



Только представьте, наша сборная по художественной гимнастике в групповых упражнениях является единственной в истории современного спорта Беларуси, которой дважды покорила высшая ступенька пьедестала на чемпионате мира в командной дисциплине! Моя сегодняшняя собеседница Александра Наркевич не только была в золотом составе чемпионки мирового первенства в Киеве, но и обладает олимпийским «серебром» Игр в Лондоне.

Как, по-настоящему талантливый человек, эта удивительная девушка совмещает успешную спортивную карьеру и собственное дело — можно только удивляться! Ведь совсем недавно она открыла школу по художественной гимнастике. Чем отличаются ее занятия от многих других, что помогло белоруске вернуться в спорт и как сделать свое имя знаменитым? Об этом и о многом другом Александра Наркевич рассказала в интервью корреспонденту «НС».

## Александра НАРКЕВИЧ, серебряный призер Олимпиады-2012 в Лондоне по художественной гимнастике:

# «Вырастить олимпийских чемпионов не обещаю...»

обязывают ко многому: ты должен вовремя приходить, с ответственностью подходить к заданиям, поручениям тренера. Эти качества потом пригодятся, хоть и не все добиваются высоких результатов.

— Саша, наши поздравления в связи с открытием вашей школы?

— Спасибо. Надеюсь, что этот мой шаг — новый виток в собственном развитии...

— Обычно спортсмены открывают школы, организуют соревнования имени себя уже после завершения своей карьеры. Вы же пошли по другому пути.

— Это уж как карта ляжет. Да и зачем ждать финиша карьеры, если собственное дело можно и раньше организовать.

— Как вы сочетаете карьеру профессиональной гимнастки и руководство школой?

— Я всегда хотела остаться связанной с гимнастикой, даже когда не понимала, буду ли я продолжать тренироваться. За 18 лет тренировок я настолько полюбила этот вид спорта, что уже не могу представить себя вне гимнастики. И всегда хотела, чтобы моя школа работала не только на спорт высоких достижений. У нас ведь очень много детей, которые в силу своих физических способностей не могут заниматься профессионально, а, значит, и не очень интересны тренерам. На мой взгляд, для девочки художественная гимнастика — это один из самых прекрасных и полезных видов спорта.

Она может воспитать в девочке вкус, придать осанку, растяжку.

Моя школа нацелена на то, чтобы любой желающий мог заниматься гимнастикой, независимо от возраста и физических данных ребенка и взрослого человека.

Возникла идея сделать спортивную «альма-матер» без ограничений для девочек «тростиночек» в возрасте: от 3 лет и без верхней планки. На данный момент у меня есть 3 группы: с 3 до 6 лет, с 7 до 13 и потом группа 20+. Девочки возраста 15-16 лет могут заниматься со старшей группой, потому что развиваются они очень быстро. Меня поддержала наш главный тренер Ирина Юрьевна Лепарская.

Примерно за месяц я набрала учеников, нашла помещение на «Минск-арене», и 10 ноября мы начали работу. Признаюсь, что за это время много чего сделали.

— Что-то особенное можете напомнить?

— Конечно. В канун Нового года совместно с главным управлением потребительского рынка Мингорисполкома мы провели акцию в ТЦ «Столица» «Твое здоровье — в твоих руках». Любой спорт — это не только соревнования, но и здоровье, воспитание, культура общения среди сверстников, дисциплина. Все это будет привито ребенку, пусть он не станет спортсменом. Тренировки

Ребенок в спорте развивается быстрее, чем сверстники, просто ходя в школу, или занимаясь в кружках.

Никто не будет спорить с прописной истиной, что спорт полезен для здоровья. Чем старше становишься, тем сложнее себя заставить активно заниматься. А если это делать с самого раннего возраста, то эффект от таких занятий будет значительно большим. В моей школе я не делаю акцент на результат, и не обещаю вырастить олимпийских чемпионов. Когда я пришла в спорт, никто и не думал о том, что из меня может что-то получиться. Я была пухленькой девочкой. Меня можно было выгнать через месяц. Но тренер в меня поверила и на протяжении многих лет тренировала. А за полгода до Олимпийских игр в Лондоне меня взяли в национальную сборную в групповых упражнениях.

— Ваша школа работает больше двух месяцев. О каких успехах вы уже можете говорить?

