

Оксана Райта: "Якщо відверто, то цей рік - найважчий у моєму житті"



Студентка Львівського державного університету фізичної культури, легкоатлетка Оксана Райта свого часу була кращою стипль-чезисткою України серед кадеток. Тоді ж стала чи не єдиною європейською спортсменкою, якій вдалося конкурувати з визнаними лідерами стипль-чезу – африканськими бігунками. Це дівчина довела на I юнацьких Олімпійських іграх у Сінгапурі, здобувши бронзову нагороду. Та після гучного успіху на юнацькій Олімпіаді, Оксана хоч і залишилась на провідних ролях в українському спорті, та все ж уже не перша. Чому? Аналізуємо разом з спортсменкою. А ще чарівна легкоатлетка розповість, як здобула титул «віце-міс» на конкурсі краси.

- Насамперед, знайомтеся – СТИПЛЬ-ЧЕЗ!

- Це легкоатлетична дисципліна, по-простому біг з перешкодами, - пояснює Оксана. Молодші спортсменки змагаються на дистанції 1,5 км, пізніше - 2 км, ті, кому вже є 19 років, біжать дистанцію 3 км. Під час бігу перестрибуємо через бар'єри висотою 75 см, які мають вигляд гімнастичної колоди довжиною близько 3 м. Родзинка в тому, що є бар'єри, за якими на вас чекає не бігова доріжка, а ями з водою довжиною 3 м 25 см, які також треба долати. За 3 км проходимо 27 перешкод та 6 ям з водою.

- А як ти відкрила для себе стипль-чез?

У 13 років прийшла до легкоатлетичної секції ДЮСШ «СОКОЛЯНИ» м.Сокаль, звідки я родом. Мій перший тренер Олена Методівна Кретів. Через 2 тижні занять я вже поїхала і на змагання, де бігла крос зі старшими на рік спортсменками і навіть здобула призове місце. Тоді задумалась: можливо, це моє і треба продовжувати тренуватися. У 10 класі вступила до Львівського училища фізичної культури. Там розпочала опановувати стипль-чез під керівництвом заслуженого тренера України Михайла Сташківа.

- Пригадуючи олімпійський успіх...

- Ще буквально за чотири місяці до Олімпіади й мріяти не могла, що потраплю на неї, - згадує Оксана. Від України мала їхати лише одна стипль-чезистка. Зрозуміло, що найсильніша! Не сподівалась, що нею виявлюсь я! Адже на іграх треба було долати дистанцію 2000 м, яку я тоді лише

розпочинала опановувати.

Від кожної країни на чемпіонат Європи, який був відбірковим на І юнацькі олімпійські ігри, допускалося тільки дві спортсменки на певну дистанцію. На самому ж чемпіонаті Європи потрібно було не лише потрапити до сімки найшвидших бігунок, ще й випередити суперницю-землячку, адже на кожну країну виділялась лише одна олімпійська ліцензія.

На зимовому чемпіонаті України я здобула «золото», а ось на другому перемогла суперниця, ще й обігнала мене на 10 сек. і встановила рекорд України. Тож, у Москву на чемпіонат Європи я їхала під другим номером, тоді мені вже здавалося нереальним обігнати суперницю – рекордсменку України. Та мені це вдалося! У Москві я стала чемпіонкою Європи, ще й на кілька сотих секунд перевершила результат співвітчизниці, тим самим встановила новий рекорд України.



- Знаю, що твої враження від Ігор у Сінгапурі не тільки позитивні...

- Так, дуже важко проходила акліматизація. У Сінгапурі повітря значно вологіше, ніж у нас. Дихати було тяжко. У перші дні навіть ходити здавалося неможливим, просто таки задихалася. А потім адаптувалася і вже нічого не заважало мені почуватися немов у казці. Це були лише мої другі міжнародні змагання – і одразу такий рівень: юнацькі олімпійські ігри. Не тямилася себе від щастя. Пам'ятаю: омріяна бігова доріжка Сінгапуру... Перша перешкода – яма з водою, куди я і впала. Проте болю не відчувала. В голові було одне: швидко встати і продовжувати біг. Лише після фінішу побачила, що з коліна тече кров.

- Оксанко, а чи сама вірила, що зможеш здобути медаль? Адже на момент участі у Іграх ти лише рік займалася стипль-чезом.

- Перед початком змагань у Сінгапурі були оприлюднені рейтинги стипль-чезисток – учасниць забігу, я там була на п'ятому місці. Тобто об'єктивно мала би фінішувати п'ятою. Проте знаю – неможливого немає! Перед стартом молилася і вірила у перемогу! На Іграх, уже будучи рекордсменкою України, зуміла покращити своє попереднє досягнення майже на 7с.

