



В декабре 2020 года белорусский спортсмен Егор Шарамков произвел настоящую сенсацию в белорусской спортивной гимнастике. Воспитанник могилевской спортивной школы «Багима» завоевал две медали чемпионата Европы в Турции. Атлет стал бронзовым призером в вольных упражнениях и отметился серебром в опорном прыжке. Значимости этим наградам добавил тот факт, что до Егора медалистом континентального первенства из белорусов становился Андрей Царевич еще в 2013 году. А если учесть, что Егор был единственным представителем нашей страны на чемпионате Европы 2020, то, вообще, об этом парне можно сказать «супер». Новоиспеченный призер континентального первенства рассказал корреспонденту «НС о том, что думает о своем выступлении в турецком Мерсине, а также побеседовал на другие темы.

Егор ШАРАМКОВ, двукратный призер чемпионата Европы по спортивной гимнастике:

«У нас — и один в зале воин»

— Егор, поделись, пожалуйста, впечатлениями от выступления на декабрьском чемпионате Европы...

— Я доволен турниром. Все очень понравилось, в том числе, и условия. Но, главное, результат порадовал. Две медали — это круто. К тому же, наконец-то удалось немного сменить обстановку, выехать за границу, насладиться южными фруктами. Правда, из-за карантинных мер пришлось везде ходить в маске, что не очень-то удобно. Потому что тяжело дышать.

— На награды Евро рассчитывал?

— Не поверите, но нет. Планировал быть где-то в золотой середине в обоих видах программы, куда я был заявлен. Но настраивался серьезно, и был полностью готов выступать на высоком уровне. Понятно, что если бы я не мог составить конкуренцию лучшим спортсменам, то пропустил бы этот турнир. Больше переживаний было из-за того, что я был единственным представителем из Беларуси. На себе чувствовал, что многие болельщики рассчитывали на мое хорошее выступление. Вот это и давило на мой настрой.

— Для спортсмена, который выступает индивидуально, так ли важно, когда команда рядом?

— Да, без своей команды на международных соревнованиях очень сложно. Приходится доказывать, что в спортивной

гимнастике и один в зале воин. Со своими ребятами всегда можно поговорить, пошутить. И это отвлекает от соревнований. А так постоянно думаешь о, том, как выступить, какой результат показать, и получается какой-то замкнутый круг. Благо, у меня много знакомых спортсменов из других стран, с которыми я встретился на чемпионате Европы — скучать не пришлось. Но все-таки близких людей никто не заменит.

— Перед Европейскими играми в Минске ты говорил, что после удачного выступления наешься блинчиков.

Сойдя с пьедестала чемпионата Европы, чем полакомился в первую очередь?

— Пока был в Турции, успел насладиться южными фруктами. Можно сказать, зарядиться настоящими витаминами на зиму. Но блинчиками сначала не мог себя побаловать, поскольку на тот момент не был дома в Могилеве. Вообще, сразу после чемпионата Европы у меня началась сессия в БГУФК. А вот «закрою» сессию, поеду к семье, и там уже мама меня от души порадует.

— А как же диета?

— На самом деле, мы, спортивные гимнасты строгой диеты не придерживаемся. Ну, разве только, если сильно на этом заморачиваться. У нас очень интенсивные тренировки и все лишние граммы за

одно занятие в спортзале уходят. После праздников, например, можем добавить плюс два кило, но за пару тренировок «лишний» вес сбрасываем.

— Егор, ты, наверняка, еще помнишь, каково выступать на юниорском уровне. В чем, на твой взгляд, основное отличие юниорских соревнований от взрослых?

— На взрослом уровне конкуренция в разы сильнее, чем на юниорском. У более молодых участников можно без особых проблем предположить, кто сильнее, кто более конкурентоспособен, а у кого вряд ли получится стать медалистом. Среди взрослых гораздо больше спортсменов, которые могут выполнять сложные комбинации и претендовать на медали. И, зачастую, борьба очень непредсказуемая. И от того сложнее, и одновременно, выходит, интереснее.

— Постоянные переносы чемпионата Европы-2020 сильно влияли на подготовку к турниру?

— Если честно, я до последнего не верил, что чемпионат Европы все-таки состоится. Но я же профессиональный спортсмен, и был готов выступать в любой момент. Самым сложным были тренировки ради тренировок, а не ради соревнований. В таком режиме можно долго и упорно работать, а потом увидеть, что смысла в этом нет.



