

«Я знову закохалася в стрибки у висоту». Ярослава Магучіх – про складний сезон, відновлення та повернення до перемог



8 жовтня 2026 р., 09:40

NV дізнався у Ярослави Магучіх, яка у вересні стала абсолютною чемпіонкою світу, про що вона думала перед рекордним стрибком, навіщо спить на стадіоні під час змагань і хто ще кожного разу летить із нею через планку.

У вересні чи не найвідоміша українська легкоатлетка Ярослава Магучіх у прямому сенсі стрибнула вище голови: здобула в Будапешті титул абсолютної чемпіонки світу зі стрибків у висоту. Українка подолала планку на рівні 1,99 м, тоді як її власний зріст – 1,80. І хоча в спортивній історії Магучіх були й вищі зльоти, тут головним стало інше: навіть не долетівши до 2 м, вона перемогла на першому в історії турнірі формату World Athletics Ultimate Championship, що зібрав олімпійських чемпіонів, чемпіонів світу та лідерів сезону з усіх континентів.

В її найуспішнішому в кар'єрі 2024 році, на етапі Діамантової ліги в Парижі, українська легкоатлетка підкорила 2,10 м, так вона перекрыла рекорд болгарки Стефки Костадинової, що тримався 37 років. За місяць після цього тріумфу, в тій самій французькій столиці, Магучіх виграла ще й олімпійське золото. Через кілька тижнів після перемоги в Будапешті абсолютно щаслива Ярослава розповіла NV про два додаткових кроки, які привели її до перемоги, про сон під час змагань, хейт уболівальників, а також про те, чим допомогла їй підготовка до сезону під обстрілами у рідному Дніпрі.

– Серед ваших суперниць у Будапешті були чинна чемпіонка світу австралійка Нікола Оліслагерс і її співвітчизниця, переможниця фіналу Діамантової ліги Елеанор Паттерсон. Перед фіналом у Будапешті ви більше думали про суперниць чи про висоту, яку хотіли взяти самі?

– Я їхала на цей турнір із налаштуванням на перемогу. Була рада за Паттерсон: доти вона вигравала лише два етапи Діамантової ліги, а тут перемогла у фіналі, здобувши свій перший кубок. Але тоді я сказала: «Кубок Діамантової ліги виграла Елеанор Паттерсон, а абсолютною чемпіонкою світу буду я».

Хотіла вписати своє ім'я в історію: це перший абсолютний чемпіонат світу, найкращі з найкращих. Зрозуміло, що всі дівчата були готові, для всіх це виявилось головним стартом сезону.

Та коли суперниці почали збивати планку на 1,95 м, я лежала й чесно думала: «Якось несолідно вигравати абсолютний чемпіонат світу з результатом 1,92». І просила: «Нумо, хоч хтось стрибніть, будь ласка». Тоді Нікола Оліслагерс узяла висоту з третьої спроби, і я така: «Фух, слава Богу, продовжуємо».

– Поки суперниці стрибали, ви лежали на маті під ковдрою й навіть аплодували лежачи. Звідки ця звичка?

– Я лежу на маті ще з 2018 року – так економлю енергію. Згодом з'явилася ковдра: вона туристична, зберігає тепло. Коли холодно, я витрачаю менше сил і мені потрібно менше часу на повторну розминку. М'язи залишаються в теплі, тож так можу одразу встати й стрибати. А після Олімпійських ігор це розлетілося інтернетом: спляча красуня. Усі журналісти, інтерв'ю, відео – спляча красуня лежить. Тепер мене знімають на кожних змаганнях. Бачите, сон – це найголовніше.

– У Будапешті переможцям вручали трофеї замість медалей, а для змагань підготували чорне поле та спеціальне освітлення. Після фіналу ви сказали, що цього разу спортсменки почувалися «зірками стадіону». Що World Athletics зробила інакше та що саме ви відчули як спортсменка?

– Це перший формат, у якому спортсмени дійсно почувалися зірками стадіону. Ми навіть мали акредитацію в лаунж-зону й доступ до всього, що є на стадіоні. Для нас це важливо, бо зазвичай спортсмен виступає, а потім не вдається потрапити на трибуни – йому туди не можна. До того ж тут зібралися найкращі з найкращих, тому змагання були швидкими й цікавими для глядачів. Показували кожного спортсмена, без винятків, і це дуже круто. А ще перед чемпіонатом була червона доріжка, на яку спортсмени виходили у своїх образах. Для легкої атлетики це щось зовсім нове.

– Наступною висотою мала бути 2,02. Після перемоги ви самі попросили поставити 2,04. Це була спроба перевірити себе, зробити фурор чи ви справді відчували, що цього вечора можете стрибнути так високо? І чого зрештою не вистачило?

