

Иван ЛИТВИНОВИЧ,
олимпийский чемпион-2020 в прыжках на батуте:

«Я мог и не участвовать на Играх в Токио»



Феномен молодого белорусского спортсмена Ивана Литвиновича, выигравшего для нашей команды на Олимпийских играх-2020 единственную золотую медаль в прыжках на батуте, наверняка, еще предстоит разгадать специалистам. Ведь за неполный олимпийский цикл воспитанник Вилейской детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва сделал гигантский скачок вперед, превратившись из малоизвестного атлета в звезду мировой величины. Когда проходили ОИ-2016 в Рио, Иван только мог мечтать о взлете и росте карьеры паренька из белорусской глубинки. Он по-доброму желал победы Владиславу Гончарову, и, при этом, пытался раскрыть секрет успеха китайских прыгунов Донг Донга и Гао Лея. Правда, уже год спустя Литвинович боролся за золото в своей возрастной группе (15-16 лет) на чемпионате мира в Софии, оставшись в итоге с серебром. На юношеских Олимпийских играх-2018 в Буэнос-Айресе белорус был одним из реальных претендентов на награды в прыжках на батуте, но остановился в шаге от пьедестала. Пожалуй, знаковым в судьбе будущего чемпиона ОИ стал ноябрь 2019 года, когда Иван участвовал на взрослом планетарном первенстве в Японии наравне с мировыми лидерами. И тогда дебют 18-летнего белоруса, который был единственным финалистом от нашей страны, оказался очень убедительным: Литвинович не только выиграл серебряную награду, но и стал первым обладателем олимпийской лицензии для нашей страны.

Звездный час для нашего молодого батутиста наступил на ОИ-2020 в Токио, где фортуна ему широко улыбнулась. Он стал олимпийским чемпионом, чем подтвердил и свой напористый характер в достижении цели, и высокий уровень мастерства главного тренера Ольги Анатольевны Власовой, воспитавшей уже двух золотых медалистов на главных стратах четырехлетия.

Корреспондент «НС» не упустил возможности пообщаться с лучшим сегодня на планете мастером по прыжкам на батуте, расспросив атлета о приходе в большой спорт, профессиональном выборе и побеседовав на другие темы.

— Иван, можно не сомневаться, что события Олимпийских игр-2020 еще будут предметом долгих обсуждений в среде тренеров и спортсменов. И главный акцент, наверняка, будет направлен в сторону представителей батута. Какие впечатления от олимпийских стартов?

— Вообще, события развиваются так стремительно, что некогда думать



Фото из открытых источников

о том, что уже произошло — все мысли сейчас о новых стартах. Ведь сезон с окончанием Олимпиады в Токио у нас не завершился. Впереди — ноябрьский чемпионат мира в Баку, где придется подтверждать свой класс. Поэтому после возвращения с Японии я весь в работе. Правда, получил от главного тренера Ольги Анатольевны Власовой буквально несколько дней отдыха, во время которого успел побывать на родине, повидаться с близкими, пообщаться с друзьями. А теперь снова в тренировочном зале в Витебске.

— Во время поездки домой в спортивную школу в Вилейке заглянули?

— Конечно же. Мне приятно было ощутить теплые взгляды тренеров и ребят, которые там занимаются. Хотя, признаюсь, я не люблю демонстрировать себя и аккумулировать вокруг своей персоны повышенное внимание. Поэтому мой визит в ДЮСШОР оказался довольно скоротечным — уложился в несколько часов. Пожелал ребятам удачи в их увлечении. Хотелось, чтобы в стенах этого заведения выросли новые чемпионы.

— И все же, Вам еще снятся победные мгновения под сводами токийского «Ариаке» Гимнастикс Центра?

— Конечно, эта знаковая победа навсегда останется в моей памяти

и в сознании. Особенно мгновения ожидания конечного результата. Ведь я выступал последним в финальной восьмерке и едва ли мог предполагать, как сложится у меня заключительный прыжок.

