

УСПЕХ СПОРТСМЕНА — ЭТО ПУТЬ

Быть тренером – не просто сочетание профессиональной деятельности и призвания, это большая ответственность и ежедневный труд. В этом уверены выпускники ФФКиС нашего университета Евгений ГУЩЕНКО, тренер-преподаватель по кикбоксингу и тайландскому боксу, мастер спорта Беларуси по кикбоксингу, бронзовый призер Кубка мира 2012 года; Дарья ТИШУТИНА, тренер-преподаватель по легкой атлетике, и Игорь ЧИБИСОВ, тренер-преподаватель по баскетболу. Сегодня они трудятся в СДЮШОР первичной профсоюзной организации работников ВГУ имени П.М. Машерова.



Каждый из них – любимый педагог, мудрый наставник и мощный мотиватор. Поэтому копилка достижений спортсменов Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва ППОР ВГУ имени П.М. Машерова регулярно пополняется медалями различного достоинства.

Как поверить в себя и освоить искусство достижения желаемого? И почему учеба на факультете физической культуры и спорта Витебского государственного университета является отличным трамплином к профессиональному успеху? Об этом и не только – в разговоре с выпускниками нашей альма-матер.

Почему в свое время вы решили стать тренером? Какова ваша профессиональная цель?

Евгений Александрович: Тренером стал совершенно случайно. С раннего возраста занимался спортом. Поступил и учился на ФФКиС ВГУ имени П.М. Машерова. В 2014 году после того, как я получил диплом о высшем образовании, начальник спортивного клуба ВГУ Олег Викторович Головинец предложил мне трудоустроиться тренером в спортклуб (вести кружок по кикбоксингу). С этого и началась моя тренерская деятельность. Конкретной профессиональной цели у меня нет и никогда не было. Однако определенные профессиональные планы к себе ставлю и со временем добиваюсь желаемого. Вначале мне хотелось, чтобы среди моих воспитанников был чемпион республики. Поставил цель и достиг ее. Чемпионами республики стали Кирилл Воробей, Евгений Чернинский, Кирилл Жигунов и Артем Овчинников. Позже среди моих подопечных появились чемпион Европы (Евгений Чернинский), многократный призер чемпионатов мира (Кирилл Воробей), чемпионы мира (Станислав Савченко и Иван Чернецкий). В перспективе мне бы хотелось стать обладателем почетного спортивного звания – заслуженный тренер, и чтобы мои воспитанники также стали заслуженными мастерами спорта и тренерами.



Игорь Ильич: Если честно, всегда видел себя игроком, как и многие ребята, которые с детства занимаются баскетболом. Однако так сложилось, что я ушел в тренерскую деятельность. И, наверное, по счастливой случайности задержался в этой профессии. Если бы не понимал, что у меня получается приводить детей к победе, никогда бы не был тренером. Кстати, к достижениям можно отнести не только завоеванные кубки и медали, но и определенные психологические и нравственные моменты, которые я прорабатываю с детьми. Как мне кажется, будучи тренером, я помогаю им самореализовываться и становиться лучше.

Дарья Александровна: Спортивный старт у меня был довольно поздним: в легкую атлетику я пришла в 10 классе. До этого планировала развиваться и получать высшее образование в сфере туризма и гостеприимства. Возможно, поэтому или в силу своих природных данных раскрыться в этой сфере на должном уровне мне не удалось. Вместе с тем в ту пору во мне проснулась огромная любовь к спорту и здоровому образу жизни, появилось желание реализовать в других людях то, что у меня не получилось. В плане работы целей много. Однако самой главной считаю – воспитать призеру Олимпийских игр.

Каким своим личным спортивным достижением вы гордитесь?

Евгений Александрович: Гордиться не люблю и никогда не хвастаюсь. Но если нужно назвать самое значимое личное спортивное достижение, то для меня это бронзовая медаль Кубка мира 2012 года (г. Сегед, Венгрия).

Игорь Ильич: Честно говоря, не знаю, каким своим личным спортивным достижением горжусь. В настоящее время для меня важны успехи моих подопечных.

