



Прыжки на батуте – вид спорта, который уже много лет радует белорусских спортивных болельщиков и специалистов медальными успехами. В последнее время сложно вспомнить международные старты, на которых наша сборная не завоевала бы каких-либо наград.

Мария Махаринская – спортсменка еще совсем молодая, но уже титулованная. На ее счету – бронза первенства планеты в Софии и золото этапа Кубка мира в испанском Вальядолиде в женских синхронных прыжках вместе с Татьяной Петреней. В командных соревнованиях на первенстве континента в Баку она стала чемпионкой Европы. Еще в ее послужном списке успешные выступления на других многочисленных стартах. Глядя на нее, невозможно не заметить, насколько она обаятельная, амбициозная и уверенная в себе девушка, которая невероятно предана своему увлечению, болеет и переживает за личные и командные успехи. Перед началом нового сезона спортсменка побеседовала с корреспондентом «НС».

Мария МАХАРИНСКАЯ, призер чемпионатов мира и Европы в прыжках на батуте:

«Олимпийская лицензия – вот моя главная цель на сезон»

— Мария, расскажите, чем занимались в межсезонье?

— Дело в том, что прошлый год завершился для меня несколькими травмами. Сначала я сломала руку, затем два ребра. Правда, про ребра не сразу узнала, продолжала

выступать, старалась не обращать внимания на боли в спине. Позже я обследовалась, и оказалось, что у меня перелом. Но, несмотря на сложности, в целом, прошлым сезоном я довольна. На тех соревнованиях, где выступала без травмы,

смогла показать высокие результаты. А с учетом всех обстоятельств, для меня главным было восстановиться и подойти к 2019 году в полной готовности.

— Над чем сегодня работаете?

— Ничего особенного. Сейчас у нас восстановительный сбор. После ноябрьского чемпионата мира-2018 в Санкт-Петербурге у нас около двух месяцев был отдых, а теперь вот нужно заново набрать форму, чтобы вернуться на прежний уровень. А уже с февраля начинаем готовиться к главным стартам сезона.

— Расскажите, что представляет собой сезон белорусского батутиста? В каких соревнованиях планируете принять участие?

— Сезоны бывают разными. Нынешний очень важный – он предолимпийский. Довольно значимыми турнирами в этом



году станут четыре этапа Кубка мира. Примечательно, что первый из них пройдет в феврале в Баку, а следующий уже в апреле в Минске. Весенние старты станут тестовыми в преддверии II Европейских игр, которые примет в июне белорусская столица. Также в 2019 году этапы Кубка мира по прыжкам на батуте состоятся в сентябре в Хабаровске и в ноябре в Вальядолиде. Эти соревнования станут уже отборочными к летним Олимпийским играм-2020 в Японии. Венцом всего сезона станет чемпионат мира 2019 года по прыжкам на батуте, который пройдет в Токио. На нем тоже будут разыграны путевки на главные старты четырехлетия. Как видите, соревновательный календарь очень серьезный. Поэтому сезон будет непростым.

— **В каких разделах соревновательной программы планируете участвовать?**

— Пока точно знаю, что буду выступать в индивидуальных соревнованиях. Это самый престижный вид, так как он входит в олимпийскую программу. Хотелось бы еще выступать в парах, но они пока еще не определены. У нас в команде пять девушек, и главный тренер, исходя из нашей готовности, позже утвердит составы.

— **Мария, исходя из предыдущих лет, есть ли партнерша, с которой Вам комфортнее выступать в парных прыжках?**

— Если в начале карьеры у меня еще были какие-либо приоритеты, то в последнее время нет. Мне нравится прыгать с каждой спортсменкой из нашей команды. С каждой по-своему круто. Вообще, прыжки в парах – мои любимые соревнования.

Это особые эмоции и ощущения, особенно, если в результате комбинация удастся. Вот в прошлом году я прыгала на соревнованиях с тремя разными напарницами — Татьяной Петреней, Анной Гончаровой и Анжелиной Хотян. И на всех турнирах в паре нам удалось войти в финал, а с Петреней и Гончаровой еще и завоевать медали.

— **Будете ли повышать сложность упражнений в этом сезоне?**

— Пока не повышаю, делаю упор на чистоту исполнения. Был большой перерыв, в том числе и из-за травм. Нужно вначале восстановить былую форму, а уже потом будем думать над сложностью и компонентами моей программы.

— **Какие личные качества Вам больше всего помогают в спорте?**

— Удовольствие или кайф от проделанной работы. Это не совсем качества, но это то, что меня мотивирует. Вот когда делаю все на максимуме, получаю нереальное удовлетворение. Еще, думаю, сила воли, а также какая-то стержневость. Вы, может, удивитесь, но именно это качество помогает быть уверенной в себе перед соревнованиями. При этом бывает, что мне мешает лень. Порой наступает такой момент, когда ничего не хочется и очень сложно себя заставить.

— **И как мотивируете себя в такие моменты?**



— Помогает наш тренер Ольга Анатольевна Власова. Она отличный психолог и знает, что и когда нужно сказать, чтобы вернуть спортсмена в нужное настроение.

