



Без сомнений, что персона белорусской спортсменки Анастасии Мирончик-Ивановой у специалистов отечественной и мировой легкой атлетики ассоциируется со стильной, целеустремленной и настойчивой девушкой, готовой покорять любые высоты для достижения поставленной цели. Все-таки на сегодня у этой спортсменки есть все основания, чтобы называть себя настоящим мастером своего дела, о чем свидетельствует ее богатый послужной список. Вообще, в профессиональной карьере уроженки Слуцка было немало сложных моментов, из-за чего она могла и завязать со своим увлечением. Это и несправедливое решение судей в отношении результата на ЧМ-2011 в Корее, когда Настю «лишили» полтора десятка сантиметров, а с ними — и золотой медали. Из-за того, что контрольный замер был сделан по косичке спортсменки, а не по точке приземления. Хотя, как потом выяснится, прическа здесь была не причем. Особняком стоит допинговая история, из-за чего белоруске пришлось на два года быть отлученной от официальных стартов. В том числе, и от участия в ОИ-2016 в Рио. Правда, пережив двухлетнюю дисквалификацию, Настя уверенно вошла в соревновательный ритм, завоевав медали различных достоинств на чемпионате Европы-2019 в закрытых помещениях в Глазго, а также на II Европейских играх и матчевой встрече Европа — США в Минске. После довольно утомительного и насыщенного прошедшего сезона спортсменка вместе с семьей отправилась на запланированный отдых на море в Египет, после чего ее ждал учебно-тренировочный сбор в Турции. Перед отправкой на УТС в зарубежье многократная чемпионка Беларуси в своем плотном графике нашла время, чтобы пообщаться с корреспондентом «НС» и обсудить самые разные вопросы.



белагруппабанк
партнер рубрики

Анастасия МИРОНЧИК-ИВАНОВА, бронзовый призер чемпионата мира в прыжках в длину:

«В жизни придерживаюсь правила — не заплывать за буйки»

— Анастасия, на подготовительных сборах за рубежом у Вас, наверняка, будет время, чтобы проанализировать завершившийся сезон. Тем не менее, насколько удачным он оказался для Вас?
— Трудно говорить насчет того, удачным ли был год или не очень. Ведь каждому спортсмену всегда хочется большего, нежели он достиг на определенном отрезке в своей карьере. Для меня нынешний год вроде как получился неплохим, даже если в расчет брать завершившееся недавно в Дохе мировое первенство, где я

была пятой. Признаюсь, что в Катаре хотелось добраться до награды и продолжить свою медальную серию 2019 года. А началась она, как известно, «под крышей» — на мартовском чемпионате Европы в закрытых помещениях в Глазго, где я довольно удачно отпрыгала, завоевав серебро. Думаю, что мой результат в 6,93 см — это не предел на тот момент. Если бы еще оставалась одна-две попытки, то я, наверняка, настигла бы сербку Ивану Шпанович, и улетела бы за 7 метров. Такой у меня был соревновательный порыв в Шотландии.

— Он, получается, продолжился в июне на Европейских играх в Минске, а чуть позже — и на матчевой встрече по легкой атлетике Европа — США все на том же стадионе «Динамо». На обоих турнирах Вы были в фаворитках.

— Можно считать и так. Хотя я выстраиваю свой сезон таким образом, чтобы быть готовой выступить на любых соревнованиях. Тем не менее, не буду отрицать, что мне в какой-то мере способствовала удача на последнем домашнем старте, где с результатом 6,74 м удалось одержать победу и принести европейской сборной максимальное количество очков в победный зачет. Сейчас я

повторюсь, о чем уже говорила неоднократно: большое спасибо нашим болельщикам за подаренные эмоции. Белорусы умеют поддержать. При этом не столь важно, наш спортсмен или американский. Трибуны давали нам позитивные эмоции, что сказало на итоговом результате. Кроме того, я поблагодарила соперниц за очень высокий уровень конкуренции. Благодаря им был выигран не только матч, но и первый для меня старт за долгое время.

— Да, **неудивительно, что этот интернациональный матч Вам запал в душу. Все-таки в итоговом протоколе позади Вас остались известная украинская прыгунья Марина Бек-Романчук и звезда прыжкового сектора, олимпийская чемпионка и 4-кратная чемпионка мира Бритни Риз из США.**

— Конечно, мне было приятно оказаться впереди этих титулованных спортсменов. Хотя, когда выходила на разбег, то совсем не думала о своих оппонентах. Мне важно было сконцентрироваться и показать тот максимум, на что я была способна.

