

АННА КАНЮК: «Я УЖЕ НЕ ВИЖУ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ СПОРТА»

МИР ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ГЛАЗАМИ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ

Илона КОСТЮК
Фото из архива героини



Ступаем в темноту зала, где эхом звучат громкие шаги и даже стены буквально пропитались адреналином. В гостях у журнала «Гродно» сегодня Анна Канюк, спортсменка и тренер детей с ограниченными возможностями – луч надежды для тех, кто мечтает связать свою жизнь со спортом ещё с малых лет.

Для понимания того, что Анна для себя прорубила окно в историю лёгкой атлетики, не надо быть даже Пушкиным или медным всадником, оседлавшим чертоги спортивной культуры. Двукратная паралимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы, многократная чемпионка Гран-при – и так ещё долго можно перечислять. Для нашего журнала героиня открылась как простой человек и мама, спортсменка и тренер. Несмотря на проблемы со зрением, спорт помог Анне увидеть мир. А она в свою очередь этим интервью дала взглянуть на свою вселенную: в тренировочном зале и за его пределами.

– Анна, а давайте вспомним, с чего всё начиналось. Сохранилось ли в памяти, как выглядела Ваша первая тренировка в жизни?

– Я училась в школе-интернате для детей с нарушением зрения. Вся моя жизнь была пронизана яркими моментами, связанными с физической активностью. В старших классах у меня стало получаться достигать выдающихся результатов. Это было бурлящее время, когда я участвовала во всевозможных спортландиях, соревнованиях на уровне школы и республики. За успехами стоял мой первый тренер и учитель физкультуры – Евгений Иванович Цупринович. Позже он перешёл работать в место, которое стало точкой развития моей спортивной карьеры – специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва №2.

Начиналось всё с простых, но полных энтузиазма и стремления к победам соревнований. Со временем Евгений Иванович стал для меня не просто тренером, но и наставником, который привил мне нужные навыки и страсть к спорту.

Наши занятия проходили в спортзале, который, конечно, не был современным: не хватало нового оборудования и инвентаря. Но несмотря на это, тренировки были насыщенными и продуктивными. Важно не то, где ты занимаешься, а то, выкладываешься ли ты настолько, насколько это возможно в созданных условиях. Не место украшает человека, а человек место – и здесь это сказано в буквальном смысле. Мы доказали, что даже в не самых комфортных условиях можно достичь выдающихся результатов и показать настоящий спортивный дух. Опыт и наставничество первого тренера оставили неизгладимый след в моей карьере, за что я ему всегда буду признательна.

**«СПОРТ ВСЕГДА ПОЗВОЛЯЛ МНЕ
ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ И СТИРАТЬ
ВЫДУМАННЫЕ ВНУТРИ ГРАНИ».**

– Давайте немного пофантазируем. Если бы не лёгкая атлетика, то что?

– Я не раз задавалась этим вопросом. Даже сейчас, когда у меня уже взрослые дети, и они вскоре собираются поступать в университет, ко мне возвращаются такие мысли. Я глубоко погружена в роль матери, и это приносит мне радость, но внутри меня всё ещё большая тяга к спорту. Он стал неотъемлемой частью моей жизни, дал мне силу и уверенность. Спорт всегда позволял мне выражать себя и стирать выдуманные внутри грани. Мне тяжело представить себя в чём-то другом, ведь именно в этой области я нашла настоящую себя.



Владимир Григорьевич Михайлов,
личный тренер

**«В ГЛУБИНЕ ДУШИ Я ВСЕГДА МЕЧТАЛА,
ЧТОБЫ ДЕТИ ПОШЛИ ПО МОИМ СТОПАМ,
НО НИКОГДА НЕ НАСТАИВАЛА НА ЭТОМ».**

– Не только как спортсмен, но и как мама, Вы бы хотели, чтобы Ваши дети тоже посвятили жизнь спорту?

– Смотря на своих детей, я часто думала о том, а не передать ли им свою любовь к движению? Они начинали заниматься лёгкой атлетикой будучи совсем маленькими. С тех пор прошло много лет, но мой сын до сих пор продолжает тренировки. Он – ученик спортивной школы СДЮШОР №2 и активно представляет её как на региональном, так и на республиканском уровнях. На спортивном пути моего сына отпечатались участие в соревнованиях, организованных специально для людей с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата. И вот, на одном из таких турниров, он смог завоевать первое место в метании копья.

В глубине души я всегда мечтала, чтобы дети пошли по моим стопам, но никогда не настаивала на этом. Всегда считала и считаю, что любовь к спорту должна быть искренней и исходить из души. Это должно жить внутри человека, и никто не должен навязывать данный выбор. Наблюдая за сыном, я понимаю, что жизнь сама по себе направляет нас по определённому пути. Он пошёл по той дороге, которую

выбрал сам, и я горжусь этим. Я ценю интересы своих детей и искренне верю, что у них всё получится. И чтобы на нелёгком пути жизни они не спотыкались о камни выбора, неопределённости своего предназначения, я готова давать и даю любую поддержку.

