

В 2018 году на небосклоне белорусской художественной гимнастики зажглась новая яркая звездочка — Анастасия Салос. В 16 лет ворвалась в мировую элиту и уже успела ощутить себя в роли призера некоторых международных соревнований. Специалисты отмечают, что выступления Насти никого не смогут оставить равнодушными — девушка завораживает своей легкостью и артистичностью. Корреспондент «НС» решила поближе познакомиться с юной грацией.

Анастасия САЛОС,

бронзовый призер этапов Кубка мира по художественной гимнастике:



«Я поняла, что могу соревноваться с мировыми лидерами»

— Настя, ты проводишь свой первый сезон во взрослой команде. Как удалось так быстро ворваться в элиту художественной гимнастики и завоевать медали на этапах Кубка мира?

— Честно скажу, что от нынешнего года я ничего не ожидала, потому что знала: будет непросто конкурировать с мировыми лидерами. Те, с кем я сейчас соревнуюсь, еще год назад были моими кумирами. То же самое могу сказать о Кате Галкиной. Вся наша юниорская сборная смотрела на нее как на невероятного человека. А сейчас я вместе с ней выступаю, соревнуюсь и неплохо общаюсь. Все так быстро произошло, что я сама понять не успела.

На данный момент в моей копилке три награды. Первую завоевала в итальянском Пезаро. Признаться, на призовое место не рассчитывала, просто хотела достойно показать себя. В финале в упражнении с мячом я выходила на ковер последней. После выступления посмотрела только на оценку, а на итоговую позицию не обратила внимание. Потом вдруг все начали меня поздравлять, обнимать, а я не

понимала, что происходит. Была в шоке, когда узнала, что я — третья. Тренер тоже не ожидала, похвалила меня.

— Наверное, стоя на пьедестале, вспоминала, как пришла в гимнастику?

— Меня тогда просто переполняли эмоции. Хотя мой путь в большой спорт вряд ли чем-то отличается от биографий других спортсменов. Я была очень активным ребенком, не могла сидеть на одном месте и чем-то спокойно заниматься. Поэтому мама решила найти мне увлечение, чтобы направить бурную детскую энергию в правильное русло. Сразу думали о фигурном катании, но в Барнауле, где я родилась, не было подходящих условий. К тому же это очень травмоопасный вид спорта. В итоге сделали выбор в пользу художественной гимнастики.

Мама привела меня в зал, когда мне было 4,5 года. Помню, что первое время тренировки проходили в игровой форме. Мне очень нравилось заниматься, я всегда бежала в зал с удовольствием, не понимала, почему другие девочки плачут и не хотят идти.

Мой первый тренер очень хотела, чтобы я развивалась в гимнастике, достигла высоких результатов в профессиональном спорте. В России очень высокая конкуренция, а в Барнауле не было возможностей для тренировок на высоком уровне, для перехода к опытному тренеру. В 2014 году я приехала на просмотр в Беларусь, после чего тренерский штаб национальной команды принял решение взять меня в сборную.

— Расскажи, как выглядит

распорядок дня гимнастки?

— Каждый день я просыпаюсь в 6.40 и еду на утреннюю тренировку, которая начинается в 8.00 и заканчивается в 13.00. Затем успеваю на несколько уроков в школе. После них вновь занимаемся в зале с 16.00 до 20.00, а вечером делаю дома уроки и стараюсь немного отдохнуть. Всего тренируюсь 11 раз в неделю: с понедельника по пятницу два раза в день, в субботу — один. Воскресенье — единственный выходной для восстановления сил перед новой рабочей неделей.

— Приходится ли ограничивать себя в чем-то для поддержания физической формы?

— Для гимнастики очень важно следить за своими кондициями, поэтому мы каждый день взвешиваемся. Я никогда не сидела на диете. Если нужно немного сбросить, то мне достаточно отказаться от сладкого или булочку не съесть, серьезных проблем не испытываю. Некоторым это дается сложнее, им приходится следить за каждым съеденным кусочком. Еще нужно соблюдать питьевой режим, а также ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.

— Профессиональный спорт связан с постоянными переездами: то соревнования, то сборы. Скажи, пожалуйста, сложно ли тебе дается такой «трафик» в столь юном возрасте?

— Поначалу мне было страшно ездить за границу без родителей, всегда переживала, но сейчас уже привыкла — стала самостоятельной. Тем более поездки — это еще и возможность познакомиться с другими культурами. Приезжая в новую страну, всегда хочется посмотреть достопримечательности, пройтись по магазинам. Правда, свободного времени очень мало. Повезет, если выйдем ненадолго прогуляться, ведь большую



часть времени проводим в формате «зал-гостиница-зал».

