



18 СЕКУНД — И ТЫ ИЗВЕСТЕН НА ВЕСЬ МИР

26 ИЮНЯ ЕМУ ИСПОЛНИЛОСЬ 20, А 31 ИЮЛЯ ЕГО ИМЯ СТАЛО ИЗВЕСТНО ВСЕМУ МИРУ. ДЛЯ МОЛОДОГО БЕЛОРУССКОГО БАТУТИСТА ИВАНА ЛИТВИНОВИЧА ТОКИО ВО ВТОРОЙ РАЗ СТАЛ ТРИУМФАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКОЙ: В 2019 ГОДУ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ОН ВЗЯЛ СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ И ЗОЛОТУЮ В КОМАНДНОМ, А СЕЙЧАС СТАЛ ОБЛАДАТЕЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ЗОЛОТА. КАКИМ БЫЛ ЕГО ПУТЬ НА ОЛИМП И БЕЗ КОГО НЕ УДАЛОСЬ БЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ЕГО, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ОН СМОГ ОБОЙТИ В ФИНАЛЕ ОЛИМПИАДЫ НЕ ТОЛЬКО ИМЕННИХ АТЛЕТОВ ИЗ ДРУГИХ СТРАН, НО И СВОЕГО КУМИРА ВЛАДИСЛАВА ГОНЧАРОВА — НА ЭТИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ВАНЯ ОТВЕТИТ ДОСТАТОЧНО СДЕРЖАННО И БЕЗ ПАФОСА, НО НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН УСТАЛ ОТ ОБЩЕНИЯ С ПРЕССОЙ (ХОТЯ КУДА БЕЗ ЭТОГО!), А ПОТОМУ, ЧТО ОН ПРОСТО СКРОМНЫЙ, НО ПРИ ЭТОМ ИСКРЕННИЙ И РАССУДИТЕЛЬНЫЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ, СОБРАННЫЙ, УПОРНЫЙ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ — НАСТОЯЩИЙ ЧЕМПИОН!

ПОБЕДИТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — ВСЕГО ЛИШЬ ТИТУЛ

Иван, сразу после получения золота ты говорил, что не испытываешь каких-то особых чувств и эмоций. Но вот уже пролетел месяц, и, наверное, пришло осознание, что ты — олимпийский чемпион?

Осознание до сих пор не пришло, просто появился новый титул. Но зато настало спокойствие и удовлетворение, что выполнил то, к чему шел, что сдержал обещание, данное тренеру. Потому что после чемпионата Европы, когда в индивидуальных прыжках я остановился в шаге от золота, то пообещал ей, что завоюю медаль более достойную. Но затем мы поехали в Италию на этап Кубка мира, и я там упал. Потом в Португалии то же самое повторилось. И вот на Олимпиаде, когда я выиграл, подошел и сказал Ольге Анатольевне, что выполнил свое обещание, а она в ответ улыбнулась. И вот этому, своему сдержанному слову, я даже больше рад, чем самой медали.

Расскажи, как долго готовил свой олимпийский прыжок. Сразу же после чемпионата мира в 2019 году я начал напры-

гивать, пробовать эту комбинацию, поэтому получается, чуть больше года готовил.

Ты показал достаточно сложную конкурентоспособную комбинацию. Из каких элементов она состояла?

Как заклинание рассказать? (Смеется.)

Можно и так.

Три с винтом, три с полвинтом, три с винтом, три с полвинтом, винт–винт, два с двумя с половиной винта, два с полутора, два с четырьмя — основные элементы прыжка.

А были, скажем так, неподдающиеся элементы, которые ты долго оттачивал?

Были элементы, которые я терял — то есть надо один элемент сделать, а голова не соображает, и я выполнял другой. Самым сложным было запомнить очередность всех элементов.



ИВАН ЛИТВИНОВИЧ — ПОБЕДИТЕЛЬ XXXII ОЛИМПИАДЫ В ТОКИО, ОБЛАДАТЕЛЬ ЛИЧНОГО СЕРЕБРА И КОМАНДНОГО ЗОЛОТА ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2019 И СЕРЕБРЯНОЙ МЕДАЛИ ПЕРВОГО ЭТАПА КУБКА МИРА — 2020, ЗОЛОТОЙ ПРИЗЕР ЮНОШЕСКОГО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ — 2018, А ТАКЖЕ УЧАСТИК III ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В 2018-М. МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, ЧЛЕН НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ, ВОСПИТАНИК ЦЕНТРА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ВИТЕБСКОЙ СДЮШОР №1 И СТУДЕНТ БГУФК.

