

# Жанна Кутасина В ЖИЗНИ И СПОРТЕ

**Ж**анна Кутасина – инструктор-методист Культурно-спортивного центра Минского отделения Белорусской железной дороги. О себе говорит, что вся ее жизнь прошла в спорте. С 7 лет стала заниматься баскетболом, в 11 переключилась на волейбол. В 9–10 классах уже играла в нескольких клубах высшей лиги («Динамо», «Локомотив»).

Она родилась в Москве. Окончила Московский областной педагогический институт имени Н.К. Крупской. Все студенческие годы выступала в институтской команде высшей лиги. В плане побед, успехов все складывалось отлично. В 22 года вышла замуж за спортсмена-белоруса, ушла в декретный отпуск и переехала в Минск. Думала, что с волейболом покончено навсегда. Но очень быстро пришло осознание, что тяга к спорту переросла в зависимость, это ее образ жизни и она уже не может без физических нагрузок.

Кутасина стала играть в любительской ветеранской волейбольной команде «Белорусочка», с которой не порывает до сих пор. На какой-то непродолжительный период в ее жизни вновь появился профессиональный спорт. Успешно выступала на чемпионатах республики. Однако поняла, что совмещать семью и постоянные тренировки, сборы очень сложно.

А вот работа в КСЦ дала возможность заниматься любимым делом себе в удовольствие. Инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работе – это как раз та специальность, которую спортсменка получила после окончания Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка.

– Не секрет, что после ухода из большого спорта многим очень сложно определиться со своим местом в жизни, – говорит Жанна Валерьевна. – Я считаю, что мне повезло: я его нашла. Мало того, что сама активно занимаюсь спортом, я могу еще чему-то научить других.

Отделенческая и сборная БелЖД по волейболу – это две основные команды, в составе которых Жанна Кутасина постоянно выступает или на чемпионатах БелЖД, или на минтрансовых спартакиадах.

Любительский спорт объединяет людей, которые просто хотят играть в волейбол. Это представители самых разных профессий –

билетные кассиры и экономисты, инженеры и проводники. Из-за посменного характера работы они зачастую даже не имеют возможности регулярно посещать тренировки. Но это не помеха, если есть огромное желание заниматься.

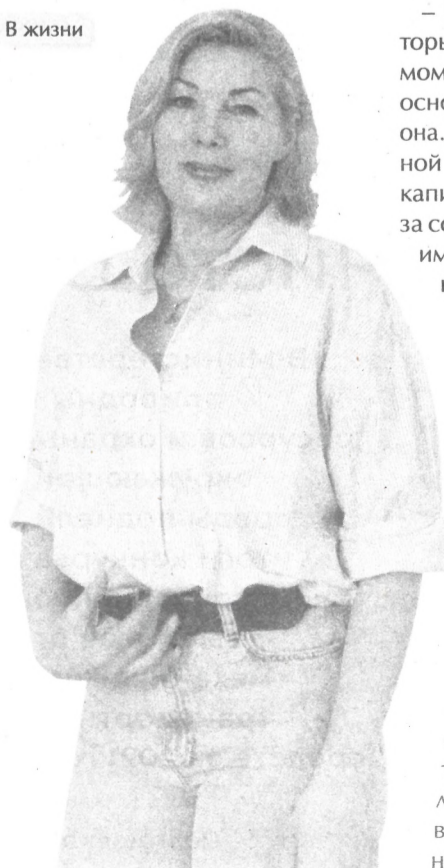
В сборную команду магистрали, как правило, отбираются лучшие спортсмены из шести отделений железной дороги и Гомельского вагоностроительного завода. Костяк этого коллектива на протяжении многих лет остается неизменным. В основном это работники столичного отделения, которых тренирует Жанна Валерьевна. По ее словам, это большой плюс, когда игроки на площадке чувствуют и понимают друг друга с полуслова.

Примечательно, что на чемпионатах БелЖД участницы этой сплоченной дружины встречаются как противники и играют друг против друга в составе команд своих отделений. Но это никоим образом не мешает им вновь объединиться накануне ответственных состязаний.

Об уровне спортивной подготовки этой команды свидетельствует хотя бы тот факт, что на межотраслевой спартакиаде железнодорожники-волейболисты никогда не занимали места ниже второго.

Бессменным капитаном дружин и Минского отделения, и БелЖД является Жанна Кутасина, самая опытная из участниц.

В жизни



В спорте (на площадке)

**Не обратить внимание на Жанну Кутасину на волейбольной площадке просто невозможно. Высокая, стройная, яркая. Как само олицетворение борьбы, решительности, воли и целеустремленности. А еще строгая и неприступная. Мне казалось так. Пока не встретилась с Жанной Валерьевной в иной обстановке и с удивлением для себя не обнаружила, что это очень мягкий и доброжелательный человек.**

К этому званию ей не привыкать: оно прочно закрепилось на ней еще со времен детско-юношеской спортивной школы.

– Капитан – это человек, который в трудный, переломный момент в игре берет на себя основную нагрузку, – поясняет она. – Именно он в затруднительной ситуации должен проявить капитанские качества, повести за собой и убедить игроков своим примером, что сдаваться не стоит, надо стремиться к победе, как бы сложно ни было. Чем старше я становлюсь, тем больше понимаю: не каждый хороший игрок может стать капитаном. Волейбол – это коллективная игра. На площадке команда должна быть одним целым. Если нет слаженности, очень не просто добиться победы.

Помимо отраслевых соревнований, Жанна Валерьевна активно участвует в ветеранском движении по волейболу, если представляется возможность, выезжает даже на международные турниры.

А еще она проводит в КСЦ занятия в группах по оздоровлению по трем направлениям: фитнес-тренировки для женщин, которые предпочитают более активный образ жизни; реабилитационное направление пилатес для тех, кому активные движения не показаны; физкультура для дам 60 плюс. Приоритет при наполняемости групп отдается, конечно же, работникам магистрали и членам их семей.

– Если в период пандемии коронавируса был отток желающих заниматься спортом, то сейчас народ потянулся обратно. Люди понимают, что забота о своем здоровье должна быть в приоритете, – замечает Жанна Валерьевна. – Очень многие звонят в КСЦ, интересуются, когда будут проходить соревнования и с удовольствием участвуют в них. Люди просто болеют спортом, несмотря на то что не спортсмены.

На железной дороге я встретила очень много близких себе и по духу, и по состоянию души. По духу – это те, кто готов идти к победе до последнего, в том числе приходиться ради этого

в выходные дни рано утром на тренировки... По состоянию души – необязательно спортсмены. Это те, с кем приятно и хочется общаться, с кем очень тепло и надежно быть. Я, возможно, повторюсь, очень люблю свою работу. Она позволяет мне все время находиться в движении, поддерживать себя в хорошей физической форме и играть, несмотря на мой возраст, наравне с молодежью.

**Ремарка от редакции:** буквально на днях Жанна Кутасина отметила 50-летие. Цифра, которая никак не вяжется с ее молодежным обликом.

– А что же насчет строгости и неприступности на спортивной площадке? – адресую волейболистке последний вопрос.

– Вы не первая, кто мне об этом говорит, – совсем не удивляется моя собеседница. – Я никогда не задумывалась о том, как выгляжу со стороны во время игры. Но в спорте так и надо. Дисциплина априори. Меня к этому приучили. Наверное, это и есть проявление спортивного характера.

Татьяна АЗАРЕВИЧ, «ТБ»