

БРОНЗА ИЗ ВЕЩЕГО СНА

Светлана Высокова – о секретах побед и силе примет

Захар ЛОБОДИН
info@zvezda.su

Свой большой юбилей отметила звезда номер один в конькобежном спорте Прикамья, бронзовая призерка зимней Олимпиады в Турине 2006 года Светлана Высокова.

Как призналась спортсменка в разговоре с «Эхом-М» (16+), для нее это первая значимая дата в жизни, которую удалось наконец отметить в кругу родных и близких.

ИНОПЛАНЕТЯНЕ В КРАСНОКАМСКЕ

Света Высокова появилась в Краснокамске в 1972 году. В детстве, по собственным словам, и не задумывалась о спорте. К нему сподвиг случай.

Зимой 1983 года, рассказывает Светлана Юрьевна, в ее город на соревнования по конькобежному спорту приехали ребята из Чайковского.

По практике тех лет юные спортсмены не имели перерывов в учебе и продолжали ее в тех местах, где находились на сборах. И эти ребята на несколько дней попали именно в Светин класс в школе № 2.

– Они мне показали какими-то инопланетянами, совершенно не похожими на нас! – вспоминает спортсменка. – Что такое конькобежный спорт, я в то время и знать не знала. Очень хотела заниматься фигурным катанием! Тетя даже привезла мне из Риги белоснежные коньки. С символикой мос-



Фото РИА «Новости» (18+)

– Огромную роль в моей судьбе сыграла Светлана Фёдоровна Турунцева – мой первый тренер, – продолжает монолог Высоковой. – Она и сейчас занимается с ребятами, работает в краснокамской школе № 3. Считаю, задача первого тренера – влюбить в себя, а уже затем в спорт. Если это случается, если ребенку интересно приходить на тренировки, тогда... его необходимо хвалить. За любые его успехи. Вот именно так Светлана Фёдоровна и влюбила меня в конькобежный спорт. У нас сложился замечательный коллектив, и я с удовольствием стала ходить на тренировки.

– И поехали мы, помню, на соревнования в Пермь. Проиграли. Возвращаясь, думали и поняли, что «всё это» надо не тренеру – а

хаммере. Я отобралась на свою любимую дистанцию – 5000 метров. Увы, тренерский совет решил, что у меня нет опыта международных стартов!.. Похоже, я просто не вписалась в заранее принятые планы. Я оказалась такой темной лошадкой, которая ворвалась в элиту. На ту Олимпиаду меня не пустили, – констатирует спортсменка.

Всего в ее карьере было пять олимпийских отборов, и все пять лично она с блеском преодолела. Однако из-за подсобных подковёрных игр и интриг из пяти возможных Олимпиад Светлана не попала на две.

– ...Это может стать трагедией для спортсмена, нам и так отмерено не столь долго, чтобы проявить себя, – с болью говорит собеседница. – Столько труда вложено, на дорожке ты победил, и тут – несправедливость. Не каждый способен с этим справиться. Понятно, по поговорке, то, что не убивает, делает сильнее. Но некоторых действительно убивает.

В ее судьбе, считает Высокова, в конце концов всё сложилось удачно – ее активная карьера в спорте продлилась 27 лет!

– Мне повезло с тренером – Виктором Александровичем Сивковым (ныне старший тренер сборной России – ред.). Все эти годы он был опорой и поддержкой... Вообще, у меня есть одна нехорошая привычка – я склонна опаздывать. Но... тренер всегда говорил, что я очень дисциплинированная, – улыбается Светлана Юрьевна.

ОЛИМПИАДА... НЕ ДЛЯ ВСЕХ?

На первый свой олимпийский рубеж Высокова вышла в 1994 году, когда впервые выиграла чемпионат России.

– Это был олимпийский отбор – на Игры в Лилле-

Что до недостававшего международного опыта, то первый таковой молодая спортсменка получила в Алма-Ате. Когда девушка впервые увидела множество гостей из других стран на одном льду, то сначала несколько растерялась. Но сумела разобраться в своих ощущениях и решила, что для нормального старта надо замкнуться в себе.

– Порой спортсмену, чтобы быть готовым выступить

психологически. Я, например, если вечером накануне старта сильно волновалась, говорила себе простую фразу: «Подумай об этом завтра». И после этого спокойно засыпала.

У любого спортсмена, продолжает раскрывать секреты Высокова, есть три состояния организма: боевая готовность, предстартовая лихорадка и апатия.

Идеальное – это когда в нашем случае конькобежец

Всего в её карьере было пять олимпийских отборов, и все пять она с блеском преодолела. Однако из-за подковёрных игр из пяти возможных Олимпиад на две Светлана не попала

удачно, бывает необходимо на какое-то время и совсем прекратить контакт с внешним миром, – посвящает Высокова в суровые нравы большого спорта.

ЗА ВОЛОСЫ, КАК МЮНХГАУЗЕН

Разного рода психологических приемов у каждого большого спортсмена вы-

готов рвать и метать, чтобы победить.

В случае наступления апатии разрешается отвлекаться, послушать музыку. Другим помогает дыхательная гимнастика, третьим – разговор с самими собой.

– В иной раз приходится, как барону Мюнхгаузену, за

СПРАВКА «ЗВЕЗДЫ»

Высокова Светлана Юрьевна родом из Краснокамска. Заслуженный мастер спорта РФ, мастер спорта международного класса. Первый тренер – Светлана Турунцева, с 1989 года – Виктор Сивков. Чемпионка России на дистанции 3000 метров (2001), 5000 метров (2001, 2004) и в многоборье (1994, 1996, 2002, 2005), серебряный призер в многоборье (1998) и бронзовый на 1500 метров (2004) и в многоборье (1995, 2000). Вошла в сборную России в 1994 году. На зимних Олимпийских играх в Нагано в 1998-м в беге на 3000 и 5000 метров заняла 12-е места. В 2006 году в Турине стала бронзовым призером в командной гонке на дистанции 500 метров. Окончила Пермский государственный педагогический университет. В настоящее время – заведующим конькобежного спорта в пермской СДЮСШОР «Орленок».

работан целый набор. Есть также приметы и даже суеверия.

– У спортсмена есть пиковые дни, есть и проваль-

волосы вытаскивать себя из болота, – шутит Светлана.

В предстартовой лихорадке также есть приемы, которые помогают успоко-

Однажды приснился сон: будто выступает Светлана на каких-то крупных соревнованиях, и в итоге стоит на третьей ступеньке пьедестала почёта. Как показал Турин-2006, сон оказался вещим

ные, а проигрывает тот, у кого просчет в подготовке, – рассуждает Светлана Юрьевна. – Грамотно рассчитать, выверить и построить тактику – всё это очень тонкая материя. Многое будет зависеть от того, как сумеете вы вместе с тренером подойти к старту, подготовиться

иться, привести нервы в порядок и настроиться.

Наша героиня перед большими соревнованиями поневоле обращала внимание на какие-нибудь приметы:

➔ Окончание на стр. 10