— **Кстати, в этой звездной тройке роли постоянно меняются. На Европейских играх в Минске с результатом 6,59 м Вы финишировали вслед за украинской спортсменкой. А по итогам ЧМ-2011 в южнокорейском Тэгу, где солировала Бритни Риз, у Вас оказалась бронзовая награда (6,74 м).**

— Думаю, что такая рокировка – не более, чем совпадение. На сегодня в

мире, в топе лучших представительниц в прыжках в длину, с десятков спортсменов. И все они готовы показать очень высокие результаты. Причем, этот список постоянно меняется. Кто-то прибавляется, а кто-то уходит. Да и любое имя, даже самое громкое, отнюдь не гарантия того, что победа тебе уже обеспечена. Как пример – неудача все той же звездной американки Бритни Риз на мировом первенстве в Катаре. Действующая на то время чемпионка мира сенсационно осталась за бортом финала, заняв 13-е место в квалификации (6,52м). Обидно, небось, ей было. Но ничего не поделаешь – это спорт, и в нем все возможно.

— **Настя, несмотря на то, что прошло уже восемь лет, многие знатоки легкой атлетики с дрожью в голосе вспоминают ваш чемпионский полет на планетарном первенстве мира в Тэгу. Но из-за того, что результат фиксировался по приземлению вашей косички, немало сантиметров было «срезано» в пользу соперниц.**

— Что уже теперь говорить об этом – золотой поезд-то ушел. Хотя, и спустя годы, вся эта история «сидит» в моей душе. А журналисты все спрашивают, а я отвечаю. Как сегодня помню, это была моя третья попытка в финале чемпионата мира. Прыгнула, вышла из ямы. Почувствовала удовлетворение, так как приблизительно знала, каким должен быть результат – за 6,90м, в то время как у победительницы

Бритни Риз максимальный прыжок оказался скромнее — 6,82м. Я была уверена, что у меня попытка далекая и зачетная. Но тут на табло выводят 6,74м. Я в шоке и в растерянности! Что происходит? Оказывается, мой результат был зафиксирован по следу хвостика на песке.

— **Известно, что тогда президент Международной ассоциации спортивной прессы Джанни Мерло написал в «La Gazzetta dello Sport», что «Настя потеряла золото, серебро и бронзу и стала четвертой с прыжком 6,74 м... И это самая безумная вещь, которая когда-либо случалась на чемпионатах мира!» А впоследствии посоветовал: мол, симпатичной белоруске Анастасии Мирончик-Ивановой стоит подумать о смене парикмахера.**

— Всегда хорошо говорить со стороны. Я до сих пор считаю, что у меня действительно медаль была украдена, поскольку впоследствии мне передали видео того прыжка, где моя коса никак не была помехой. Но время ушло безвозвратно. Наверное, определенной компенсацией за утрату того титула и внушительных премиальных стала бронзовая награда ЧМ-2011, которая перешла мне спустя восемь лет из-за дисквалификации российской спортсменки Ольги Кучеренко. Хотя чувство было двойное. Как бы и радость, что хоть доля справедливости восторжествовала. А с другой стороны – на чужом горе себе счастье не построишь. Я это почувствовала на собственной шкуре, когда меня в 2016 году дисквалифицировали на два года за якобы допинг по итогам Олимпийских игр-2012 в Лондоне. Пришлось, сжав зубы, все перетерпеть. Яростно тренировалась и ждала, когда закончится дисквалификация. И все время думала: когда проходила допинг-тесты перед Играми-2012 и после, все было чисто. До сих пор не понимаю, как можно сквозь время и годы делать повторные анализы?! Если тогда я была «чиста», то, по логике, задним числом никак не могу быть причастной к применению запрещенных препаратов. Но, увы,



законы логики в большом спорте не всегда срабатывают.

— **А что же все-таки со сменой парикмахера?**

— Скажу честно, что свой имидж я не сменила. Девушка всегда должна быть красивой и привлекательной, и следить за собой. Поэтому косу я не срезала. Теперь, когда выступаю на соревнованиях, то прячу ее под топик или как-то укладываю, чтобы она была твердо зафиксирована. А вне площадки я распускаю волосы. Вообще, чтобы мои поклонники были спокойны, скажу: у меня есть не только парикмахер, но и личный стилист Юлия Кохова. Я уже как-то говорила, что Юля умеет показать женскую красоту за счет волос. К примеру, во второй соревновательный день у легкоатлетов на II Европейских играх в Минске Юлия написала мне: «Настя, возьмешь медаль — сделаем фотосессию!» — «Уже!» На тот момент у меня была на руках серебряная медаль в личном зачете, к тому же с командой мы завоевали также второе место. Так что июньская фотосессия на берегу Минского моря была неизбежна.