— **Мария, верите ли Вы в какие-либо приметы перед стартами?**

— Я всегда крашусь на соревнованиях. Вот не могу без этого. Если буду без косметики, то чувствую себя неуверенно. Для меня соревнования – это праздник, а, значит, и выглядеть нужно на высшем уровне. Это так же важно, как и хорошая физическая форма. Я знаю, к примеру, сколько должна весить, к тем или иным соревнованиям. И если хоть немного отклоняюсь от нужной цифры, то чувствую дискомфорт. Даже если на тебе 300 «лишних» грамм, то уже становится тяжелее прыгать. Но и если вес меньше нормы – тоже не очень хорошо. Поэтому у каждого из нас есть свои диеты, каждый знает, что ему можно есть, а что нельзя. Безусловно, на праздниках могу немного уйти от неписанных правил в еде, но ненадолго.



Генеральный партнёр
Белорусской ассоциации
гимнастики

Официальные партнёры
Белорусской ассоциации
гимнастики

Генеральный партнёр
Национальной команды
Республики Беларусь
по художественной гимнастике





— **А какая Мария Махаринская в жизни?**

— Разная. У меня настроение порой меняется за минуту: от прекрасного к плохому, и наоборот.

— **Судя по социальным сетям, Вы любите фотографироваться.**

— Как-то раз в инстаграме я наткнулась на профессионального витебского фотографа Божену Рязанову-Богинску. Мне понравились ее работы, и я решила все-таки принять участие в авторской съемке. Результат меня приятно удивил: на снимках я получилась такая расслабленная, спокойная. С тех пор мы стали сотрудничать, я поняла, что мне нравится примерять различные образы. Позже начала работать и с другими фотографами, меня стали чаще приглашать на фотосессии. Это занятие, которое, действительно, приносит мне удовольствие.

— **Возвращаясь к теме спорта, как Вы считаете, что необходимо сделать для того, чтобы прыжки на батуте в Беларуси стали более популярными?**

— В первую очередь, нужно начать показывать международные соревнования по телевидению. И не только самые важные, как это есть сейчас. Вот, например, гимнастику транслируют регулярно, кроме того, девочки постоянно задействованы

в рекламе. У нас такого нет пока, к сожалению.

— **Мария, сейчас в Витебске строится центр по прыжкам на батуте. По-вашему, поможет ли это улучшить результаты спортсменов?**

— Раньше мы занимались в средней школе № 45, но там потолок стал для нас очень низким. Многие уже дотрагивались до него в прыжке, а это очень опасно – можно

получить серьезную травму. Новый центр решит эту проблему. Благодаря победе Владислава Гончарова на Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро, процесс по строительству комплекса значительно ускорился.

— **А как Вы считаете, сейчас в нашей стране достаточно мест для занятия прыжками на батуте?**

— Знаете, у нас больше проблем не с местами для тренировок, а с тренерами. Наставников высокого уровня не так уж и много. Есть буквально несколько мест, где спортсменов могут готовить профессионально.

— **А почему Вы выбрали батут? Как пришли в этот вид спорта?**

— Мама хотела записать моего брата Алексея на гимнастику, я пошла с ними. Мест в секции не оказалось, и нам предложили пойти на батут. Лешу записали, после чего тренер решил заодно и меня посмотреть. Попросил выполнить несколько простых упражнений, и в итоге меня тоже взяли. Сразу ходила за компанию с братом, а потом полюбила прыжки настолько, что уже не могла без них жить. Поэтому с большим удовольствием посещала секцию и одна.

— **А не страшно было маленькой девочке прыгать так высоко?**

— Страшно, конечно. Мне и сейчас страшно. Это нормально: просто

срабатывает инстинкт самосохранения. Вообще, еще совсем недавно я сильно боялась высоты. Когда приходила в гости к подруге, которая живет на 12-м этаже, то не могла смотреть из окна вниз. Сейчас страха стало меньше.

— **Есть ли у Вас кумиры? Или те, на кого Вы равняетесь?**

— Для меня кумиры – это моя команда. У нас каждый особенный по-своему и с каждого можно брать пример. Например, Татьяна Петреня – это самый позитивный человек, которого я когда-либо видела. Даже в максимально сложной ситуации она всегда сможет найти что-нибудь хорошее, улыбнуться и еще за кофе после этого сходить. Влад Гончаров – олимпийский чемпион, что уже делает его примером для всей команды. Аня Гончарова – сильный духом человек, после многочисленных травм она все равно не сдается и тренируется дальше. А в жизни для меня практически каждый человек является кумиром или вдохновителем. Вот, например, я могу в инстаграме увидеть фотографии с отдыха знаменитостей, и уже ими восхищаюсь. Ведь понимаю, сколько им пришлось поработать, чтобы иметь возможность так круто отдыхать. Наш тренер Ольга Анатольевна Власова – кумир для меня и в спорте, и в жизни. Она всегда знает, что делать, как и кого нужно подбодрить.

— **Мария, что должно произойти, чтобы в конце сезона Вы могли сказать: я довольна собой, цели выполнены на 100 процентов.**

— Для этого я должна получить олимпийскую лицензию. Для того, чтобы попасть в Токио, мне необходимо либо войти в восьмерку лучших на чемпионате мира, либо попасть в топ-5 по итогам этапов Кубка мира. Если не повезет, будет еще возможность отобраться в 2020 году. И если уж рассуждать по-серьезному, то, конечно, в японской столице хочу завоевать олимпийское золото. Это может звучать слишком амбициозно, но без большого желания высокого результата не добиться.

Беседовала
Ольга ЛЕОНИЧ