Но спортивная гимнастика — такой вид спорта, где форму можно потерять за две пропущенные тренировки. И поэтому приходится постоянно что-то делать. У нас ведь шестьдесят элементов, множество комбинаций и спортивным гимнастам всегда есть над чем поработать, выучить что-то новое.

— Реально ли освоить более полусотни гимнастических приемов?

— Конечно. Мы и работаем над тем, чтобы знать все шестьдесят элементов высокой сложности во всех шести видах. Да, это достаточно долгий и трудоемкий процесс. И каждому спортсмену, чтобы освоить данную азбуку, требуется разное время. Кто-то уже в юном возрасте владеет многими элементами и комбинациями. А некоторые только к закату карьеры подходят с хорошими программами. Конечно, идеально исполнять такое огромное количество фигур не всегда реально: нельзя исключать срывов, форс-мажоров. Но кто сказал, что к этому не нужно стремиться?

— На каких снарядах ты выполняешь самые лучшие комбинации?

— Я очень хорошо выполняю вольные упражнения и опорный прыжок — в этих видах у меня получается практически все. На брусьях и коне у меня есть шесть-семь хороших элементов, на перекладине и кольцах — четыре-пять. Определенные программы уже доведены

до автоматизма. Иногда можно даже не разминаться, а просто брать и выполнять. И на таком уровне должно быть как можно больше элементов.

— Егор, почему ты связал свою жизнь именно со спортивной гимнастикой?

— Я был гиперактивным ребенком, и родители решили направить мою энергию в правильное русло, отдав меня в секцию спортивной гимнастики. Кому-то такой выбор может показаться странным, ведь обычно активные дети занимаются футболом или другими игровыми видами спорта. Но мой папа когда-то занимался футболом и эта карьера у него не сложилась. Наверное, он не захотел, чтобы я пошел по его стопам. То, что спортивная гимнастика — мое призвание, я понял не сразу — только к годам восемнадцати.

— Были ли моменты, когда хотелось все бросить?

— Конечно. Случались периоды, когда мне все надоедало. Во время переходного возраста несколько раз собирался порвать с гимнастикой. Но родители, тренеры, близкие просили перетерпеть, переждать непростой период. И благодаря их поддержке все приходило в норму. А потом свьязся и без спортивной гимнастики, без тренировок свою жизнь не представляю. Даже после чемпионата Европы в Турции первую неделю хотелось насладиться отдыхом, а потом обратно потянуло в зал.

— Помнишь самый памятный момент в своей карьере?

— Это летний Европейский юношеский олимпийский фестиваль в Тбилиси 2015 года. Тогда я победил в опорном прыжке. Это была моя первая международная победа. А больше всего запомнилось, что ту медаль я потерял. Был очень уставший после перелета, оставил пакет без присмотра, и пошел отдыхать. А наутро ее уже не было, и до сих пор не нашли.

— Есть ли у тебя кумир в мире спортивной гимнастики?

— Можно сказать, что уже нет. Раньше я равнялся на украинского спортсмена Игоря Радивилова, бронзового призера Олимпийских игр-2012 в Лондоне. На этом чемпионате Европы в Турции я стоял рядом с ним на пьедестале — у него было золото в опорном прыжке, у меня серебро. И понял, что способен, как минимум, повторить многие его достижения.

— Егор, как ты настраиваешься на выступление?

— Вообще-то теперь в жизни я спокойный и уравновешенный человек, поэтому мне не нужно специально что-то делать, чтобы настроиться. Прекрасно понимаю, что должен сделать все, что я могу, и что от меня зависит. Меня часто спрашивают, что я думаю о субъективизме в судействе. А я ничего об этом не думаю, потому что никак не могу на это повлиять. Переживания и эмоции могут только навредить.

— Какие у тебя планы на новый 2021 год?

— Главная цель на новый год — хорошо подготовиться к чемпионату Европы 2021 года, который пройдет в Швейцарии летом. И там уже будет ясно, что делать дальше. Надеюсь, что получится отобраться на Олимпийские игры в Токио. Шансы у меня есть. Понимаю, что все возможно, но только при одном важном условии — если много работать.

Беседовала

Валерия ОСТАПЧУК

Генеральный партнёр
Белорусской ассоциации
гимнастики

Официальные партнёры
Белорусской ассоциации
гимнастики

Генеральный партнёр
Национальной команды
Республики Беларусь
по художественной гимнастике

