

ЗН113140-1

Спортtime

№ 10 (13)

октябрь 2016

Гребля академическая:

ушел Синельщиков, и где ваши медали?

На хоккей

с таблеткой валидола

МолотОК!

Иван Тихон пишет кандидатскую диссертацию

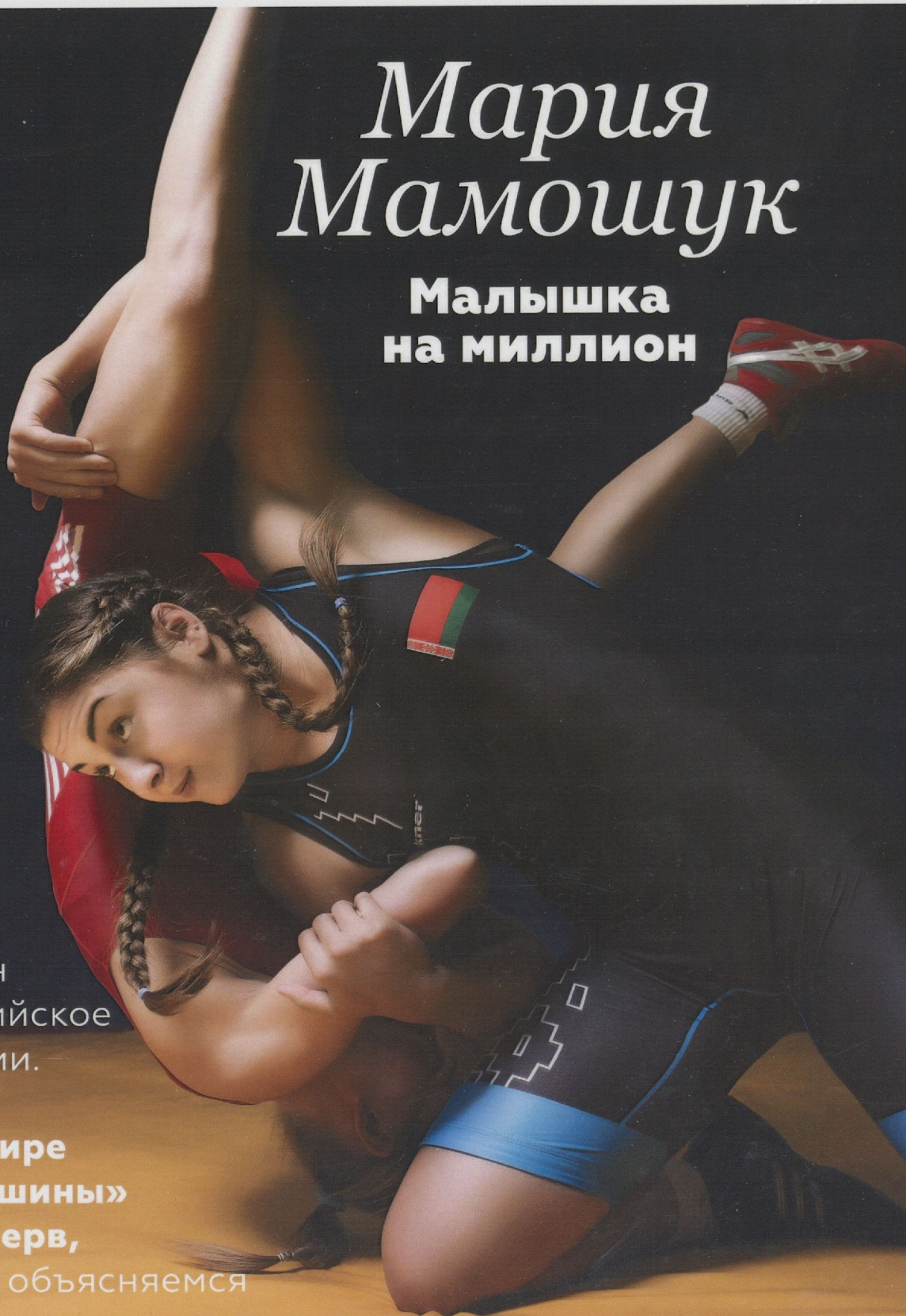
Тот самый борисовский парень

Александр Лесун завоевал олимпийское золото для России.