Из стран мне очень запомнилась Япония. Токио — особенный город, смотрела там на небоскребы как на что-то нереальное. У меня было столько впечатлений от этого мегаполиса, что по приезду в Минск я не понимала, где я была, будто вернулась с другой планеты. Еще мне понравились Италия и Испания. В этих странах очень любят гимнастику, ощущается невероятная поддержка от зрителей на соревнованиях. Все настолько болеют, переживают за каждого спортсмена, что сразу хочется все сделать на максимуме, чтобы никого не разочаровать.

— **Настя, а как ты справляешься с волнением?**

— Быть совершенно спокойной — это плохо. Я всегда переживаю, но не до такой степени, чтобы не совладать с эмоциями. Как правило, когда после выступления жду результат, уже не волнуюсь. На самом деле для спортсмена очень важна поддержка. Когда я знаю, что за меня переживают, держат кулачки, сразу легче становится.

— **Путь в художественной гимнастике может привести начинающую спортсменку или в групповые упражнения, или в индивидуальные выступления... А у тебя как судьба складывалась?**

— Пробовала себя однажды в групповом упражнении на соревнованиях республиканского уровня, но мне больше нравится выступать в личном зачете, и в будущем я не вижу себя в группе.

— **Есть ли упражнение, которое ты исполняешь с наибольшим вдохновением?**

— Нет любимого упражнения, как нет и нелюбимого. Но могу сказать, что тяжелее всего мне дается лента. Она очень длинная — 6 метров, с ней бывает довольно сложно работать, правильно выполнять элементы. Поэтому стара-

юсь уделять побольше времени на тренировках именно этому предмету.

— **Настя, ты успела почувствовать обстановку в сборной? Ощущается ли конкуренция внутри команды?**

— У нас дружеская атмосфера: неплохо общаемся, поддерживаем друг друга, проводим вместе выходные. Если у кого-то случается травма, стараемся хотя бы морально помочь. Еще у меня сохранились хорошие отношения с девочками из юниорской команды Беларуси.

— **Все занятия проходят в новом Дворце художественной гимнастики?**

— Да, там шикарные условия. Кроме гимнастических залов, есть баня и бассейн, комнаты отдыха. Все сделано для нашего удобства, чтобы мы не только тренировались, но и восстанавливались.

— **При таком напряженном графике на отдых время остается?**

— У нас есть один выходной в неделю и отпуск летом примерно на 10-14 дней. После чемпионата Европы также будет небольшой перерыв для морального и физического восстановления.

Гимнастки всегда много работают. С тренером в зале мы проводим времени больше, чем с семьей. Сейчас я тренируюсь у Лукьяненко Ларисы Геннадьевны. Она мне уже как вторая мама. Во время подготовки к международным соревнованиям нас дополнительно курирует главный тренер сборной Лепарская Ирина Юрьевна.

— **Настя, а кого в детстве ты считала своим кумиром?**

— Восхищалась Ириной Чащиной, Евгенией Канаевой, Мариной Лобач. Из более молодых гимнасток нравятся выступления Яны Кудрявцевой и Екатерины



Галкиной. Еще часто пересматриваю в интернете видео с выступлениями моего тренера.

— **Какие планы на ближайшие старты?**

— Совсем недавно вернулась с чемпионата Европы в Испании. Там постаралась показать все, что я умею, и доказать, что меня не зря выбрали.

В середине июля у нас будет сбор в Японии для подготовки к чемпионату мира. Тем более, Олимпийские игры будут там же, и нам нужно постепенно привыкать к часовому поясу, климату, специфической еде. В августе в Минске пройдет этап Кубка мира. Домашние соревнования накладывают дополнительную ответственность, эмоциональную нагрузку.

— **Уже есть осознание того, что ты в мировой элите?**

— Пока нет. Нужно еще заработать свое место под солнцем. В нашем виде спорта очень высокая конкуренция, с каждым годом она только усиливается. Последние два месяца выдались насыщенными по достижениям. Медали на этапах Кубка мира — большой прорыв для меня. Я поняла, что могу соревноваться с мировыми лидерами и теперь мне есть, куда двигаться.

Беседовала
Ольга ЛЕОНОВИЧ



Генеральный партнёр
Белорусской ассоциации
гимнастики



Официальные партнёры
Белорусской ассоциации
гимнастики

Генеральный партнёр
Национальной команды
Республики Беларусь
по художественной гимнастике