человек с огромной внутренней силой.

— Профессиональный спорт требует огромных временных затрат. Остается ли у вас хоть какое-то свободное время и



чему же вы посвящаете эти редкие часы?

— Свободного времени у профессионального спортсмена в разгар тренировочных сборов и соревновательного периода практически нет. Ежедневные двухразовые тренировки, восстановление, медицинские процедуры — все это забирает почти весь день. Если между тренировочными сессиями или вечером у меня остаются силы, то я стараюсь тратить это время с пользой. В основном занимаюсь учебой и чтением.

— Как при таком жестком графике обстоят дела с личной жизнью? Удастся ли находить баланс между тренировками, поездками и свободным временем?

— На данном жизненном этапе балансировать не получается по одной простой причине: на личную жизнь у меня нет ни свободного времени, ни эмоциональных сил. Профессиональный спорт высших достижений требует от человека стопроцентной концентрации и самоотдачи. Невозможно показывать высокие результаты, если ты пытаешься разорваться между ледовой ареной и личными делами. Я сделала осознанный выбор. Для меня сейчас на первом месте стоит карьерный рост, реализация моего спортивного потенциала и

достижение максимальных результатов на льду.

— Период отпуска — единственная возможность полноценно перевести дух. Как и где вы провели свой законный межсезонный отдых?

— В отпуск я всегда улетаю в один и тот же пункт назначения — домой, к своей семье в Иркутск. Специфика моей спортивной жизни такова, что из-за постоянных сборов, соревнований и переездов я практически не вижу родителей и близких. Полноценно пообщаться с ними удастся только в этот короткий промежуток времени весной.

— София, и напоследок... Поделитесь планами на будущий год. Какие задачи и ориентиры вы ставите перед собой на предстоящий соревновательный сезон?

— Главный план на грядущий сезон — это непрерывное развитие. Вектор движения остается прежним: мне необходимо прогрессировать относительно своих собственных прошлых результатов. Основная цель — улучшать личные рекорды. Мы с тренерским штабом уже понимаем, над какими техническими компонентами нужно поработать.

Беседовала
Екатерина НИФОНТОВА



своего будущего. Я закончила 11 классов и решила окончательно связать свою жизнь со спортом. Поступила в Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК). Это профильный очень сильный ВУЗ, с отличной базой для спортсменов. Затем мне предложили параллельно попробовать свои силы на местном льду, влиться в тренировочный процесс и попытаться добиться серьезных успехов в конькобежном спорте уже в рамках белорусской системы подготовки.

— Прошедший сезон уже позади. Расскажите, получилось ли реализовать все задумки. Какие цели ставились изначально? И насколько вы довольны финальным результатом?

— Если оценивать прошедший сезон объективно, то абсолютно все задачи, которые мы с тренером планировали, выполнены в полном объеме. Особый упор делался на мою профильную дистанцию 500 метров, и именно там удалось показать те результаты, к которым мы шли через тяжелые тренировки. Безусловно,

реалистично и сравнивать это время с результатами лидеров на мировой арене, то эти секунды не являются какими-то сверхбыстрыми или выдающимися. В ходе сезона я впоследствии бежала еще быстрее, улучшая эти показатели. Однако именно тот первый раз, когда на табло загорелись цифры «тридцать девять» с небольшим «хвостиком», стал для меня переломным моментом. В спорте самое трудное — это преодолеть психологический барьер, разрушить внутренние преграды и подняться на новую для себя ступень. Физически ты можешь быть готова, но пока ты не сделаешь это на официальном старте, барьер остается.

— Предстартовый мандраж — это классическая проблема для многих атлетов. Как вы справляетесь с волнением перед выходом на лед?

— В силу моего темперамента и особенностей характера я очень остро реагирую на приближение старта. Состояние, которое в спортивной психологии называют «предстартовой лихорадкой», для меня привычно.