О чём ты думал во время выступления на Олимпиаде?

Когда делал произвольные упражнения в квалификации, то думал, на самом деле, как бы не упасть на мат (улыбается). Там по ощущениям каждый элемент был как последний. А в финальном упражнении перед заходом на батут я думал: «Скорей бы взойти и показать свою комбинацию». Во время самой комбинации, которая длится около 18 секунд, появляются разные мысли. Если прыгаешь по углам, краям — как бы не промахнуться, но все мысли лишь о работе в тот момент.

Почему свою олимпийскую победу посвятил бабушке? Какую роль она сыграла в твоем спортивном становлении?

Она всегда меня очень поддерживала. И если мама не всегда смотрела, как я выступаю, то бабушка постоянно. Она говорила, что я самый лучший, даже тогда, когда проигрывал. После ее смерти я очень переживал и мама, успокаивая меня, сказала: «Вот выиграешь Олимпиаду и посвятиш победу бабушке».

Ваня, в целом какое впечатление осталось от Олимпиады?

Медаль получил, поэтому только положительное (смеется). Есть что вспомнить, только жаль, что все так быстро прошло.

Как восстанавливался после Игр, удалось ли отдохнуть?

Да, был небольшой отдых, съездил к маме в Вилейку на пару дней.

Все спортсмены говорят, что олимпийская медаль — это их главная цель и задача. А олимпийское золото — просто мечта, которую ты уже осуществил. К чему теперь будешь стремиться?

К участию в других Олимпийских играх. Тем более до следующей Олимпиады осталось лишь три года и хотелось бы попасть на нее. Хотя на пути к ней нужно будет многое преодолеть, начав все с нуля, нужно будет вновь показать себя на максимуме. Но я хочу стать неоднократным чемпионом, как китаец Донг Донг, который закончил прыгать лишь в 32 года. В нашем виде спорта нет возрастного ценза, поэтому буду прыгать по мере своих возможностей, как позволит здоровье.

Ваня, давай вернемся в начало твоего спортивного пути. Расскажи, как ты начал заниматься прыжками на батуте.

Моя мама — Татьяна Александровна Лит-

**ПРАВИЛЬНОМУ ПРИЗЕМЛЕНИЮ УЧИТ ЖИЗНЬ**

винович — достаточно давно работает тренером Вилейской СДЮШОР. И когда мне было месяца два от роду, она впервые принесла меня в зал, там я научился и ползать, и ходить. Где-то в 5 лет пробовал заниматься акробатикой, потому что мама была тренером по этому виду, затем прыжками на дорожке, а в 8 лет перешел на прыжки на батуте и задержался в них. Со слов мамы, не хватало одного челове-

ка для вилейской команды батутистов и предложили мою кандидатуру. Потом довольно долго я прыгал за Вилейскую спортивную школу, к сожалению, результатов не было, но зато меня заметила Ольга Анатольевна Власова. На соревнованиях она видела, что у меня есть потенциал — высота. И вот на сборы я к ней начал приезжать с сентября 2016 года, а зачислен в группу РЦОП был с 1 января 2017-го. Так мы и начали вместе работать над техникой и усложнением комбинаций.

Кстати, как мама отреагировала на твой олимпийский успех?

Поздравила, у нее были очень бурные эмоции. Но у мамы всегда тренерский взгляд на мои выступления, поэтому может и покритиковать, но я к ней редко прислушиваюсь.

А к кому прислушиваешься больше, чья критика для тебя важна?

Ольга Анатольевна — мой самый главный наставник и критик. Хотя и внутренний голос тоже частенько критикует (смеется).

Твоим первым тренером по прыжкам на батуте был Петр Иванович Зайцев. Какой он тренер и чему тебя научил?

Когда я был юным, то мне казалось, что он слишком строгий тренер. Но он дал мне все, что мог, и научил всему, что сам умел. К сожалению, вилейский зал не позволял высоко прыгать, потому что там невысокие потолки. Как говорится, у каждого человека и зала есть свой предел.

