



Призер чемпионата Европы–2016 года среди юниоров и Универсиады 2019, победитель и призер этапов КМ по художественной гимнастике Юлия Евчик — уникальный человек. У нее получается совмещать спорт, танцы, пение, рисование, учебу. Юля приоткрыла корреспонденту «НС» завесу в свой мир и, заодно, рассказала, откуда у нее столько увлечений.

**Юлия ЕВЧИК,**  
победитель и призер международных  
соревнований по художественной гимнастике:

## «После двух тренировок у меня еще занятия по хип-хопу»

Спортивная история гимнастики Юлии Евчик началась так же, как и у большинства спортсменов, — благодаря детскому интересу. Когда-то 4-летняя девочка вдохновилась примером старшего брата Вячеслава, занимавшегося спортивной гимнастикой, и захотела попробовать себя в этой сфере. Мама Зоя Николаевна отвела дочку в секцию художественной гимнастики: «Ребенок должен быть чем-то занят, чтобы развиваться, чтобы его энергия направлялась в правильное русло. Если повезло с тренером, как это было в нашем случае, который увлекает и помогает, все получается хорошо. Каждому родителю нужно прислушиваться к пожеланиям своего ребенка и помогать ему развиваться». Как признается Юля, первое время она думала, что занимается спортивной гимнастикой, потому что главным на тренировках была игра. Но с началом первых детских соревнований стало понятно, что призвание Юлии Евчик — художественная гимнастика. Кстати, у брата спортивная карьера не сложилась. Он быстро закончил со спортивной гимнастикой и перешел в тхэквондо. Художественная гимнастика балансирует между спортом и творчеством. Как признается Юля, творчество окружает ее везде. Уже два года спортсменка пишет картины маслом, много лет занимается

вокалом и, даже ходит танцевать. «Наверное, мне не хватает физической активности или творческий порыв оказывается сильнее усталости. После двух тренировок в девять часов вечера у меня занятия по хип-хопу. Девочки удивляются, откуда у меня силы. А тренеры одобряют, потому что танцы тренировкам не мешают, а даже помогают. Из хип-хопа я узнала несколько интересных движений, которые включены в мои программы, благодаря танцам я стала немного иначе двигаться в выступлениях, что тоже пошло на пользу. Гимнастика учит тянуть все время руки и ноги, а в танцах это не нужно. И пришлось отключать то, что уже наработано на уровне инстинктов». Сегодня многие соревнования отменены из-за коронавируса. Эта болезнь, к счастью, Юлю не коснулась, но по стартам девушка соскучилась. «Я особо не переживала. Чувствовала себя хорошо и не волновалась, что у меня может быть коронавирус. Даже, если бы он и был, я вполне могла перенести его бессимптомно ввиду возраста и крепкого здоровья. А вот психологически было непросто. Было тяжело работать без мотивации, которая есть, когда готовишься к соревнованиям, настроившись хорошо там выступить. И поэтому я просто решила повысить свой уровень». Благодаря главному тренеру сборной,

белорусские грации за время карантина смогли научиться чему-то новому. Ирина Юрьевна Лепарская придумала интересный формат внутренних соревнований. Спортсменки смотрели выступления своих звездных наставников — Марины Лобач, Ларисы Лукьяненко, Любови Черкашиной, а также российских спортсменов, и разучивали определенные упражнения. А потом выступали с ними перед своими тренерами. «Это был очень интересный опыт. Программы прошлых лет значительно отличаются от нынешних. В них делается акцент на гибкость и растяжку, а у нас больше внимания уделяется сложности предмета. И мы решили повысить свой уровень... Так что время без соревнований мы провели продуктивно и полезно». В художественной гимнастике программа длится примерно полторы минуты. За это время спортсменка должна успеть «прожить» целую историю, и рассказать ее зрителям. Для непосвященного человека задача кажется невыполнимой, а если представить, что в сезоне подобных программ четыре и у каждой свои особенности и настроение. Для Юлии Евчик такие перевоплощения не проблема. «Самое главное в программе, чтобы музыка удачно сочеталась с упражнениями, чтобы под нее хотелось двигаться, чтобы она заряжала. Я искренне люблю

