

ОДНА ИЗ САМЫХ ТИТУЛОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В ИСТОРИИ БЕЛОРУССКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ТЕПЕРЬ ГОТОВИТ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОК И ПРИ ЭТОМ САМА ЕЩЕ УЧИТСЯ.

**МАРИНА ГОНЧАРОВА:**

# ЗАКОН НЕСЪЕДЕННОГО ТОРТА

**У** нее миловидное лицо, выразительные серо-голубые глаза и, как у всех гимнасток-«художниц», грациозная походка и стройная фигура. При столь эффектных внешних данных серебряный призер Олимпиады-2012 в Лондоне и чемпионка мира — 2013 в групповом упражнении Марина Гончарова могла бы стать, к примеру, актрисой или ведущей на телевидении и даже предпринимала вполне удачную попытку осуществить эту идею после окончания спортивной карьеры.



**Марина Гончарова — серебряный призер Олимпийских игр в Лондоне, чемпионка мира и Европы, 7-кратный призер мировых и континентальных первенств по художественной гимнастике в групповом упражнении. Ныне — тренер юниорской сборной Беларуси.**



## МОТИВАЦИЯ ДЛЯ «ИТ-ПОКОЛЕНИЯ»

Но, окончательно простившись с ковром 10 лет назад и попробовав себя в разных ипостасях, минчанка вернулась-таки в итоге в зал уже в качестве тренера. Сегодня она возглавляет юниорскую сборную страны в групповом упражнении и готовит команду к предстоящим II Играм стран СНГ, которые пройдут в Беларуси в августе.

**Марина, возраст твоих подопечных, если не ошибаюсь, до 16 лет?**

Да, это юниоры. Они к нам приходят примерно в 12–13, и мы около двух лет делаем из них команду, которая в прежние времена обычно выезжала на свой главный старт, первенство Европы или мира. Ну а сейчас готовится к Играм стран СНГ.

**Нынешнее поколение юных гимнасток такое же фанатичное, каким было ваше, они столь же самозабвенно часами, изо дня в день тренируются, что называется, не вылезая из зала?**

Наверное, сейчас в принципе другое поколение детей. Они тоже фанатичные, но по-своему. Их все время приходится мотивировать. У нас это получалось априори, мы понимали, какая суть заложена в наши тренировки, и каждодневных тренерских уговоров было меньше.

**А какая у них сейчас мотивация, когда на самые престижные международные старты пока, к сожалению, не допускают?**

Любовь к художественной гимнастике, к своему делу. Приходится им рассказывать, что заниматься в зале — это хорошо и правильно, и уж точно лучше, чем бесцельно слоняться по улицам. Пока еще неплохая мотивация — перспектива

успешного выступления на чемпионате республики, получение, допустим, звания мастера спорта. Все-таки они понимают, что это их профессия, их работа

**Особенно, наверное, когда начинают получать трудовые книжки и зарплату?**

Они начинают получать то и другое, когда попадают в списочный состав национальной сборной, в 16 лет, переходя в категорию сеньорок. Это тоже, кстати, один из вариантов мотивации.

**Они прагматичнее, чем были вы?**

Да, это чувствуется. Я бы назвала их ИТ-поколением. Они по-другому все видят и понимают, более свободные и смелые в мыслях, суждениях. Но зато, наверное, менее коммуникабельны. Мы стараемся девочек развивать. Вот у них будет маленький отдых, неделя без тренировок, и я им говорю: «Обязательно найдите себе полезное занятие на развитие: рисуйте, лепите, иначе опять будете сидеть в телефоне, соцсетях TikTok и прочем».

**Ты сама, кстати, в эти сети-соцсети не попала?**

Я, конечно, там есть, поскольку в какой-то момент ты понимаешь, что это определенный двигатель прогресса, так устроен сейчас современный мир. Хочешь быть в теме, разбираться, не отставать. А уже насколько тебя они поглощают, выбирать тебе самому. О Instagram я могу вообще забыть. Дети рассказывают мне: «Ой, вы видели такой прикол в TikTok?» «Нет, — говорю, — мне неинтересно». Больше люблю общаться, гулять, развиваться классическим способом. И вот пошла учиться, тем более сейчас есть свободное время.

