



«У гимнасток нет обычного детства»

— **Александра, с чего все начиналось?**

— В спорт я пришла в 4,5 года. С раннего детства все время проводила в зале, причалась к дисциплине. Обычного детства как у всех (игры с ребятами во дворе, аттракционы) у гимнасток нет. Зато у меня сейчас есть возможность ощутить детство с ребятами, которые у меня занимаются.

— **В какой момент Вы поняли, что гимнастика — это не просто хобби, а Ваш жизненный выбор?**

— Примерно в десятилетнем возрасте. Тогда наступил переломный момент: у меня не было желания заниматься дальше, были разногласия с тренером. Мне не очень нравилось, когда на тренировках называли по фамилии. Поэтому я заявила папе, что больше на гимнастику ходить не хочу. Он спросил, с чем это связано? Узнав причину, отец как будто бы согласился. Потом собрал все мои медали, которые были завоеваны к тому моменту, и куда-то запрятал. А позже сказал: мы вместе поедem покупать метлу, чтобы я дворы подметала, раз не хочу быть гимнасткой. И тогда стало понятно, насколько мне дорога гимнастика, и я не готова была с ней прощаться.

Сразу достала все свои медали и обратно повесила их на самое видное место. А чуть позже помирилась с тренером.

И кстати, сейчас в моей школе всех детей называют по именам. Тренеры, работающие у нас, знают правило: ни одной фамилии в зале.

О спорте

— **В своей карьере Вы участвовали в различных соревнованиях. Причем, как в одиночном разделе, так и в**

Яркая, интересная, титулованная — все это о белорусской гимнастке Александре Наркевич. Спортсменка за свою карьеру успела стать серебряным призером Олимпийских игр-2012, завоевать множество других наград на самых престижных международных соревнованиях, а после окончания выступления открыла школу по художественной гимнастике. Корреспондент «НС» встретила с известной спортсменкой, чтобы поговорить по душам.

Александра НАРКЕВИЧ,

серебряный призер ОИ-2012 по художественной гимнастике:

«Нужно любить свое дело»

групповых упражнениях. Но какая из дисциплин все-таки Вам ближе?

— Несмотря на то, что серебряную олимпийскую медаль я завоевала, как «групповичка», не могу однозначно ответить. Мне очень нравилось выступать в личном разряде. Поэтому переход в групповой формат дался непросто.

Ведь там упражнение длится на минуту дольше. К тому же, очень боялась подвести своих коллег, т.к. здесь незримо присутствует ответственность не только за себя, но и за остальных. Помогла поддержка тренеров, а позже мне по-настоящему понравилось выступать в команде.

— **Когда в ответе один за всех и все за одного, то, наверное, не очень просто проводить анализ ошибок, которые случились во время выступления у тебя или у кого-то из твоих коллег?**

— Да, в этом есть определенные сложности, но все вопросы мы привыкли решать без лишнего шума. У нас в команде практически сразу сложилась дружеская атмосфера, когда мы поддерживали друг друга. На выходе получалось: для нас любая неточность во время выступлений считалась общей. Поэтому «разбор полетов» всегда проходил в спокойном режиме, и такой подход дал свои результаты — наша команда девочек практически всегда выступала «чисто».

— **Александра, а на Ваш взгляд, между какими странами сейчас основная конкуренция в художественной гимнастике?**

— Понятно, в авангарде моды в художественной гимнастике стоит Россия. В числе топ-стран, которые всегда борются за самые высокие места, находятся Беларусь, Украина, а также некоторые

другие страны. В последние годы значительно вырос уровень представительниц из Японии, Израиля. А вообще, сегодня на медальном подиуме может оказаться, кто угодно.

— **Тем не менее, с 2000 года ни у одной страны не получилось отобрать победу у России на Олимпийских играх. Примерно такая же ситуация и на чемпионатах мира. Как Вы считаете, есть ли вообще шансы у конкурентов нарушить российскую гегемонию?**

— Шанс есть всегда. Приведу пример из личной биографии: в 13 лет я поехала на чемпионат Европы среди юниоров в итальянский Турин, надеялась максимум на выход в финал. И я тогда сама не сразу поверила, когда увидела на табло свою оценку — буквально на 5 сотых я обошла именно россиянку. В итоге я не просто вышла в финал, но и заняла 1-е место.

— **В чем, по-вашему, особенности белорусской школы?**

— У нас очень сильная база, тренерский состав, а это очень важно. Ведь ни один спортсмен не вырастет без тренера.

