



22-ЛЕТНИЙ ДМИТРИЙ ГУРИНОВИЧ ПОКА НЕ СТРОИТ ДОЛГОИГРАЮЩИХ ПЛАНОВ В ЛЮБИМОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРЕДПОЧИТАЯ ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД ШАГ ЗА ШАГОМ. В БЕСЕДЕ С ЖУРНАЛИСТОМ ОН РАССКАЗАЛ О СВОИХ ВЗЛЕТАХ И ПАДЕНИЯХ.

ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ

У ДМИТРИЯ ГУРИНОВИЧА В ЗАПАСЕ ОКОЛО 10 ПАР БЕЛЫХ НОСКОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ВЫСТУПЛЕНИЙ. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАЛА ПАРЕНЬ НОСИТ ЧЕРНЫЕ НОСКИ, НО НА ТРЕНИРОВКИ ИХ НЕЛЬЗЯ ОДЕВАТЬ. ЭТО НЕПИСАННОЕ ПРАВИЛО В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

СТРОПТИВОСТЬ КНЯ

— Меня в спортивную гимнастику привел папа, — вспоминает Дмитрий. — Он сам занимался этим видом спорта, но в студенческие годы завершил карьеру по семейным обстоятельствам. Первым тренером стал Валерий Иванович Домарёнок — это друг моего отца, с которым они вместе занимались гимнастикой. Если не ошибаюсь, мне тогда еще и пяти лет не было. Из тренировок запомнились разминки, прыжки на батуте. Родители говорили, что соревнования мне тогда казались неинтересными. На каком-то этапе у меня начало получаться, и стал выигрывать на

турнирах. На первых порах параллельно ходил в бассейн, но забросил. До сих пор не научился плавать.

Были такие моменты, когда залезли на перекладину, подтянулись несколько раз и подумали: «Вау!»?

Не-а. Валерий Иванович постепенно помогал двигаться вперед. Помню, как группа из 20 человек усыхла. В итоге нас с потока осталось 5—7 парней. А подтягиваться хорошо получалось. В школе на уроках физкультуры выдавал раз 18—20, мог на канат без помощи ног залезть. В юном возрасте на тренировках особое внимание уделяется подкачке: она помогает поднять уровень общефизической подготовки.

Знаю, сейчас ваш любимый снаряд — кольца. Так было всегда?

Начало получаться примерно с 16 лет, когда почувствовал, что на них я как рыба в воде. В детстве нравились почти все снаряды — за исключением коня. Когда делал махи, постоянно врезался ногами в ручки и оставались синяки. Ух, помню, как не хотелось идти на этот снаряд. Понимал: застряну там, пока не сделаю элементы нормально. Приходилось работать через «не хочу» и «не могу». Валерий Иванович находил мотивацию: если делал правильно, то тебя ждала подкачка в обычном формате, сделал плохо — более сложная.

Наставник наказывал за опоздание, разговорчики в строю?

Конечно. Дисциплина должна быть. Приходить в зал старались заранее: иначе могло прилететь 50—100 отжиманий, 30 подъемов по канату без помощи ног. Я припаздывал, но не специально. Когда в школе было много уроков, мог задержаться в зал. И... приходилось нести наказание. Вообще нереально было сделать столько, сколько говорил Валерий Иванович. Он специально завывал количество повторений: проси невозможного — получишь по максимуму.

ФУТБОЛЬНЫЙ ПОВОРОТ

Помните момент, когда поняли, что хотите стать спортсменом?

Мне тогда было 12—13 лет, мы только начали ездить по республиканским турнирам. И небезуспешно: каждый раз привозил медали, выигрывал. Потом в 7 классе перешел в училище олимпийского резерва. Инициатива исходила от тренера. Конечно, стало тяжелее: по две тренировки в день — серьезная нагрузка. Но на соревнованиях видел эффект такого графика. Получалось лучше, стал чаще выигрывать. Но перед этим чуть не ушел из гимнастики.

На этом моменте можно поподробнее?

Вообще в детстве такое тоже случалось, но меня быстро переубеждали. В 12 лет сильно все надоело: большие нагрузки, миллион слез. Как раз заканчивался сезон. Я о своем решении заявил папе. Захотел попробовать силы в футболе, и мы вместе даже присматривались к разным



вариантам. Но за время отпуска я перезагрузился и вернулся в родной зал.

О первом выездном турнире остались воспоминания?

Очень яркие. Перед ним прошел республиканский отбор, по итогам которого у меня не получилось войти в квартет сильнейших. Я расстроился и вернулся к обычным тренировкам. Позже позвонил тренер и обрадовал, что еду: один из парней получил травму. Мы подготовились к соревнованиям в Тольятти. Тогда стал первым в опорном прыжке и единственным из белорусов, кто поднимался на пьедестал. Ощущения? Обрадовался и растерялся. Кстати, стоять на пьедестале с кубком — это незабываемо, и не передать словами счастье подростка! Потом стали больше ездить в другие страны: Латвия, Украина, Польша.

