

Эльвира ГОРОШКО

■ После тяжелой травмы белорусская гимнастка два года была вне игры, но теперь усиленно готовится к летней Олимпиаде в Рио-де-Жанейро.

С тех пор как Александра Наркевич завоевала «серебро» на Играх в Лондоне-2012 в составе сборной Беларуси по художественной гимнастике, в ее жизни произошло много всего как со знаком плюс, так и - минус.

Стала чемпионкой мира. Получила тяжелую травму. Два года «отдыхала» от спорта. И все-таки вернулась на профессиональный помост. Готовится в составе сборной к Играм в Рио-де-Жанейро. Параллельно ведет занятия в собственной гимнастической школе.

ГАДАЛКА НАГАДАЛА

- В художественную гимнастику вас привели родители?

- Нет, бабушка. Когда-то она сама мечтала стать спортсменкой - не получилось. Отыгралась на мне: отдала меня в четыре с половиной года в секцию «художниц». Поначалу великого будущего не предсказывали: я была полным ребенком. Такой пышечкой. Однако, несмотря на мою совсем, казалось бы, не гимнастическую фактуру, тренер разглядел во мне божью искру. В группе вместе со мной тренировались еще пятнадцать девочек. В итоге осталась я одна.

- Уже тогда, наверное, мечтали стать чемпионкой?

- Не поверите, чемпионство было написано мне на роду. Еще до того, как я появилась на свет, мама попала в тяжелую аварию. Врачи серьезно опасались за ее жизнь. Бабушка так волновалась, что пошла к знакомой гадалке. Ворожея утешила,

Александра НАРКЕВИЧ:

ВКАЛЫВАЕМ В ЗАЛЕ, КАК ШАХТЕРЫ ПОД ЗЕМЛЕЙ

сказала, что все образуется. А еще сказала, что родятся две дочки, одна из которых станет... чемпионкой мира.

- Все ваши подруги по команде после Олимпийских игр-2012, где вы взяли «серебро», ушли из спорта. Вы тоже вроде уходили, но потом вернулись.

- Не смогла расстаться с любимым делом, хотя причин было предостаточно. В 2013 году перед чемпионатом мира серьезно травмировала стопу. Выступала на уколах, через боль. Но тогда мы ко всеобщей радости смогли выиграть золотые медали. А потом началась черная полоса, пришлось долго лечиться. Итальянские специалисты сделали операцию, вживили мне в ногу титановую пластинку. Многие уже списали меня со счетов, но я решила вернуться в спорт. Хотелось всем доказать, что это возможно. И когда я уже почти обрела былые кондиции, титановая пластинка

сломалась. Я не могла ходить. Снова операция. Меня даже частично парализовало, могла шевелить только пальцами рук. Но как только почувствовала себя лучше, вернулась в зал. Там появилось такое желание тренироваться, что ни о каком расставании со спортом уже и не думала. Месяцы упорных тренировок, и меня снова включили в состав сборной Беларуси. Готовлюсь к Играм в Рио. И мечтаю выиграть там с девочками еще одну олимпийскую медаль. Не представляете, какое это счастье, стоять на пьедестале!

СОР ИЗ ИЗБЫ

- Говорят, что тренировки гимнасток по тяжести нагрузок напоминают труд шахтеров под землей.

- Без труда больших побед не бывает. Тренировочный режим у нас жесткий. В 7.45 начинается разминка, хореография и работа в

группах - и так до 13.00. Потом два часа перерыв, и вторая тренировка - до восьми вечера. И так каждый день, кроме воскресенья. Это моя работа в прямом смысле слова: с трудовой книжкой и заработной платой. Я - фанатка гимнастики и готова жить в спортивном зале.

- Бывают ли у вас «разборки» в раздевалке, подножки конкуренткам?

- Если и случаются конфликты, они остаются в зале. Сор из избы никогда не выносим. С подругами по команде, с которыми стала серебряным призером лондонской Олимпиады, общаюсь и сегодня. Нас объединяло желание на достойном уровне представить Беларусь и завоевать медаль. Мы тогда стали одним целым, остаемся единой командой и сейчас.

- Вы открыли свою школу художественной гимнастики для взрослых. Откуда такая идея?

- После травмы было много времени обо всем подумать.

