

Ее задача в спорте — преодолевать барьеры. И с этим, надо сказать, восходящая «звездочка» белорусской легкой атлетики справляется хорошо. Эльвира Герман уже стала лучшей среди сверстников-юниоров сначала на чемпионате Европы, а потом и на первенстве мира. Теперь легкоатлетка, воспитанница профсоюзов Брестчины, пробует свои силы уже и на высшем уровне — среди взрослых спортсменов. Корреспонденту «НС» Эльвира рассказала о том, как отнеслась к своим первым успехам, над чем предстоит проделать еще большую работу и поделилась своими мечтами.

**Эльвира ГЕРМАН,**  
чемпионка мира по легкой атлетике среди юниоров:

## «Тишина любит чемпионов»

— Эльвира, до старта нового сезона еще далеко. Чем сейчас занимаешься?

— Тренируюсь, готовлюсь к стартам, которые будут проходить уже в следующем году. Ближайшие серьезные соревнования, в которых планирую принять участие, — это чемпионат Европы в залах среди взрослых, который пройдет в марте 2017 года. Потом, надеюсь, буду участвовать в молодежном чемпионате Европы и во взрослом чемпионате мира. Это, пожалуй, будут самые важные турниры для меня в следующем сезоне.

— Во взрослых стартах предстоит принимать участие не в первый раз?

— Да, летом я уже выступала на взрослом чемпионате Европы в Амстердаме. Там пробилась в полуфинал и заняла 16-е место. Получается, что у меня теперь такой возраст, когда нужно участвовать во взрослых соревнованиях. Кардинального отличия по атмосфере в них нет, но выступать с взрослыми лично мне понравилось намного больше: выше конкуренция, больше адреналина. Поэтому хочется бежать еще быстрее. Можно сказать, что волнения особого там не испытывала, на мне не было груза ответственности, никто не ставил задачи занять какое-то конкретное место. Я просто должна была показать свои секунды.

— Сейчас тренеры уже ставят перед тобой какие-то определенные цели?

— Недавно у нас была аттестация — это своеобразный отбор в национальную команду. Тренерский штаб и руководство федерации рассчитывают на мой успех через четыре года на Олимпиаде-2020. Я уверена: они будут способствовать, чтобы из года в год я показывала лучшие результаты.

— Сама ты родом из Пинска, где большой выбор спортивных секций?

— Это правда. Поэтому я ходила и на танцы, и на плавание, и на баскетбол, но выбрала легкую атлетику. Просто «королева спорта» понравилась мне больше. Всегда хотелось попробовать именно бег с барьерами, но мой первый тренер Синкевич Александр Алексеевич не хотел меня ставить туда. Боялся, наверное, что я маленькая и могу зацепить барьер, упасть. Но я его очень уж упрашивала, и он сдался — разрешил. Я неплохо пробегала, и так вот стала заниматься именно этим видом легкой атлетики.

— Эльвира, ты сейчас живешь в Минске?

— Да, уже 4-й год базируюсь в столичном общежитии. Изначально находиться в столице было непривычно — очень большой город, много людей, а сейчас

мне это очень даже нравится. В Пинске тоже бываю. Правда, не так часто, как хотелось бы. Родной город мне тоже симпатичен до сих пор — он, в сравнении с Минском, маленький, но уютный. И мне всегда приятно туда приезжать.

— Бег с барьерами — это совокупность скорости и техники. Сложно это совмещать?

— При том, что эти вещи важны в равных пропорциях. У меня пока скорость не такая быстрая, как хотелось бы, а вот с техникой дела лучше. Барьеры я преодолеваю быстрее, чем другие девочки. Сейчас мы с тренером работаем над спринтом. В нашем виде важно все в сумме. И совмещать это, конечно, не всегда легко.

— Барьеры часто являются причиной травм у спортсменов?

— Да, недавно все могли видеть, как олимпийская чемпионка Салли Пирсон споткнулась, упала и сломала руку. А это значит, что серьезные травмы у нас бывают. Кроме того, очень большая нагрузка идет на позвоночник в поясничном отделе, многие спортсменки этим страдают. Хотя, скажите мне, какой вид спорта не связан с травмами?! У каждой дисциплины — своя специфика. Меня пока, к счастью, травмы обходили стороной.

— Какой старт ты могла бы назвать началом своего пути в большом спорте?

— Мне кажется, что началось все с Европейского юношеского олимпийского фестиваля в Голландии: там я заняла 3-е место и тогда, наверное, поняла, что хочу быть в профессиональном спорте и добиваться там наивысших целей. Ну, а потом пришли победы на юниорском чемпионате Европы в Швеции и молодежном первенстве мира в Польше.

— Эльвира, эти успехи тебе еще не вскрыли голову?