– *Какие препятствия возникали на Вашем спортивном пути? Что Вам помогает справляться с трудностями?*

– Мой спортивный путь был усеян препятствиями, но самые большие из них – травмы. Они случаются у любого спортсмена, и я не исключение. Были моменты, когда я переживала очень тяжёлые повреждения, среди них – тройной перелом ноги. Но несмотря на все трудности, я вновь приходила к спорту, в том числе благодаря профессионализму моего тренера, Владимира Григорьевича Михайлова. Он был не просто моим наставником, он помогал мне восстанавливаться после травм, вставать на ноги и возвращаться к тренировкам.

За свою спортивную жизнь я получила множество медалей и званий. В прошлом году мне даже посчастливилось быть удостоенной ордена и внесённой в



книгу славы Гродненщины. И фраза «Сквозь тернии к звёздам», сюда очень хорошо влетается. Не могу не выразить благодарность всем, кто был со мной на этом пути и помогал преодолевать все преграды. Спасибо моему первому тренеру, который впервые при-



вёл меня в спорт, моему личному тренеру, с которым я проработала 20 лет. Слова благодарности хочется высказать руководителям и спонсорам, которые верили в меня и поддерживали все мои усилия. И вечно признательной я останусь своей семье, особенно родителям, за их постоянную поддержку. Именно они помогли мне всегда оставаться уверенной, что мои дети в безопасности, когда я куда-то уезжала. Так, я могла спокойно сосредотачиваться на своей карьере, на соревнованиях. Я горжусь не только каждым достижением, но и путём, который был пройден вместе с этими удивительными людьми.

«Я ОБЪЯСНЯЮ И ПОКАЗЫВАЮ ДВИЖЕНИЯ НА СЕБЕ, ПОДОПЕЧНАЯ ТРОГАЕТ И ПОНИМАЕТ ВСЁ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ»

– *Какие подходы Вы используете в своей тренировочной практике?*

– В нашей группе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения мы подходим к каждому ребёнку индивидуально, учитывая его травмы и возможности. Главная задача – не просто обучить ребёнка спорту, но и оказать заботливое внимание к здоровью и способностям каждого подопечного.

У нас есть девушка с очень слабым остаточным зрением, Эльвира Бахарева – чемпионка Республики Беларусь и призёр различных соревнований. Я объясняю и показываю движения на себе, подопечная трогает и понимает всё через ощущения. Это непросто,

но мы справляемся. Я очень много говорю на тренировке, и дети обязательно должны меня хорошо слышать. Каждая наша тренировка – не просто физическая активность, но и вызов самому себе.

«МНЕ ХОЧЕТСЯ НАПОМНИТЬ КАЖДОМУ, ЧТО МИР ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН. НЕ ДАВАЙТЕ ОТЧАЯНИЮ ЗАНЯТЬ ГЛАВНОЕ МЕСТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ».



Дмитрий Борзашевич, ученик, Мастер спорта РФ, чемпионка РФ, бронзовый призер Гран-при в Дубае и Тунисе

– Какие советы Вы бы дали родителям детей с ограниченными возможностями, чтобы помочь им поддерживать детей в их стремлениях и развитии?

– Мне хочется напомнить каждому, что мир прекрасен и удивителен. Не давайте отчаянию занять главное место в вашей жизни. На пути к успеху могут встречаться трудности, но самое главное – негибкая воля и стремление. Не сдавайтесь и учите своих детей этому важному уроку. Судьба полна неожиданных поворотов, но с постоянным усилием и верой в себя мы можем преодолеть любые трудности и достичь выдающихся результатов.

Государство оказывает спортсменам с ограниченными возможностями поддержку на достаточно высоком уровне. Моим опытом я хочу донести, что нет необходимости бояться или сомневаться. Пробуйте, открывайте для себя новые возможности и исследуйте свои грани. У нас открыты группы для паралимпийцев, и самое главное – не стесняться обращаться.



– В чём Вы видите особую важность того, чем Вы занимаетесь?

– Наш спорт учит, что нет ничего невозможного. Не имеет значения, есть у вас нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата или какие-то другие. Главное – это воля, желание и труд, причём не только спортсмена, но и тренера. Я вижу, как подопечные моей группы, растущие звёздочки, жаждут победы, и я отдаю им все свои знания и энергию. Мы с ними работаем над каждой мелочью, стремясь к совершенству.

Спорт не имеет границ, и мы гордимся тем, что доказываем это каждый день. В свою очередь, наш труд приносит плоды – множество медалей и наград. Это не просто кусочки металла. Они являются символом нашей совместной победы.

Границы имеет этот материал, но, действительно, не спорт. И эта многогранная беседа с паралимпийской чемпионкой стала прекрасным тому подтверждением. ■

