

Іван Сівак, як ніхто, знає ціну перемоги



У Івана Сівака – неодноразового переможця чемпіонатів світу з танців на візках, здається, окрім вміння прекрасно танцювати, є ще один дар – знаходити щось добре та позитивне навколо. Наша зустріч з ним відбулася в «Інваспорті» після його тренування. Говорили змістовно та лаконічно про важливі речі, бо кожна хвилина Івана розпланована. А ще – багато сміялися. Тож нехай це інтерв'ю стане для вас ковтком свіжого повітря та поштовхом для маленьких радощів від життя.

– це маленькі офісні приміщення, а в нас є досить хороша база і для тренувань з танців, пауерліфтингу, настільного тенісу. Не в усіх областях є такі можливості. Що стосується інших країн, для змагань орендуються спортивні споруди, де ми виступаємо. І буває по-різ-

” **На початку грудня Іван Сівак виборов «золото» та «срібло» на чемпіонаті світу зі спортивних танців на візках. У категорії «Men's Freestyle Solo» здобув перемогу, а у «Men's Single» наш спортсмен був другим. Загалом у його доробку сім перших місць на чемпіонатах світу.**

– У вас за плечима ко-

ніші.

– Ми часто боремося із лінню, невпевненістю. Що є вашим мотиватором?

– Ми всі люди. Головне – не боротися, бо на це треба багато ресурсу і це тебе швидше поглине. Є інші моменти, на яких потрібно

концентруватися, приділяти час. Щоб не боротися з лінню, потрібно змінити фокус та зайнятися чимось цікавим. Потрібно стати продуктивним.

– У вас

така складна доля, свої



чимось, а просто шкодуєш себе. Потрібно йти вперед і більше займатися самовивченням.

– **Даруйте за особисте питання, але ваша втрата – ваша дружина, як вдалося пережити, зібратися, повернутися?**

– Я не сам. Якби люди-на була сама їй довелося б

– **Я хочу, щоб у Рівному з'явилося...**

– Хочеться, щоб було більше безбар'єрного середовища. А взагалі минулий, 2019 рік, відкрив для мене наше місто з іншої сторони: я потрапив у спільноту людей, які займаються вуличними, соціаль-

для вас ковтком свіжого повітря та поштовхом для маленьких радощів від життя.

– Розкажіть про ваш шалений ритм життя та графік. Як виглядає ваш день? Чи є обов'язкові ритуали?

– Мій улюблений ритуал – це кава зранку (сміється, – ред.). Не знаю, чи шалений мій графік, але він розписаний зранку й до вечора. На початку дня найважливіше – розбудити, нагодувати та відправити в школу дитину. Завдання не з легких, бо спершу ще треба розбудити себе (сміється, – ред.). Для мене головне – це навчання дитини, мої тренування – цьому я і присвячую левову частину часу.

– У вас в «Інваспорті» я прочитала напис на плакаті: «Вони знають ціну перемоги». А яка ваша ціна перемоги?

– Кожен спортсмен знає ціну. Скільки вкладав у себе зусиль сам спортсмен, скільки – тренери і люди, які забезпечують відповідні умови для тренувань. На нашу перемогу працює дуже багато людей. Ви зараз перебуваєте в Рівненському регіональному центрі «Інваспорт», де є всі умови, щоб люди з інвалідністю могли займатися спортом, не думати про місце, інвентар, методики. Тут щодня працюють люди, щоб ми займалися в чисто-му залі, нас тут зустрічають щиро і з посмішкою.

– А якщо порівнювати умови для тренувань деінде і тут?

– В жодному регіональному центрі немає такого залу, як у нас. В основному

спорту.

– У вас за плечима колосальний танцювальний досвід. Чи пригадуєте виступ, який став особливим, пам'ятним?

– Є особливі моменти та переживання. Виокремити важко. Напевно, перші виступи, нагороди. Вперше, коли перемогли, це було неочіковано. Далі ми вже зрозуміли, що потрібно тримати планку і орієнтуватися на кращий результат. Перші медалі – найпам'ят-



– У вас така складна доля, свої пережиті випробування і водночас така легка посмішка. Як так вдається? Не жаліться, не нарікати, а бути оптимістом?

– Жаліться – не в користь, теж непродуктивно. Коли це розумієш, то жеш такі думки і рухаєшся далі. Звісно, бувають моменти, коли наворачуються сльози, але коли ти аналізуєш цей стан, то розумієш, що ти не плачеш за кимось,

– Я не сам. Якби людина була сама їй довелося б варитися у своєму казанку, своєму горі і жаліти себе. А я розумію, що в мене є відповідальність за нашу дочку. Син старший є, внучка, і ти усвідомлюєш, що мушиш брати себе в руки. Тоді по-іншому розумієш процеси в житті, відкриваєш їх по-новому, намагаєшся знайти вихід і свій шлях.

– Скільки років вашій доньці Даринці, чим вона захоплюється?

– Їй – десять. Грає на фортепіано. Мені дуже подобається, що вона займається, хоч і не завжди з охотою, але я бачу її прогрес. Коли їздимо на новорічні свята до бабусі, то беремо електронне фортепіано з собою і слухаємо, як вона грає.

– Продовжте речення. Моя найулюбленіша країна...

– Україна.

спільноту людей, які займаються вуличними, соціальними танцями – це спільнота сальси, аргентинського танго. Нове відкриття дало мені багато знайомств із людьми, які займаються чимось цікавим. Я б хотів, щоб у Рівному ми більше бачили позитивного, що є у нашому місті.

Потрібно більше знати своє місто та своїх людей, адже люди у нас – неймовірно!

– У вільний час я обожнюю...

– Дивитися фільми.

– Сенс життя...

– В дітях.

– І наостанок: що б ви побажали усім?

– Шукати позитив у собі, навколо себе і ніколи не боятися. Пам'ятайте, ваші двері обов'язково відкриваються!

Ірина МОРОЗ,
<https://svoi.media>