



белагпромпанк
партнер рубрики

Игры в Рио-де-Жанейро-2016 не только завершили очередной олимпийский цикл. Они стали еще и своеобразной вехой для белорусской художественной гимнастики.

С 2017 года Екатерина Галкина выходит на ковер в качестве первого номера нашей сборной. Несмотря на юный возраст, назвать ее новичком в гимнастике язык не повернется. В ее программах уже прослеживается узнаваемый стиль. А сочетание харизмы и обаяния создают основу для успешной карьеры. Особенно в таком субъективном виде спорта, как художественная гимнастика, где впечатление от спортсменки влияет на оценки судей. В беседе с корреспондентом «НС» Екатерина Галкина рассказала, что сейчас не позволительно для первого номера сборной, почему ей лучше не смотреть гимнастику по телевизору и что в ней изменили игры в Рио.

Екатерина ГАЛКИНА,

серебряный призер чемпионата мира по художественной гимнастике:

«В качестве первого номера сборной мне не позволено того, что было раньше»

— Катя, о художественной гимнастике говорят: прежде чем побеждать, спортсменка должна завоевать авторитет. Так может ли второй номер сборной, которым вы считались до недавнего времени, рассчитывать на победу?

— Тут зависит от самой спортсменки. Может ли она себя проявить, как ее примут зрители, судьи, публика. Страна, которую представляет гимнастка, тоже имеет значение. Не в каждой команде первый и второй номер могут выступать на одинаковом уровне. Некоторые государства представляет только одна спортсменка. В России первый и второй номер на одном уровне. У нас, в принципе, такая же ситуация. Может, второму номеру тяжелее, но и для нее есть место на топ-уровне.

— Баллы, набранные на Олимпийских играх в Рио, были «ваши» или оценки могли быть и выше?

— Что-то было моим, что-то нет. Но, в принципе, не могу жаловаться. Я ничего бы не смогла поменять — это раз. Два — результат на Играх был действительно неожиданный. Я помню, на чемпионате мира думали, что у меня даже не будет лицензии. Когда я поехала на Олимпиаду, говорили: Галкина не будет в финале, двух белорусок не пустят. А

я оказалась в финале с 6-м местом. Поэтому результат был хороший.

— Лично для вас Олимпиада в Бразилии — со знаком «плюс»?

— Однозначно, да.

— Для журналиста, как зрителя, Игры были не так однозначны. Потому что не всегда понятно, почему гимнастка получает те или иные оценки.

— В нашем виде спорта этому не стоит удивляться. Как бы в порядке вещей, что зрителю не всегда понятно то, как нас оценивают судьи. Потому что художественная гимнастика достаточно субъективна. Спортсмен делает одно, судят его по-другому, зрители видят третье. И иногда результат не тот, что хотят видеть болельщики.

— А вам приходилось смотреть художественную гимнастику по телевизору?

— Конечно, и когда еще маленькая была, и просто когда мои подруги по команде выступают. Смотреть сложнее, чем выступать самому. На гимнастическом ковре ты хоть что-то можешь поменять. А перед телевизором просто зритель. Когда ты сам занимаешься гимнастикой, а помочь никак не можешь — очень тяжело наблюдать, особенно главные старты. Лучше не смотреть вообще.

— С какими чувствами вы впервые вошли в тренировочный зал после Олимпиады?



— У меня кардинально поменялось отношение к тренировкам, соревнованиям. И поменялось в лучшую сторону. Я начала по-другому смотреть на некоторые вещи: где-то поспокойнее, где-то, наоборот, с большей ответственностью. После Игр я была очень уставшая. На тот момент не осознавала всю ту работу, которую сделала. Прошло время, я все проанализировала, и до меня дошло, что это было.

После отдыха, со свежими силами, с тренерами мы составляли новые программы. Мне нравится приходить на тренировки, делать что-то новое. Мне хочется, чтобы на меня в первую очередь было интересно смотреть, хочется удивлять.

— Эти изменения в вас связаны с олимпийским опытом или со сменой вашего статуса в сборной?

— Олимпийские игры такие соревнования, которые меняют очень многое. На эти старты невозможно приехать неготовым. Там работает психология. Кто-то справляется с давлением, а кто-то нет. И уже когда ты там, на той вершине, на том уровне, ты совершенно переоцениваешь

то, с какой ответственностью должна выходить на ковер.

