

ЗВЕЗДНЫЙ МАЛЬЧИК СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

ЕГОРЕ ШАРАМКОВЕ

ВПЕРВЫЕ О ВОСПИТАННИКЕ МОГИЛЕВСКОЙ СДЮШОР «БАГИМА» ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА УЗНАЛИ В 2015 ГОДУ. ТОГДА ЮНЫЙ ГИМНАСТ ЗАВОЕВАЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ НА ЕВРОПЕЙСКОМ ЮНОШЕСКОМ ОЛИМПИЙСКОМ ФЕСТИВАЛЕ В ТБИЛИСИ. ПОЯВИЛАСЬ НАДЕЖДА, ЧТО БЕЛОРУССКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ В 90-Х ГОДАХ ПРОШЛОГО СТОЛЕТИЯ ЗАДАВАЛА ТОН НА КОНТИНЕНТАЛЬНОМ УРОВНЕ, В ЛИЦЕ МОЛОДОГО ЛИДЕРА ВНОВЬ ОБРЕТЕТ БЫЛУЮ СЛАВУ. И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НЕМНОГО ПОВЗРОСЛЕВ, ЕГОР СТАЛ СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЕРОМ ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЫ В 2019 ГОДУ В НЕАПОЛЕ В ТОМ ЖЕ УПРАЖНЕНИИ, А НЕДАВНО ПОРАДОВАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ, ЗАВОЕВАВ ДВЕ НАГРАДЫ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В МЕРСИНЕ (ТУРЦИЯ) В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ. И ЭТО... НАСТОЯЩИЙ ПРОРЫВ! ВЕДЬ ПОСЛЕДНЯЯ БЕЛОРУССКАЯ МЕДАЛЬ ЕВРОПЕЙСКОГО РАНГА СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ ГИМНАСТОВ БЫЛА ЗАВОЕВАНА В 2013 ГОДУ.

МОГ ЛИ Я ОДОЛЕТЬ СОПЕРНИКА НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ? НАВЕРНОЕ, ДА...

Медальный успех — всегда почетно. Но сегодня мы думаем уже об Олимпийских играх. У тебя еще остались шансы попасть в Токио? До сих пор олимпийской лицензии у меня нет. Была возможность получить ее минувшей весной на одном из этапов Кубка мира, но соревнования отменили из-за пандемии. Думаю, что остался последний шанс завоевать путевку на очередном чемпионате Европы, причем только в многоборье. Хотя в этом виде программы я никогда не отличался, но, видимо, придется приехать и серьезно побороться за победу.

Насколько реально у всех выиграть?

Конечно, очень сложно. На одну путевку претендует весь состав участников соревнований. У меня есть коронные виды — вольные упражнения и опорный прыжок, остальные — упражнения на коне, перекладине, брусьях и кольцах — тоже подтягиваю. Время еще есть, поэтому надеюсь, что смогу составить достойную конкуренцию в борьбе за олимпийскую путевку, тем более что самые сильные соперники уже ее получили и в розыгрыше не участвуют.

21 год для гимнаста — возраст не новичка, но довольно молодого человека. Была надежда, что ты окажешься в числе медалистов на Европейских играх в 2019 году в Минске. Накануне соревнований я заболел. Неделю пролежал и восстановиться не успел. На вольных упражнениях «пошагал» за ковром и занял пятое место со скромным результатом 13,533.

Однако спустя полтора года после квалификации на чемпионате Европы ты оказался перед финалом на первой позиции с гроссмейстерским результатом 15,033. Лично для тебя это стало неожиданностью?

Я, конечно, и сам был шокирован, что установил своеобразный рекорд по баллам, так как рассчитывал только на участие в финале благодаря довольно высокой сложности подготовленного упражнения. Однако на следующем этапе, когда выходили бороться за медали 8 сильнейших гимнастов, я сделал заступ за пределы ковра при исполнении второй «дорожки». В итоге занял третье место и пропустил вперед действительно сильных спортсменов, готовых бороться за медали топ-турниров — израильского гимнаста



украинского происхождения Артема Долгопята и хорвата Ауреля Беновича.