Но затем ты попал к еще более строгому тренеру?

Ну да (смеется), но и результат появился. Ольга Анатольевна полностью раскрыла меня как спортсмена.

Какие у тебя с ней отношения: дружеские или все-таки более деловые, как у учителя и ученика?

Мне кажется, у нас симбиоз. Несмотря на наши доверительные и теплые взаимоотношения, я всегда обращаюсь к ней на «вы» и с большим уважением. Любое ее слово — закон, она очень прямолинейная, ничего не боится сказать в глаза, настойчивая и даже порой суровая, но это здорово, потому что благодаря этим чертам она смогла воспитать нас, олимпийских чемпионов.

Самые важные слова, услышанные от тренера, какие?

Чтобы я не переживал на соревнованиях. Ольга Анатольевна всегда говорит: «Заходишь и сдаешь мне комбинацию, не судьм, а именно мне». И эти ее слова помогают мне собраться и справиться с волнением.

Давай вспомним твои самые важные старты, помимо Олимпиады.

Я бы назвал три важных старта, хотя их было больше. Чемпионат мира по прыжкам на батуте в конце

2019 года в Токио, где я взял серебро и золото. До этого, в апреле 2018-го, на чемпионате Европы в Баку получил золото в юниорском разряде. И на чемпионате Европы — 2020 в Сочи не все получилось, но командой мы взяли золотую медаль, и это тоже неплохо.

Как обстоят дела с командным духом в национальной сборной? Вы болеете друг за друга, нет конкуренции или зависти?

Я все время поддерживаю наших спортсменов. Когда индивидуальные прыжки, то, безусловно, мы соревнуемся, идет борьба, но когда выступаем командой, то сплочаемся.

А можно ли назвать вас друзьями вне зала?

Скорее нет, чем да.

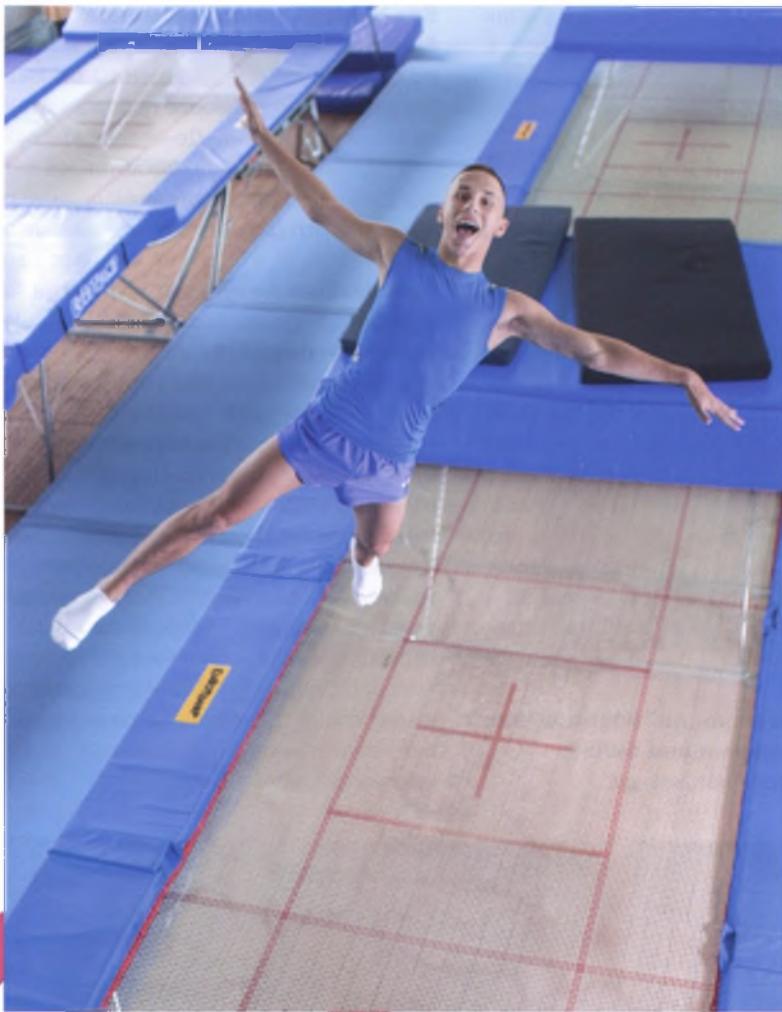
Кто-нибудь из спортсменов был для тебя примером для подражания?