**Учиться! Куда?**

В магистратуру Академии управления при Президенте на менеджмент по специальности «Технология управления персоналом». Обучение заочное учиться там нужно сравнительно не долго, полтора года, главное — вовремя сдавать сессии, написать диссертацию и защитить ее.

Плюсов очень много, в том числе знакомства, общение с интересными и умными людьми. Знание основ менеджмента и экономическое образование не помешают никому, управление персоналом в моей работе тоже важная составляющая. А помимо прочего, я привыкла что все время должна куда-то идти, к чему-то стремиться. Соревнований у нас сейчас немного, а совсем замыкаться в своей скорлупе не хочется.



## КРАСОТЫ ЛОНДОНА И СЕНСАЦИЯ В КИЕВЕ

Десять лет назад, уже, казалось бы, завершив карьеру и подыскивая другое применение своим талантам, ты неожиданно вернулась в национальную команду, мало того, стала чемпионкой мира. Как это получилось? Да, мы решили попрощаться с ковром всей нашей четверкой «старожилков»: Настя Иванькова, Алина Тумилович, Ксюша Санкович и я, и действительно вроде бы закончили. Какое-то время, еще, наверное, месяца три, правда, ездили по всяким шоу, показательным выступлениям, нас много куда приглашали как призеров Олимпиады-2012. Корея, Япония — где только ни побывали уже, можно сказать, в расслабленном состоянии. Это было классно: посмотрели красивые страны и города. А где-то спустя полгода мне позвонила тренер сборной в групповом упражнении Татьяна Ненашева и попросила зайти поговорить.

Прихожу на тренировку и вижу совершенно новую команду, в которой из прежнего состава остались только Наташа Лещик и Саша Наркевич. Тем временем Татьяна Евгеньевна поинтересовалась, не хотелось ли бы мне подготовиться к ЧМ-2013 и помочь команде, где явно не хватало тех, кто может стать ее опорой и повести девчонок младше нас лет на 5–7 за собой. Сменилось поколение, и их требовалось немножко подтянуть.

### Согласилась сразу?

Как раз нет: я несколько дней раздумывала, но все-таки рискнула. Работали мы на тренировках безумно мно-



го и, как выяснилось впоследствии, не напрасно. Причем когда отправлялись на чемпионат мира в Киев, даже не думали о медалях. Хотелось просто выступить достойно.

**Сейчас в принципе другое поколение детей. Они тоже фанатичные, но по-своему. Их все время приходится мотивировать.**

Тренерский штаб надеялся, что девчонки наберутся опыта, получают лицензии на следующий чемпионат мира и Олимпиаду. Но все сложилось удач-

нее: соперницы ошибались, а мы сделали, наверное, свой максимум и сенсационно выиграли золото. Хотя все же, откровенно говоря, я больше радовалась серебру Лондона, где сбылась моя детская мечта участвовать в Олимпиаде да еще я и поднялась на пьедестал!..

**Излишне спрашивать, удалось ли вам увидеть в Лондоне Биг-Бен, Тауэрский мост и прочие достопримечательности английской столицы?** Конечно, вообще ничего, к сожалению. Церемонию закрытия, вот и все. Мы неделю или чуть больше жили в Олимпийской деревне, ездили только на тренировки, причем дорога составляла около часа, а тренировались дважды в день. Только за неделю до соревнований нас переселили в гостиницу поближе к залу, в пешей доступности. Личницам повезло больше, их финалы закончились на день раньше, они по городу погулять успели.

**На Играх-2012 тебе было 22 с хвостиком, и, значит, теоретически четырнадцать лет ранее, в самом цветущем для гимнастики возрасте, ты вполне могла попасть на Олимпиаду в Пекине?**

Да, но не попала. Тогда, конечно, очень расстроилась, а потом поняла, что это были не совсем оправданные амбиции. На Олимпиаду полетела команда в сильнейшем составе, попасть в который оказалось делом чрезвычайно сложным. Девчонки выступили здорово, я за них, естественно, болела и очень радовалась их медалям. Для себя же решила работать еще больше и упорнее.