– Я вже перемогла, це був кінець сезону, тож сказала: «Ставимо 2,04». Взимку у Львові я стрибнула на 2,03 м – це був мій найкращий результат сезону. Тому вважала, що шанс є. Перші дві спроби були близькі до вдалих, а третя вже ні. Але це мотивація на наступний сезон: спроби показали, що я ще можу, треба стрибати вище від двох метрів.

– Повернімося до сезону-2025. У березні ви виграли чемпіонат Європи в приміщенні з болем у п'яті й навіть відмовилися від спроби на рекорд. У який момент зрозуміли, що цей сезон доведеться не просто вигравати, а витримати?

– Коли професійний спортсмен відчуває біль, це б'є ще й психологічно. У мене боліла п'ята на відштовхувальній нозі, тож я розуміла: якщо намагатися далі, усе може закінчитися ще гірше. Треба вчасно зупинитися, вилікуватися й повернутися в сектор повністю здоровою, щоб ніщо не турбувало.

– У липні 2025-го ви уперше за три роки залишилися поза трійкою на етапі Діамантової ліги. Після четвертого місця на Діамантовій лізі в Лондоні, що спершу сказала ваша тренерка Тетяна Степанова? І що тоді ви самі сказали собі?

– Тренерка в мене вірила. Вона завжди казала: *«Ти знаєш, що можеш стрибати вище й вище»*. Пам'ятаю її слова тоді: *«Ти ж королева стрибків, олімпійська чемпіонка, світовий рекорд побила. Просто зараз насолоджуйся тим, що стрибаєш на міжнародній арені та показуєш результати. А з тим, що не вийшло, будемо працювати: думати, щось змінювати, розбиратися, чому не пішло»*.

Після Лондона я навіть зняла відео з фразою Олександра Усика «Don't push the horses», бо люди почали писати коментарі. З критикою стикаються всі, а в нас як? Показуєш гарні результати – ти молодець, ти класна. А щойно не вийшло – усе, здулася, результати вже не ті. Або, як іще люблять казати: соцмережі, танці в тіктоці, натанцювалася, треба тренуватися.

Сезон-2025 був для мене не надто вдалим, були й падіння, і злети. Але за той рік я зрозуміла, що треба цінувати всі спортивні моменти. Вони теж для чогось потрібні: щоби проаналізувати, впоратися, піти далі та знову виходити в сектор з радістю.

– На чемпіонаті світу у Токіо-2025 ви захищали титул чемпіонки світу, проте взяли бронзу. Як самі сприйняли цей результат? І що після Токіо вирішили змінити, щоб повернутися до своєї найкращої форми?

– Я зрозуміла, що треба простіше ставитися до змагань. Це моя професія, і я кайфую від неї, насолоджуюся. Змагання не повинні здаватися стресом, навпаки – мають бути святом. Звичайно, мають бути хвилювання й адреналін, але без страху, що зараз зробиш щось не те.

У мене був період, коли я думала: виходжу, стрибаю – і не виходить. Тиск людей, усе це разом. І раптом зрозуміла, що треба припинити звертати на це увагу. Просто не треба. Ти насолоджуєшся, робиш свою справу і йдеш до своєї мети.

– Сьогодні ми багато говоримо про великі змагання й рекорди. У професійному спорті організм працює на межі можливостей. Чи є у вас власний протокол відновлення після важких тренувань і змагань?

– Для мене відновлення так само важливе, як і результат. Тут у мене все стабільно: найголовніше – сон і поповнення водно-сольового балансу. На тренуваннях я за цим стежу, бо під час навантажень ми втрачаємо багато рідини й електролітів.

Після інтенсивного навантаження важливо не просто пити воду, а й відновлювати електроліти, які організм втрачає разом із рідиною. **Тому в моєму відновленні є ReO – вода з електролітами для відновлення водно-сольового балансу.** Я п'ю її і під час тренувань, і після. Це моя улюблена водичка, без неї ніяк: я вже й усю родину на неї підсадила.

А далі – повноцінне харчування, відпочинок і сон. Це моя база, яка допомагає відновитися й бути готовою до наступного тренування чи старту.

– Нині з вами хочуть співпрацювати великі міжнародні бренди. А пам'ятаєте свій перший контракт із українським брендом?

– Так, звісно. Мій перший контракт із великим українським брендом був саме з ReO. Ми почали співпрацювати ще задовго до олімпійського золота чи світового рекорду.

Тому ReO для мене – особлива історія. Бренд був зі мною ще до Олімпіади, коли багато найважливіших досягнень моєї кар'єри чекали попереду. Згодом відбулося дуже багато: Олімпіада, світовий рекорд, великі перемоги, складні періоди. І мені дуже цінно, що увесь цей час ми продовжуємо наш шлях разом.



