

Главная дорога - домой

Легкоатлетка Анастасия Мирончик-Иванова – о карьере на ТВ, песенных амбициях, негативе в соцсетях и травле за гражданскую позицию.



В том, что наша знаменитая легкоатлетка Анастасия Мирончик-Иванова украсила сегодняшнюю телевизионную обложку, нет никакой ошибки. Уже несколько месяцев бронзовый призер чемпионата мира, пятикратная чемпионка Беларуси пробует себя в новой роли — ведущей спортивной рубрики в «Нашем утре» на ОНТ. Почему болит спина, как подкачать мышцы к лету и для чего важно правильно дышать? Обо всем

этом Настя рассказывает, основываясь исключительно на своем профессиональном опыте и методике, которой она следует годами. «Чтобы утро стало еще добрее и бодрее, разминка должна стать вашим лучшим другом и хорошей привычкой», — наставляет спортсменка с экрана и только так советует начинать каждый новый день.

Впрочем, в последние месяцы с экранов телевизора девушке приходится защищать не только моду на здоровый образ жизни, но и отстаивать право быть патриоткой своей страны. Анастасия не раз говорила в интервью, что благодарна за условия, которые создаются государством для спортсменов. Она — за мир и спокойствие, желание побеждать в честной борьбе на беговой дорожке, а не за ее пределами. За свою точку зрения Анастасия подверглась нападкам и буллингу: сообщения в соцсетях продолжают приходить ей каждый день.

— Вас это сильно задевает?

— Нет, абсолютно. Потому что я понимаю: кроме как писать гадости в соцсетях, эти люди ни на что не способны. Каждый выражает то, что у него на душе. Но как показывает опыт, когда встречаешься с критиками один на один, весь их запал куда-то сразу пропадает. Либо они просто не здороваются, либо вообще обходят эту тему стороной. Ну что я могу им на это сказать? Каждый должен думать своей головой. У них своя точка зрения, у меня своя.

— Как в этом случае правильно реагировать на критику? Вы пишете что-то в ответ?

— А зачем? Я не боюсь критики, воспринимаю ее абсолютно адекватно. Если человек чем-то недоволен, он имеет право высказаться. Но сильные мудрые люди не выносят свой негатив в публичное пространство. Либо говорят об этом тактично, без гадостей и оскорблений.

Я очень хочу, чтобы люди стали добрее. Остановились, перестали ругаться друг с другом. Искренне хочу, чтобы в наших сердцах стало больше доброты и понимания. Белорусы же всегда были добрым, отзывчивым народом.

А что я вижу сейчас? Сообщения от людей, с которыми я даже не знакома. Какие-то необдуманные фразы, негатив... Были оскорбления и прямые угрозы, что тут скрывать. Думаю, здесь есть и моменты зависти. Но зачем завидовать, если всего можно достичь самим? Все в наших руках, ногах и голове.

Каждый из нас задается вопросом: как сделать жизнь лучше?

Отвечаю за себя: начните с самосовершенствования. Каждый день становитесь лучше, создайте. Цените то, что у вас есть, и приумножайте это. Или хотите все разрушить и начать создавать заново? Зачем сознательно толкать страну на шаг назад? Я поддерживаю позицию тех, кто смотрит вперед, в будущее, и знает, как достичь результатов.

И не понимаю, почему для кого-то так быстро стали авторитетами люди, о которых вчера еще никто не знал.

— Сейчас спортсмены, которые хотят выступать под государственным флагом и гимном, в том числе на Олимпиаде в Токио, массово подписывают открытое обращение к общественности и международному сообществу...

— Да-да, знаю, конечно. Но я сейчас на сборах в турецкой Анталье. Мне обещали прислать бумагу. Как только получу ее и прочитаю, подпишу обязательно. У меня есть четкая позиция: быть патриоткой своей страны. А патриотизм для меня — это любовь к народу, Беларуси. В том числе поэтому я продолжаю тренироваться, выступать на соревнованиях, чтобы флаг Республики Беларусь поднимался в небо, чтобы нашу страну узнавали далеко за ее пределами.

