

## Все делаю ради зрительского внимания

---

*Главная составляющая успеха - в любой ситуации оставаться прежде всего человеком. Если ты работаешь на тренировках, не жалея себя и четко знаешь свою цель, то это сделать просто. Так считает призер чемпионата мира и Европы по легкой атлетике, чемпионка Беларуси **Анастасия МИРОНЧИК-ИВАНОВА**. Почему трудно показывать результат внутри страны, как возродить разрушенные олимпийские принципы и что может привлечь белорусских зрителей на трибуны — об этом известная спортсменка, которая стабильно держится в шестерке сильнейших мирового рейтинга, рассказала корреспонденту “ГБ”.*

### — Анастасия, что сейчас происходит в вашей спортивной жизни?

— Продолжаю тренироваться, не сбрасывая оборотов. Стараюсь держать форму. Идет подготовка к главным стартам сезона — чемпионату и Кубку страны. Есть еще старты в России. Это большой плюс, потому что там всегда отличная конкуренция. Для меня это очень важно.

Возможно, удастся выступить на Олимпийских играх. Очень хочется, просто душа рвется. Но решения пока нет. Должно, наверное, произойти чудо, чтобы нас туда допустили.

Сейчас часто вспоминаю то классное ощущение, когда приезжаешь за границу и видишь, как активно там болеют за наших. Тогда и выжимаешь результат по полной. Очень приятно было фотографироваться с девчонками на пьедестале под развевающимся белорусским флагом. Почему-то в некоторых видах Европа пропускает белорусов на соревнования, а в каких-то закрывает путь. Олимпийские принципы, принципы существования спорта разрушены. Остались придуманные отдельными людьми правила, и мы теперь должны под них подстраиваться. Но нам хочется выступать за свою страну на международной арене. Пока это сделать невозможно. И очень тяжело перестроиться на выступления только на внутренних соревнованиях. Сложно показать максимальный результат, когда борьбу за первое место ведут два-три человека. И совершенно не обижаюсь, когда пишут, что прима Иванова не показала ничего и уступила в борьбе за золото. Это как в школе на сельхозработках: первый раз интересно, второй — нормальное восприятие, третий — просто обуза. Ведь все одно и то же.

### — Но много пока не дано?

— Нужно организовать свои игры, альтернативные олимпийским, чтобы к нам подключились другие страны, которые этого желают. Хотелось бы видеть их у нас вместе с Россией, Китаем. Будет здоровая конкуренция между атлетами и континентами. Спорт всегда дает толчок к сотрудничеству. Верю, рано или поздно мы объединимся, будут достойные результаты. Спорт должен оставаться вне политики. К сожалению, нынешнее руководство МОКа об этом забыло.

### — Вы говорите о здоровой конкуренции. У каждого легкоатлета есть свои сильные стороны. Каковы ваши козыри?

— Моя сила в трудолюбии. Может, некоторые меня уже списывают в связи с возрастными ограничениями в прыжках в длину. Да, сейчас, возможно, потеряла то движение, которое меня приводило к высоким результатам, прыжкам за семь метров. Но эта ситуация меня не надломилась, а сделала сильнее. Трудолюбие и

вера в то, что усилия приведут к успеху, всегда со мной. Важно доверять тренеру и работать командой обязательно. Поэтому так же, как и раньше, проливаю пот на тренировках, так же отдаюсь полностью прыжкам в длину.

**— Как думаете, почему потеряли движение, несмотря на высокую самоотдачу?**

— Я публичный человек. Люблю шоу, люблю выкладываться перед зрителями. На чемпионате Европы, Олимпийских играх присутствовало на трибунах по 65 тысяч человек. На Европейских играх, матче Америка — Европа стадионы были заполнены. В такой момент ты испытываешь сверхэмоции. У нас же внутри страны, к сожалению, почти всегда пустые трибуны. Считаю, в легкой атлетике не хватает масштабных зрелищных мероприятий, шоу, которые собирали бы народ. Потрясающий в этом плане — культурно-спортивный фестиваль “Вытокі”, где всегда много зрителей. Проект прививает детям любовь к спорту. Ребята могут проявить себя в любом виде, получить за это хорошие подарки. Думаю, такие альтернативные старты и большие спортивные события в нашей стране впереди.

