



## **ОЛЬГА ВИЛЬКИНА. НЕ СЛАБЫЙ ПОЛ: КАК ДОБИТЬСЯ ВЫСОТ В СПОРТЕ, НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ДОЧЕРИ**



**01 марта  
2017**

Автор:  
**Виктория  
Юдицкая**



**Как совместить тренировки по карате с танцами, съемки в фильмах с преподаванием в школе самозащиты и при этом оставаться любящей мамой, корреспонденту агентства «Минск-Новости» рассказала Ольга Вилькина**



Ольга Вилькина профессионально занимается спортом почти три десятка лет, мастер спорта, обладательница пятого дана. Ее инструкторский стаж — 18 лет. За это время ей удалось выиграть 24 чемпионата мира и 19 чемпионатов Европы по карате в стиле шотокан.

При этом она окончила Белорусский национальный технический университет, по образованию экономист. Даже пыталась работать по специальности, но быстро поняла, что это не ее.

Да и какая дочь-экономист может быть у папы — заслуженного тренера Беларуси по карате и мамы — заслуженного мастера спорта в этом же виде!

— *В детстве меня интересовало все: лет пять занималась акробатикой, потом были танцы, гандбол, фристайл, — вспоминает Ольга. — Но однажды отец сказал, что если хочу достичь достойных результатов, нужно сосредоточиться на чем-то одном. И я выбрала карате. Родители всегда поощряли мое увлечение спортом, предпочитали, чтобы я была рядом с ними, а не сидела одна дома и неизвестно чем занималась. Порой в неделю у меня было по 13 тренировок (кумите — поединки, ката — бой с воображаемым противником. — Прим. авт.).*

*Карате — один из немногих видов спорта, которым можно заниматься всю жизнь. Моя мама до сих пор участвует в турнирах в категории «50+» и выигрывает соревнования мирового уровня. Нередко выступаем в одной команде. В таких случаях судьи оценивают синхронность, технику исполнения. С чемпионата мира, прошедшего прошлой осенью, я привезла две золотые и серебряную медали.*

## ДАТЬ ОТПОР

Младший брат Ольги, Алексей, тоже пошел по стопам родителей, связав жизнь со спортом. Сейчас он шеф-инструктор и основатель движения крав мага в Беларуси — современной израильской системы самозащиты и рукопашного боя. Ольга принимает активное участие в его проекте: тренирует женские группы.

— *Обучаем самообороне на улице, моделируем различные ситуации, — рассказывает спортсменка. — При этом программа для прекрасных дам отличается от мужской, ведь нападают на них с другими целями — вырвать сумку, изнасиловать...*

*В таких экстремальных ситуациях главное не растеряться, чему мы их и учим. Причем на занятия приходят женщины разной фактуры — и худенькие, и полные, возрастного ценза также нет, есть и 50-летние. Некоторым, увы, в реальности довелось стать жертвами преступников.*

По словам Ольги, злоумышленники нападают прежде всего на тех, кто не уверен в себе, кто показывает свой страх или слабость. Однажды в троллейбусе к спортсменке пристал здоровенный детина. Глядя ему в глаза, она твердо спросила: «Чего ты хочешь?» Прилипала понял, что девушка его не боится, и тут же потерял к ней всякий интерес.

— *Иногда знакомые просят показать пару приемов карате, как говорится, на всякий случай. Но это бесполезно: за минуту ничему научиться нельзя. Карате — не просто спорт, это искусство. А вот направление крав мага предназначено больше для обывателей, которые в случае непредвиденной ситуации смогут дать достойный отпор противнику, — поясняет собеседница.*



## ЛОМАЯ СТЕРЕОТИПЫ

Увы, без травм ее карьера не обошлась. В 20 лет каратистка Вилькина приехала на чемпионат мира в Германию. Среди соперников достойных конкурентов не видела, надеялась завоевать все золотые медали.

Перед соревнованиями на разминке она выполняла прыжок и неудачно приземлилась — ее колено выгнулось едва ли не в обратную сторону, было жутко больно.

— Сейчас понимаю: виной всему стало физическое изнеможение организма. Это был пик карьеры, находилась в великолепной форме, — говорит Ольга. —

*Оказались надорванными связки, поврежден мениск. Естественно, ни о каких соревнованиях речь уже не шла. Месяц провела на больничной койке, врачи в один голос утверждали, что спортивной карьере пришел конец. Но у меня принцип: ломать стереотипы. Полностью восстановилась только через год и завоевала куда больше медалей, чем до этого.*

Приходить в форму пришлось и после беременности. Если до этого запросто на турнике подтягивалась 14 раз, то после родов она не смогла выполнить это упражнение ни разу. Ольга с улыбкой сейчас вспоминает, какой шок тогда испытала. И, не откладывая, принялась за тренировки. К слову, одна из комнат в ее квартире стала спортивным залом, где можно растянуться и медленно повторить ката.





## **ПРОФЕССИЙ МНОГО, НО!**

Ольга — личность весьма творческая. В детстве посещала музыкальную школу по классу фортепьяно, правда, хватило ее лишь на три года. После сама освоила гитару.

С юных лет грезила о сцене, зрителях, мечтала даже поступить на актерский факультет, пела на школьных концертах. В неделю у нее было пять тренировок по карате и три в студии танца Ольги Репиной, где она также добилась значительных успехов. Увы, танцевальную карьеру пришлось завершить из-за банальной нехватки времени.

Ей удалось воплотить в реальность еще одну детскую мечту — сниматься в кино. Первая роль была в фильме «Не хочу жениться!» — семиклассница Вилькина с группой подростков нападала на милиционера.

— Киношники часто обращаются в нашу федерацию в поисках каскадеров, умеющих драться, — делится Ольга. — Однажды увидела в газете объявление о наборе в школу каскадеров и отправилась туда познавать азы этой профессии. Помню, как прыгали с высоты, приземляясь на картонные коробки, осваивали тонкости «горения»...

К счастью, последнее мне не довелось испытать на себе — стараюсь избегать ситуаций, которые не могу контролировать. Всегда интересен процесс съемок, нравится атмосфера, царящая на площадке.

Запомнился сериал «Пантера» с Екатериной Вилковой, где я также участвовала в постановочной драке. Мне даже пришлось катиться с песчаной горы в юбке и капроновых колготках, а в одной киноленте меня били и бросали на стол. В таких трюках главное правильно упасть!

Ольга воспитывает 5-летнюю дочь. Девочка очень похожа на маму не только внешне, но и по характеру. Вероника уже участвует в соревнованиях по карате, радуется маму первыми успехами.

— К сожалению, из-за занятости не получается уделять ей столько внимания, сколько хотелось бы, — сетует собеседница. — Но каждую свободную минутку стараюсь провести с Вероникой. Она очень активная — моя маленькая копия в детстве. В садике посещает всевозможные кружки, занимается танцами. Конечно, мне бы хотелось, чтобы дочка продолжила нашу спортивную династию.