— Тем не менее, Вы уверенно выиграли квалификацию, и козырь в финальной части турнира находился в ваших руках. Не случайно же Вами был заявлен прыжок высшей сложности в сравнении с соперниками, которые к тому моменту уже «отстрелялись».

— Вообще, в моих планах эта заявка в виде элементов повышенной сложности значилась в независимости от того, какое-бы я место не занял в восьмерке после квалификации. Кстати, такую же программу я сейчас собираюсь повторить на планетарном первенстве в столице Азербайджана. Ну, а возвращаясь к недавним олимпийским событиям, скажу так: мне было радостно и, одновременно, очень ответственно, что я выступил наиболее успешно на предварительном этапе, возглавив группу претендентов на олимпийские награды. Правда, только со стороны может показаться: мол, раз ты исполняешь свою программу последним, то победа фактически тебе обеспечена. Вспомним, что на Юношеских олимпийских играх в Буэнос-Айресе я также выиграл

квалификацию, но в итоге занял лишь четвертое место. Не поверите, но теперь внутреннее напряжение перед выходом на батут у меня зашкалило. Ведь на кону была медаль! Я уже неоднократно говорил, что не уверовал в свое чемпионство, потому что соперники вокруг оказались очень сильные — олимпийские чемпионы белорус Владислав Гончаров и китаец Донг Донг. Под стать ему был и многократный чемпион мира Гао Лей из Поднебесной, хотя, на удивление, в восьмерку финалистов на этих Играх он не прошел. Как бы там ни было, но когда я уже отпрыгал, то старался не смотреть на табло. В тот момент, наверное, принял бы любой результат, который мне выставили судьи. Но фортуна оказалась на моей стороне, и я счастлив, что выиграл все-таки золото. Это неповторимое ощущение — быть олимпийским чемпионом...

— Иван, в среде гимнастов и батутистов едва ли не в каждом комментарии можно встретить высказывания, что их вид спорта субъективный, где арбитры решают судьбу спортсмена...

— Не соглашусь с этим мнением. Мне кажется, что здесь доля успеха находится в пропорции 50х50. Половина твоего счастья в руках компетентного жюри, а вторая часть — в твоих возможностях.



— По-Вашему, какими качествами должен обладать претендент, чтобы добиться успехов в этом нелегком виде спорта?

— Прежде всего, хорошим вестибулярным аппаратом. Простому человеку сложно сделать одно сальто, а батутисту приходится выполнять целые каскады сложных элементов за очень короткое время. И, конечно, важно обладать упорством, целеустремленностью, настойчивостью и рядом других качеств. Для судей же важны другие критерии: техника исполнения, сложность элементов, высота прыжков, перемещение по батуту.

— Соревновательный отрезок у батутистов составляет около двух десятков секунд, которые идут в зачет. Диву даешься, что за этот промежуток можно продемонстрировать в прыжках настоящие чудеса.

— Да, само выступление длится порядка 20 секунд. Но когда ты прыгаешь, время как бы замедляется. Один элемент занимает примерно полторы-две секунды, а ты успеваешь подумать, как поставить руки, корпус, куда увести плечи, чтобы подготовиться к демонстрации следующей комбинации. Но, поверьте, что за эти 20 секунд, о чем уже неоднократно

было сказано многими батутистами, можно прожить целую жизнь. К тому же, спортсмен должен быть готов не только психологически, но и физически. Известно, что при исполнении элементов различной сложности на высоте 6-7 метров, спортсмен до 75 процентов времени выступления проводит в воздухе и ощущает на себе перегрузку в 9G. Это, примерно, как пилот истребителя при выполнении разных фигур пилотажа. И нужно следить за своим состоянием, чтобы ты приземлился ровно в центре батута. Для этого необходимо «зажаться», проконтролировать приземление и «выйти» в следующий элемент. Ощущение необыкновенное.

— Без психолога перед выходом на снаряд, наверняка, не обойтись?

