



Мужская школа спортивной гимнастики в Беларуси сегодня не может похвастать результатами, которые были не только в эпоху 6-кратного олимпийского чемпиона Виталия Щербо или 3-кратного чемпиона мира Ивана Иванкова, но и спустя полтора десятка лет, когда для представителей нашей команды любой подиум планетарного или континентального первенства становился громадным успехом. Полноценной сборной наши гимнасты на Олимпиаде последний раз выступали в Пекине двенадцать лет назад, а на чемпионатах мира последний успех был датирован и вовсе 2006 годом.

С тех пор немало воды утекло. Менялись наставники команды, проходила ротация спортсменов. И, надо сказать, что не все оказалось растерянным. Сегодня белорусская школа не только осталась на слуху у многих специалистов, но и показывает, что она жива: ее воспитанники не очень часто, но, все же радуют зрителей и отечественных болельщиков своими достижениями. В числе перспективных исполнителей гимнастического созвездия — воспитанник могилевской школы «Багима» Егор Шарамков. Послужной список этого 21-летнего спортсмена, может, и не столь впечатлителен, как, например, у лучших атлетов Старого Света, но тоже позволяет надеяться на дальнейший рост. В активе мастера спорта международного класса по спортивной гимнастике Егора Шарамкова — победы и призовые места на многих престижных международных соревнованиях. В том числе, этапы Кубка мира, летняя Универсиада. К тому же, сегодня белорус еще имеет шансы завоевать олимпийскую лицензию в опорном прыжке или в вольных упражнениях на участие в ОИ-2020 в Токио. Корреспондент «НС» в разговоре с талантливым спортсменом разузнал его путь в спортивную гимнастику, оценил день сегодняшний и обсудил ближайшие планы на будущее.

Егор ШАРАМКОВ, победитель и призер международных соревнований по спортивной гимнастике:

«Моя козырная карта — это опорный прыжок»

— Егор, Ваша карьера в большом спорте начиналась многообещающе: в 16-летнем возрасте на Европейском юношеском олимпийском фестивале 2015 года в Тбилиси Вы выиграли золотую медаль в опорном прыжке. Казалось, еще немного времени — и Беларусь получит новую мега-звезду. — В этом случае я придерживаюсь правила: «не говори гоп — пока не перепрыгнешь». И объяснений, почему случилось так, а не иначе, может быть много.

Во-первых, в мужской спортивной гимнастике в соревновательной программе целых шесть видов, поэтому по одной из дисциплин не стоит делать далеко идущие выводы. Во-вторых, спортивная гимнастика в юношеской возрастной категории и во взрослой — это две совершенно разные вещи в плане психологии, физической подготовки. Ну, и в-третьих, конкуренция в нашем виде спорта настолько высока, что гарантировать себе надолго «место под солнцем»,

благодаря одному или нескольким выигрышам, вряд ли возможно. На февральском этапе КМ в Австралии, к примеру, в числе призеров в упражнении на брусьях стал гимнаст из Вьетнама. А полгода раньше, на аналогичных соревнованиях в Германии, награду такого же достоинства в прыжке добыл представитель Доминиканской Республики. На Универсиаде-2019 в Неаполе, где я завоевал серебро в опорном прыжке, бронзовым призером в этом разделе стал посланец из Бразилии. — Получается, что ни новые топ-соревнования — то новые имена? — Считайте, что так.

— Если представительные старты проходят на домашней арене, помогают ли «родные стены»?

— Гарантии успеха в силу разных обстоятельств в этом случае нет. Возьмем, к примеру, мое выступление на Европейских играх 2019 в Минске. Лучший результат – 5-е место в упражнении на коне. А в финал опорного прыжка я не попал вообще – переволновался в квалификации. Хотя двумя месяцами раньше в том же зале на тестовых соревнованиях к Евроиграм-2019 я стал победителем в опорном прыжке программы и завоевал бронзу в упражнении на коне.

— **Возможно, что на ответственных домашних стартах сказались не только волнение, но и напряженный соревновательный график. Как-никак, а в апреле, кроме тестовых стартов на «Минск-Арене», прошел еще и чемпионат Европы в польском Щецине.**

— После драки кулаками не машут – поэтому не хочется пенять на плотность календаря, потому что все гимнасты, как правило, находятся в одинаковых условиях. Но, на самом деле, после чемпионата Европы, где был близок к бронзовой награде в опорном прыжке, я не успел отдохнуть и набрать достойную форму. Да, и фортуна, видно не благоволила мне.