Токио-2020: В мире спортивные «машины» уже шерстят резерв, а мы бесконечно объясняем

Мария Мамошук

Малышка на миллион



2016 №10

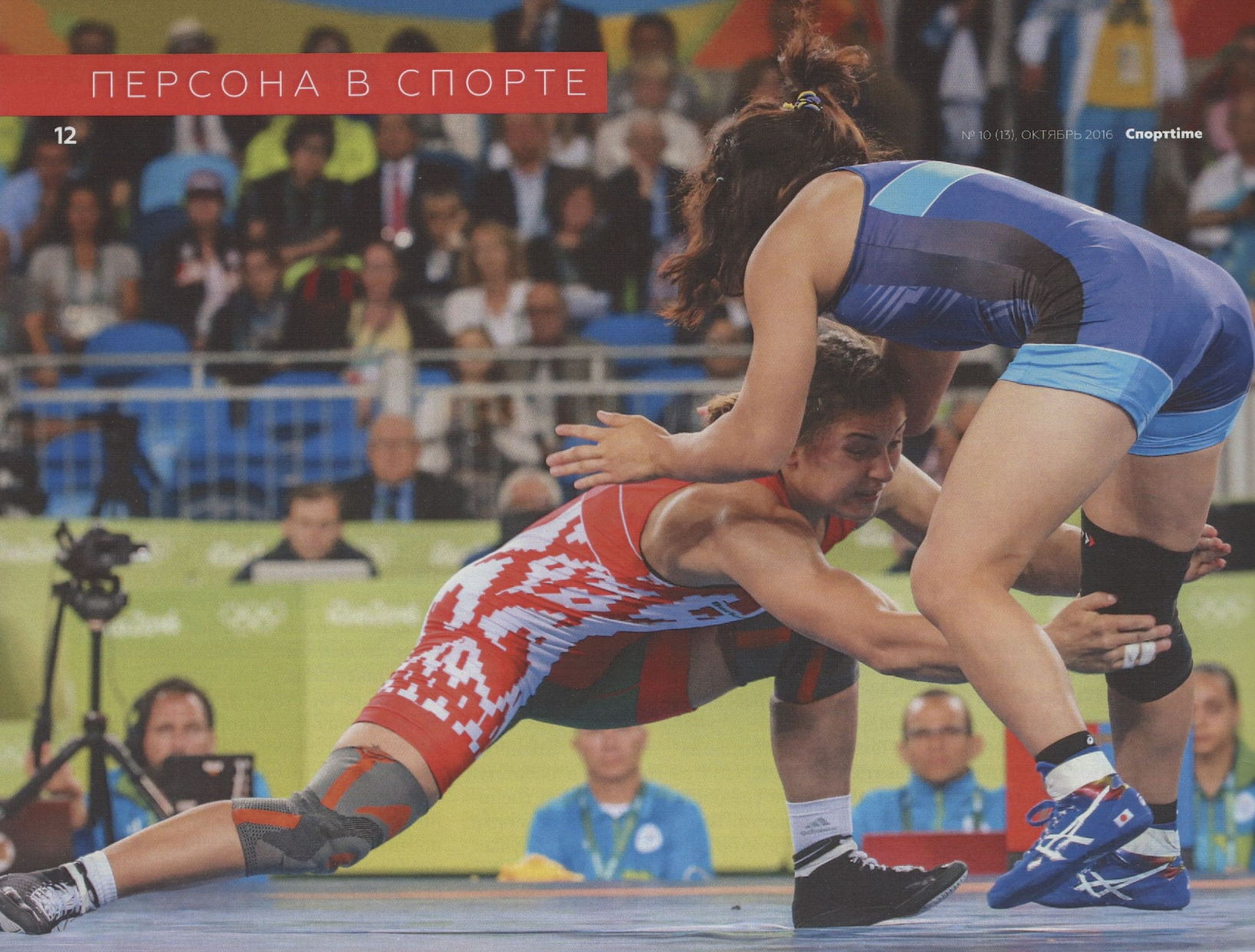


Фото: noc.by

Финальная схватка с японкой Рисако Каваи

Мария Мамошук:

**«Ушла с финального
ковра и разревелась
впервые за шесть
лет»**

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЗУЕНОК

Спортtime

Схватка в полуфинале... Решающая! Выход в финал стопроцентно обеспечивает борцу медаль. Олимпийскую медаль – самую важную для спортсмена.

Мария шла к борцовскому коврику, пытаясь твердыми уверенными шагами заглушить бьющееся в горле волнение. Она, совсем еще юная девчонка, лишь в прошлом году завоевавшая титул чемпионки Европы среди борцов до 23 лет (U-23), а в 2016 подтвердившая статус лучшего борца континента золотой медалью взрослого чемпионата, шла на встречу с чемпионкой мира и трехкратным призером чемпионатов мира американкой Еленой Пирожковой. Да, в активе Маши уже есть олимпийские победы над казашкой Екатериной Ларионовой (8:2) и шведкой Х.К. Йоханссон (7:2), но Елена продемонстрировала полное доминирование победой над бронзовым призером Олимпиады-2012 двукратной чемпионкой мира Баттсетсег Соронзонболд из Монголии, которой эксперты-аналитики прочили пьедестал в Рио... Как правильно подойти к схватке с сильнейшей спортсменкой Америки, которая, словно в подтверждение статуса лидера, распространила в интернете фотографию, где улыбающаяся Елена легко удерживает на руках Первую леди Мишель Обаму?

«Бороться до конца», – только такое решение могла принять Мария, когда, стиснув зубы, отражала яростные атаки Пирожковой, и, несмотря на явные судейские симпатии к американке, благодаря которым в ее копилку были зачислены «подарочные» два балла, одержала верх в полуфинале со счетом 3:2! И стала финалистка первой в своей жизни Олимпиады, где ей было суждено проиграть первую, но самую главную схватку уходящего спортивного сезона.

Мария привезла на Родину серебряную награду и навсегда вписала свое имя в историю олимпийского движения Беларуси, завоевав первую олимпийскую медаль в женской борьбе... И сразу же оказалась в водовороте радостных встреч, многочисленных интервью, радио и телепередач. Слегка устав от калейдоскопа событий и нежданно свалившейся на голову «медийности», Мария призналась, что самым надоевшим вопросом стал...

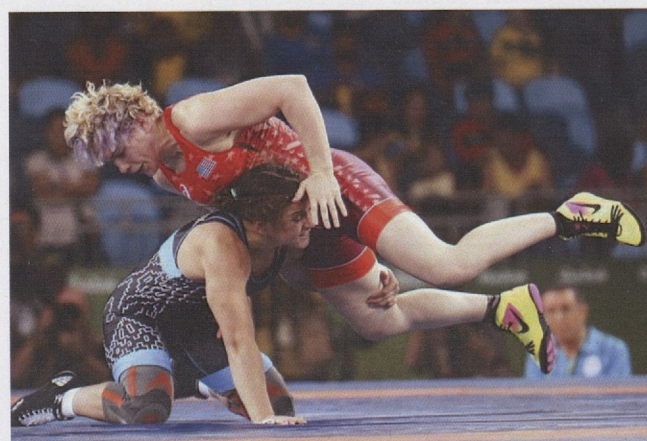
– «Ваш путь на олимпийский пьедестал» (улыбается). Действительно, уже устала много раз повторять одно и то же. Вместе с тем ничего необычного в моем пути на ковер нет, все развивалось по «классическому» сценарию: тренер проводил стандартный ежегодный набор детишек в секцию, Петр Бабей приехал в нашу школу в поселке Зябровка и,

естественно, многие поспешили проявить «борцовский характер» и валом повалили в секцию на занятия. Но прошло немного времени, и на ковре осталась только одна девчонка (Маша) и несколько парней. Что понравилось? Да все, наверное: и активные игры, и возможность подраться с мальчишками, не боясь маминых упреков (смеется), да и быстро пришедшие победы, когда через пару лет занятий, победив на городском и областном уровне, заняла третье место на профсоюзном первенстве республики. Потом были и поражения, и травмы, и длительный период восстановления, вот только мыслей бросить ковер не было никогда.