Получали ведь командировочные. Что покупали?

В основном сладости — самим попробовать и домой привезти. Реально были вкусные шоколадки и конфеты. Приобретали и небольшие сувениры для близких и друзей. Часть денег оставалась, и откладывал себе на что-то.

**В ДЕТСТВЕ
НАВИЛИСЬ
ПОЧТИ ВСЕ
СНАРЯДЫ —
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ
КОНЯ. КОГДА
ДЕЛАЛ МАХИ,
ПОСТОЯННО ВРЕЗАЛСЯ
НОГАМИ В РУЧКИ И
ОСТАВАЛИСЬ СИНЯКИ
УХ, ПОМНЮ, КАК
НЕ ХОТЕЛОСЬ
ИДТИ НА ЭТОТ
СНАРЯД**

В 2015 году отобранлись на летний Европейский юношеский олимпийский фестиваль...

Поездка в Тбилиси получилась неоднозначной. Условия удивили: жили в олимпийской деревне, в столовой предлагали хороший выбор блюд, вкусностей, понравился спорткомплекс. Но расстроился из-за выступления. В вольных упражнениях сделал нетипичную ошибку, из-за чего остался вне финала. Очень переживал по этому поводу. Ведь мог бороться за медаль.

Анализ того эпизода делали?

Обсуждали его с тренером, в голове прокручивал, на тренировках корпел над тем, чтобы больше такого не вылезло. Обычно все соревнования подкидывают пищу для размышлений.

Со снарядов падали?

С любимых колец — ни разу. Не единожды срывался с перекладины. Однажды после такого падения сломал руку. Только восстановился, как случилась травма ноги во время занятия вольными упражнениями. Думал: «Кто-то меня сглазил...» Ведь на тот момент готовился к чемпионату Европы — 2016, а тут две травмы за короткое время. Хотя от падений со снарядов в нашем виде никуда не денешься. Чтобы мягче было падать, подстилаем пару или несколько матов.



ПРИМЕЛЬКАТЬСЯ У СУДЕЙ

В какой вуз поступали?

Белорусский государственный университет физической культуры. Нельзя сказать, что делал осознанный шаг. Одногодки из зала поступали, и я — за компанию. Родители не отговаривали. Объяснение на вопрос «Почему?» было простым: в университете без проблем можно совмещать учебу и тренировки. Если состоишь в национальной сборной, то можно приходить только на зачеты-экзамены. Учиться реально несложно. Приезжали после сборов и в свободное время договаривались с преподавателями, брали задания, готовились, сдавали.

Книжки открывали?

За день до сдачи усердно начинал учить. Иной раз только на экзамене впервые видели преподавателя. Чаще всего к нам относились лояльно. Хотя некоторые педагоги отправляли на пересдачу, обозначив конкретные темы. Тогда приходилось хорошенько знакомиться с материалом. К государственным экзаменам учил и готовился: побаивался остаться без диплома. Ведь пересдачи на госах нет.

**В НАШЕМ ВИДЕ
СПОРТА
ВАЖНО
ПРИМЕЛЬКАТЬСЯ
У СУДЕЙ.
КОГДА ТЕБЯ
ЗНАЮТ, это
МОЖЕТ СТАТЬ
ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ
ФАКТОРОМ
В РАСПРЕДЕЛЕНИИ
БАЛЛОВ, МЕДАЛЕЙ**





Когда пришли первые волны коронавируса, грустили?

Еще как! Тяжело заставлять себя тренироваться, когда не видишь цели. Но лелеял надежду, что скоро все образуется и вернется на прежние рельсы. Время постарались использовать с толком: изучая новые элементы, добавляли их в программу.

Мечтаете попасть на Олимпиаду?

Так далеко не загадываю. Сейчас неплохо было бы отобраться на чемпионат мира и попасть в финал. Это реально. Пока самое большое достижение — выступление на чемпионате Европы — 2019. Тогда переволновался и не очень

хорошо выполнил программу, но попав в финал. В марте на этап Кубка мира в Дохе — 2022 не хватило одной десятой до бронзы. В нашем виде спорта важно примелькаться судей. Когда тебя знают, это может стать определяющим фактором в распределении баллов, медалей.

Чем заполняете выходной?

Есть несколько вариантов. Можно отдыхать дома на диване после сложной недели. Люблю смотреть фильмы, сериалы. Можно выбраться с друзьями в парк, на природу. Или сходить в кинотеатр. Нравится серия фильмов о супергероях, основанная на комиксах компании Marvel. Еще хочу побывать на концерте группы Imagine Dragons, чтобы послушать любимые песни вживую.

СТОЯТЬ НА ПЬЕДЕСТАЛЕ С КУБКОМ — ЭТО НЕЗАБЫВАЕМО, И НЕ ПЕРЕДАТЬ СЛОВАМИ СЧАСТЬЕ ПОДРОСТКА!