Дарья Александровна: Моя личная гордость – спортсменка Кира Киямова (занимается у меня с первого класса), которая в начале 2026 года стала двукратной победительницей Республиканского старта по легкой атлетике



(2013 – 2014 гг.р.) на дистанциях 400 м и 1000 м.

На ваш взгляд, спортсменами рождаются или становятся?

Евгений Александрович: Однозначно спортсменами становятся. Да, есть дети, которые изначально выделяются какими-то природными спортивными данными. Однако их очень мало, и с каждым годом становится все меньше. А если учесть тот факт, что путь профессионального спортсмена достаточно долгий и тернистый, то можно уверенно говорить, что становление и формирование спортсмена – многолетний непрерывный процесс. Случается, что ко мне в секцию приходят талантливые дети, которые по той или иной причине не достигают каких-либо успехов. К примеру, родители не поддерживают спортивный интерес своего ребенка, считают кикбоксинг травмоопасным видом спорта. Или же сами ребята не хотят трудиться, ленятся или у них появляются другие интересы. А бывают дети, и таких большинство, которые добиваются всего благодаря своему трудолюбию, упорству, целеустремленности и характеру.

Игорь Ильич: На мой взгляд, без генетической предрасположенности невозможно стать настоящим профессионалом в спорте. Безусловно, природные задатки облегчают путь к вершине, но не гарантируют, что ты будешь великим спортсменом. Считаю, что гарантом успеха в спорте является гармоничное сочетание труда, желания, дисциплины и генетики.

Дарья Александровна: Думаю, чемпионами становятся в ходе преодоления ежедневных трудностей, лени и бытовых задач. При этом у человека должны быть определенные задатки, желание и возможность их грамотно развивать. Очень часто способный от природы ребенок пользуется своими данными, но не особо хочет их развивать и усерднее трудиться, думая, что он и так хорош. А тот, кто изначально был немного слабее, работает за двоих и упорно тренируется, чтобы доказать себе и всему

ляте себе предстоящий бой. И уже во время реального поединка в стрессовой ситуации и на эмоциях он вспомнит именно те картинки, которые визуализировал накануне. В итоге мы получаем положительный результат.

Игорь Ильич: За время работы тренером я осознал главное: чем спокойнее и умиротвореннее подойдешь к игре, тем легче она проходит для твоих ребят. Да и в целом, если дети видят тебя уверенным в себе, знающим свое дело, тогда проще настраиваться на результат. Потому что ребята – твоё зеркало. Они очень быстро подхватывают и считывают тебя. Получается, что желание победить – самый важный критерий для положительного настроения команды.

Дарья Александровна: Спорт закаляет характер. Радует, что практически все мои спортсмены умеют настроить себя перед соревнованиями на нужную волну. Однако есть небольшая категория детей, которые испытывают мандраж перед стартом. Поэтому я обучаю ребят технике «Квадратное дыхание». Также постоянно напоминаю своим подопечным, насколько важна визуализация отличного старта. Надеюсь, это помогает им настроиться на предстоящий забег и находиться в боевой готовности.

В свое время вы учились в ВГУ имени П.М. Машерова. Что вам дало обучение в нашем университете?

Евгений Александрович: В ВГУ я получил основательную базу теоретических знаний, которая впоследствии стала фундаментом для моей дальнейшей работы. Со временем и опытом приобрел необходимые практические умения и навыки. И сегодня хочу сказать огромное спасибо всему профессорско-преподавательскому составу родного факультета. Отдельная благодарность и низкий поклон преподавателям по теории и методике физической культуры, в особенности Александру Алексеичу Синютину. Также большое спасибо грамотному руководителю (в то время декану нашего факультета) Виктору Гарриевичу Шпаку.

Игорь Ильич: У меня остались только приятные воспоминания. Университет дал базовые знания работы с детьми и в области спорта. И сегодня мне хочется сказать большое спасибо всем преподавателям ФФКиС, которые делились своим опытом и учили нас, студентов,

все, что знают и умеют сами.