– **Выиграв накануне Олимпиады турнир Гран-при в Испании, фактически находясь на пике формы, почему не сумела в финальной схватке в Рио «дожать» японку Рисако Каваи и выиграть медаль золотого достоинства?**



Елена Пирожкова поднимает Мишель Обаму



Мария Мамошук поднимает Елену Пирожкову

– Тяжелейший вопрос. До сих пор не можем обсуждать с тренером эту тему. Решили дать себе время утрясти эмоции, затем сядем с Сергеем Смалем и проанализируем каждую секунду этого провального поединка. Скажу честно, шла на финал с мыслями только о золоте, серебра мне было однозначно мало и, уж конечно же, не предполагала уступить так, всухую, со счетом 0:6! Ушла с ковра и расплакалась, поэтому и на пьедестале стояла такая «смурная», даже сейчас с трудом можно найти фотографии с Олимпиады, где бы улыбалась с медалью. Правда, то тепло, с которым встретили дома, в Минске, на Гомельщине, развеяло все мрачные мысли и по-настоящему помогло почувствовать радость от завоеванной олимпийской награды. По схватке с японкой на сегодня скажу очевидное: она была быстрее! Я за ней просто не успевала, все приемы, которые пыталась провести, она блокировала, попросту «перебегала», практически не

Фото: whitehouse.gov / Sonya N. Hebert

Фото: Reuters

подпускала меня на близкую дистанцию. Пока я не готова смотреть схватку, в голове не укладывается тот факт, что уступила единственную схватку в олимпийском году именно в олимпийском финале! Тренер говорил мне «верь в себя – ты можешь» перед каждой схваткой, и накануне финала с японкой сказал бороться в той же манере, как и в предыдущих поединках... Но что-то пошло не так.

– В чем секрет японской женской борьбы? Может быть, их «одержжимость» – секрет многократного олимпийского успеха?

– Насколько мне известно, в японской женской борьбе общепринятой нормой стала полная самоотдача: девочки не выходят замуж, не заводят детей, пока занимаются спортом. Пожалуй, результат Каори Ичо (четырёхкратной олимпийской чемпионки), Саори Йошида (трехкратной олимпийской чемпионки) говорит в пользу подобной «одержжимости спортом». Но жизнь на ковре не заканчивается. Меня больше вдохновляют примеры спортсменок, сумевших найти баланс жизненных приоритетов и сочетающих достижения в спорте с семьей и материнством. А японки действительно построили систему подготовки, когда приходится фактически жить на ковре, проводить время в постоянном оттачивании приемов и натаскивании себя на каждого предполагаемого противника. Борьба – это огромная часть меня, но очень хочется суметь разнообразить жизнь разносторонними интересами и реализованными возможностями.

– Как же мы сумеем победить японок на их домашнем ковре на Олимпиаде-2020 в Токио?

– Будем работать: доводить до идеального состояния все свои качества, шлифовать приемы до уровня «коронных», подтягивать «функционалку», разрабатывать и решать тактические задачи. Готовиться под определенного спортсмена нельзя, нужно подтягивать личные качества и добиваться результата в каждой конкретной схватке. Тренеры у нас знающие и сумеют превратить накопленный на этой Олимпиаде опыт в соответствующий результат. А бояться ковра в Японии нет причины, ковры везде одинаковые, ты выходишь и выполняешь свою работу.

– Маша, а если ты выйдешь замуж и родишь ребенка, сможешь ли вернуться на Олимп?