**А у групповичек какие невидимые ди-летанту нюансы решают, кто сильнее?**  
Наверное, нужно иметь больше характера, чем даже таланта. Если для личницы очень важны внешние данные, красивые линии, то, что дает природа, ну а дальше уже мягкое тело, растяжка, то групповичке это тоже, конечно, необходимо, но не в такой степени, важнее умение работать в команде и выносливость.

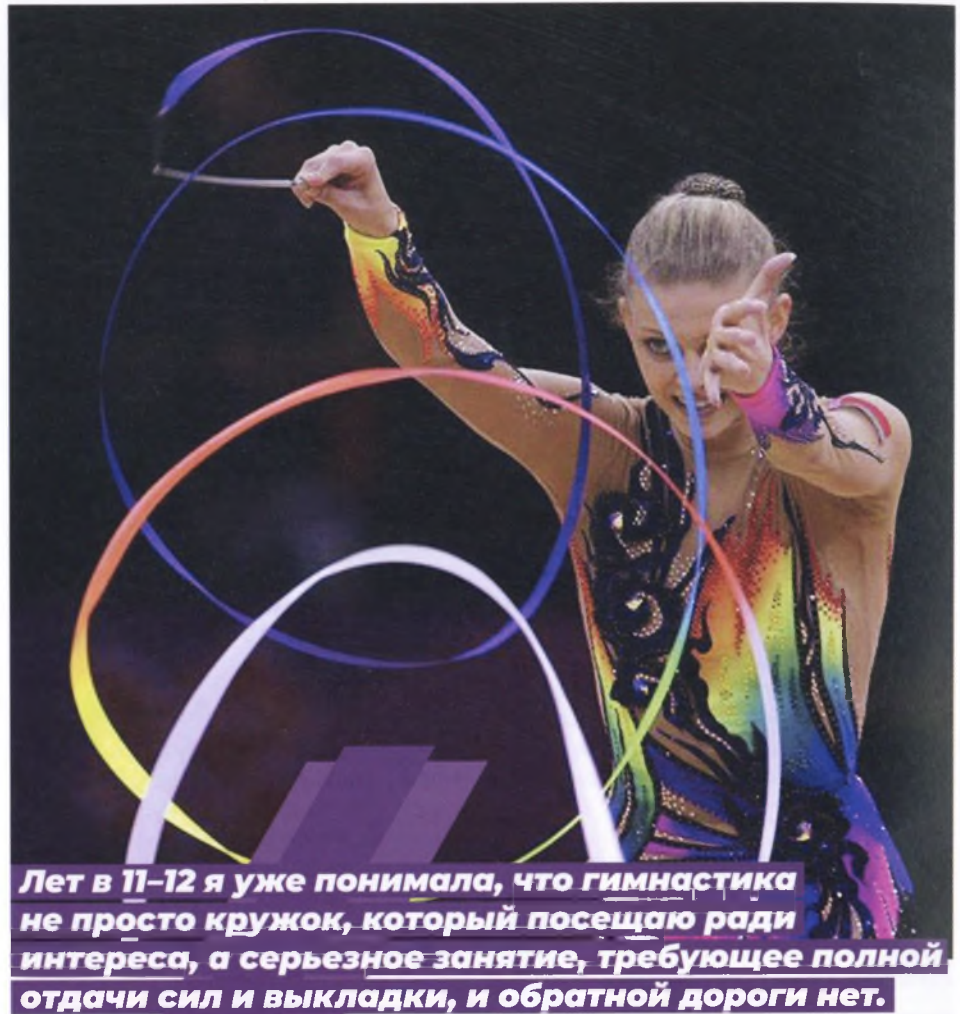
Композиция у нас длится 2.30, на минуту дольше, чем у одиночниц. Плюс, чтобы у пятерки гимнасток одновременно исполнение сложилось идеально, иногда нужно сделать на тренировке штук 20 прогонов. Это все нарабатывается очень большим количеством повторений, для нас важны выносливость и здоровье, нам некогда болеть. Если у тебя травма, ты выходишь из состава и место занимает кто-то другой. А личница отвечает сама за себя, ей нужно собраться и сделать, сколько нужно, самой выступить и следить за своей формой.