Дарья Александровна: В 2019 году я с отличием завершила обучение на факультете физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова. В 2020-м получила диплом магистра по специальности «Физическая культура и спорт» и диплом о втором высшем образовании в Академии управления при Президенте Республики Беларусь по специальности «Государственное управление и экономика». За четыре года на дневной форме обучения в университете преподаватели дали нам, студентам, необходимые знания и инструменты для работы, которые помогают по сей день. Нескольким выпускников ФФКиС стали моими коллегами. И сейчас у нас есть возможность обмениваться опытом и взаимодействовать для более эффективного учебно-тренировочного процесса.

Почему вы советуете абитуриентам делать выбор в пользу Витебского государственного университета?

Евгений Александрович: На мой взгляд, во время обучения на факультете физической культуры и спорта ВГУ можно получить максимальный багаж знаний, необходимый в дальнейшей трудовой деятельности. При условии, что у студента будет желание учиться чему-то новому и заниматься самосовершенствованием.

Игорь Ильич: Всем ребятам, которые хотят связать свою карьеру со спортивной деятельностью, я рекомендую Витебский государственный университет. Все-таки спорт открывает много дверей, а факультет физической культуры и спорта поможет подобрать вам нужный ключик к любой из них.

Дарья Александровна: Советую абитуриентам выбирать факультет физической культуры и спорта ВГУ, так как здоровье и спорт никогда не выйдут из моды. А спрос на данных специалистов очень высокий. Пробуйте свои силы и верьте в себя! И тогда у вас все обязательно получится!

P. S. Стоит отметить, что профессионализм тренеров-преподавателей СДЮШОР ППОР ВГУ имени П.М. Машерова не остается незамеченным. В рамках областного смотра-конкурса на лучшую постановку учебно-тренировочной и воспитательной работы в детско-юношеских спортивных школах профсоюзов в 2025 году учреждение заняло первое место в номинации «Лучшая специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва», а в апреле занесено на доску Почета города Витебска за достижение наилучших показателей в 2025 году в сфере физической культуры и спорта.

Подготовила Виктория АЛЕКСАНДРОВА.

Фото на 10-й странице (слева направо): Евгений Гуценко, Дарья Тишутина, Игорь Чибисов.

Фото на 11-й странице (слева направо): директор Витебского областного спортивного клуба федерации профсоюзов Беларуси Андрей Владимирович Абушкевич, директор СДЮШОР ППО работников ВГУ имени П.М. Машерова Алексей Владимирович Качан, заместитель председателя Витебского областного объединения профсоюзов Владимир Анатольевич Воробьев.

Фото из архива СДЮШОР ППОР ВГУ имени П.М. Машерова.

Как вы считаете, в вашем виде спорта важнее техника или физическая сила?

Евгений Александрович: В кикбоксинге важно все: физическая сила, скорость, ловкость, техника и, конечно же, благоприятное психологическое состояние спортсмена. Без совокупности этих составляющих ничего не получится.

Игорь Ильич: По моему мнению, баскетбол является самым техничным видом спорта и в то же время одним из атлетичных, наряду с хоккеем, гандболом и регби. Поэтому для успеха важен симбиоз физической силы и техники. Только в этом случае можно одержать победу. А если вдобавок к силе и технике у игрока «светлая голова», тогда у него есть реальная возможность стать звездой мирового значения.

Дарья Александровна: В легкой атлетике важна как физическая сила, так и правильная техника. Без одного из этих компонентов не получится стать успешным спортсменом, тем более что легкая атлетика включает в себя множество видов (бег, прыжки, метания и т.д.).

Есть ли у вас личная эффективная психологическая методика, которая помогает вашим подопечным настроиться на успех перед соревнованиями?

Евгений Александрович: Предпочитаю использовать проверенные методики, разработанные умными и грамотными людьми. К примеру, есть метод визуализации, то есть представления чего-либо в будущем в таких формах и образах, где у тебя все получается. Так, если кто-то из моих ребят перед соревнованиями начинает волноваться, я к нему подхожу и говорю: «Давай с тобой представим: идет поединок. Что будет делать твой соперник? Помнишь, мы вчера смотрели видеоролики, как он боксирует... Видишь, он идет и делает так-то и так, а что ты должен сделать в ответ?..». Воспитанник мысленно представ-