– Информация о моем замужестве, уже распространившаяся в интернете, преждевременна. Мой любимый человек (*Вадим Шведов*) постоянно рядом со мной, он сам серьезно занимается вольной борьбой и прекрасно понимает, как психологически настроить меня на соревнования любого уровня. Мне с ним легко и комфортно. Предположить, что я могу вернуться уставшая с тренировки, а Вадим отправит меня на кухню «жарить котлеты», невозможно даже в мыслях. Скорее сам приготовит для меня еду и поможет расслабиться и снять напряжение после тяжелого соревновательного дня. Совместная жизнь и рождение детей безусловно есть у нас в планах, но отнюдь не в ранге «первоочередных задач». Вадим настолько радуется моим успехам, мои медали наполняют его настоящим счастьем и гордостью за подругу, что, думаю, он сам приложит максимум усилий, чтобы помочь завоевать еще одну олимпийскую медаль. Кстати, он не смотрел мои схватки в Рио. Обычно он не смотрит соревнования в прямом эфире, потому что напряжение зашкаливает, и лишь впоследствии, когда уже известен результат, внимательно пересматривает схватки в записи, старается помочь проанализировать, дать дельный совет. Правда, Олимпиаду на этот раз не смотрел по другой причине: как признался позже, был абсолютно уверен, что я выиграю медаль, вот только удивился, почему не золотую!

А вернуться на Олимп, считаю, можно, тому есть многочисленные примеры: призеры трех Олимпиад украинка Мария Стадник и Гюзель Манюрова из Казахстана замечательно чувствуют себя замужем и растят в семьях детей. Да и наибольшим стимулом является завоевание медалей, которые нужны уже не только тебе, но и всей твоей семье.

– Разрушь стереотип: «женская борьба не женский вид спорта».

– Тот, кто говорит, что женская борьба не имеет права на существование, наверняка не смотрел финальную схватку в Рио между трехкратной олимпийской чемпионкой японкой Саори Йошида с американкой Хе-

леной Маргулис, никогда ранее не поднимавшейся на первую ступеньку мирового форума. Когда тринадцатикратная чемпионка мира из Страны восходящего солнца проиграла свою первую за десятилетие схватку, а американка стала олимпийской чемпионкой, слезы были не только у обеих финалисток на олимпийском ковре, но и у мужчин в зале... Женская борьба – это невероятный сплав эмоциональности и грации, силы и непредсказуемости, скорости и красоты. Девчата все с подтянутыми мускулистыми фигурами, выгоченными каждодневными тренировками, они прекрасно выглядят в облегающем тонком трико. Именно девочки никогда не сдаются до самой последней секунды, все время ищут свою борьбу, творчески подходят к каждой схватке... Немаловажный фактор – это и возросший за последние годы тактико-технический арсенал: сегодня это и эффектные скрестные захваты ног, и скоростные забеги, и разнообразные броски. А кто из парней способен окатить зал таким шквалом эмоций по поводу как поражения, так и победы?

– Что может заставить расплакаться тебя?

– Раньше ревела частенько, чуть что пошло не так, любой проигрыш, сразу «сопли, слезы». С годами пришел и опыт, «сын ошибок трудных», и привел за руку спокойствие. Давно не плакала, вот уже лет шесть, до этой последней олимпийской проигранной схватки. Ушла с ковра, проиграв олимпийский финал, добежала до раздевалки и разревелась... Потом собралась, конечно же, на пьедестале сдержалась, но заставить себя улыбаться было трудно. Да и в целом считаю себя сентиментальной: могу кино посмотреть и заплакать.

– А когда-нибудь было страшно?

– Совсем ничего не боятся люди, скорее всего, с отклонениями в психике (*улыбается*)... Есть мандраж и перед экзаменами, и перед схваткой. Конкретных соперниц не боюсь, психологической зажатости нет. Я свою работу, ковер, борьбу очень люблю и наоборот не допускаю мысли о каких-либо страхах неудачи или проигрыша.

– В одном из интервью призналась, что интересуешься спортивной медициной...