— За такой короткий промежуток времени очень сложно что-то показать или подвести какие-то итоги. Несмотря на это, под Новый год мы организовали для детей встречу с Дедом Морозом и Снегурочкой, где ребята могли продемонстрировать свои достижения. Все

получили подарки и остались довольны и счастливы. Дети ждут чуда и для них этот возраст должен быть сказкой.

В своей школе я хочу показать, что девочки в любом возрасте могут сделать из себя принцессу, развиваться и совершенствоваться, почувствовать себя более уверенно, приобрести правильную осанку. Я не могу обещать, что в 20-25 лет, уже через месяц занятий, можно сесть на шпагат. Все зависит от человека. Но, по мере возможностей, мы стараемся все сделать. Разрабатываем специальные упражнения. Результат есть: во взрослой группе тренируется уже 20 человек. Я не ожидала такого наплыва. Мне часто звонят и говорят, что мечтали заниматься художественной гимнастикой в детстве, но не тренировались по таким-то причинам, и сейчас хотят это исправить. И таким образом я призываю всех заниматься спортом. Это полезно для здоровья, но главное — он должен доставлять удовольствие. А я, в свою очередь, постараюсь делать свою работу с любовью, чтобы все были довольны и счастливы.

— **Саша, вы стали тренировать совсем недавно. Какими принципами руководствуетесь в своей работе?**

— Никогда нельзя делать выводы о детях в самом раннем возрасте. Иногда родители отдают ребенка в секцию и сразу спрашивают: чего мы можем добиться? Никому нельзя ничего обещать, потому что спорт непредсказуем. Помимо физических способностей, у ребенка и его родителей должно быть желание, и они будут помогать и поддерживать друг друга. Но ни в коем случае не давить: ты должен! Так никогда ничего не получится. Сейчас я сталкиваюсь с противоположной ситуацией. Родители сразу хотят сделать для своего чада уж очень много. Независимо от того, как ребенок будет тренироваться: у него будет несколько тренеров или один. Я считаю, что взрослые должны давать шанс детям добиться успеха самостоятельно. Ребята должны понимать ради чего они работают, стараются.

— **Что, на ваш взгляд, самое ценное из того, чему научили вас тренеры?**

— У меня было три тренера. Тренер начальной группы подготовки Татьяна Каралькевич научила меня дисциплине и многим другим «премудростям». Следующий мой наставник Ольга Страхова стала для меня второй мамой. Она всегда

очень сильно переживала за свою воспитанницу: куда поехала, во сколько легла спать. У нас с ней родственные отношения. А когда я перешла в групповое упражнение, то поняла, что у меня есть еще несколько прекрасных тренеров. Было очень приятно, что в юную гимнастку поверили, и это придало сил. Мне нужна была поддержка со стороны Татьяны Евгеньевны Ненашевой и Ирины Юрьевны Лепарской. Они дали шанс попробовать себя в групповых упражнениях. Если бы у меня что-то не получилось, они бы поняли. Но я была уверена, что все будет хорошо.

Для меня любой тренер — это человек номер один. И сейчас я тренирую сама и понимаю, какой это колоссальный труд. За эти пару месяцев я полюбила своих подопечных, как родных. Если каждый тренер будет подходить к своей работе с любовью, то обязательно будет хороший результат у каждого ребенка. Независимо от того, будет это профессиональный или любительский спорт. Главное то, чтобы человек и через 20 лет вспомнил о том, кто научил его чему-то. С самого детства тренер формирует личность. Он должен учить самостоятельности, независимости, в каком-то возрасте ребенок должен сам стать опорой для родителей. И я буду воспитывать своих учеников так, чтобы они, в первую очередь, были достойными людьми.

— **Вы приняли участие в съёмках социального ролика о вреде спайсов, организовывали акцию о здоровье. На какую проблему в современном обществе хотели бы обратить внимание?**

— На данный момент я хочу дать продолжение акции «Твое здоровье — в твоих руках» и проводить ее примерно раз в полгода. Приглашать больше спортсменов не только из художественной гимнастики. Чтобы они проводили мастер-классы и привлекали людей в спорт. Ведь даже в фитнес-клубе нельзя бездумно поднимать штангу. Ведь это тоже удар по организму. Во всяком деле нужно соблюдать определенные правила, чтобы не навредить здоровью. Я думаю, что мы соберем большой коллектив, и дальше будем проводить такие



На посадке деревьев в Раубичах с первым вице-президентом НОК Беларуси Максимом Рыженковым.

