

«Я снова влюбилась в прыжки в высоту». Ярослава Магучих – о сложном сезоне, восстановлении и возвращении к победам



8 октября 2026 г., 09:40

NV узнал у Ярославы Магучих, ставшей в сентябре абсолютной чемпионкой мира, о чем она думала перед рекордным прыжком, зачем спит на стадионе во время соревнований и кто еще каждый раз летит вместе с ней через планку.

В сентябре едва ли не самая известная украинская легкоатлетка Ярослава Магучих в прямом смысле прыгнула выше головы: завоевала в Будапеште титул абсолютной чемпионки мира по прыжкам в высоту.

Украинка взяла высоту 1,99 м, притом что её собственный рост составляет 1,80 м. И хотя в спортивной карьере Магучих были и более высокие результаты, здесь главным стало другое: даже не преодолев двухметровую отметку, она одержала победу на первом в истории турнире формата World Athletics Ultimate Championship, собравшем олимпийских чемпионов, чемпионов мира и лидеров сезона со всех континентов.

В 2024 году – самом успешном в её карьере – на этапе «Бриллиантовой лиги» в Париже украинская легкоатлетка взяла высоту 2,10 м, тем самым побив рекорд болгарки Стефки Костадиновой, державшийся 37 лет. Спустя месяц после этого триумфа, в той же французской столице, Магучих завоевала ещё и олимпийское золото.

Спустя несколько недель после победы в Будапеште абсолютно счастливая Ярослава рассказала NV о двух дополнительных шагах, которые привели ее к победе, о сне во время соревнований, хейте со стороны болельщиков, а также о том, чем ей помогла подготовка к сезону под обстрелами в родном Днепре.

– Среди ваших соперниц в Будапеште были действующая чемпионка мира австралийка Никола Олислэгерс и её соотечественница, победительница финала Бриллиантовой лиги Элеанор Паттерсон. Перед финалом в Будапеште вы больше думали о соперницах или о высоте, которую хотели взять сами?

– Я ехала на этот турнир с настроем на победу. Радовалась за Паттерсон: до этого она выигрывала лишь два этапа Бриллиантовой лиги, а тут победила в финале, завоевав свой первый кубок. Но тогда я сказала: «Кубок Бриллиантовой лиги выиграла Элеанор Паттерсон, а абсолютной чемпионкой мира стану я».

Хотела вписать свое имя в историю: это первый абсолютный чемпионат мира, лучшие из лучших. Понятно, что все девушки были готовы – для всех это стало главным стартом сезона.

Но когда соперницы начали сбивать планку на высоте 1,95 м, я лежала и честно думала: «Как-то несолидно выигрывать чемпионат мира с результатом 1,92». И просила: «Ну же, пусть хоть кто-нибудь прыгнет, пожалуйста». И тут Никола Олисласгерс взяла высоту с третьей попытки, и я такая: «Фух, слава Богу, продолжаем».

– Пока соперницы прыгали, вы лежали на мате под одеялом и даже аплодировали лежа. Откуда эта привычка?

– Я лежу на мате еще с 2018 года – так экономлю энергию. Позже появилось одеяло: оно туристическое, сохраняет тепло. Когда холодно, я трачу меньше сил, и мне требуется меньше времени на повторную разминку. Мышцы остаются в тепле, поэтому я могу сразу встать и прыгать. А после Олимпийских игр это разлетелось по интернету: спящая красавица. Все журналисты, интервью, видео – спящая красавица лежит. Теперь меня снимают на каждом соревновании. Видите, сон – это самое главное.

– В Будапеште победителям вручали трофеи вместо медалей, а для соревнований подготовили черное покрытие и специальное освещение. После финала вы сказали, что в этот раз спортсменки чувствовали себя «звездами стадиона». Что World Athletics сделала иначе и что именно вы ощутили как спортсменка?

– Это первый формат, в котором спортсмены действительно чувствуют себя звездами стадиона. У нас даже была аккредитация в лаунж-зону и доступ ко всему, что есть на стадионе. Для нас это важно, ведь обычно спортсмен выступает, а потом не может попасть на трибуны – ему туда нельзя. К тому же здесь собрались лучшие из лучших, поэтому соревнования были динамичными и интересными для зрителей. Показывали каждого спортсмена – без исключений, – и это очень здорово. А еще перед чемпионатом была красная дорожка, на которую спортсмены выходили в своих образах. Для легкой атлетики это нечто совершенно новое.

– Следующей высотой должна была быть 2,02. После победы вы сами попросили установить 2,04. Это была попытка проверить себя, произвести фурор, или вы действительно чувствовали, что в этот вечер можете прыгнуть так высоко? И чего в итоге не хватило?