— На самом деле, когда я выиграла чемпионат Европы, не то чтобы удивилась, но не могла поверить. Просто долго к



этому шла и очень хотела этой победы. Целенаправленно готовилась к нему. А после успеха там поняла, что нужно тренироваться дальше, потому что это далеко не предел. Что касается молодежного чемпионата мира в Польше, если честно, думала, что там мне ничего не светит, потому что все соперницы были очень сильные, с хорошими результатами в сезоне. Я всем говорила: вы болейте, конечно, за меня, но на многое не рассчитывайте. А потом, когда выиграла, тоже очень удивилась. И до сих пор, наверное, нет осознания, что я чемпионка мира, поэтому эти победы не могли вскружить мне голову.

— **Было много поздравлений?**

— Да, достаточно. Близкие всегда очень радуются моим успехам, переживают. В принципе, родственники всегда верят в мою победу и не признают поражений, может быть это даже и здорово. После чемпионата мира значительно прибавилось поклонников в социальных сетях — я получила около 200 сообщений. Очень ценю такое внимание, потому что это всегда приятно.

— **Беларусь в мире легкой атлетике знают еще по Алине Талай. Легко ли расти в ее тени?**

— Моя мама говорит одну хорошую фразу: тишина любит чемпионов. Если обо мне будут мало говорить, но я буду выигрывать. И я вовсе не против такого утверждения. То, что на меня обращают не так много внимания, — вообще не волнует. Алина заслужила то, что о ней так много говорят. Третье место на чемпионате мира в Пекине — это хороший результат. Она постоянно доказывает, что является спортсменкой высокого класса.

— **Общаетесь с Алиной?**

— Только на уровне «привет-пока». Переживала за нее на Олимпиаде в Рио. Обидно, конечно, что она зацепила барьер. Если бы не это, то прошла бы в финал. Я даже уверена, что место на пьедестале какое-нибудь заняла.

— **Эльвира, а кто сегодня твои самые серьезные конкурентки?**

— По моему возрасту в Беларуси — это Руслана Рашкован из Витебска. Мы с ней все время соперничаем. На мой взгляд, это хорошо, потому что такое «противостояние» помогает нам обоим «расти», показывать неплохие результаты. В мире, как известно, постоянно между собой спорят за звание лучших спортсменки из США и Ямайки, а сейчас появилась еще хорошая девочка из Нигерии. Высокая конкуренция — это обычное дело в нашей дисциплине.

— **Как обычно настраиваешься на дистанцию?**

— Я считаю, что спортсмен не должен думать об этом, у него не должно быть никакого волнения — нужно максимально сконцентрироваться на забеге. Я, когда становлюсь в колодку, думаю только о том, как должна преодолеть каждый барьер, насколько быстро пройти дистанцию.

— **Есть место, где выступать комфортнее всего?**

— Пока не замечала, что где-то выступаю хуже, где-то лучше. Куда бы ни приехала — везде пытаюсь. Очень хотелось бы побывать в Лондоне.

В следующем году там будет чемпионат мира, и надеюсь туда попасть и хорошо выступить.

— **Эльвира, а чем тебе приходится жертвовать ради большого спорта?**

— Как и любой профессиональный спортсмен — свободным временем и отдыхом, потому что после тренировок особого желания нет, чтобы гулять. Для меня лучше посидеть дома, поспать, почитать. Домашняя атмосфера, в общем, нравится мне больше.

— **Что предпочитаешь читать?**

— В основном романы, которые ценятся во всем мире. Сейчас читаю «Над кукушкиным гнездом» Кена Кизи, до этого были «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл и «Гордость и предубеждение» Джейна Остина. В планах прочитать «251 градус по Фаренгейту» и «Анну Каренину».

— **Знаю, что ты учишься в университете. Учебу со спортом совмещать не сложно?**

— Да, в этом году я поступила в БГУФК на заочное отделение на специальность тренер-преподаватель. Пока никаких сложностей не ощущаю — сессия начинается только в январе. Смогу ли стать тренером — пока сказать сложно. Ведь в жизни все может поменяться в любую минуту. Но высшее образование никогда лишним не будет.

— **У тебя есть заветная мечта?**

— Конечно, как и каждый спортсмен, мечтаю об Олимпиаде. Ну и чтобы в жизни все сложилось: в будущем хотелось бы создать семью, найти интересную и хорошую работу.

Беседовала  
Дарья ЧЕРВОНЕНКО



## Спортивно-оздоровительный комплекс «Веста» это:



- спортивные площадки, активный отдых и развлечения;
- релакс — сауна-люкс, боулинг, бильярд;
- широкий комплекс медицинских услуг;
- конференц-залы до 120 мест;
- рестораны, кафе белорусской и европейской кухни;
- горнолыжный центр, санаторий, спа-процедуры, семейный отдых.

Приглашаем приятно отдохнуть, окунуться в атмосферу спорта и здорового образа жизни.  
И все это в живописном зеленом уголке в 30 км от Минска.