Спортtime

– Учитывая высокий уровень травматизма в борьбе, конечно, нельзя недооценивать значимость спортивной медицины. Период травм для меня совпал с переходом от юниорской к взрослой борьбе и серьезную помощь оказали во Владикавказе в центре Бубновского. До проведения соответствующих восстанавливающих курсов постоянно что-то «вылетало», то колено, то шея, то плечевые суставы. В Беларуси также открылся филиал центра Бубновского, однако у него несколько иное направление, а во Владикавказе врачи самостоятельно проводят процедуры по растягиванию, и это помогло не просто восстановить травмированную мускулатуру, но и серьезно увеличить скоростно-силовые характеристики. Сегодня результаты уровня высоких спортивных достижений неотделимы от работы команды врачей, массажистов и тренеров, поскольку подведение спортсмена к пику формы – это очень тонкая настройка и результат слаженных действий многих специалистов.

– Выскажу альтернативное мнение: надо разрешить применение допинга в спорте! Зачем нужны эти скандалы, отстранения, лишения наград? Пусть все принимают то, что нравится, а зрители будут благодарно наблюдать за уникальными результатами в спорте...

– Это, видимо, шутка? Конечно же, допинг недопустим, и дело не только в возможном летальном исходе для спортсменов, когда стремящиеся к результатам юнцы или их тренеры будут пичкать растущий организм стимулирующей химией. Честность в спорте прежде всего позволяет продемонстрировать результаты труда конкретного спортсмена, и очень обидно, когда значительно менее потрудившиеся люди будут показывать более высокие результаты за счет допинга. Мускульная масса за месяц не нарастет и сила не нарабатывается – это результат нескольких лет тяжелейшего труда, а, приняв допинг, имеешь возможность мгновенно добавить себе функциональных преимуществ. И давайте не забывать о материальной составляющей! Для многих приобретение дорогостоящих препаратов станет не по карману, тогда зрители вместо соревнований спортсменов увидят



«Ушла с ковра, проиграв олимпийский финал, добежала до раздевалки и разревелась... Потом собралась, конечно же, на пьедестале сдержалась, но заставить себя улыбаться было трудно».

на коврах (или аренах) соревнования фармакологов и спонсоров.

– Кто для тебя тренер, можешь кратко охарактеризовать каждого, кто «ковал» твои победы?

– Петр Бабей, мой первый тренер, наставник, заложивший любовь к борьбе и основы техники, и, конечно же, во многом заменивший отца (которого, к сожалению, не знаю). Георгий Джангиров, продолживший тренировать в училище олимпийского резерва, уже «огранил» все заложен-

ные и природные данные, и тактико-технический арсенал, перевел борьбу на взрослый уровень. Но наибольшее влияние на медальные результаты европейских и мировых форумов оказал Сергей Смаль (серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира, чемпион СССР, чемпион СНГ). Он тренирует меня около пяти лет, во многом мы поменяли технику, он сумел найти наиболее подходящие мне по антропологии приемы. Например, часто «ходила в пятки», сейчас мы активнее работаем над проходами в



Фото: Александр Шелегов

ноги. Он поставил мне одну из моих «коронек» – скрестный захват голеки, разнообразил варианты выхода на приемы, мельницы, вертушки и многое другое.

Считаю, что с тренером очень повезло: у нас отличные отношения, он может по выражению моего лица понять, насколько мне подходит или не подходит какое-то упражнение, мы можем обсудить тренировку, у нас с ним достигнут достаточно высокий уровень взаимопонимания. Он умеет очень тонко почувствовать мое настроение, где-то позволить расслабиться, подкорректировать график тренировок, если видит, что усталость и перенапряжение зашкаливают. Конечно, я очень уважаю тренера еще и как спортсмена, достигшего высоких результатов, поэтому стараюсь

выполнять его задания и следовать советам. Однако, если есть необходимость, могу высказать свое мнение, и, что немаловажно, он всегда прислушивается... Сергей Николаевич сам в прошлом достиг высших результатов в спорте и знает, чувствует, понимает все те ощущения, с которыми приходится сталкиваться спортсмену в процессе подготовки, знает, как трудно бывает перебороть себя.