## ПАПА-СПОРТСМЕН И МАМА-ГЕНЕТИК

**Ты шла к олимпийской медали, думаю, лет 15?**

Да. Начинают все примерно в одном возрасте, где-то с 5,5–6 лет. Мой папа был пловцом-подводником, поэтому изначально понимал, что хочет отдать меня в красивый вид спорта для девочек — не ради высших достижений, а для красивой осанки, стройных ножек и тому подобное.

Если честно, мне самой больше нравилось синхронное плавание, я любила плескаться в бассейне. Но папа был непреклонен, он сказал: «Нет, плечи у тебя и так широкие. Пойдешь в гимнастику, сделаешь фигуру, а там посмотрим».



**Лет в 11–12 я уже понимала, что гимнастика не просто кружок, который посещаю ради интереса, а серьезное занятие, требующее полной отдачи сил и выкладки, и обратной дороги нет.**

Он часто брал меня с собой в спорткомплекс на улице Калиновского, где в бассейне плавал сам, и, кроме того, там была неплохая секция художественной гимнастики. Туда меня в итоге и отвели, и правильно сделали.

**Родители тебя в детстве баловали?**

Пожалуй, не очень. Папа сам спортсмен, естественно, хотел из меня воспитать сильного человека со спортивным ха-

рактером. Мама пыталась хотя бы немного баловать, чтобы был какой-то баланс. Она у нас врач-генетик, работает в РНПЦ «Мать и дитя».

**Ты изначально была худенькой?**

Скорее наоборот, довольно кругленькой, у меня были вот такие щечки, достаточно посмотреть мои детские фотографии!

**И когда тебя показывали тренеру, она закрыла на это глаза?**

Единственное, что я знаю со слов папы: он изначально привел меня в лучшую столичную СДЮШОР — «Динамо» на улице Даумана. Там оценили мои физические данные и генетические перспективы, посмотрев на родителей, и посоветовали лучше заняться танцами. Но папа у меня тоже упрямый и пошел к своим однокурсникам по Институту физкультуры. В итоге в зале на улице Калиновского ко мне отнеслись более благосклонно. Интересно, что моя самая первая наставница оказалась дочкой Ирины Федоровны Логуновой, которой я много лет спустя начала помогать в юниорской сборной и у которой много чему научилась.



**Когда началась для тебя настоящая серьезная гимнастика?**

После группы начальной подготовки меня забрала Татьяна Костенкова. Она меня любила, возила на машине на все детские соревнования, выставляла, обкатывала. Мы еще были филиалом той же спортшколы на Калиновского, но тренировались уже на улице Некрасова в полуподвальном, не очень удобном помещении. А позже я попала в профсоюзную школу «Спартак» на улице Бурта, где тренировалась под руководством Ольги Страховой.

**Помнишь первый сложный элемент, который тебе удалось разучить, ставший поводом для гордости?**

Первый вряд ли. Помню, что очень долго не могла научиться делать двойной прыжок со скакалкой, особенно назад. Она билась мне о ноги, элемент не давался, я долго переживала по этому поводу и пыталась его разучить даже дома: в длинном коридоре нашей квартиры с высоким потолком брала скакалку и пробовала его исполнить. Но как-то научилась...

**А борьба с собственным весом трудно давалась?**

Не сильно. Тренеры учили меня, что можно кушать гимнастке, а что нежелательно. Даже ругали, если я говори-

ла, что вечером перед соревнованиями не йогурт съела, а родители покормили ужином, поскольку в купальнике выпирал животик.

Потом, с возрастом, вытянулась, гимнастика помогала правильно питаться. Есть неписанный закон: «художнице» при любой генетике непозволительно есть, скажем, торты и пирожные, ну может, кусочек на праздники.

Лет в 11–12 я уже понимала, что гимнастика не просто кружок, который посещаю ради интереса, а серьезное занятие, требующее полной отдачи сил и выкладки, и обратной дороги нет. В этом возрасте девочку могут взять в юниорскую сборную. Мне тоже очень хотелось туда попасть, приходилось прикладывать определенные усилия, даже тогда, когда возникали серьезные проблемы.

