

Как стать олимпийским



— Кофе будешь?

— Молотый?

— Растворимый, — поставила я перед Лизой банку с элитным «Carte Noire».

Моя маленькая гостя покачала головой и, взглядевшись в золотые буквы в тексте о составе напитка, коротко сказала: «Лучше чай».

Компактно устроила в ногах вместительный рюкзак: «Здесь моя поделка». Аккуратно расправила кофточку на спортивных брюках: «Приехала после тренировки». Поймав мой чисто женский взгляд на свои сережки, небрежно махнула рукой: «Сейчас все умеют делать под золото». В ее манерах с возрастом появились снисходительность и чувство собственного достоинства.

Мы знакомы почти десять лет. В первый раз в газетном репортаже я написала о ней: «Восторженный колокольчик». Спустя десять лет рядом со мной сидела спокойная, знающая цену себе и миру девушка.

Неважно, как медленно ты продвигаешься, главное, что не останавливаешься.

В настольном теннисе Лиза с семи лет. Сейчас в игре она собранная, сосредоточенная, будто литая. Каждое движение — с жесткой экономией.

Игрока в теннис болельщик видит в основном по пояс, поэтому необычной формы ног девушки не заметно. Тем более, что она атакующий игрок, ее стиль — нападение. И незнакомый зритель удивится, узнав, что эта малышка с ракеткой, мастер неожиданных атак и ураганных дальних бросков, имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Тот факт, что ограничения в движении, которые не позволяют ей держать равновесие на левой ноге, она компенсирует наработанными за долгие годы тактическими приемами перемещения у теннисного стола.

В Нижегородской областной организации ВОИ популярнее тенниса в последнее время стали, пожалуй, только скандинавские настольные игры. Но их комплекты весьма дорогие. А настольный теннис всегда был выгодным видом массового спорта из-за малой затратности. Не надо специального поля, уникального инвентаря, дорогостоящей формы. Организаторы спортивных соревнований всегда идут навстречу теннисистам, потому что столы для игры служат более десяти лет, а ракетки спортсмены приносят с собой. В теннис народ с удовольствием играет и привлекает зрителей зимой и летом, в залах и на открытых площадках.

Так рассудил отец Лизы Зайцевой Александр, когда в первый раз вложил в руку семилетней дочери ракетку. Сам имеющий проблемы с опорно-двигательным аппаратом и такой же диагноз, с которым потом родилась дочь, Александр Зайцев теннисом поддерживал с юности и свою физическую форму. Кому как не ему сразу

стало понятно, что дочь сможет добиться результата в спорте и через него найти себе точку приложения в жизни.

— Да, с рождения упрямая и всегда добивалась своего, — кивает Лиза. — Помню, когда папа в первый раз привел меня в зал с теннисистами, у меня сразу возникло такое сильное желание быть среди них, так захотелось играть, что дыхание перехватило.

Конечно, одной целеустремленности для спортивного успеха недостаточно. Думаете, с какой скоростью может лететь от ракетки шарик? 180 километров в час! Это норматив скоростного поезда по специальному железнодорожному полотну, рассчитанному на высокие нагрузки. Спортсмен удержится у стола, только имея отличную реакцию. Три удара в секунду могут выдавать профессионалы. Мяч у них крутится вокруг своей оси до 50 раз в секунду и дотрагивается до ракетки лишь в 1/10000 долю секунды.

Таков итог миллионов сыгранных сетов даже для человека без ограниченных физических возможностей. Что уж говорить о девочке, постоянно испытывающей на тяжелых тренировках боль!

— Здоровые и инвалиды поразному мыслят, — пожимает плечами Лиза, размешивая ложечкой в чашке зеленый чай.

Немного подумав, возражает себе же:

— Только физические особенности в спорте сегодня мало имеют значение. Потому что появился инваспорт. Теннис — это ведь не одни лишь качества тела. Это мозги, интеллект. Нужно быстро думать, молниеносно распознавать разновидности вращений мяча, оценивать слабость соперника в конкретную минуту игры. И четко выполнять освоенные тактические приемы. Хотя верно и то, что если бы не инвалидность, у меня с моими сегодняшними результатами не было бы столько медалей. В здоровом спорте все очень тяжело, большая конкуренция.

А разве в инваспорте иначе, Лиза?

Ей исполнилось шестнадцать перед тем чемпионатом России. Играли до трех побед. Соперницей выпала 30-летняя рослая жительница северо-запада России, левша без нескольких фаланг на ладони играющей руки. Первый сет Лиза провела спокойно. Она все пыталась почувствовать игру, понять реакции стоящей напротив спортсменки. Когда проиграла вторую партию, четко осознала, насколько соперница сильна в атаках.

Когда ты ошибаешься, ты растешь.

