

«Яны самі не ўяўляюць, як хутка могуць плаваць»

Пра трэнерскую работу і сваю вядомую выхаванку Настассю Шкурдай расказвае адзін з самых паспяховых маладых настаўнікаў краіны



Вольга ЯСЯНОВІЧ нарадзілася ў Барысаве, займалася плаваннем у адзіным басейне горада, а потым пераехала ў Мінск. Але ў 18 гадоў, калі яе спартыўныя дасягненні спыніліся, дзяўчына перайшла ў падводнае плаванне, дзе заваёўвала медалі этапу Кубка свету і іншых міжнародных турніраў. Каб зарабляць на жыццё ў сталіцы, Вольга пачала трэніраваць дзяцей, а потым пераехала ў Брэст, дзе будаваўся вялікі цэнтр водных відаў спорту. Напачатку ёй даводзілася жыць проста на рабоце, але затое са сваёй першай жа групы малады трэнер выгадала чатырох майстроў

спорту, а яе выхаванка Настасся Шкурдай стала самым маладым у гісторыі беларускага плавання майстрам спорту міжнароднага класа. Да сваіх 16 гадоў Настасся пад кіраўніцтвам Вольгі ўстанавіла некалькі рэкордаў краіны, стала чэмпіёнкай Еўропы сярод юніёраў і дарослых, а сёння яны разам ужо рыхтуюцца да Алімпіяды ў Токіа. Пра тое, як трэніраваць не толькі дзяцей, але і іх бацькоў, пастаянна самаўдасканалюцца і знаходзіць агульную мову з дзецьмі на працягу дзевяці гадоў работы, Вольга расказала ў сваім інтэрв'ю.

«Ва ўніверсітэце нас шмат чаму вучаць, шмат чаму мы самі не вучымся»

— *Вольга, раскажыце пра сваю работу цяпер. На кім сканцэнтравана ваша ўвага?*

— На цяперашні момант у мяне толькі адна група — вышэйшага спартыўнага майстэрства. Мне хацелася б працаваць і з іншымі дзецьмі, і я дапамагаю сваёй калежанцы, калі знаходжуся ў Брэсце. Але праз тое, што адна з маіх выхаванак, Настасся Шкурдай, паказвае такія высокія вынікі, я вельмі часта знаходжуся з ёй на зборах. Каб адпавядаць узроўню, Насці трэба спрабаваць плаваць у такіх жа ўмовах і з такімі ж моцнымі спартсменамі. А працаваць з дзецьмі, калі ты ўвесь час з'язджаеш, вельмі складана, таму ад іншых груп я адмовілася.

— *Цяперашняя група — гэта ваш першы самастойны набор дзяцей?*

— Я пачала трэніраваць іх, калі сама яшчэ займалася спортам, таму што трэба было неяк зарабляць у Мінску. Мне тады было 19—20 гадоў. Вельмі падабалася гэтая работа,

вялікі дзякуй маім трэнерам, бо яны сваім станоўчым прыкладам паказвалі, што праца трэнера — гэта вельмі нядрэнная работа. Хоць сёння я здзіўляюся людзям, якія ў гэтай прафесіі ўсё жыццё, — мне здаецца, што сілы заканчваюцца ўжо цяпер (*усміхаецца*). Ва ўніверсітэце нас шмат чаму вучаць, шмат чаму мы самі не вучымся, але, улічваючы сённяшняю канкурэнцыю ў сусветным спорце, трэнер павінен быць вельмі адукаваным чалавекам. А лепш, калі са спартсменам працуе не адзін спецыяліст, бо атлет мае патрэбу і ў псіхалагу, і ў трэнера па фізічнай падрыхтоўцы. На пачатковым узроўні тваіх ведаў хапае, але далей вельмі многае трэба мяняць у сабе і вельмі шмат чаму вучыцца.