Да, Влад Гончаров после победы на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Я брал с него пример, мне хотелось повторить его результат, и я выполнил его (улыбается).

Работать на результат — всегда огромный труд. Что или кто тебя мотивирует?

Ольга Анатольевна! Она умеет хорошо замотивировать. Любая ее фраза становится волшебно-мотивационной (смеется). Кроме нее, на Олимпиаде меня смотивировал российский гимнаст Артур Далалоян, который в апреле получил очень серьезную травму — порвал ахилл. Люди с такой травмой начинают ходить лишь через 5 месяцев, а он через 4 выиграл Олимпиаду. Меня это удивило и восхитило. Он проявил огромную силу воли и желание, показав, как он любит свою работу.





Ваня, а как выглядит твой обычный тренировочный день?

Тренировка начинается в 9:30, нас взвешивают. В 10 мы уже на батутах, прыгаем около 2 часов в зависимости от задания. Если одна тренировка в день стоит, то вечером мы отдыхаем, а если две, то в 15:30 мы вновь в зале. А в 22:00 ты должен находиться в номере, нас проводят.

Взвешивают прям каждый день?

Да, чтобы не было проблем с весом, за ним следят очень строго.

А если вдруг окажется плюс 100 грамм, вас как-то наказывают?

Могут заставить побегать после тренировки. Батут — травмоопасный вид спорта и компрессионный, из-за этого начинают болеть колени, спина,

чувствуется каждый лишний грамм. Поэтому для тренера даже плюс 50 грамм — и ты уже туша. Ну, а если плюс 1–2 кг, то я сам себя начинаю ощущать тюленем. Сейчас мой рост 170, а вес 61 кг, хотя на Олимпиаде я выступал в весе 60,5 кг.

Легко ли удерживать такой вес? Неужели нет любимых вкусняшек, перед которыми ты не можешь устоять?

Я очень люблю сладости и могу отказаться от них лишь тогда, когда предстоят соревнования. Но для меня сбросить вес за пару дней — не проблема, хотя для этого порой приходится не есть по два дня.

Ты прыгаешь уже 15 лет. Не страшно? Ведь, кажется, одно неловкое движение — и ты «за бортом».

Чувства страха высоты нет и не было, никогда даже не думал об этом. Иногда, когда пробуешь новый элемент, появляется волнение из-за неизвестности, но не более того.

Случались ли у тебя непредвиденные ситуации во время исполнения комбинаций, например, прыгал не туда или вылетал за батут?

Конечно, неоднократно. Но правильному приземлению учит жизнь (смеется). Главное, падать не на голову и руки не подставлять. Однажды был случай неудачного приземления: выскочило колено и я сломал себе челюсть. Этот эпизод дал мне определенный урок и опыт.

Что главное для батутиста?

Желание и тренер, и в симбиозе все получится. Талант тоже имеет значение, а также ритмика, пластика, психологическая устойчивость.

Я КАЙФУЮ ОТ ПРЫЖКОВ!

Ты называешь прыжки работой, или все-таки они для тебя нечто другое?

Я кайфую от прыжков! Безумно люблю этим заниматься. Хотя в то же время это действительно и моя работа, и хобби.

А другие увлечения у тебя есть?

Раньше были, а сейчас нет времени на них. Еще пару лет назад я любил сидеть в гараже, ковыряться в машинах и мотоциклах. Очень люблю скорость! А сейчас все свободное время провожу в университете, ведь я учусь на 3-м курсе спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта в БГУФК на тренера.

Что самое сложное в учебе?

Сложно что-то выучить и сдать, но сложнее ничего не выучить и сдать — это как вызов (смеется). Сложно заставить себя сдавать сессию вместе с группой, даже понимая, что с ними будет проще.

Иван, как олимпийский чемпион чего бы ты пожелал юным батутистам?

Чтобы у них всегда была цель, к которой они будут стремиться. И чтобы было терпение, ведь тренер может накричать, а ребенок обидится и уйдет из спорта. Я бы дал совет: не стоит обижаться на такие вещи, потому что любое действие тренера оправдано, и я в этом убеждался не раз.