

# ЗВЕЗДНЫЙ МАЛЬЧИК СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

ВПЕРВЫЕ О ВОСПИТАНИКЕ МОГИЛЕВСКОЙ СДЮШОР «БАГИМА» **ЕГОРЕ ШАРАМКОВЕ** ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА УЗНАЛИ В 2015 ГОДУ. ТОГДА ЮНЫЙ ГИМНАСТ ЗАВОЕВАЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ НА ЕВРОПЕЙСКОМ ЮНОШЕСКОМ ОЛИМПИСКОМ 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...

**М**едальный 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 повесить коэффициент выше 5,2 за счет элементов трудности пока не удается. Вот и получилось, что на последнем старте я уступил лидеру Игорю Радвильову 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-то 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 отдых 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 ВОООЩЕ 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 решил 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.