— **Другое дело – Европейский юношеский олимпийский фестиваль в Тбилиси?**

— Что касается непосредственно моего успешного дебюта на ЕЮОФ в Грузии, то здесь нет однозначного ответа. . . Наверное, в тот день звезды на небе так сошлись, что в финале я разбежался хорошо, сделал отлично пируэт и приземлился в один доскок, что очень важно для получения высокой оценки от арбитров. Думал ли я о победе в том момент? Да, думал, но не был уверен, что все так сложится. Ведь по итогам квалификации в восьмерку сильнейших я вышел лишь с пятым результатом.

— **Да, в такой ситуации вряд ли пришлось нос задирасть?**

— И я о том же. Более того, на соревнованиях в Грузии вольные упражнения и выступления на брусьях у меня сложились значительно хуже. Поэтому после Европейского фестиваля я не строил никаких



иллюзий: вот, мол, я завоевал золото, и сейчас весь мир передо мной откроется. Ведь в спортивной гимнастике, как, впрочем, и во многих других разделах спорта, успех в немалой степени может зависеть от удачи, судейских симпатий. А в остальном все банально просто — надо ежедневно тренироваться, пахать до седьмого пота. . .

— **Тем не менее, самым удачным видом гимнастической программы для Вас является опорный прыжок.**

— Видимо, так совпало, что это направление стало для меня основным в гимнастической карьере. Хотя в данном разделе настолько большой арсенал из различных пируэтов, сальто, поворотов, что не запутаться бы при исполнении трюков! Тем не менее, опорный прыжок – это, можно сказать, мой конек.

Кстати, в свое время Виталий Щербо очень уважал эту дисциплину, завоевав золотую олимпийскую награду в Барселоне, а также медали различного достоинства на чемпионатах мира, Европы и на летней Универсиаде.

— **Егор, расскажите, как Вы попали в спортивную гимнастику?**

— В самом начале моего взросления родители хотели, чтобы я правильно трапил энергию. Для этого пытались привить мне даже любовь к музыке – я учился играть на гитаре и домре. А когда они решили меня определить в спорт, то выбор у меня оказался не очень большим: либо прыжки на батуте, либо занятия спортивной гимнастикой. Сначала я отдал предпочтение батуту. Чуть позже мама отвела меня в секцию спортивной гимнастики. Спустя

некоторое время я уже определился в своем приоритете – остановился на втором варианте. Так я оказался в обьеме моего первого тренера Андрея Владимировича Козлова — у него тренировался до 10-летнего возраста. Потом моим наставником до 11-го класса стал Макаренко Иван Васильевич, а когда я перебрался в Минск, то начал тренироваться в Минске в СДЮШОР «Кольца славы» под началом Виталия Эдуардовича Рыбалтовского.

— **Были моменты, когда хотелось завязать с большим спортом?**

— Наверное, как и у каждого спортсмена, возникали такие мысли. Особенно непросто было к окончанию школьного возраста. Совмещать учебу и изнурительные занятия в спортзале оказалось трудно. Ведь ежедневно приходилось дважды тренироваться. Но, благодаря наставлениям родителей и психологической помощи тренера, мне удалось перебороть себя. Сегодня я не только выступаю за сборную Беларуси, но и учусь в БГУФКе, а также не так давно отучился в автошколе и получил водительские права.

— **Собственной машиной уснели обзавестись?**

— Пока нет, но с водительской практикой у меня все в порядке. Когда приезжаю к родителям в Могилев, то с удовольствием катаюсь на отцовском «Форде».

— **В период эпидемии коронавируса, наверное, непросто приходится тренироваться?**

— Да, уж – пандемия внесла коррективы в нашу жизнь. В середине марта в Баку проходил очередной лицензионный этап

Кубка мира по спортивной гимнастике. Представляете накал – на соревнования приехали больше полутора сотни спортсменов из 42 стран мира. Белорусская команда, считайте, в сильнейшем составе: из ребят – Андрей Лиховицкий и Святослав Драницкий, из девочек – Жанна Метелица, Настя Савицкая и Саша Воробьева. К сожалению, именно в указанный период правительство Азербайджана объявило о запрете всех массовых мероприятий в стране на месяц, и этот мировой тур вместил в себя только квалификационные соревнования. А финалы были перенесены на неопределенное время. Но, самое интересное ожидало нас впереди. По прилету в Минск вся команда отправилась на двухнедельный карантин на базу Крыжовка, что под Минском.