ДОСЬЕ «СВ»

Александра Наркевич родилась в 1994 году в Минске. Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Серебряный призер Олимпийских игр 2012 года в групповых упражнениях. Чемпионка мира 2013 года и серебряный призер первенства мира 2010 и 2011 годов. Победительница Европейских игр 2015 года. Чемпионка Европы 2012 года.

Вычеркивать себя из гимнастики я категорически не хотела. И решила, что это единственный способ связать с ней свою жизнь и за пределами профессионального помоста. Такого опыта, как развивать гибкость у взрослых женщин, у нас в стране не было. Тут нужны тренировки по особым методикам.

ЛУЧШАЯ ДИЕТА - МЕД

- И как успехи?

- Меньше, чем за год я добились того, что сразу несколько моих учениц, которым уже за тридцать и которые раньше смотрели гимнастику только по телевизору, теперь спокойно садятся на шпагат. И вообще - не верьте тому, кто утверждает, будто художественная гимнастика - это спорт избранных. Она необходима каждому человеку - дает прекрасную растяжку, помогает держать осанку, делает движения красивыми, грациозными.

- Вы тренируете не только взрослых, но и детей. С кем общий язык найти легче?

- Со взрослыми проще. С детьми иногда приходится идти на хитрость. Например, перед Новым годом малышей пришлось убедить, что пожарные детекторы на потолке - это видеокамеры, и за ними наблюдает Дед Мороз. В течение двух месяцев ребята старательно готовили для Деда Мороза программу.

- Диету соблюдаете?

- Нет, но лишнего в еде стараюсь избегать. После двух лет «простоя» я поправилась на восемь килограммов: один из лекарственных препаратов оказался гормональным. За три месяца сбросила вес, полностью отказавшись от сладкого. В меню оставила только мед, который я очень люблю.

Борис ОРЕХОВ

■ Надо сильно захотеть, и все получится. История отечественного спорта знает предостаточно случаев, когда знаменитые спортсмены после продолжительных каникул возвращались, как Александра Наркевич, на большую арену.

ПРИТЯЖЕНИЕ ВОДЫ

И не просто возвращались, но и побеждали на крупнейших турнирах. Крайний пример такого звездного камбэка - трехкратная олимпийская чемпионка, синхронистка Наталья Ищенко (на фото слева). Минувшим летом на чемпионате мира в Казани завоевала аж три золотые медали, став, если считать на круг, девятнадцатикратной чемпионкой мира. Программу в дуэте и соло она исполнила, как всегда, на ура. Не верилось, что два предыдущих сезона Наталья целиком пропустила из-за рождения сына.

УЙТИ, ВЕРНУТЬСЯ, ПОБЕДИТЬ...

- Поначалу не строила никаких планов, - рассказывает спортсменка. - Но, когда сынишке исполнилось 10 месяцев, поняла, что ужасно хочу вернуться в бассейн. Покормлю ребенка - и на тренировку, потом - бегу домой. Очень сильно хотела выступить в Казани. И все получилось...

Знаменитая коллега Ищенко по синхронному цеху Мария Киселева также триумфально возвращалась

в спорт после перерыва. Выиграв на Олимпиаде в Сиднее-2000 две золотые награды, она решила, что свое слово в спорте сказала, и сменила профессиональный вектор, сосредоточившись на телевидении. Но спорт не отпускал. И она спустя полтора года вернулась в бассейн. Совмещала работу в эфире с тренировками. И на Играх в Афинах-2004 завоевала свое третье олимпийское «золото».



НА КРУГИ СВОЯ

КОРОЛЕВА ВНОВЬ НА ВЫСОТЕ

Спортивную молодость догоняет и королева высоты, двукратная олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом Елена Исинбаева. Однажды она уже прерывала карьеру из-за отсутствия мотивации. Отдыхала почти полтора сезона. И вернулась в сектор только в 2011 году. Выиграла чемпионат мира в Москве. После чего опять взяла паузу, родила дочь Еву, а в феврале 2015-го вновь начала тренироваться. Главная цель Елены - Игры в Рио-де-Жанейро, где она намерена допрыгнуть до своего третьего олимпийского «золота». По ее словам, если бы она не чувствовала, что может там победить, то и возвращаться бы не стала, закончила совсем карьеру.

Уйти, вернуться, победить. Ничего невозможно, как видим, в этой формуле нет. Надо только очень сильно захотеть, и все получится.



Владимир БЕЛЕНГУРИН/kpmedia.ru