Сравни уровень конкуренции на чемпионате Европы и Всемирной универсиаде.

В опорном прыжке на Универсиаде было бороться легче, а на вольных упражнениях японцы и китайцы, конечно, навязывали более жесткую борьбу.

В опорном прыжке ты вплотную приблизился к чемпионскому титулу и завоевал серебро континента.

Согласно правилам соревнований всем предлагается сделать два разных прыжка. В моем арсенале есть один достаточно приличный прыжок с высоким коэффициентом сложности 5,6. Над вторым прыжком на тренировках бьюсь уже много времени, но повысить коэффициент выше 5,2 за счет элементов трудности пока не удается. Вот и получилось, что на последнем старте я уступил лидеру Игорю Радивилову исключительно за счет того, что у него был более высокий коэффициент (6,0), с которым вполне можно рассчитывать на олимпийскую медаль. Мог ли я одолеть соперника на чемпионате Европы?.. Наверное, да... Но только если бы у него случилось падение. Бронзовый призер Олимпиады-2016 исполнил свою программу не безошибочно, но не упал. В итоге у меня серебро, а у него — золото.



Совет дилетанта: уделять больше внимания конкретно этой проблеме на тренировках, чтобы довести упражнение до автоматизма.

Я делаю упор на том, что бьюсь над повышением сложности программы на протяжении двух лет. На отдельных тренировках иногда что-то оригинальное проскакивает, но сделать упражнение идеально на соревнованиях пока не получалось. И потом, даже если я буду изо дня в день на тренировках исполнять сверхсложные прыжки, все равно не будет полной уверенности, что я смогу повторить их в точности до мелочей на соревнованиях. Такова специфика выполнения сложнокоординационных упражнений.

Если на последнем чемпионате Европы не разыгрывались лицензии, может быть, не стоило понапрасну тратить силы?

Отсутствие соревнований очень сильно расслабляет. Пандемия разрушила все планы подготовки. Я проверил свои шансы, убедился, что они довольно-таки неплохие. Самое главное, что у меня появилась уверенность в себе. Это то, чего в последнее время очень не хватало. И так как я привык готовиться к худшему, но надеяться на лучшее, появилась некоторая определенность: можно немного больше надеяться на лучшее (улыбается).

Накануне старта обычно спортсмены изучают состав участников и взвешивают все за и против.

Действительно, я обратил внимание на то, что Украина выставила практически всех сильнейших спортсменов за исключением олимпийского чемпиона Олега Верняева, но не приехали мощные россияне и британцы. И тут я подумал, что можно побороться за награды.

Сколько лет ты выступаешь на высшем уровне?

Года три.

Сильно поменялись за это время основные соперники?

Несмотря на то, что тренеры говорят, мол, команды обновляются, приходят новые лидеры, плюс ко всему в спортивной гимнастике вообще значительно расширилась география, мне кажется, что с тех пор как я перешел во взрослый спорт, вижу вокруг себя одних и тех же людей. Одни нащупали свой снаряд и шлифуют технику исполнения в коронном виде. Другие уже давно сформировались как высококлассные гимнасты и только поддерживают форму. К примеру, одному из моих соперников в акробатических видах гимнастики румыну Марьяну Драгулеску уже за сорок лет, он 8-кратный чемпион мира, 10-кратный Европы и продолжает выступать. Но это скорее исключение.

Мне почему-то кажется, что я столько не выдержу, максимум смогу дотянуть до 25 лет. Все-таки гимнасты, специализирующиеся на силовых снарядах, задерживаются в спорте несколько дольше. Они меньше подвержены серьезным травмам.

Среди возрастных атлетов чувствуешь себя ребенком?

Совсем нет. На гимнастическом помосте нет деления на старших и младших.