– Я уже победила, это был конец сезона, поэтому сказала: «Ставим 2,04». Зимой во Львове я прыгнула на 2,03 м – это был мой лучший результат сезона. Поэтому считала, что шанс есть. Первые две попытки были близки к успеху, а третья – уже нет. Но это мотивация на следующий сезон: попытки показали, что я еще могу, нужно прыгать выше двух метров.

– Вернемся к сезону 2025 года. В марте вы выиграли чемпионат Европы в помещении, испытывая боль в пятке, и даже отказались от попытки установить рекорд. В какой момент поняли, что этот сезон придется не просто выигрывать, а выдерживать?

– Когда профессиональный спортсмен испытывает боль, это бьет и по психологии. У меня болела пятка на толчковой ноге, поэтому я понимала: если продолжать попытки, всё может закончиться еще хуже. Нужно вовремя остановиться, вылечить и вернуться в сектор полностью здоровой, чтобы ничто не беспокоило.

– В июле 2025 года вы впервые за три года остались вне тройки призеров на этапе Бриллиантовой лиги. Что первым делом сказала ваша тренер Татьяна Степанова после четвертого места на этапе Бриллиантовой лиги в Лондоне? И что вы сами тогда себе сказали?

– Тренер верила в меня. Она всегда говорила: «Ты знаешь, что можешь прыгать всё выше и выше». Помню её слова: «Ты же королева прыжков, олимпийская чемпионка, побил мировую рекорд. Просто наслаждайся сейчас тем, что выступаешь на международной арене и показываешь результаты. А над тем, что не получилось, будем работать: думать, что-то менять, разбираться, почему не пошло».

После Лондона я даже записала видео с фразой Александра Усика «Don't push the horses», потому что люди начали писать комментарии. С критикой сталкиваются все, но у нас как это происходит? Показываешь хорошие результаты – ты молодец, ты классная. А как только что-то не получилось – всё, сдулась, результаты уже не т. е. Или, как еще любят говорить: соцсети, танцы в ТикТоке – натанцевалась, мол, тренироваться надо.

Сезон 2025 года выдался для меня не слишком удачным: были и падения, и взлеты. Но за этот год я поняла, что нужно ценить все спортивные моменты. Они тоже для чего-то нужны: чтобы проанализировать ситуацию, справиться с ней, двигаться дальше и снова с радостью выходить в сектор.

– На чемпионате мира в Токио-2025 вы защищали титул чемпионки мира, однако завоевали бронзу. Как вы сами восприняли этот результат? И что решили изменить после Токио, чтобы вернуться к своей лучшей форме?

– Я поняла, что к соревнованиям нужно относиться проще. Это моя профессия, и я получаю от нее кайф, наслаждаюсь ею. Соревнования не должны казаться стрессом – наоборот, они должны быть праздником. Конечно, присутствуют волнение и адреналин, но без страха, что сейчас сделаешь что-то не так.

У меня был период, когда я думала: выхожу, прыгаю – и не получается. Давление со стороны людей, всё это вместе... И вдруг я поняла, что нужно перестать обращать на это внимание. Просто не нужно. Ты получаешь удовольствие, делаешь своё дело и идёшь к своей цели.

– Сегодня мы много говорим о крупных соревнованиях и рекордах. В профессиональном спорте организм работает на пределе возможностей. Есть ли у вас собственный протокол восстановления после тяжелых тренировок и соревнований?

– Для меня восстановление так же важно, как и результат. Здесь у меня всё стабильно: самое главное – сон и восполнение водно-солевого баланса. На тренировках я слежу за этим, поскольку во время нагрузок мы теряем много жидкости и электролитов.

После интенсивных нагрузок важно не просто пить воду, но и восполнять электролиты, которые организм теряет вместе с жидкостью. **Поэтому в моем процессе восстановления присутствует ReO – вода с электролитами для восстановления водно-солевого баланса.** Я пью ее и во время тренировок, и после них. Это моя любимая вода, без нее никуда: я даже всю семью на нее «подсадила».

А дальше – полноценное питание, отдых и сон. Это моя база, которая помогает восстановиться и быть готовой к следующей тренировке или старту.

– Сейчас с вами хотят сотрудничать крупные международные бренды. А помните свой первый контракт с украинским брендом?

– Да, конечно. Мой первый контракт с крупным украинским брендом был именно с ReO. Мы начали сотрудничать еще задолго до олимпийского золота или мирового рекорда.

Поэтому ReO для меня – особенная история. Этот бренд был со мной еще до Олимпиады, когда многие важнейшие достижения моей карьеры были еще впереди. С тех пор произошло очень многое: Олимпиада, мировой рекорд, громкие победы, сложные периоды. И мне очень дорого, что все это время мы продолжаем наш путь вместе.



Фото: Украинская фармацевтическая группа компаний «ЮРІЯ-ФАРМ» (бренд ReO)

– С тех пор у вас появились олимпийское золото, мировой рекорд и новые партнеры. Почему партнерство с ReO сохранилось на долгие годы?