**— Вы выступаете в оздоровительных лагерях, участвуете в молодежных мероприятиях, мотивируете детей к спорту. Зачем вам это?**

— Молодежь — наш золотой запас. Обязательно стараюсь присутствовать на мероприятиях с участием школьников и студентов. Рада, что руководители учебных заведений выходят на разминку вместе со мной, подают пример ребятам. Во время таких неформальных встреч можно задать любые вопросы. И потом, занятия укрепляют здоровье, а это плодотворно влияет на любую деятельность. Счастлива, что приношу пользу нашим людям и нашему государству.

**— Как встречи с вами влияют на детей?**

— На своей страничке в соцсетях выставляю отзывы-мотивации. Ребята у себя размещают отклики. Приятно, что заряжаю их желанием заниматься.

**— Ваш сын Глеб посещает военно-патриотический клуб “Рысь”. А как у него с интересом к спорту?**

— Он разносторонний. Развиваем его с папой во всех направлениях. Вижу, с каким азартом занимается сын в клубе “Рысь”. Для мальчика это просто мечта детства: поиграть в войнушку, научиться обращаться с автоматом. Их учат, как вести себя в военно-полевых условиях. Полезно и интересно. Кроме того, Глеб ходит на баскетбол, плавание. Папа, тренер, занимается физическим развитием сына. У Глеба спортивная генетика и сумасшедшие показатели. Уже сейчас он прыгает 4,60 с разбега в длину без специальной обуви. Мы даем толчок к спорту, а что он выберет, пока не знаем, но поддержим любое его устремление.

**— А что вас привело в легкую атлетику?**

— Моя безудержная энергия. Я была очень активным ребенком. Родители и преподаватели уделяли мне много внимания. Папа занимался многоборьем, заметил мои спортивные данные и отдал в легкую атлетику. С удовольствием ходила на тренировки в СДЮШОР города Слуцка. Помню атмосферу конкуренции, переполняющий адреналин, постоянное желание выигрывать. Мне было интересно выйти на соревнования и добиться победы. Наверное, лидерские качества уже тогда толкали к успехам.

— **Сейчас эта мотивация сохраняется?**

— Когда пропадает интерес к соревнованиям, то проигрываю.

— **И как из этого выходите?**

— Максимально выкладываюсь на тренировках. Ищу положительные впечатления в других сферах, общаюсь с интересными людьми. Вдохновляюсь общественной деятельностью, акциями и работой с молодежью. Недавно на стадионе “Динамо” прошло масштабное мероприятие, посвященное подготовке ко II Играм стран СНГ. Там мы собрали около пяти-семи тысяч молодых людей. Я сразу вспомнила те эмоции, которые испытывала на больших соревнованиях, ту самоотдачу. Почувствовала себя нужной. Конечно, профессионал должен уметь выступать в любой ситуации. Но я отдаюсь зрительским сердцам. Ищу вот эту ниточку.

— **Когда была история с обвинением в употреблении допинга, вы тоже переживали утрату интереса?**

— Ни на секунду. Мы с моим мужем-тренером знали, что правы. Понимали: все преодолеем. И была безумная мотивация. Как только дисквалификация закончилась, выдали сумасшедший результат и начали завоевывать медали.

— **Наверное, для победы, а в частности для мирового рекорда, должно совпасть несколько факторов?**

— Да, слагаемых мирового рекорда много: талант спортсмена, его трудолюбие, тренер, врач, массажист, фармакология, конкуренты, зрители, денежное вознаграждение, командный дух... Сегодня у меня нескольких звеньев не хватает. Мы выдаем по максимуму, а результат не может родиться в таких условиях. Но мы оптимисты и стараемся делать все возможное.

— **Какие у вас в связи с этим цели?**

— Будем выступать на каждом старте в нашей стране и за рубежом, если представится возможность.

— **Как считаете, помогает быть лидером в легкой атлетике то, что вас тренирует муж?**

— Супруг меня очень хорошо знает, состояние организма, все мои ощущения перед занятием, поэтому ему в этом плане проще. Он любит все сложить, подсчитать, чтобы получился хороший результат. Лично я не хотела бы заниматься тренерской деятельностью.