Ты являешься самым титулованным представителем могилевской школы гимнастики?

Не думаю. До меня на международном уровне выступал Дмитрий Власов, а Виталий Рудницкий и вовсе вместе с именитыми Виталием Щербо, Иваном Иванковым и другими ребятами становился чемпионом Европы и серебряным призером чемпионата мира в команде. Но это было еще до моего рождения.

У лидера национальной команды должно быть в личной истории нечто необычное.

В моей биографии вообще нет ничего примечательного. Пришел однажды к нам в детский сад очень знаменитый тренер — Петр Антонович Герасимов. Обратил на меня внимание, пометил что-то у себя в блокнотике, а потом все-таки решил не брать к себе в группу, мол, я слишком мал. Мне тогда было все-таки года три. Через год я все-таки попал в гимнастику благодаря Андрею Владимировичу Козлову, который стал моим первым тренером. Позже со мной работал Иван Васильевич Макаренко. Как и положено, первое время я занимался в платных группах. Как у многих, лет в 7 или 8 началась «ломка» сознания, то есть наступил период, когда захотелось все бросить. Родители хоть и не принимали решение за меня и не настаивали на том, чтобы я продолжал тренироваться, но все-таки аккуратно уговаривали перетерпеть накопленную усталость и переждать вынужденное однообразие. Им просто было жалко затраченных мною сил. Они надеялись на то, что у меня все удачно сложится в спорте. Можно сказать, что кое-что уже получилось. Так что во многом благодаря уговорам родителей мне удалось перебороть себя.

Да и лидером я себя не считаю. У нас в команде вообще никого не выделяют. Мы придерживаемся равноправия. Да и у других ребят есть более сильные стороны подготовки. К примеру, Вася Михалицын был призером этапа Кубка мира. По сравнению со мной он мастерски выполняет упражнения на коне и брусьях, но не выступает в многоборье, и поэтому шансов на попадание на Олимпиаду у него нет.

Весной по плану будет очередной чемпионат Европы.

Сейчас отдохну и начну готовиться. Знаю, что могу немного добавить.

И ликвидировать ошибки...

Полностью ликвидировать нельзя. Можно только свести их к минимуму.

В этом году пауза в соревнованиях выглядела слишком затянутой.

Я даже рад, что так получилось. Прошлый год был слишком насыщенным в плане ответственных стартов. К концу сезона от чрезмерной физической и психологической нагрузки я понял, что основательно устал. Когда выступаешь на пределе человеческих возможностей, всегда есть опасность серьезно заболеть или получить травму, и тогда придется долго восстанавливаться.

За время карантина я дал отды мозгу, смог больше времени провести с семьей, уделил внимание учебе. И наконец-то освободился от всех задолженностей в виде зачетов и экзаменов — в общем, воспрял духом. Когда как следует отдохнул, поймал себя на мысли, что прихожу в зал с другим настроением. То есть не для того, чтобы делать нужную, но напрягающую меня работу, а потому что мне этого хочется.

ЛИДЕРОМ Я СЕБЯ НЕ СЧИТАЮ. У НАС В КОМАНДЕ ВООБЩЕ НИКОГО НЕ ВЫДЕЛЯЮТ

Кем ты себя видишь в будущем?

Тренером. Просто я не знал, куда пойти учиться после могилевского училища олимпийского резерва, и подал документы на тренера в Белорусский государственный университет физической культуры. Раз диплом МГУ имени Кулешова позволяет работать только физруком, я решился на переезд в Минск. Стал тренироваться у Виталия Эдуардовича Рыбалтовского, много времени провожу на сборах и соревнованиях. И не могу сказать, что учеба мне дается очень легко. Тем, кто постоянно присутствует на занятиях, преподаватели могут предложить зачет автоматом, а мне приходится общаться с ними вплотную.

Где планируешь работать?

В Могилеве. Родной город мне нравится больше, чем столица. Там спокойнее.