Я сейчас первый номер в сборной Беларуси. Есть вещи, которые я могла себе позволить, будучи второй. А теперь уже не могу. Но меня это не пугает, я к этому готова. Если мне такое дается в жизни, значит, я могу это сделать, переступить эту планку и выступать на достойном уровне.

— **Что еще для вас изменилось с завершением спортивной карьеры Мелитины Станютой?**

— На меня перешла вся ответственность. Право на ошибку есть, конечно, у всех, но сейчас оно минимально. Ко мне больше доверия, чем тогда, когда я была вторым номером. В постановке программ, например. Я должна относиться к этому доверию ответственно, с осознанием того, что ни в коем случае не должна подвести себя, тренеров, страну. Второй номер может где-то недоработать, а первый — не может себе этого позволить. Поэтому за вторым номером нужен глаз да глаз, а отношения со мной строятся на доверии. И я очень этому рада. Я могу сама за свою работу ответить.

— **Можно ли сказать, что Мелитина была для вас не просто подругой по сборной, но и, в какой-то мере, наставницей?**

— Да, особенно, когда я только начинала выступать на взрослом уровне после юниорок. Очень много от Мелиты брала, потому что она старше, опытнее. Она больше знала, больше видела, больше прошла. Я смотрела и училась. С чем-то была согласна, где-то поступала по-другому. Я всегда прислушиваюсь к разным мнениям. Просто делаю так, как будет лучше для меня.

— **Недавно со своими подписчиками в социальных сетях вы поделились новостью о мероприятии для детей с вашим участием. В каком качестве вы выступали на нем?**

— Я учу английский язык. В рамках языковой школы мы собрали группу детей и назвали ее «Пример для подражания» («Role model»). Я рассказывала о том, как пришла в спорт, как это было тяжело, что такое успех, как его добиваться, через что надо пройти. И таким образом вдохновляла деток, которые только начинают путь в жизни. Я им рассказывала о своем опыте, тем самым мотивировала на подвиги.

— **Какой главный совет вы им дали?**

— Он на тему самореализации. В первую



На ЧМ-2015 в Штутгарте (Германия) Галкина стала серебряным призером в командных соревнованиях

очередь надо понять, что тебе нравится и поставить цель. Просто так ничего в жизни не происходит. Всего надо добиваться. Как бы тяжело не было, у тебя должна быть цель, до которой ты должен дойти. Будет тяжело, будут взлеты и падения, но надо двигаться, двигаться, двигаться, пока не достигнешь своей цели.

— **На каких соревнованиях в ближайшее время можно увидеть ваши новые программы?**

— Первые международные соревнования прошли в Лос-Анджелесе. Это не самый серьезный старт, но, тем не менее, начало сезону положено именно

здесь. Следующий международный турнир пройдет в Тарту (Эстония).

Там будет побольше стран-участниц, немножко другой уровень. А потом уже начинаются Гран-при, этапы Кубка мира. Почти сразу после прибалтийских соревнований состоится Гран-при в Москве. И дальше по календарю.

— **Катя, генеральный партнер НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк» — в лице талисмана всех спортсменов Агрика традиционно задает вопрос: как им удается себя держать в хорошей спортивной форме (например, секреты в питании)?**

— Нам, гимнасткам, всегда надо быть в хорошей форме. Но и при этом надо быть всегда с силами, чтобы выдерживать ежедневные нагрузки. Вариант «ничего не есть» только хуже сделает. Да и потом, все равно случится срыв. Поэтому надо сбалансированно питаться.

— **Как вы восстанавливаете организм после нагрузок?**

— Очень люблю ходить на различные массажи, обертывания, гидромассажные ванны. Там я действительно могу полностью восстановить свои силы.

— **Продолжите фразу: если очень хочется, но нельзя, то...**

— Если только очень-очень хочется и иногда, то можно. Уверена, что так думают многие спортсмены.

Беседовала
Екатерина ОСТАПЕНКО



После успешного выступления на ОИ-2016 в Рио и завершения карьеры Мелитиной Станютой, Екатерина Галкина стала первым номером в национальной команде