



Дина АГИШЕВА,
чемпионка Европы по художественной гимнастике среди юниорок:

15-летняя Дина Агишева — словно живое воплощение всей отечественной художественной гимнастики — изящная, разносторонняя, грациозная и, при этом, очень сильная и уверенная. Пожалуй, именно данные качества и помогли ей выиграть в Киеве юниорское золото чемпионата Европы 2020 в упражнении со скакалкой. А до этого собрать коллекцию наград с таких престижных турниров, как Кубок Дерюгиной в столице Украины и Кубок Марины Лобач в Минске. Новый сезон будет для Дины дебютным на взрослом уровне. Но, по словам спортсменки, ей не страшно, а интересно. Впрочем, можно ли было ожидать другого ответа от гимнастки? Об этом корреспондент «НС» рассуждает с восходящей звездочкой в большом спорте.

«Я свои программы не играю, я их чувствую»

— Дина, расскажи пожалуйста, как получилось так, что ты нашла себя именно в художественной гимнастике?

— Моя история похожа на многих спортсменов — я попала в гимнастику случайно. Мама в детстве сама занималась художественной гимнастикой и не хотела отдавать меня в этот спорт. Она видела меня в фигурном катании, но у нас в Ростове-на-Дону не было хорошей секции. И однажды зимой мы долго гуляли по городу, замерзли, зашли в здание, и там случайно узнали о секции художественной гимнастики. Видимо, это судьба.

— Но, все-таки, к фигурному катанию у тебя интерес остался?

— Да, мы с родителями часто смотрим соревнования, сама читаю новости о спортсменах. Особенно мне интересно женское одиночное катание и мне нравятся российские фигуристки. Слежу за карьерой серебряного призера Олимпийских игр-2018 Евгении Медведевой. Хотя художественная гимнастика и фигурное катание — разные виды спорта, все-таки что-то общее

у нас есть. К примеру, те же костюмы, музыка, артистизм.

— Как известно, в первую волну коронавируса ты с командой провела самоизоляцию в столичном Дворце гимнастики, постоянно тренируясь. Чему научилась за это время?

— Да, действительно во время карантина мы времени зря не теряли. Чтобы не было скучно, то между тренировок устраивали себе необычные соревнования. Мы учились сами себе ставить программу, искали музыку, придумывали историю. Раньше мне было тяжело составить себе программу, а за эти полгода лучше изучила этот процесс. Так увлеклась, что сама стала искать и придумывать интересные упражнения.

— Может быть, открыла для себя новое хобби?

— За период самоизоляции я научилась искать хорошую музыку и правильно ее «обрезать». В этом году для своих программ я нашла три композиции из четырех. Вообще, я меломан: в зависимости от настроения могу слушать рок или классику. Сейчас наслаждаюсь творчеством русских

исполнителей. Так же я увлеклась рисованием. Когда приходит вдохновение, то рисую в скретчбуках или на планшете.

— Дина, за время вынужденного карантина ты смотрела выступления гимнасток старшего поколения. Кто тебе понравился больше всего?

— Мне интереснее всего были выступления наших белорусских звездных спортсменок, на примерах которых мы сейчас учимся — Марины Лобач, Ларисы Лукьяненко, Любови Черкашиной. Особенно познавательно лично для меня было увидеть, как выступала Лариса Лукьяненко — мой тренер, и было интересно попробовать ее гимнастику.

— А кого из гимнасток ты можешь назвать своими кумирами?

— Мои любимые спортсменки — Марина Лобач, Лариса Лукьяненко и россиянка Яна Кудрявцева. Я уже просмотрела, наверное, все их выступления. Мне очень нравится стиль этих трех гимнасток — они выступают с душой, и это сильно выделяет их среди остальных спортсменок.

— В ноябре прошлого года на чемпионате Европы в Киеве ты стала чемпионкой в упражнении со скакалкой. А какой у тебя любимый предмет?

— Сейчас все четыре программы у меня новые, потому что я перехожу с юниорского на сеньорский уровень. И из всех новых постановок больше всего я люблю «мяч». Вообще, хотелось бы отметить, что чемпионат Европы в Киеве для меня стал выдающимся турниром. До пандемии я не так часто выступала на крупных международных соревнованиях, а тут сразу очень успешно.

— Расскажи, пожалуйста, подробнее про свои новые программы?

— Если сравнивать с программами прошлого сезона, то сейчас они все разных стилей. «Обруч» поставлен под классическую быструю музыку. «Мяч» — это что-то с чем-то, но мне очень нравится, достаточно быстрая и веселая композиция. «Лента» — драматическая. Кстати, музыку к этой программе я выбирала сама во время самоизоляции. Согласно моему образу, сначала я с кем-то прощаюсь, а потом опаздываю на поезд и не успеваю. Эта программа мне дается сложнее всего, но не из-за драматургии. Во-первых, к ленте добавился шестой метр, а на юниорском уровне она была

пять метров длиной. Во-вторых, предыдущая программа с лентой была медленной и постепенно ускорялась. А сейчас вся программа быстрая, и я не всегда успеваю за музыкой.

— Что тебе комфортнее всего показывать в своих программах — драматургию или импровизацию?

— Мы ведь уже с Ларисой Геннадьевной Лукьяненко решили, что мне больше подходит быстрая композиция. Наверное, из-за того, что у меня разносторонний характер, во мне много эмоций и чувств.

Поэтому мне комфортен такой стиль программы. Я ничего не играю, оно как-то само собой возникает. У меня даже никогда не было уроков актерского мастерства.

— Все знают, что гимнастки глядят свои ленты утюжком для волос. А еще, какие лайфхаки, у тебя есть?

— Детской присыпкой натираем ленту, чтобы она не прилипла и на ней не завязывались узлы. На обуви делаем пометки лейкопластырем, чтобы точно знать, куда бросать обруч, он должен упасть именно на эти пометки. И, кстати, утюжком для волос ленты я не глажу — для этого дела у меня есть маленький утюг. Из-за него однажды произошла интересная ситуация. На Гран-при в чешском Брно я попросила свою подругу по команде Полину Сланчевскую погладить мне ленту. И она случайно ее слегка прожгла — на ленте остались пятна и слишком пригладились концы. Это изменило ее полет, но, к счастью, за столько лет я уже научилась «правильно» себя вести в таких экстремальных ситуациях.

— Дина, расскажи пожалуйста, чему ты научилась за десять лет в спорте?

— Благодаря спорту во мне развилась сила воли — это самое главное, полагаю. Спорт научил меня достигать своей цели. Мне кажется, что у моих сверстников с этим бывают проблемы. А спортсмены привыкли ставить перед собой задачи и решать их любой ценой. Сейчас моя главная цель — довести до совершенства все четыре программы и попробовать себя на взрослом уровне. Это сложно, но интересно.

— Чем мотивируешь себя, чтобы добиваться своих целей?

— За десять лет тренировок в голове появляется мечта, которую нужно воплотить в жизнь. И всякий раз, когда прихожу в зал, я знаю свой план и мне уже не нужно себя заставлять тренироваться, потому что понимаю, ради чего это делаю.



Беседовала
Валерия ОСТАПЧУК