



18 СЕКУНД — И ТЫ ИЗВЕСТЕН НА ВСЬ 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 ОЛИМПЕЙСКОГО 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 ИМЕНИТЫХ 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 ОЛИМПЕЙСКИХ 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 займу 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 УЧАСТНИК III ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В 2018-М. МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, ЧЛЕН НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ, ВОСПИТАННИК ЦЕНТРА ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ВИТЕБСКОЙ СДЮШОР №1 И СТУДЕНТ БГУФК.

О чем 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 твоём 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 посвятишь 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 судьям, 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 волшебной-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.





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!

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 проверяют.

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.

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.