— У каждого атлета по-разному. Я работаю с психологом Конон Ириной Владимировной. Также тренер национальной сборной Ольга Анатольевна Власова является моим главным психологом при подготовке и при выходе к батуту. Она всегда умеет подобрать нужные слова, убедить, что я способен показать высокий результат.

— Иван, а в детстве Вы могли предположить, что достигнете больших высот в своем нынешнем увлечении?

— Думаю, что вряд ли кто-то из известных спортсменов утвердительно скажет об этом, потому как у каждого из нас с возрастом меняются вкусы, принципы, жизненные обстоятельства. Лично я прыжками на батуте увлекся, уже обучаясь где-то в первом классе. Хотя изначально моя мама Татьяна Александровна определила меня в секцию спортивной акробатики. Для того, наверное, чтобы я в дальнейшем пошел по ее стопам. Все-таки она мастер спорта СССР по спортивной акробатике, и сегодня тренирует детей в том самом зале. Признаюсь, что я себя довольно комфортно чувствовал на акробатической дорожке. Не знаю, как бы сложилась спортивная судьба, если бы меня в свое время не заметил тренер Петр Иванович Зайцев. Он меня и вел многие годы по жизни, благодаря чему я начал показывать определенные результаты. Хотя, занимаясь с младшими группами, чувствовал, что в собственном развитии наступаю какой-то ступор. После Олимпиады в Рио я услышал, что ко мне проявляет интерес главный тренер национальной сборной Республики Беларусь Ольга Анатольевна Власова, чему в душе очень обрадовался. В скором времени я уже тренировался под началом этого наставника в Витебске.

— У новичка Ивана Литвиновича не было ли какой-то робости или неуверенности на первых порах тренировок под руководством тренера, который воспитал многих звезд батута мирового и европейского уровня?

— А как же — волнение присутствовало. Все-таки очень ответственно было не разочаровать авторитетного специалиста, воспитавшего олимпийского чемпиона Владислава Гончарова. К тому же, до этого я тренировался в Вилейке в детской группе. Но рад, что я справился со всеми стартовыми переживаниями, и совсем скоро у меня результаты пошли вверх.

— В мужских прыжках на батуте у белорусской национальной сборной немало талантливых и способных атлетов: Иван Литвинович, Владислав Гончаров, Олег Рябцев... Как влияет на достижение результатов большая конкуренция в таком коллективе?

— Это прописная истина, что в жесткой конкурентной борьбе результаты всегда растут, и спортсмены совершенствуются. При этом в нашей компании, считаю, нет какой-либо черной зависти друг к другу. Известно, что в прыжках на батуте на Олимпийские игры, при завоевании не именных лицензий, допускаются не больше двух атлетов от страны. Так вот, несмотря на то, что в конце 2019 года на чемпионате мира в японской столице я первым завоевал право представлять Беларусь на Олимпиаде-2020, могло случиться так, что я мог и не быть участником Игр в Токио. Если бы эти Олимпийские игры не перенесли на год из-за пандемии коронавируса, то я, наверняка, свою лицензию отдал бы Олегу Рябцеву. И все потому, что год назад у меня прыжковые элементы в соревновательной программе были немного слабее, чем у Влада Гончарова и Олега Рябцева.

— Начало нынешнего сезона у Вас тоже складывалось неоднозначно. На апрельско-майском чемпионате Европы в Сочи лавры победителя в индивидуальном зачете достались Олегу Рябцеву, который

стал и чемпионом в синхронных прыжках вместе с Владиславом Гончаровым...

— Да, нынешней весной у меня был определенный спад в результатах, но главный тренер в меня верила, всегда твердила: Иван, больше и упорнее работай! Хочу выразить признательность Ольге Анатольевне за то, что она рассмотрела во мне потенциального претендента на олимпийский пьедестал, и я оправдал ее доверие.

— Иван, в приметы верите?