Група, з якой я працую цяпер, — гэта сапраўды мой першы набор дзяцей у Брэсце. Я вяду іх ужо 8—9 гадоў, яны прыйшлі да мяне, наогул не ўмеючы плаваць, пусквалі бурбалкі і вучыліся проста ляжаць на вадзе, а дараслі да ўзроўню майстроў спорту.

— *Прыемна назіраць за такім іх станаўленнем?*

— Дзеці прыходзяць, не ўмеючы рабіць нічога, але першыя 2-3 гады ў іх усё атрымліваецца, прагрэс вялікі і пастаянны. Тут ён

не ўмеў ляжаць на вадзе, а тут ужо паплыў, навучыўся плаваць двума спосабамі, чатырма. Гэта цяжкая праца, таму што ўсе дзеці розныя, але за прагрэсам заўсёды вельмі прыемна назіраць. Цяпер ім якраз па 16 гадоў, пераходны ўзрост, яны ўжо дайшлі да пэўнага ўзроўню, і вынік паляпшаць значна складаней. Тут ужо пачынае зусім іншая праца, таму што ты не бачыш такога хуткага прагрэсу. З часам трэнер сутыкаецца з цяжкімі рэаліямі. Калі ў дзяцей перастае штосьці атрымлівацца, большасць здаецца на паўдарозе, таму надыходзяць такія перыяды, калі трэба пацярапець, перачакаць. А цярапець заўсёды вельмі складана і мне, і ім.

— *Як вы шукаеце для іх матывацыю?*

— Мы з вамі раслі ў іншы час. Калі я займалася плаваннем, мне ніхто не шукаў матывацыю, проста хацелася плаваць, да таго ж усе ведаюць, што гэта карысна для здароўя. Я родам з Барысавы, дзе быў адзін маленькі басейн на ўвесь горад, і ўмовы там вымушалі жадаць толькі лепшага — дарэчы, цяпер яны не надта змяніліся. Каб дасягнуць выніку, трэба было перабірацца ў Мінск. У цяперашніх дзяцей усё зусім інакш — у Брэсце створаны вельмі добрыя

ўмовы, нават нацыянальная каманда праводзіць свае зборы тут. Для дзяцей ствараюцца льготы для паступлення ў навучальныя ўстановы па спартыўным кірунку, арганізаваны іх адвоз у вучылішча, іх кормяць, ім дадзены нерэальныя залы з кваліфікаванымі спецыялістамі. Толькі займайся! А займаючыся добра, ты можаш выйграваць спаборніцтвы, і гэта будзе прыносіць фінансавы прыбытак. Цяпер праводзіцца сусветная ліга плавання, дзе спартсмены зарабляюць вельмі добрыя прызавыя, дзякуючы гэтай лізе фінансавае заахвочванне з'явілася і на чэмпіянаце свету. Гэта значыць, плаванне становіцца і хобі, і работай, а калі за любімую справу ты яшчэ і грошы атрымліваеш, па-мойму, гэта вельмі добрая матывацыя.

спорт — гэта, наадварот, рэальная магчымасць атрымаць бясплатную адукацыю, таму бацькі самі тлумачаць дзецям, чаму ім трэба займацца. У нас жа трэнера часта даводзіцца працаваць не толькі з дзецьмі, але і з бацькамі — скажу шчыра, у маёй дзейнасці гэта самая нелюбімая справа.

«За любым спартсменам стаяць моцныя бацькі»

— *Наколькі вялікую ролю іграюць бацькі ў станаўленні спартсмена?*

— Вельмі вялікую. Раней я часта збіралася бацькоў і заўсёды іх прасіла знайсці час і прачытаць кнігу пра біяграфію якога-небудзь вядомага спартсмена, звярнуць