— **Российские СМИ сообщали, что серебряный призер Олимпийских игр, трехкратный чемпион мира по спортивной гимнастике Никита Нагорный в период самоизоляции показал эффектный трюк, не выходя из дома. Спортсмен сделал серию сальто через пирамиды из десяти рулонов туалетной бумаги.**

— Да, я читал об этом в интернете. Что сказать – каждый из спортсменов сам выбирает себе занятие во время вынужденного тайм-аута.

— **Возможно, коротать время на карантине в Крыжовке Вам помогала игра на гитаре?**

— На счастье, коронавируса ни у кого обнаружено не было. Поэтому играть на музыкальных инструментах не пришлось – готовились к соревнованиям в режиме самоизоляции. После этого был непродолжительный сбор в Минске, а сейчас работаем в Стайках.

— **Нужно быть готовым к борьбе, если труба позвет?**

— Да, пока с соревновательным календарем неясность. Кроме Баку, были перенесены мартовские этапы Кубка мира в личном зачете в немецком Штутгарте и английском Бирмингеме. Так что сейчас надо ждать окончания эпидемии, и появления нового расписания соревнований, на которых можно будет набрать очки для олимпийской квалификации. Возможно, лицензионные баллы заработаю на осеннем чемпионате Европы, который был перенесен с мая. Где пройдет этот турнир – станет известно совсем скоро.

— **Егор, практически за месяц перед поездкой в Баку, у Вас**

был полноценный тур на этап Кубка мира в австралийский Мельбурн, где можно было заработать важные баллы для получения лицензии на Игры-2020 в Токио.

— Да, это правда. Во второй половине февраля в Мельбурне впервые в истории Австралийской спортивной гимнастики проходил лицензионный этап Кубка мира. На помосте Олимпийского парка столицы штата Виктория собралось разнообразие звезд гимнастики – более сотни спортсменов и спортсменок из 30 стран мира. Там, насколько мне известно, было разыграно десять лицензий, из которых шесть – у мужчин, а очки начислялись за попадание в топ-12.

— **Вы заняли там 4-е место в вольных упражнениях и 6-е – в опорном прыжке. Довольны ли достигнутым результатом?**

— Если в общем, то удовлетворен. А вот если посмотреть каждый вид программы в отдельности, то мог бы и лучше выступить, особенно в опорном прыжке. Но здесь не угадаешь: вроде бы и разбег неплохо отработаешь, и прыжок сделаешь на «отлично», а вот приземлишься не в доскок, и твои итоговые оценки сразу же «пойдут» вниз. Так и у меня вышло.

— **Вы в Австралии были впервые?**

— Да, до февральской поездки быть там не приходилось.

— **Удалось ли познакомиться с «Зеленым континентом»?**

— К сожалению, нет. Времени было очень мало. Почти суточный перелет по маршруту Минск – Москва – Абу-Даби – Мельбурн забрал все мои силы. Когда в самолете без пересадки лежишь 13 часов в «эконом-классе», и даже невозможно спинку сиденья откинуть и колени разогнуть, потому что сзади сидит высокорослый пассажир, то утомительная дорога потом долго о себе дает знать. Но все же за полтора дня, предшествующих старту, удалось немного прийти в себя. Приятно, что на эти соревнования поддержать меня приехал мой первый наставник Андрей Владимирович Козлов, который уже давно переехал в столицу Австралии – Канберру, где и тренирует. Кстати, он мне сказал: раз ты не видел кенгуру, значит, ты не был в Австралии. Я, конечно, благодарен тренеру, что он ради меня примчался больше, чем за полтысячи километров. Поэтому очень хотелось выступить, как можно более успешно в обоих упражнениях.

— **Егор, а кого, интересно, на сегодня Вы считаете ориентиром, на который можно равняться?**

— Как вы уже поняли, козырная карта у меня – это опорный прыжок, чуть хуже получаются вольные упражнения. Если идет командная борьба, то могу подстраховывать ребят в упражнении на коне или на брусьях. А вот кольца и перекладина у меня получаются не очень. Поэтому я по-доброму завидую гимнастам, которые способны показать себя во всей красе в каждом из видов



соревновательной программы. В этом отношении своеобразным маяком можно считать российского спортсмена Никиту Нагорного, который на последнем чемпионате мира в Штутгарте завоевал три золотые медали, в том числе, и в опорном прыжке. Ну, а самым эффективным спортсменом в этом виде программы считаю украинца Игоря Радивилова, который, кстати, и выиграл «прыжок» на февральском мельбурнском этапе 2019 года. А вот в нынешнем году сильнейшим в этом разделе оказался кореец Джекван Чин.