— Нет. Мне неважно, с какой ноги встать, или, если передо мной вдруг перебежит дорогу черная кошка. Стараюсь не придавать таким моментам большого значения.

— После золотого успеха в Токио список друзей у Вас расширился?

— Не сказал бы. Знакомых, наверное, появилось больше, но в друзьях числятся только те, кто был со мной в контакте, что называется, в раннем периоде моей спортивной карьеры. Например, во время занятий в школе, СДЮШОР или Вилейском государственном колледже, где в свое время я учился автослесарному делу.

— Тяга к технике и к скорости осталась?

— Безусловно. Я освоил навыки езды на мотоцикле давным-давно, а сейчас вот надо как-то найти время, чтобы сдать экзамены в ГАИ на право вождения автомобиля. Автошколе уже закончил, и надеюсь, что в ближайшие месяцы буду иметь водительские права категории «В».

— Иван, а как Вам удастся

выкроить время на учебу в Белорусском государственном университете физической культуры?

— Хвастаться не буду, что успеваю всегда и везде. Из-за плотного тренировочного и соревновательного графика не все экзамены и зачеты сдал во время сессии в БГУФК.

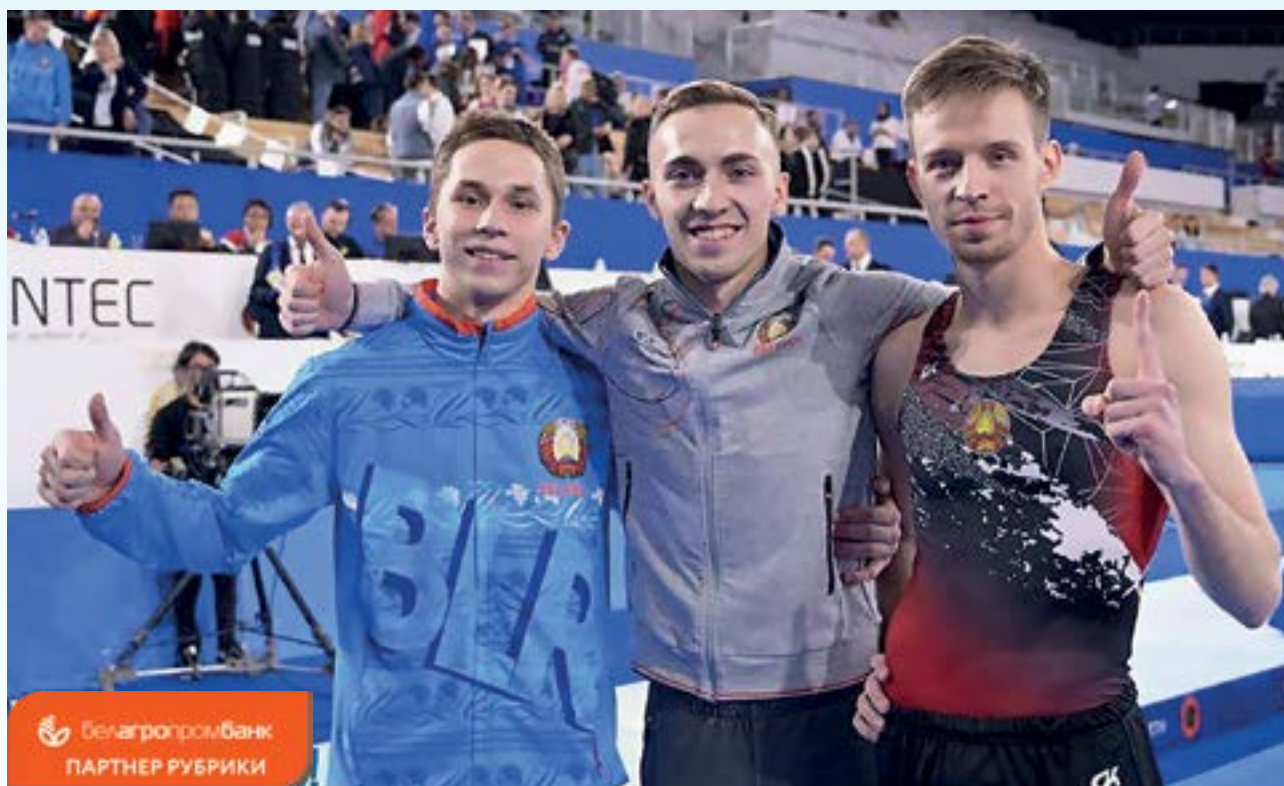
Поэтому сейчас, параллельно с занятиями в гимнастическом зале, стремлюсь ликвидировать задолженность по учебе, чтобы стать студентом уже 3-го курса, а в последствии — получить диплом по тренерской специальности.