*К нашей беседе присоединился муж Анастасии **Сергей ИВАНОВ**:*

— Мы тренировались в одной группе, я ушел и поступил на экономическую специальность. Настя в 2012 году осталась без тренера. Мы вместе стали искать для нее наставника. Понимали, что будут новые методики, и это сложно. Сам тренером никогда не хотел быть, но бросил все, чтобы заниматься с женой. Много было критики, нас разъединяли, не верили в спортивный тандем муж — жена. Но мы доказали, что можем, завоевали медали на международных аренах. Когда я увидел результат, полюбил свое дело и теперь получаю удовольствие.

— **Анастасия, вы очень требовательны к себе. Что вас закалило?**

— Родительское воспитание. Да и собственное упрямство. Помню, сижу в коляске, мама сворачивает направо, а я барабаню по ручке — налево вези. С детства боевой характер. Он передался и нашему сыну. Лидерские качества достались Глебу и от папы. Мне очень нравится трудолюбие сына. Он всегда доводит дело до конца.

— В спорте очень много несправедливости. Это и политика, и подсуживание. Такие вещи тоже закаляют. Я всегда говорил, если нас ущемляют на международных турнирах, надо прыгать на двадцать сантиметров дальше, быть на голову выше, чтобы не было никаких вопросов, — *дополняет Сергей*.

**— Настя, как-то вы говорили, что для успеха важно оставаться человеком. Насколько это просто, когда строишь спортивную карьеру?**

— Мы никогда не смотрели на других, шли своим путем. Обходили несправедливых людей, — *опережает с ответом Иванов*.

— Если ты трудишься и знаешь свою цель, то легко, — *уверяет моя собеседница*.  
— Я никогда не позволяла себе оскорбить или унижить человека. Нужно быть гибким в спорных моментах. Хорошо, когда есть много мнений, важно объединяться. У меня очень много друзей из разных сфер. Реализуем совместные идеи. Я этим дорожу. Ценю, что родилась в нашем государстве.

**— Откуда у вас такое чувство патриотизма?**

— Родители прививали любовь к стране. У меня было очень много патриотических мероприятий в детстве, состояла в пионерии. Папа участвовал в боевых действиях в Афганистане. Когда в тебя вкладывают и родители, и родина, ты не имеешь права их предавать.

Выходишь на пьедестал на международных стартах, у тебя слезы. Почему? Ты сделала максимум, что можешь, огромным трудом. Тебе помогло государство. И ты понимаешь, что жила всю жизнь, тренировалась, чтобы стоять под флагом своей страны на Олимпийских играх.

Нам повезло, что наш глава государства так поддерживает спорт. У нас созданы все условия. Мы были на сборах в разных уголках мира. И я считаю, на наших базах условия намного лучше. Но спортсмену нужна еще смена обстановки и климата. Легкая атлетика — летний вид спорта. Зимой мы не можем такой объем поработать в зале. Сказывается недостаток кислорода. Не хватает отрезков для прыжков.

**— Вы поете и записываете песни под псевдонимом MIRRO. Это тоже одна из ваших дорожек к сердцу зрителя?**

— В музыкальной школе отучилась год на аккордеоне и фортепиано. В хоре пела с детства. Учителя говорили, что у меня хороший голос, могла стать певицей. Но я сбежала в спортивную школу. А музыка меня всегда воодушевляла. Напевала для себя, создавала настроение. Однажды стала записывать видео и выкладывать в инстаграм. Пользователи оценили голос. Потом меня заметил продюсер Виталий Воронко. Записали с ним две песни. Недавно выступала на молодежном мероприятии с одной из них. Когда просят, пою.

Сейчас мой руководитель уехал в Россию. Пока работаю сама над голосом. Делаю все, что он говорил, стараюсь улучшать вокальные данные. Это просто хобби.

Вообще ищу себя в разных сферах. Люблю готовить. Обожаю фотосессии. В кино хотела бы себя попробовать. Участвую в модных показах. Недавно была в жюри на прекрасном мероприятии, которое организовала певица и модель Тина Счастливая. Зарядилась красотой и пошла на тренировку.