В конце концов, родился план: левше нужно направлять мяч под правую руку — это ее слабое место.

Игра пошла на подрезках. И в один из моментов, когда взрослая северянка подала сильный мяч с нижним вращением под правую руку маленькой ниже-

городки, та сделала направо навесной топс. Топс — это удар с верхним вращением шарика, вращением во время движения по часовой стрелке. Как и должно было случиться, отбить такой мяч на сторону Лизы соперница не смогла. Ударившийся о подставленную ракетку, он взмыл далеко вверх и упал на пол. Очко в нашу пользу.

Вот он, тот переломный момент! Лиза, используя топс, начала выигрывать во втором сете один мяч за другим.

Но в четвертой партии пришла новая задача. Противница тоже сделала выводы, и счет сравнялся — 10:10. В таких ситуациях выигравшим становится тот, кто наберет сверху два очка подряд. На столе закрутилась еще более мощная интрига.

В конце концов, игра завершилась с результатом 10:12 в пользу Елизаветы Зайцевой. И зал услышал ее переполненное эмоциями «Фо!» — ликующий возглас победительницы. Такой знакомый многим из нас на соревнованиях возглас, вызывающий в душе бурю благодарности миниатюрной сильной девушке из нашей общественной организации, одной из 80-тысячной армии мужественных и преданных этой непростой жизни людей.

Эта был, пожалуй, самый тяжелый день в ее жизни. День, потребовавший колоссальной выдержки и мужества, выжавший тело до последней капли силы.

— Так ради чего же, Лиза?

— Ради чего? У человека есть определенный путь, который дал Бог. И нужно его достойно пройти. Я верю, что мой путь — стать паралимпийской чемпионкой. Это путь такой меня, какая я есть. Стремилась ли бы я по предназначению Бога стать олимпийской чемпионкой, если бы родилась со здоровой ногой, я не знаю.

Счастлив не тот, кто имеет все лучшее, а тот, кто извлекает все лучшее из того, что имеет.

И возраст здесь не при чем. В год того трудного «золотого» чемпионата Елизавета заканчивала всего лишь десятый класс средней школы.

Конечно, школа у детей из спорта высших достижений — понятие относительное. До пятого класса Лиза Зайцева сидела на уроках вместе со всеми ребятами. Потом родители перевели ее на домашнее обучение. Хотя, ее курс наук скорее можно назвать индивидуальным — ученица приходила в школу сама, только реже. И тему урока ей педагоги объясняли одной. Это позволяло и поберечь позвоночник, и уделять больше времени теннису.

— В школе оказалось труднее, чем в спорте, — признается Лиза. — И если в спорте моим первым наставником был папа, то школу я вряд ли закончила бы без помощи мамы. Вот два моих добрых ангела.

Увы! Развитие физической культуры, а еще творческие составляющие взросления юного

Работа с молодежью и привлечение молодых людей с инвалидностью в состав Всероссийского общества инвалидов была и остается одним из приоритетных в деятельности Нижегородской областной организации ВОИ. Каждая городская и районная организация ведет отдельное направление деятельности с детьми и молодежью, имеющими группу инвалидности. За последние пять лет проведено не менее тридцати областных конкурсов и мероприятий с участием молодежи. Сюда входят фотоконкурсы, конкурсы декоративно-прикладного искусства, живописи, литературные конкурсы, туристические слеты, презентации сборника стихов «Поэзия без границ» и литературного сборника «Бессмертный полк поэзии и прозы», презентации фотоальбомов по итогам творческих конкурсов, фестивали творчества молодых инвалидов «Мы зажигаем звезды». А ещё традиционный спортивный фестиваль «Спорт-Движение-Жизнь» по пяти видам спорта и другие спортивные соревнования, которые проходят ежегодно и дополнительно охватывают еще 6 видов спорта, среди которых настольные игры, рыболовство, «дартс». С 2016 года более 1500 людей с инвалидностью моложе 40 лет приняли участие в социокультурных и спортивно-массовых мероприятиях ВОИ. На высоком уровне поставлена работа с молодежью в Приокской, Канавинской, Автозаводской, Балахнинской, Дзержинской, Сосновской, Чкаловской, Дальнеконстантиновской, Большемурашкинской, Починковской, Шахунской, Ковернинской, Уренской и в других организациях ВОИ. Примером тому являются победители и призеры творческих конкурсов разного статуса, участие в международном фестивале «Филантроп». (Из доклада на VII отчетно-выборной конференции НОООО ВОИ, 2021 г.)

Кто они, молодые члены Нижегородской областной организации имени Александра Невского? Чем живут, к чему стремятся, о чем мечтают? Вот рассказ о недавней встрече корреспондента нашей газеты об одной из них, двадцатилетней Елизавете Зайцевой.