— При таком интенсивном ежедневном графике нужно постоянно быть в тонусе?

— Абсолютно верно.

— Иван, что бы Вы ответили талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк», на





вопрос о том, как олимпийскому чемпиону в прыжках на батуте, удастся держать себя в отличной спортивной форме?

— Мне комфортно прыгать, если мой вес, при росте в 1,70 метра составляет 61,5 — 62 кг. Стараюсь этих параметров и придерживаться.

— Какую-нибудь особую диету соблюдаете?

— Вообще, в еде себя стараюсь не ограничивать. У меня такой метаболизм, что я постоянно не прочь перекусить. Не назову себя сторонником исключительно здорового питания, потому что очень люблю мучное и сладкое. Могу же я себя хоть изредка побаловать «вредной» едой! Ведь когда ты ограничиваешь себя в чем-то, то именно этого больше хочется. Во время какого-либо семейного застолья не прочь полакомиться салатом оливье. А так обожаю блинчики: со сметаной, грибами, джемом, икрой и особенно с шоколадом. Не знаю почему, но не люблю рыбу. Хотя к различным морепродуктам отношусь положительно.

Как правило, проблем с лишним весом у меня нет — он «пропадает» от интенсивных тренировок в спортзале. Чтобы поддерживать оптимальную

форму, люблю еще пешие прогулки. Понятное дело, что в соревновательный период мое меню всегда будет сбалансированным и состоять только из «нужных» и полезных продуктов.

— А сами Вы любите готовить?

— Когда учился в Вилейке, то не было необходимости — всегда готовила мама. А сейчас просто нет вообще времени быть на кухне — тренировочный и восстановительный графики расписаны по часам. Но, вообще, я нахожу нужный баланс, чтобы почувствовать изыск приготовленного блюда и оставаться в нужной весовой категории.

— Какие виды спорта, кроме батута, Вас привлекают?

— Игровые дисциплины, как футбол или хоккей — не в моем вкусе. Сегодня мне больше по душе художественная гимнастика. При этом, совсем не важно, с каким предметом выступает спортсменка — с мячом, обручем, булавами или лентой. Я старался следить за перипетиями среди «художниц» на олимпийском ковре в Токио. Рад, что белоруска Алина Горносько завоевала бронзу. Считаю, что это большое достижение для отечественной художественной гимнастики.

— Ваш коллега по цеху Владислав Гончаров женился спустя год после завоевания золотой олимпийской награды в Рио. Свой семейный статус в ближайшие месяцы, по примеру старшего товарища, не собираетесь менять?

— Зарекаться не буду, но на сегодня, честно признаюсь, в моих планах конкретных изменений в личной жизни нет.

— Работа на первом месте, а все остальное — потом?

— Считайте, что так.

— В олимпийскую программу прыжки на батуте были включены на Игры-2000 в австралийском Сиднее. И с тех пор никто из спортсменов в личном зачете двукратным чемпионом не стал.

— Я знаю. И мне хотелось бы нарушить эту традицию. Один раз золотая олимпийская медаль — это хорошо. А вот если бы стать двукратным победителем — это совсем другой настрой. Поэтому буду серьезно готовиться. А уж как получится — покажет время.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