– Во-первых, мне нравится сама вода. Во-вторых, когда я заключаю контракт с брендом, для меня важнее всего стать одной большой семьей, быть заодно. Не так, чтобы выполнил контракт – и до свидания. Хочется, чтобы поддерживали на протяжении всего пути. ReO именно так и поступает: мы начали этот путь вместе, когда у меня еще не было таких громких побед. Думаю, в долгосрочном партнерстве самое главное – это доверие.

Для меня также принципиально, чтобы бренд и продукт, который я представляю, соответствовали моему образу жизни. ReO – это не просто партнер, которого можно увидеть в моих рекламных кампаниях, но и вода, которую я сама использую во время тренировок и для восстановления после нагрузок. И ReO со мной не только в спорте: я пью ее и в обычной жизни – когда много двигаюсь, путешествую или просто в течение активного дня.

Для меня особенно ценно, что ReO – это бренд украинской фармацевтической группы компаний «ЮРІЯ-ФАРМ». Поэтому за эти годы наше сотрудничество стало для меня чем-то большим, чем просто партнерство с брендом. Это уже наша общая история.

– Ваши топ-5 правил эффективной тренировки.

– Самое главное – вода. Водный баланс – это основа в спорте: на тренировке теряешь много жидкости, а вместе с ней – и электролиты. Поэтому пить нужно постоянно. Я для этого использую ReO – особенно во время и после физических нагрузок.

Также важны удобная форма и обувь: ничто не должно отвлекать от тренировки.

И, конечно, сон и полноценное восстановление – без них сложно прогрессировать. Хотя сейчас я не могу посоветовать отдыхать по десять часов: у нас есть «соседи», которые не дают нам спать по ночам, а потом еще нужно работать.

Еще одно правило – выбирать нагрузки, соответствующие твоему уровню. Не стоит сразу ставить перед собой грандиозные цели – лучше двигаться шаг за шагом. Я тоже долго шла к рекордам в своей возрастной категории, прежде чем выйти на взрослую международную арену.

А еще нужно находить время на спорт и заниматься регулярно. Результат приносит системность, а не одна изнурительная тренировка время от времени. Для меня спорт в 2022 году стал настоящим спасением: что бы ни происходило, я все равно шла на тренировку. На этот час я забывала обо всем вокруг и настраивалась на работу – как физически, так и морально.

Меня в хорошем смысле отвлекает дневник тренировок: очень люблю стикеры и канцелярию.

– Что вы записываете?

– Свои тренировки, ощущения во время восстановления, степень усталости после нагрузки. За время профессиональной карьеры у меня накопилось уже много таких дневников, так что по ним можно отслеживать изменения. Смотришь, что делала в 2021-м, на что была способна тогда, и что делаешь в 2025-м: какие показатели выросли, а какие, возможно, даже снизились.

И я украшаю эти дневники стикерами, маленькими рисунками.

– Этой зимой вы несколько месяцев тренировались дома, в Украине, готовясь к чемпионату мира в помещении в польском Торуне. Как воздушные тревоги влияли на график тренировок?

– Большую часть подготовки в 2023 и 2024 годах я провела за границей. Чтобы показывать результаты уровня Олимпийских игр, нужно много тренироваться, а при постоянных тревогах это невозможно: приходится идти в укрытие, и это случается часто.

Но в прошлом году настал момент, когда психологически стало уже сложно оставаться за границей. Я не вижу родных, я в чужой стране, рядом нет дома. И мы с тренером решили, что всё-таки возвращаемся.

Я и раньше приезжала после сезона, бывала дома в сентябре-октябре. Но в этот раз поняла, что мне нужно психологически восстановиться именно здесь. Родные места, близкие люди, друзья – у меня много друзей, которые продолжают жить в Днепре.

И это дало результат: несмотря на обстрелы, несмотря на шахеды, я психологически восстановилась. Дом есть дом. Для меня очень важно всегда возвращаться домой.

– В марте 2026 года вы выиграли чемпионат мира в Торуне с результатом 2,01. Что вы имели в виду, назвав эту победу «новым этапом карьеры»?

– После 2025 года, который сложился не так удачно, как хотелось бы, в 2026-м я словно стала сильнее. Тренер тоже это почувствовала: вернулась та Ярослава, которая была в 2024-м, которая работала перед Олимпиадой и перед мировым рекордом.

Думаю, у меня было небольшое психологическое выгорание, потому что мне уже хотелось домой.

А побывав дома, я с новыми силами вновь влюбилась в прыжки в высоту, в легкую атлетику, в работу. Поэтому это новый этап: я снова выходила в сектор с сияющими глазами.