— **В начале марта в Минске торжественно открылся Дворец художественной гимнастики. По-вашему, насколько повлияет введение в строй нового Дворца на рост результатов наших гимнасток-«художниц»?**

— Открытие такого крупного спортивного объекта — это огромный шаг в развитии гимнастики в Беларуси, в подготовке спортсменов. Я надеюсь, что наш вид спорта станет еще более масштабным и популярным у нас в стране.

— **Есть ли желание поработать за рубежом?**



ницами растяжку именно так, как профессиональные гимнастки. Наверное, таких занятий нигде больше нет... Сначала идет большой комплекс упражнений для того, чтобы разогреть мышцы, подкачать тело, затем — сама растяжка. Это более интенсивный способ по сравнению с другими методиками. Есть девушки, которые уже за месяц садятся на шпагат, кто-то — за два-три. А, вообще, все зависит от начальных физических данных. В группах не более 10 человек. Это для того, чтобы была возможность всем уделить внимание. Также могут быть индивидуальные занятия.

— Признаюсь, что определенные предложения были, но желания нет. Я очень домашний человек, и не смогу уехать. Тем более, у меня уже работает собственная школа по художественной гимнастике.

Новый этап

— Школа открылась в ноябре 2015 года, и нам уже больше двух лет, — **говорит Саша.** — Первое время арендовали помещение, где занимались две группы, а позже открыли свои залы. На данный момент у нас работает 6 тренеров и 2 администратора. В школе занимается около 300 детей (начиная с 3-х лет) и порядка 60 человек в составе взрослых групп.

— **Не охватил ли страх Александру Наркевич при переходе из профессионального спорта к открытию собственной школы и работе в ней?**

— Свою спортивную карьеру я завершила по состоянию здоровья. Тогда стал вопрос — чем заниматься дальше? Оказалось, что продолжение моей деятельности в художественной гимнастике было предопределено. Мне часто снятся вещи сны. И открытие школы я также приснилась несколько лет назад. В реальности так оно и вышло.

Скажу честно, что когда я планирова-

ла заняться собственным делом, то не ощущала никакого страха. Мне, вообще, никогда ничего не страшно (*смеется — авт.*). Ведь школу художественной гимнастики я открыла за две недели. Такая оперативность в решении всех задач объясняется просто: административными вопросами занимались профессионалы, поэтому и здесь со сложностями не столкнулась. А в будущем планирую открыть филиалы по всей Беларуси.

— **Не так давно в Москве прошел Открытый турнир по художественной гимнастике «Грация Baby Cup». Какие результаты у ваших воспитанниц?**

— Этот турнир стал первым для наших учениц. В соревнованиях приняли участие три девочки, и ни одна из них не осталась без наград. Среди участниц 2012 года рождения Ксения Бондаренко заняла первое место, Мирослава Вабишевич — второе. Маргарита Силич стала лучшей среди девочек 2010 года рождения. Таким образом, из Москвы мы увезли две золотые и одну серебряную медали.

— **Александра, у Вас в школе есть уникальная программа «Растяжка для взрослых» — в чем ее особенность?**

— Да, такая программа у нас есть. Ее суть в следующем: мы делаем с уче-

— **Параметры тела очень важны для гимнасток. Как определить их в детском возрасте? И каким образом профессиональные спортсменки следят за своей формой?**

— В раннем детстве сложно что-то определить — все индивидуально. В 6-7 лет уже можно делать какие-то выводы. Что касается спортивной формы, то я на диете никогда не сидела. Ежедневные тренировки по 9-10 часов «сжигали» все лишние калории, поэтому не всегда нужно ограничивать себя в чем-то. Но, в целом, поддерживать форму нужно и очень важно.

— **Травмы, тяжелые тренировки, соревнования, нагрузки — это все художественная гимнастика... Но что же заставляет опять и опять возвращаться в зал?**

— Нужно просто любить свое дело! Любой спортсмен, который достигает высоких результатов, любит то, чем занимается. Без этого никак нельзя. Наверное, атлеты не достигали бы высоких результатов и побед, если бы не жили своим профессиональным увлечением постоянно.

Беседовала
Ольга ЛЕОНОВИЧ

Генеральный партнёр
Белорусской ассоциации
гимнастики

Официальные партнёры
Белорусской ассоциации
гимнастики

Генеральный партнёр
Национальной команды
Республики Беларусь
по художественной гимнастике