Фото: Українська фармацевтична група компаній «ЮРІЯ-ФАРМ» (бренд ReO)

– Відтоді у вас з'явилися олімпійське золото, світовий рекорд і нові партнери. Чому партнерство з ReO збереглося на роки?

– По-перше, мені подобається сама вода. По-друге, коли укладаю контракт із брендом, для мене найважливіше, щоб ми стали великою родиною, були на одному боці. Не так: виконав контракт – і до побачення. Хочеться, щоб підтримували на всьому шляху. ReO так і робить: ми почали цей шлях разом, коли в мене ще не було таких великих перемог. Гадаю, у довготривалому партнерстві найважливіше – довіра.

Мені також принципово, щоби бренд і продукт, який представляю, відповідали моєму способу життя. ReO – це не просто партнер, якого можна побачити в моїх рекламних кампаніях, а й вода, якою я сама користуюся під час тренувань і для відновлення після навантажень. І ReO є зі мною не тільки у спорті – я п'ю її у звичайному житті, коли багато рухаюся, подорожую або просто упродовж активного дня.

Особливо цінно для мене, що ReO – бренд української фармацевтичної групи компаній «ЮРІЯ-ФАРМ». Тому за ці роки наша співпраця стала для мене чимось більшим, аніж просто партнерство з брендом. Це вже наша спільна історія.

– Ваші топ-5 правил ефективного тренування.

– Найголовніше – вода. Водний баланс – це база у спорті: на тренуванні втрачаєш багато рідини, а разом із нею й електроліти. Тому пити потрібно постійно. Я для цього використовую ReO – особливо під час і після фізичних навантажень.

Також важливі комфортна форма та взуття: ніщо не має відволікати від тренування.

І, звичайно, сон і повноцінне відновлення – без них прогресувати складно. Хоча зараз не можу порадити відпочивати по десять годин: у нас є «сусіди», які не дають нам спати ночами, а потім ще треба працювати.

Ще одне правило – брати навантаження за своїм рівнем. Не варто одразу ставити великі цілі, краще йти крок за кроком. Я теж довго йшла за рекордами у своїй віковій категорії, перш ніж вийшла на дорослу міжнародну арену.

А ще треба знаходити час на спорт і займатися регулярно. Результат дає системність, а не одне виснажливе тренування час від часу. Для мене спорт у 2022 році став великим порятунком: що б не відбувалося, я все одно йшла на тренування. На цю годину забувала про все навколо й фізично та морально налаштовувалася на роботу.

Мене в хорошому сенсі відволікає тренувальний щоденник: дуже люблю стикери й канцелярію.

– Що ви записуєте?

– Свої тренування, відчуття під час відновлення, наскільки втомилася після навантаження.

За професійну кар'єру таких щоденників у мене вже багато, тож за ними можна відстежувати зміни. Дивившись, що робила у 2021-му, на що була здатна тоді, що робиш у 2025-му, які показники виросли, а які, можливо, навіть упали.

І я прикрашаю ці щоденники стикерами, маленькими малюночками.

– Цієї зими ви кілька місяців тренувалися вдома, в Україні, готуючись до чемпіонату світу в приміщенні в польському Торуні. Як повітряні тривоги впливали на тренувальний графік?

– Більшу частину підготовки у 2023-му та 2024 році я провела за кордоном. Щоб показувати результати на рівні Олімпійських ігор, потрібно багато тренуватися, а з постійними тривогами це неможливо: доводиться йти в укриття, це трапляється часто.

Але торік настав момент, коли психологічно вже було складно залишатися за кордоном. Я не бачу рідних, я в чужій країні, поруч немає дому. І ми з тренеркою вирішили, що все-таки повертаємося.

Я й раніше приїжджала після сезону, у вересні-жовтні бувала вдома. Але цього разу зрозуміла, що мені потрібно психологічно відновитися саме тут. Рідні куточки, рідні люди, друзі – у мене багато друзів, які продовжують жити в Дніпрі.

І це дало результат: попри обстріли, попри шахеди, психологічно я відновилася. Дім є дім. Для мене дуже важливо завжди повертатися додому.

– У березні 2026-го ви виграли чемпіонат світу у Торуні з результатом 2,01. Що мали на увазі, коли назвали цю перемогу «новим етапом кар'єри»?

– Після 2025-го, який склався не так вдало, як хотілося б, у 2026 році я ніби стала сильнішою. Тренерка теж це відчула: повернулася та Ярослава, яка була у 2024-му, яка працювала перед Олімпіадою і перед світовим рекордом.

Гадаю, у мене було невелике психологічне вигорання, бо я вже хотіла додому. А коли побула вдома, то з новими силами знову захохалася у стрибки у висоту, в легку атлетику, у працю. Тому це новий етап: я знову виходила в сектор із сяючими очима.