– После финала «Бриллиантовой лиги» в Брюсселе вы говорили об ошибке в разбеге. В Будапеште она снова проявилась – в первой попытке на высоте 1,99. Как спортсменка вашего уровня исправляет техническую ошибку прямо во время соревнований? Что можно изменить за те несколько минут до следующей попытки?

– Главное изменение в моем разбеге произошло раньше – перед установлением мирового рекорда и Олимпийскими играми. В мае 2024 года мы решили добавить два шага. Это был большой риск: пять лет у меня был стабильный разбег в девять шагов, а за два месяца до Олимпиады мы его изменили, чтобы улучшить результаты. И это принесло плоды – мировой рекорд.

Но иногда этот разбег дает сбой, так как возвращаются мои старые ошибки – еще с 2021 года. Нужно время, чтобы довести его до идеала. Когда всё получается, то и прыжок выходит идеальным, с запасом, – и тогда хочется прыгать еще выше.

Иногда случаются сбои, но ничего – будем работать. Надеюсь, спортивная карьера окажется долгой.

– Что дают эти два дополнительных шага?

– Было девять, теперь одиннадцать. Это позволяет лучше разогнаться, чтобы выполнить последние шаги на дуге максимально быстро и коротко. Благодаря этим двум шагам я быстрее набираю скорость, а дальше уже работает физика.

– В 2027 году чемпионат мира вернется в Пекин, а впереди уже будет следующий олимпийский цикл – Лос-Анджелес-2028. Что станет для вас главной целью в предстоящем сезоне?

– Сезон я завершила хорошим прыжком. В трансляции «Суспільного» показали мой разговор с тренером, которая сказала: «Наконец-то ты летаешь так, как нужно. Сколько же я ждала – и наконец дождалась». Это настоящий стимул на следующий год.

Впереди чемпионат Европы в помещении в Валенсии и чемпионат мира на открытом стадионе, поэтому мотивация показать там высокие результаты просто зашкаливает. Я понимаю, что мне это под силу, и жду от сезона 2027 года феерии.

Но, мне кажется, все девушки тоже ждут и готовятся. Для многих сезон 2026 года стал лучшим. Все прогрессируют, все ищут способы показать более высокие результаты и приблизиться к моему мировому рекорду.

– Свой рекорд вы установили в Париже 7 июля 2024 года, превзойдя результат 2,09 м Стефки Костадиновой, который держался 37 лет. При каких условиях вы сможете побить собственный мировой рекорд – 2,10 м?

– Сначала нужно прыгнуть на 2,11 м. В 2024 году мы изменили подготовку, так как в июне, перед чемпионатом Европы и Олимпийскими играми, я травмировала заднюю поверхность бедра.

Пришлось сменить упражнения, сделав акцент на том, что я могла выполнять. Это дало толчок и открыло для нас что-то новое: оказывается, готовиться можно и так.

На самом деле мировой рекорд – это долгий путь веры в себя, веры тренеров и родителей. Еще в подростковом возрасте я говорила, что рекорд Костадиновой можно превзойти, ведь нет ничего невозможного. А многие отвечали: это один из старейших рекордов в легкой атлетике, один из «вечных», его невозможно побить.

В Париже я выходила на разбег, заряженная энергией стадиона. Объявили, что будет предпринята попытка установить мировой рекорд – один из «вечных». Я попросила поддержки, и весь стадион зааплодировал, а я думала: какой праздник будет в Украине, если украинка побьет рекорд, который пытались побить многие, но никому это не удавалось.

– Какое упражнение или правило Татьяны Степановой, которая тренирует вас с 12 лет, вы бы передали своим ученикам?

– Я присматривалась к тренерской работе, так что, думаю, тренировала бы детей. Но не уверена, смогла бы ли я так отдаваться этому делу, как те, кто выводит профессиональных атлетов на большую арену. Мой тренер вкладывает в это очень многое – скажем так, в ущерб себе и семье. Не знаю, смогла бы ли я так же.

Возможно, это приходит, когда начинаешь тренировать учеников. Я этот путь еще не начала – были лишь попытки помогать. Но детский спорт мне очень нравится, ведь это здорово, когда дети приходят и занимаются.

Поэтому я бы передала именно это – вкладываться в человека. И характер: даже если не получается, всё равно нужно тренироваться и тренироваться, ведь только упорным трудом можно прийти к своей цели.

– Значит, прыгают двое – вы и тренер?

– Это правда. Тренерская работа – это ещё и психологическая и эмоциональная связь. Иногда после соревнований тренер говорит: *«У меня такое ощущение в ногах и спине, будто я прыгала вместе с тобой».*

Источник: nv.ua

<https://nv.ua/ukraine/events/yaroslava-maguchih-o-sne-pered-sorevnovaniyami-heyte-i-o-tom-kak-onastala-absolyutnoy-chempionkoy-mira-50647550.html>