все свои постановки и образы, которые мне придумаются в них создавать. У меня нет программ одинакового плана — только лирических или только динамических. Лучше, когда можно попробовать себя в разных ипостасях». Любимые композиции, под которые выступала Юля, принадлежат к разным культурам. Испанская музыка к упражнению с мячом в 2016 году особенно запомнилась спортсменке. В этом же сезоне Юле нравится португальская музыка для мяча. Как признается Юля, из четырех постановок ей больше всего подходит именно эта. Выбор музыки происходит совместными усилиями с тренерами. Среди гимнасток существует суеверие о том, что нельзя выделять любимые предметы, иначе остальные «обидятся» и удачи с ними не будет. Юля в такие мелочи не верит: «Я вообще не суеверный человек. Предметы ведь не живые, и все зависит только от тебя самой. В 2018 году очень любила обруч, у меня хорошо получалось с ним тренироваться и выступать. Сейчас мне больше по душе мяч». На суеверия Юля внимания не обращает, а вот маленькие хитрости в гимнастике для нее значат много. Если ковер очень липкий, тапочки, как лыжи, нужно смазать свечкой. Если наоборот — очень скользкий, то поможет вода. «В 2018 году на чемпионате мира в Софии ковер был чересчур скользкий, и мы с тренером искали разные пути, чтобы не упасть. В ход шла и помада, и мёд, но выход нашелся в зубной пасте. Достаточно намазать тапочки зубной пастой, и они не скользят». С художественной гимнастикой связано много стереотипов. Один из них — сумасшедшее соперничество и конкуренция даже за пределами ковра. Сами спортсменки с этим категорически не согласны. «Мы очень дружные. Мои девочки — моя вторая семья. Они мне

как сестры, ведь мы на протяжении многих лет проводим практически каждый день вместе. Мы даже к соперницам дружелюбно относимся, часто выручаем друг друга. Однажды я делилась своим обручем с девочкой из Молдовы. Ну, про помощь в своей команде и говорить не приходится. Сеточки, косметика, лак для волос — у нас это практически общее». Что касается семейных отношений в прямом смысле, то они для гимнастики очень важны. По словам Юлии, ее маме смотреть выступления дочери по видео намного спокойнее, чем вживую. «Когда я смотрю выступление своей дочери, то превращаюсь в клубок нервов и мысленно стараюсь с ней выполнять элементы. Я понимаю мам, которые не смотрят выступления своих детей, потому что это колоссальные переживания, и эти полторы минуты тянутся целую вечность», — признается Зоя Николаевна. Юлия Евчик относится к спортсменам, которые больше любят выступать за границей, нежели дома. Говорит, что домашние старты более ответственные. Здесь накладывает отпечаток волнение родных и друзей на трибунах.

А за границей можно абстрагироваться и спокойно выступать. К тому же, как можно не любить путешествия. Благодаря спортивным поездкам, Юля «влюбилась» в Японию: «Там я была три раза на сборах, нас там очень любят, и очень хотелось бы там выступить. Интересная страна, самая запоминающаяся из всех, что я была. В Японии замечательные люди, которые нас очень тепло встретили и очень о нас заботились. Мне понравилась японская кухня, хоть там и много непонятных для нас вещей». Секретом своей спортивной мотивации Юля называет постоянное желание радовать публику своими выступлениями и работать, пока есть силы. «Когда ты столько лет этому отдала, и ты можешь показывать результаты, остановиться просто невозможно. Тем более, нельзя забывать, сколько сил и времени вложил тренер. Нельзя останавливаться, особенно, когда есть силы и желание работать».

Подготовила  
Валерия ОСТАПЧУК