Наш государственный флаг — мощный стимул моих побед, олицетворение Родины. Я выхожу на стадион с ним в сердце и руках. И уверена, что еще не раз поднимусь с ним на пьедестал почета на международных соревнованиях.

— Работа на телевидении спортивной карьере разве не мешает?

— Наоборот, заряжает энергией. Когда мне поступило это предложение, сразу согласилась с большим удовольствием. Давно хотела попробовать себя в новой сфере деятельности. Главный плюс в том, что благодаря дополнительным упражнениям, которые я показываю зрителям, я и сама все время держу тело в тонусе. Как видите, двойная польза: и для меня, и для аудитории. Все упражнения беру из своего опыта, но при этом адаптирую их для людей, которые возможно со спортом пока еще не сильно дружат. Мои комплексы можно выполнять дома, в офисе — где угодно. Вообще, мне кажется, у женщин это в крови — всегда хорошо выглядеть.

— Тут я с вами поспорю. А как же те барышни, которые себя запускают, перестают следить за внешним видом?

— Я уверена: всегда можно найти возможность и оптимальный вариант для того, чтобы хорошо выглядеть. Даже в офисе можно выкроить 10—15 минут и сделать упражнения, которые я показываю в рубрике. Хотя, конечно, этого очень мало, чтобы слепить фигуру мечты. Иногда вижу в Instagram какие-то спортивные марафоны, авторы которых обещают за две недели и железный пресс, и красивую фигуру. Возможно ли это? Все зависит от человека и его желания победить себя, свою лень и лишний вес. Я, скажем, могу гарантировать лишь то, что в результате постоянного выполнения моих упражнений мышцы обретут тонус. Но чтобы похудеть, нужно жить с человеком и следить за его питанием и образом жизни, как



говорит мой тренер (он же муж спортсменки Сергей Иванов. — Прим. ред.). Могу, кстати, дать совет: близкий человек может отлично мотивировать.

— А как муж помогает в вашем стремлении стать еще лучше?

— Он, наоборот, следит за тем, чтобы я хотя бы иногда останавливалась и выдыхала. Я же неугомонная, мне все время нужно работать, быть в движении.

— Музыкальная карьера под псевдонимом MIRRO — тоже результат вашей неугомонности?

— Не могу сказать, что претендую на большую сцену. Пока музыка — это просто хобби, мои чувства, настроение. И способ перенести свои истории в песни. Некоторое время назад на мой голос и тембр обратил внимание известный музыкант, баянист Виталий Воронко и предложил помочь мне развиваться в музыкальном направлении. Вообще, я пою с детства, но никогда не рассматривала себя в качестве профессиональной певицы. Записывала песни для подписчиков в Instagram, выкладывала видео домашнего караоке... А потом мне написал Виталий: мол, можно поработать над голосом, чтобы достичь результата. А ведь мы вообще не были знакомы! Но договорились встретиться в кафе, познакомиться, обсудить нюансы возможной совместной работы. Так, например, Виталий, который позже стал моим продюсером, рассказал, как и что работает в шоу-бизнесе, познакомил с нужными людьми. Сейчас, пока я в Турции, работаю над голосом, выполняю специальные упражнения. У нас уже есть две песни — «Опасная игра» и «Сердце красавицы». На подходе третья, с названием еще не определились. С жанром, кстати, тоже. Хочется немного похулиганить, сделать не просто красивую композицию в стиле поп, а что-то чуть более дерзкое. Еще думаем снять клип на эту песню.

— Есть шанс, что после окончания профессиональной спортивной карьеры мы увидим вас на сцене?

— Сейчас мне трудно сказать, буду ли я петь. Жизнь покажет. Тем более в концертах еще не выступала. Да и не время сейчас для музыки. Надо подождать, пока оживет индустрия.

Юлиана Леонович

Беларусь сегодня. - 2020. – 11 декабря. – С. 2-3. (Прил.: ТВ твоего дома).