- Оксано, після переходу у молодіжну вікову категорію, утвердитись в одноосібних лідерах, будемо чесні, тобі ніяк не вдається...

- Протягом п'яти років мій результат стабільний. На чемпіонатах України майже постійно потрапляю у призи. Це, звичайно, добре, та більше хотілося б скоротити час проходження дистанції. Він у порівнянні з кадетськими показниками покращився лише на кілька секунд. А для лідерства у молодіжній віковій категорії цього замало.

- Після юнацьких олімпійських Ігор чи ще змагалась на міжнародному рівні?

- У 2012 році посіла 12 місце на юніорському чемпіонаті світу у Барселоні. Минулого року відібралася на командний чемпіонат Європи серед дорослих спортсменок, на якому фінішувала десятою.

- А ось на основний легкоатлетичний старт цього сезону – чемпіонат світу у Пекіні, який відбудеться незабаром, ти не потрапила. Скільки секунд забракло для виконання кваліфікаційних вимог відбору?

- 10.18 хв. - мій особистий рекорд – так бігала у 2012 році. Щоб потрапити на цьогорічний чемпіонат світу, мені потрібно було «скинути» від цього показника близько 30-ти секунд. А мій результат навпаки погіршився. Кращий час, зафіксований у цьому сезоні – 10.29 хв. Минулого року це було 10.19 хв.



- Я закінчувала четвертий курс Львівського державного університету фізичної культури. Тож довелось більше уваги приділити підготовці до державних іспитів. Хоча тренувань не закидала, щоб не пропустити важливі старты. Та перші змагання після сесії - командний чемпіонат України, який проходив всередині червня, все одно «провалила». Якщо відверто: цей рік - найважчий у моєму житті. Усвідомлюю - далі буде не легше, адже наступного року переходжу вже у дорослий спорт. Та втім сподіваюся – я впораюсь. Хоч і бувають періоди, коли впадаю у легку депресію та розмірковую: «а чи потрібен мені цей біг?»... Потім проходить кілька днів і вже сумую за тренуваннями, та й тренер розкисати не дає.

- До слова, твій тренер Михайло Сташків відомий як грізний та навіть дещо жорсткий наставник. Не кожна дівчина витримає його муштрування, а як це вдається Тобі?

- Вплив на характер тренера, безумовно, мала його служба на морському флоті. Так, він дійсно суворий, і часом мені буває важко, інколи конфліктуємо. Але Михайло Володимирович завжди після сварок каже нам: «ви ж знаєте – я люблю вас, як своїх дітей». Він, справді, дуже дбає по нас. Перед кожними змаганнями балує фруктами, овочами, возить нас на тренування, а після них додому, часто оплачує навчально-тренувальні збори. І все це з власного гаманця. Він дуже багато

зробив для нас!

- Як відновлюєш сили після змагань, тренувань, адже витрачаєш багато енергії?

- Люблю поспати. Коли випадає вільний від тренувань день, у мене переважно постільний режим (сміється). А ще після змагань дуже хочу їсти.

- Чи доводиться обмежувати себе у харчуванні? Можеш дозволити собі з'їсти тортик чи шоколадку?

- Як ви вже зазначали, у моєму спорті величезні затрати енергії і сил. На тренуваннях щодня пробігаємо до 20 км! Тому ні про які обмеження у харчуванні не може бути й мови. Скоріше намагаємося правильно харчуватися.

Я ні дня не можу без солодкого. Коли мама запитує, що мені смачненького передати з дому, прошу спекти тортик чи якесь печиво. А ще люблю молочний шоколад, одразу півплитки можу з'їсти. Не уявляю, як деякі люди можуть жити без солодкого!

- Оксанко, Бог наділив тебе не лише спортивним талантом, а й особливою чарівністю. Тож, не дивно, що ти змагалась не лише на легкоатлетичних доріжках, а ще й спробувала себе у конкурсі краси.

- Це був всеукраїнський фотоконкурс Міс-спорт Україна (2011 рік). Переможницю обирали за сумою балів, набраних у двох конкурсах: SMS-голосуванні та рейтингу номінанток за версією журі. Через соцмережі мені запропонували взяти участь у цьому конкурсі. Радше задля пустощів я заповнила анкету, надіслала фото. Розголосу не робила, адже оцінила інших конкурсанток і особливо ні нащо не сподівалася. Та про це дізнався мій тренер у Львові, перший тренер на малій батьківщині у Сокалі. Вони зателефонували батькам. Я не встигла оговтатись, як звістка швидко розповсюдилася! І тут новий шок - я зібрала найбільше SMS-голосів, за що отримала титул «Міс глядацьких симпатій», а в підсумку ще й «Віце-міс-спорт».

За матеріалами: galsports.com

[Назад](#)