**— Очень важно, что вы транслируете: спорт — это красиво. Некоторые девочки бросают легкую атлетику, потому что их начинает раздражать мышечная масса.**

— Структура мышц зависит от конституции человека. А спорт — это всегда здорово, красивое тело — модно. Молодые люди и девушки сегодня стремятся к идеальной фигуре. В тренде активные пробежки. Не нужно засиживаться. Здорово заниматься собой. Можно легко использовать определенные упражнения, чтобы вылепить фигуру. И не верьте тем, кто заявляет, что реально накачать мышцы за неделю. Это изнурительная работа месяцами, годами в тренажерном зале.

**— Какие направления вам еще интересны?**

— В детстве мечтала стать хирургом. До сих пор остался интерес к медицинской сфере. С удовольствием смотрю ролики про операции, внедрение новых технологий в медицину. Наши медики шагают вперед. У меня есть мечта присутствовать на операции.

**— Это после истории с аппендицитом, когда вас едва спасли?**

— Наверное. Я тогда долго лежала в больнице — лопнул аппендицит. Мне было два года, но помню все: палата, врачи, стихи Чуковского, которые читала наизусть доктору. Запомнила большие сильные руки хирурга. Операцию мне сделал в День защиты детей Олег Васильевич Руммо, отец известного хирурга-трансплантолога Олега Олеговича Руммо. Спустя тридцать лет мы с ним увиделись. Я купила торт, цветы и приехала в Слуцк. Это была встреча до слез.

**— Знаю случаи, когда в медуниверситет поступают и после сорока. Может, потом все же решитесь осуществить детскую мечту?**

— Пока учусь в Академии управления при президенте Республики Беларусь. Остался год. Это мое третье образование после Республиканского училища олимпийского резерва и Белорусского государственного университета физической культуры. Юридическое образование, образование управленца дают много новых знаний. Если человек чувствует, что засиделся где-то, нужно обязательно вкладывать в себя, идти на курсы, поступать в институт.

**— Как появилась мысль об академии? Не от чувства ли, что засиделись в спорте?**

— Решение пришло спонтанно. Мы с мужем думали, что спорт не вечен и однажды нужно будет искать себя в чем-то еще. Но пока окончательно не потеряю интерес к легкой атлетике, оставлять ее не планирую. Я еще мечтала и тройной прыжок попробовать. Можно совмещать. Хочу быть полезной стране и нашему народу как в спортивной сфере, так и в общественной деятельности.

**— Что открыли для себя во время обучения в академии?**

— Коллектив сплоченный, появилось множество новых знакомств. Учусь с людьми из разных областей. Мы обмениваемся знаниями. Общение с преподавателями, много интересных предметов — все это дает колоссальный плюс в развитии.

**— Вы не прекращали тренировки, даже будучи беременной. Как вас изменило материнство?**

— Наверное, стала еще более ответственной. Появился человечек, для которого все хочется делать максимально хорошо. Глеб читал все статьи обо мне. “Мама, ты же внесла вклад в историю легкой атлетики”, — говорил он. Хочется, чтобы сын гордился родителями, тоже однажды оставил след в истории нашей страны.

**— Какая победа для вас самая ценная?**

— Каждая дорога, будь она завоевана на областном соревновании, чемпионате страны или международных стартах. Я рада, что побеждаю. А когда проигрываю, это меня мотивирует работать дальше и все-таки побеждать. Ведь легкая атлетика — мое любимое дело.

**— Как настраиваетесь перед соревнованиями?**

— Отдохнуть два дня, оградить себя от негатива, попеть песни - такие “ритуалы”. Помогают общение с приятными людьми, молитва. Мы верим в Бога, в то, что победит добро. У меня с собой в рюкзаке две иконки — Иисуса Христа и святой Анастасии. Стараемся наслаждаться красивыми видами, жизнью. Каждый день нужно вставать и говорить, что все прекрасно, искать позитивное в мире.

**— Что испытываете во время прыжка?**

— Переживаю чувство полета. Ощущение, что остановилось время и ты висишь в воздухе. Потрясающие эмоции!

Ольга Косякова

Прессбол. — 2023. — 18 июля. — С. 14—15.