**Например?**

Например, со спиной, вплоть до того, что заниматься мне медики не разрешали. В конце концов решение оставили под ответственность родителей, и когда они меня спросили, я без раздумий ответила: «Да, конечно, остаюсь, отступать некуда». Ну и решили на семейном совете: нужно терпеть, даже если будут возникать пробле-



мы. В сборной с тобой особо не церемонятся, болит — не болит. Надо значит надо.

Конечно, иногда я плакала в подушку, считая, что меня лишили детства. Все дети играют на улице, а мне некогда. Было реально тяжело. Но перетерпела...



## ЖЕНСКОЕ ЦАРСТВО, СКВОШ И ПСИХОЛОГИЯ

**Прости за нескромный вопрос, но при твоей эффектной внешности молодые люди на тебя, не сомневаюсь, заглядываются. Однако сердце твое пока не занято?**

Да, семью пока создать не получилось. Но я к этому отношусь философски и не закрываюсь от контактов с сильным полом, но и не спешу, чтобы куда-то для какой-то галочки успеть, оглядываясь на возраст или семейное положение половины подруг. Раз так пока получается, значит, так и должно быть.

**Я привыкла, что все время должна куда-то идти, к чему-то стремиться. Соревнований у нас сейчас немного, а совсем замыкаться в своей скорлупе не хочется.**

**Мне кажется, серьезное препятствие — среда обитания. Ведь у вас во Дворце гимнастики практически женское царство, и на работе ты с утра до вечера...**

Ну конечно, это, наверно, отчасти проблема, заводит новые знакомства не просто, да. Тем не менее получается же у многих девчонок. Я думаю, это все же дело случая и судьбы.

**Без машины ты по-прежнему, что называется, шагу ступить не можешь?**

Не представляю себе, как бы я без нее обходилась. Меняю авто примерно раз в 5 лет, понимаю, что уже пора обзаводиться машиной поновее, но сейчас просто не до того: в этом году переехала в квартиру, которую купила очень давно. Нужно делать ремонт, приобретать мебель, вопросов разных уйма, вот их и приходится решать. Зато расположена она очень удобно, практически напротив Дворца художественной гимнастики.

**Ого, как тебе удалось подгадать?**

Просто все удачно совпало, дом был построен раньше, чем наш дворец. Просто, когда я изучала предложения, мне изначально больше всего понравился этот район. Он показался мне таким спокойным, умиротворенным, зеленым, прямо-таки спортивным. И теперь по-

нимаю, что не ошиблась. Квартира небольшая, переоборудованная в студию. Одному человеку в ней вполне комфортно, а для семейной жизни, когда придет время, надеюсь, будет кому позаботиться о более просторном жилье.

**Твой рабочий день заканчивается поздно вечером. Остается ли свободное время на хобби или увлечения?**

Да, я не могу жить без спорта! Увлекаюсь и пробую все подряд: горные лыжи, вейкборд, сквош, теннис.

**А как обстоят дела с твоим увлечением гитарой?**

Стыдно сказать, но, к сожалению, далеко не продвинулась. Какие-то азы, восьмерочки, биты выучила, но у меня обычно такая практика: летом, когда есть время и возможность, еду на дачу, на природу с подругами и друзьями, и тогда эту гитару обязательно беру с собой,

разучивая какую-нибудь мелодию чисто для себя. Потом за год опять забываю. Ко всему прочему у меня есть проблема — длинные ногти, мешающие зажимать струны, даже если я их спиливаю. В общем, это больше для психологической разгрузки, чем серьезные занятия.

**Современная молодежь еще читает книги?**

Да, читает. Я, например, люблю серьезные издания, посвященные психологии. Их сейчас очень много. Правда попадается иногда абсолютная ерунда, но я в последнее время пытаюсь осилить знаменитую классику психологии — «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Эрик Берна. Достаточно сложная, но интересная книга, 100 страниц в день не осилишь. Много, почерпнутое из нее пытаюсь использовать в работе тренера. А главное, она заставляет думать.