заваць гэта ў дзеці. Прыехаўшы ў Брэст, я атрымала магчымасць бясплатна набіраць дзяцей і працаваць без абмежаванняў: вады далі колькі трэба, залы — якія трэба. Было складана, таму што нейкі час я жыла ў басейне, але затое было вельмі шмат часу на самаўдасканаленне. Я прыклала максімум намаганняў, чытала замежную літаратуру, інтэрнэт, пастаянна з кімсьці мела зносіны, потым з'явілася магчымасць выязджаць за мяжу. Самае распаўсюджанае пытанне ад журналістаў: ці бачыла я па дзеці, што з іх атрымаецца нешта талковае? Не, не было нічога відаць, былі дзеці значна больш сімпатычныя ў плане перспектывы спартыўнага выніку, чым тая ж Насця, больш гнуткія, больш хуткія, але ў розныя



Самы складаны момант з матывацыяй, на мой погляд, надыходзіць, калі дзеці вучацца ў 5 класе. Яны і іх бацькі стаяць перад выбарам: пайсці ў гімназію або ў спартыўны клас. Таму што калі вучышся ў звычайнай школе, вельмі складана дасягнуць высокага выніку ў спорце. У нас у краіне чамусьці існуе такі стэрэатып, што спорт — гэта для не вельмі высокаразвітых дзяцей, хоць рэальна гістарычна ў свеце плаванне — гэта від спорту для арыстакратаў, дазволіць яго сабе маглі толькі вельмі забяспечаныя, адукаваныя людзі. Ну і ў прынцыпе, маючы магчымасць бачыць спартсменаў высокага ўзроўню, магу сказаць, што дурных людзей там няма, ёсць атлеты і не з адной вышэйшай адукацыяй. Гэта яшчэ вялікае пытанне, што больш дае дзіцяці: школьная адукацыя або той жа спорт, калі ў 15 гадоў ты маеш магчымасць ездзіць за мяжу, глядзець свет і пераймаць вопыт. У ЗША, напрыклад,

увагу на тое, што за любым спартсменам стаяць бацькі. Можа быць, бабуля ці дзядуля, але хтосьці вельмі моцны. Напрыклад, Насці вельмі пашанцавала з бацькамі ў гэтым плане, яны ніколі не прымушалі яе выбіраць толькі вучобу і абмяжоўваць сябе ў басейне. Даможацца дзіця выніку ці не, шмат у чым залежыць менавіта ад бацькоў, хоць часам здаецца — лепш бы яны не бралі такога актыўнага ўдзелу, моцна ўмешваючыся ў трэніравальны працэс. Але дапамога бацькоў і іх разуменне юным спартсменам вельмі патрэбныя.

— *Вы чакалі, што са сваім першым жа наборам у такім маладым узросце для трэнера (Вольга ўсёго 32. — Аўт.) даможацца такога высокага выніку?*

— Гэта была мая мэта. Я заканчвала сваю спартыўную кар'еру, назапасіўшы пэўны вопыт, разумела, чаго мне не хапіла для большага поспеху і таму прыблізна ведала, як рэалі-

завалі кантакту з бацькамі, хтосьці не захацеў рана раніцай прыходзіць на трэніроўкі, камусьці не хапіла характару, імкнення, жадання.

— *Вы строгі трэнер?*

— Дзеці адказалі б — так. Гэта вялікая праблема цяпер, мне б вельмі хацелася змяніць стыль работы з аўтарытарнага на больш дэмакратычны, але чамусьці, калі ты прыходзіш і ўключаеш сяброўскую размову, дэмакратыю, у дзяцей знікае самадyscyпліна, яны пачынаюць не вельмі якасна працаваць. А з-за гэтага могуць адбыцца непатрэбныя траўмы, праблемы. Мая строгасць у першую чаргу накіравана на тое, каб на трэніроўцы была дысцыпліна. Часам даводзіцца павысіць голас, толькі пасля гэтага ўключаецца адэкватнасць, але, спадзяюся, па меры сталення дзяцей, мы знойдзем з імі кампраміс, і мне менш даводзіцца ўключаць аўтарытарнае кіраванне.