— **В ноябре прошлого года, на аналогичных соревнованиях в немецком Котбусе, Вы стали серебряным призером, немного уступив все тому же Радивиллову. Не обидно ли?**

— Спортивная злость, конечно, есть, но обиды нет. Мне есть чему поучиться у этого спортсмена – многократного призера чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр. Игорь – настоящий виртуоз, у него всегда сложная программа, которую он эффектно исполняет.

— **В кругу гимнастов дружба существует?**

— Безусловно. Я поддерживаю теплые отношения со многими зарубежными русскоговорящими исполнителями. На помосте – мы соперники, а вне соревнований – товарищи. Ну, и понятное дело, что мужская команда сборной Беларуси – дружна между собой.

— **В нашей дружине сегодня немало известных имен, которым иногда остается полшага к медальному пьедесталу на мировых форумах.**

— Да, это правда. Не так давно спортивную карьеру завершил Навел Булавский. На сегодня, кроме меня и Андрея Лиховицкого, который уже

имеет олимпийскую лицензию, есть Денис Санувонг, Василий Михалицын, Святослав Драницкий. Из более молодых – Илья Яковлев, Дмитрий Гуринович. Мне приятно отметить, что летом 2019 года в Беларусь на тренировку нашей национальной дружины из США приезжал наш прославленный гимнаст Иван Иванков со своими воспитанниками из Техаса.

— **Егор, и что можно сказать об уровне американских гимнастов?**

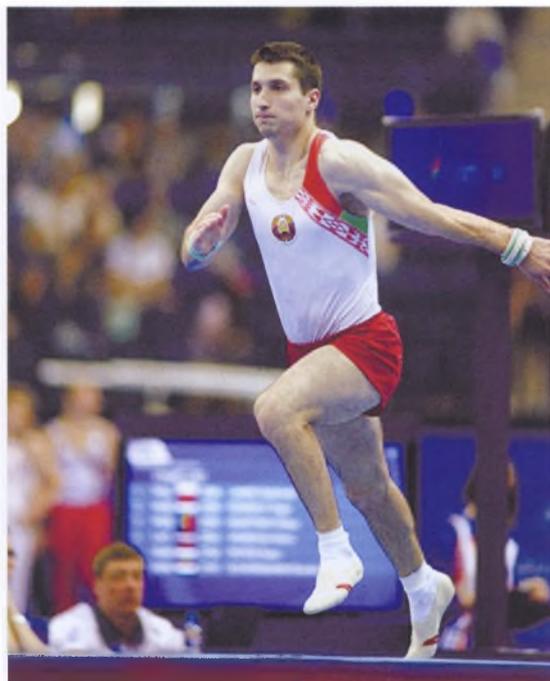
— Я так понял, что наш Иван Иванков тренирует ребят, которым нужно показать определенный результат. Высокие баллы будут гарантировать им бесппроблемную жизнь по месту их учебы в местных университетах. Даже невооруженным глазом было видно, что белорусы сильнее гостей.

— **Как часто сегодня Вы бываете гостем в родном Могилеве?**

— О, всегда с удовольствием навещаю родителей, хотя теперь нечасто это получается сделать. К моему приезду мама традиционно готовит блинчики с начинкой из варенья или повидла. Плюс еще много разных вкусностей. В этом отношении не отстает и моя девушка Ольга, которая всегда готова меня подкормить.

— **Не боитесь набрать лишнее кило?**

— Такой проблемы при трехразовой тренировке в день не существует. Мой рабочий вес – 63 кг, а в идеале выхожу на 61,5 кг. В спортивной гимнастике ведь очень важен баланс в весовой категории. Если ты немножко «тяжелее», чем обычно, то тогда тебе легче исполнять



тот же опорный прыжок. А если ты очень «легкий», то комфортно будешь себя чувствовать на вольных упражнениях, где приходится больше минуты активно двигаться по ковру.

— **У Вас есть мечта?**

— Есть: за время своей спортивной карьеры хочу стать более-менее состоятельным человеком, чтобы завести семью и, практически, ни в чем себе не отказывать.

— **Для этого-то нужно, кажется совсем немного – стать олимпийским чемпионом.**

— Да, дорога к спортивному олимпу тяжела. Правда, я не привык пасовать перед трудностями. Мой возраст позволяет надеяться, что у меня еще есть все шансы показать себя. Главное – поставить перед собой цели и обозначить приоритеты, которые выведут тебя в нужном направлении.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ

Генеральный партнёр
Белорусской ассоциации
гимнастики

Официальные партнёры
Белорусской ассоциации
гимнастики

Генеральный партнёр
Национальной команды
Республики Беларусь
по художественной гимнастике