– Після фіналу Діамантової ліги в Брюсселі ви говорили про помилку в розбігу. У Будапешті вона знову з'явилася – в першій спробі на 1,99. Як спортсменка вашого рівня виправляє технічну помилку просто під час змагань? Що можна змінити за ті кілька хвилин до наступного старту?

– Головна зміна в моєму розбігу сталася раніше, перед світовим рекордом і Олімпійськими іграми.

У травні 2024-го ми вирішили додати два кроки. Це був великий ризик: п'ять років у мене був стабільний розбіг на дев'ять кроків, а за два місяці до Олімпіади ми його змінили, щоб покращити показники. І це дало результат – світовий рекорд.

Але іноді цей розбіг дає збій, бо повертаються мої старі помилки, ще з 2021 року. Потрібен час, щоб довести його до ідеалу. Коли все виходить, то й стрибок ідеальний, із запасом, тоді хочеться стрибати ще вище.

Іноді трапляється збій, але нічого, будемо працювати. Сподіваюся, спортивна кар'єра виявиться довгою.

– Що дають ці два додаткові кроки?

– Було дев'ять, тепер одинадцять. Це дає змогу краще розігнатися, щоб останні кроки в дузі зробити максимально швидко й коротко. Завдяки цим двом крокам я швидше розганяюся, а далі вже працює фізика.

– У 2027 році чемпіонат світу повернеться до Пекіна, а попереду вже буде наступний олімпійський цикл – Лос-Анджелес-2028. Що для вас стане головною метою наступного сезону?

– Сезон я завершила гарним стрибком. У трансляції Суспільного була моя розмова з тренеркою, яка сказала: «Нарешті ти літаєш, як потрібно. Скільки ж я чекала – нарешті дочекалася». Це справжній поштовх на наступний рік.

Попереду чемпіонат Європи в приміщенні у Валенсії та чемпіонат світу на відкритому стадіоні, тож мотивація показати там гарні результати просто зашкалює. Я розумію, що можу це зробити, і чекаю від сезону-2027 феєрії.

Але, мені здається, усі дівчата теж чекають і готуються. Для багатьох сезон-2026 став найкращим. Усі прогресують, усі щось шукають, щоб показати вищі результати й наблизитися до мого світового рекорду.

– Свій рекорд ви встановили в Парижі 7 липня 2024-го, перевершивши 2,09 м Стефки Костадінової, що трималися 37 років. За яких умов ви зможете побити власний світовий рекорд у 2,10 м?

– Спочатку треба стрибнути 2,11 м. У 2024-му ми змінили підготовку, бо в червні, перед чемпіонатом Європи й Олімпійськими іграми, я травмувала задню поверхню стегна. Довелося змінити вправи, зробивши акцент на тому, що могла виконувати. Це дало поштовх і відкрило для нас щось нове: о, так теж можна готуватися.

Насправді світовий рекорд – довгий шлях віри в себе, віри тренерів і батьків. Ще з підліткового віку я казала, що рекорд Костадінової можна стрибнути, бо немає нічого неможливого. А багато людей відповідали: це один із найстаріших рекордів легкої атлетики, один із «вічних», його неможливо побити.

У Парижі на розбіг я виходила заряджена енергією стадіону. Оголосили, що буде спроба на світовий рекорд, один із «вічних». Я попросила оплесків, увесь стадіон плескав, а я думала: яке свято буде в Україні, якщо українка поб'є рекорд, котрий стільки людей намагалися побити й ніхто не зміг.

– Яку вправу чи правило Тетяни Степанової, яка тренує вас із 12 років, ви передали б своїм учням?

– Я придивлялася до тренерської роботи, тож думаю, що тренувала б дітей. Але не впевнена, чи змогла б так віддатися цій справі, як ті, хто веде професійних атлетів на велику арену. Моя тренерка вкладає в це дуже багато, скажімо так, на шкоду собі й родині. Не знаю, чи змогла б так само.

Можливо, це приходить, коли починаєш тренувати учнів. Я цей шлях ще не починала, були лише спроби допомагати. Але дитячий спорт мені дуже подобається, адже це круто, коли діти приходять і займаються.

Тож передала б саме це – вкладатися в людину. І характер: навіть якщо не виходить, усе одно треба тренуватися й тренуватися, бо тільки через важку працю прийдеш до своєї мети.

– Отже, стрибають двоє – ви і тренерка?

– Це правда. Тренерство – це ще й психологічний та емоційний зв'язок. Іноді після змагань тренерка каже: «У мене *таке відчуття в ногах і в спині, ніби я стрибала разом із тобою*».

Джерело: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/yaroslava-maguchih-pro-son-pid-pered-zmagannyami-heyti-yak-stala-absolyutnoyu-chempionkoyu-svitu-50647550.html>