Немалую помощь оказывает и главный тренер сборной Олег Райхлин: поставил мне прием «капкан» и в целом умеет «завести», стимулировать на результат, на работу, на победу.

– **Кому бы посвятила свою медаль?**

– Тренеру! Если проигрываю, мне не столько за себя обидно, сколько

стыдно перед тренером, вот кого по-настоящему боюсь разочаровать и, конечно же, не хочу упреков: Сергей Смаль – легендарный борец, и допустить, чтобы его ученица не оправдала вложенных учителем сил, для меня невозможно. Конечно, есть любимая мамочка и молодой человек, но они-то меня по-любому любят (*смеется*), а для тренера моя медаль, может, еще главнее в жизни, чем собственные – это продолжение его дела и его борьбы!

– **Любимые книги?**

– «Жутко громко и запредельно близко» Дж. С. Фоера, «Жизнь взаимы» Э. М. Ремарка, «Над пропастью во ржи» Дж. Сэлинджера, недавно прочитала легкие «До встречи с тобой» Дж. Мойес и «Гордость и предубеждение» Дж. Остин, а сейчас вдохновляюсь индийской культурой благодаря книге «Шантарам» Грегори Дэвид Робертса.

– **Фильмы?**

– Несомненно, бойцовская «классика»: «Левша», «Малышка на миллион», с удовольствием посмотрела сериал «Шерлок», намеренно сходили в кино на «Все о мужчинах», современную российскую комедию, а вот «ужастики» не люблю. В целом выбираю книгу-фильм по настроению: от «развлечься, отдохнуть после тренировки» до осознания современных философских идей, способствующих обретению новых знаний и жизненной гармонии... А вот недавно была впечатлена грузинским балетом Сухишвили. Так что, как видите, сочетать спортивную жизнь с культурной вполне удается.

– **Почему тебя нет в соцсетях?**

– Нет времени, с лучшими друзьями связываюсь по телефону, а излишнее общение скорее приводит к бессмысленной трате времени, чем дает некую пищу для ума.

– **Усиленное внимание медиа после Олимпиады не утомляет?**

Спортtime

– Честно, получаю огромное удовольствие от многочисленных послеолимпийских встреч! Интересно общаться с новыми людьми, особенно представителями таких разных профессий... В Гомельском драматическом театре давала интервью и встречалась с актерами, с Сергеем Смалем участвовали в передаче «Добрый вечер, Гомель», встречалась с избирателями на участке для голосования на выборах депутатов в Палату представителей Национального собрания Беларуси, была интересная встреча с читателями Национальной библиотеки в Минске. Конечно, усталость ощущается, иногда приходилось проводить несколько встреч за день, из дома за полночь выносили записывающую аппаратуру. Но спортсмен для этого и работает, для этого и завоевывает медали, чтобы принести радость победой в каждый дом своей Родины.

– Уверенно смотришься на экране ТВ, даешь интервью – тебя совершенно не пугают публичные выступления?

– Уже привыкла! Я говорю именно то, что чувствую, поэтому и проблем в общении перед камерами абсолютно нет.

– Как ты относишься к женской самодостаточности?

– Вторая половинка для счастья, конечно же, нужна: женщине очень хочется побыть слабой, ощутить опору и поддержку. Никакая самореализация в профессии не заменит простого женского счастья. Никакие награды и никакие заработанные деньги не заменят семью, мужа и детей!

– Ты уже вписала свое имя в историю олимпийского движения Беларуси, а твой молодой человек известен узкому кругу лиц. Как кажется, не сильно ли это ущемляет мужское самолюбие?

– Думаю, будет радоваться. Вадим – достаточно реализованный человек. Да, он не достиг подобных результатов в спорте, но сейчас старается реализовать себя в других аспектах и больше заботится не о своих спортивных результатах, а о моих. На нем – финансовое обеспечение будущей семьи, а свою спортивную славу я с радостью с ним разделю!

– Вокруг много красивых парней, борцов. Как удается сохранять верность?