мероприятия, в том числе, на свежем воздухе. Мы обязательно придумаем еще какие-то акции. Первостепенная задача — привлечь к спорту молодежь. Хочется, чтобы люди вечером выходили на стадионы, в фитнес-клубы, на велотреки, на коньки — куда угодно, только не сидели в компьютерах и в мобильных телефонах.

Конечно, в дальнейшем я хочу открыть отделения своей школы и в других городах. Нельзя останавливаться на одном достижении. За каждой маленькой целью должна быть следующая. И тогда будешь уважать себя за то, чего достиг.

— **Сложно ли переделывать что-то, что считаешь совершенным. Как вы заставили себя забыть об успехе в Лондоне и начать все заново?**

— На тот момент я не думала о мотивации. Так люблю художественную гимнастику, что всегда хотела продолжить и добиться еще большего. Казалось, чего еще хотеть спортсмену после медали Олимпийских игр? А мне почему-то хотелось.

Честно говоря, первые полгода после Олимпиады я думала, что никогда больше туда не поеду. Игры в Лондоне были прекрасным, самым ярким моментом моей жизни. Но после них у меня была странная ситуация: я устала не столько физически, сколько морально. Потому что вроде я понимала, что от меня никто ничего не требует, но знала, что ждут. Еще был переломный момент, когда за очень короткий промежуток времени я «вошла» в групповое упражнение.

Конечно, с поддержкой тренера и подруг по команде, но я никогда не могла представить, что перейду из «личниц» в «групповички». Для меня это самый большой страх. Мне проще ответить за свои ошибки самой, чем подвести команду, тренера. Я боялась такой ответственности. И преодолеть этот страх было сложно. Я переживала за каждый свой шаг. Но в команде была потрясающая атмосфера, мне помогали, все были нацелены на результат. Поэтому для меня все было в удовольствие.

В какой-то момент я поняла, что художественная гимнастика — это моя жизнь. Как обычному человеку позавтракать, так мне сходить на тренировку. Поэтому я без взлетов и падений спокойно продолжила тренироваться. Мне хотелось соответствовать своей олимпийской медали, но я не думала о том, как выигрывать только золото или серебро. Никто не застрахован от ошибок. Мы не роботы — и я прекрасно это понимаю. Успех был в тот день и в этот час, а потом ты должен сойти с пьедестала и начать все сначала. Ставить новую цель и добиваться ее, независимо от того, что было раньше. Никаких сверхусилий от меня не понадобилось.

**— Саша, вы лишь одна из немногих гимнасток, которая осталась в спорте после Олимпиады в Лондоне, и помогает постигать мастерство вчерашним юниоркам?**

— После Лондона многие девочки закончили выступления, и из прошлого звездного состава осталась практически я одна. За несколько месяцев тренировок мы поняли, что нам нужен еще кто-то с опытом выступлений на высшем уровне. Очень сложно было после олимпийской команды начинать с чистого листа. Я не была тем человеком, который мог кого-то учить. Ведь я сама не очень долго была «командным игроком», а личные упражнения — это совсем другое. Мы позвали на помощь Марину Гончарову. Не хочу сказать, что только я и Марина тянули сборную. Мы где-то поддерживали, подсказывали, успокаивали. И сделали все для того, чтобы стать настоящей командой.

**— Не обидно, выступая в группе, что в какой-то степени теряешь свою индивидуальность?**

— Мне никогда не хотелось, чтобы мою фамилию знали. У меня не было даже таких мыслей. Люди, которым это нужно, меня узнают. Обязательно. Я знала

это и, выступая в личном упражнении, и переходя в групповые, тоже об этом помнила. Для меня групповое упражнение намного сложнее. Другая нагрузка, другие требования к физической форме. Ты не один, несешь ответственность за других, за работу тренера, который в тебя вкладывает душу. А если ты не попадаешь в выездной командный состав — у тебя не будет медали Олимпийских игр. Свои имя и фамилию можно сообщить всему миру через пьедестал почета. Я благодарна за все, что со мной случилось.

**— Вы уже определились, вернетесь ли вы в профессиональный спорт?**

— Пока я восстанавливаюсь после травмы. Время покажет.

**— Олимпиада в Рио-де-Жанейро является вашей целью?**

— Психологически на второй Олимпиаде мне будет сложнее в тысячи раз. Я понимаю степень ответственности. В Лондоне я выходила, не осознавая масштабов события. Мне бы очень хотелось принять участие в Олимпийских играх 2016. Главное, чтобы хватило на все планы здоровья. А в остальном проблем не должно быть.

**Беседовала Екатерина ОСТАПЕНКО**