– Легко (смеется). С Вадимом мы познакомились еще в училище олимпийского резерва, долгая детская дружба впоследствии переросла в серьезные отношения. Я уверена в нем, что он ждет меня с любых сборов, соревнований, и думать о ком-то другом просто неинтересно. Все совместные жизненные планы связаны именно с этим человеком и судьбу хочется разделить именно с ним. Самые главные для меня парни (помимо любимого человека) – это борцы, которые помогают мне в качестве спарринг-партнеров, им хочется сказать огромное спасибо за тяжкий труд и поблагодарить за помощь в завоевании олимпийской медали: Коля Дамарацкий, Никита Савченков, Игорь Полянский.

– После чемпионата Европы, где были завоеваны четыре медали и белорусская женская сборная заняла второе место, обойдя сборную России, Олег Райхлин уверенно заверял, что «мы на правильном пути», однако на Олимпиаду в Рио были завоеваны лишь две лицензии. В чем причина отсутствия других путевок и как в целом видишь перспективы развития женской борьбы в Беларуси?

– Анализ причин неудач – прерогатива тренеров каждой конкретной спортсменки, но давайте не забывать, что конкуренция в спорте велика. Да, только две лицензии мы завоевали на Олимпиаду в Рио, при этом привезли серебряную медаль и достаточно почетное пятое место. Уверена, что в Токио завоюем больше. Долгое время лидером сборной была Василиса Марзалюк, и я сама, и многие девочки выросли на ее результатах. Сегодня молодые девочки тренируются с нами на одних коврах: мы все рядом, делимся друг с другом не только опытом, но и всей жизнью, и они понимают, что олимпийские медали – это реальность, их можно потрогать и постоять в спарринге с человеком, который завоевал такую награду. Это вдохновляет, придает уверенности в собственных силах. Наша женская сборная еще очень молодая, большинству девчат, кто привозит награды с кадетских-юниорских чемпионатов мира-Европы, еще нет и двадцати, а урожай медалей уже существенный! Так что, думаю, совместными усили-

ями сможем подтянуться и оказать достойное сопротивление «японской экспансии» на коврах.

– Существует ли женская дружба в борьбе?

– Конечно, и дружба, и невероятное взаимопонимание. Летели больше десяти часов из Рио вместе с Василисой, она вновь, как и в Лондоне, стала пятой на Олимпиаде... А понять эту боль может только тот, кто сам стоял рядом на ковре и вполне мог разделить и такой результат... Да и я своим серебром не вполне довольна, поэтому и она погрузила вместе со мной, спокойно поболтали, скорее не о спорте, а так, «за жизнь». Женская дружба, несомненно, присутствует, и мы друг за дружку горой, поэтому девчонок-борцов лучше не обижать, мы своих не бросаем.

– Твое любимое мамино блюдо – домашние блинчики. А чем мамочка порадовала после Олимпиады?

– Конечно же, блинчиками и шашлычками на даче (смеется). Представьте, за все время мне удалось побыть с мамой наедине только два дня после Олимпиады... В это время есть не хочется, лучше посидеть, поближе прижавшись к маме, тихо поговорить. Мамочка (Валентина Ивановна) – моя лучшая подружка. Так сложилась жизнь, что она растила меня без отца, а поскольку рано потеряла своих родителей, то и без помощи бабушек-дедушек... При этом мама настолько красивый, позитивный и излучающий тепло человек, что навсегда останется для меня примером потрясающей женственности, сохраненной несмотря на любые жизненные невзгоды.

– Мама в детстве не одобряла твое увлечение борьбой, а что сказала после завоевания серебра Олимпиады?

– Мама уже давно сама забыла, как в юности еще надеялась, что я брошу борьбу, боясь, что слишком жесткий вид спорта сделает меня «неженственной». Конечно, она разделяет мое серьезное отношение к спорту, понимая, что профессионал данного уровня уже должен показать результат своей работы в виде медалей. Поэтому в плане будущего развития карьеры она полагается на мое решение, ну, правда, просит и с внуками не затягивать (улыбается). ●