— **Настя, судя по недавней «фотосессии» из Дохи, размещенной в вашем аккаунте в «Инстаграме», Вы обладаете нужным талантом фотографа или мастера селфи, способным показать красоту там, где ее, казалось бы, трудно найти?**



С мужем Сергеем и сыном Глебом

— Спасибо за комплимент. Знаю, что мои фотки вызвали неоднозначную реакцию у некоторых «исследователь» социальных сетей. Мол, лучше бы тренировалась, а не снимки постила? Но отдых после тренировок или после соревнований — это часть жизни любого спортсмена, в том числе, и моей. Я люблю в свободное время, которого, понятно, очень мало, делать то, что мне нравится. Например, могу фотографироваться в красивых условиях такой красивой экзотической страны, как Катар. И для этого не обязательно искать горы, пустыню или залив. Можно найти подходящее место, не выезжая из отеля, что я и сделала. К тому же, это не мешает тренировкам. А фотографии я разместила для себя, своих близких и мужа Сергея, который в последние годы является моим тренером. В любом случае, я благодарна за внимание ко мне со стороны болельщиков. Даже тех, кто меня критикует — я спокойно отношусь к критике.

— **Возвращаясь к чемпионату мира в Дохе нельзя не отметить, что Ваш лучший результат в 6,76м, показанный на стадионе Халифа, равен достижению девятилетней давности на молодежном ЧЕ-2009 в Каунасе, где Вы стали серебряным призером. Значит, еще на старте своей профессиональной карьеры Анастасия была готова покорять любые высоты?**

— Считайте, что так. Я ведь еще годом ранее, в 20-летнем возрасте, на соревнованиях, которые были отборочными к Олимпиаде-2008 года в Пекине, прыгнула на 6,71м. И мне до зачетной квалификации тогда не хватило всего-то одного сантиметра. Но я чувствовала в себе силы, что могу раскрыть-

ся на ближайших стартах. К сожалению, тогдашний главный тренер не дал мне шанс это сделать. Сказал, что у тебя еще будут возможности проявить себя, и включил в выездной состав других девочек.

— **Настя, в том же 2008 году у Вас были и приятные моменты в жизни — Вы вышли замуж за своего нынешнего тренера Сергея Иванова...**

— Да, это случилось совсем скоро после пекинской Олимпиады. Сегодня мы вместе воспитываем сына Глеба, которому уже пять лет. И с тех пор я тренируюсь под руководством своего супруга — тренера-преподавателя национальной команды по легкой атлетике РЦОП по легкой атлетике. А когда училась в Слуцкой СДЮШОР, то на протяжении 4-х лет занималась у Анатолия Анатольевича Караневича. Сегодня я хочу выразить ему теплые слова благодарности за то, что этот наставник сумел раскрыть во мне спортсменку.

— **Наверное, Ваши родители тоже приложили руку, чтобы их дочка как можно быстрее вышла на большую арену?**

— Без их понимания, конечно, ничего бы не получилось. Мой папа Сергей Алексеевич учитель физкультуры, который мне помогал всегда и давал нужные советы. А мама Татьяна Сергеевна — учительница начальных классов в средней школе №13 города Слуцка. Когда-то я даже под ее началом постигала азы науки в первые четыре года учебы. Сразу скажу, что она была строга и справедлива ко всем одинаково. Так что мне не пришлось отлынивать.

— **А какие предметы Вам давались легче всего к изучению?**

— Их было немало — белорусский, русский и английский языки. А еще я всегда была равнодушна к биологии, анатомии.

— **Значит, уже тогда у Вас было понятие о том, в каком количестве нужны для спортсмена и как усваиваются в организме жиры, углеводы и белки?**

— Мне кажется, что в молодые годы эта тема была хоть и значимой, но не приоритетной в плане подготовки к соревнованиям. Важнее было

подтянуть свои физические кондиции, усвоить психологию спортсмена, который не боится выходить на стартовую линию.

— **Настя, в любом случае, каждому атлету нужно следить за своей спортивной формой, в том числе, за весом. А что Вы ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как бронзовому призеру чемпионата мира по легкой атлетике удается держать себя в тонусе?**

— Мне кажется, что у спортсмена, который «пашет» на тренировках и выкладывается на различных турнирах, таких проблем быть не должно. Я никогда не сижу на диете, но ем все в меру. Иногда могу побаловать себя пирожным или даже фастфудом. И прекрасно знаю, что после одного-двух тренировочных занятий от «нездоровой» пищи и следа не останется. Ну, а вообще, стараюсь соблюдать режим питания. На отдыхе, на зарубежных учебно-тренировочных сборах или на соревнованиях предпочитаю европейскую кухню. А так, после 18.00, могу съесть легкий салатик, белое куриное мясо или запеченный лосось.

— **А сами любите готовить? Например, когда приезжаете с мужем из Минска к Вашим родителям в Слуцк в гости?**

— О, это, можно сказать, моя обязанность помочь маме на кухне. Люблю готовить супы, различные запеченные блюда. На природе могу поддержать дружескую компанию и поучаствовать в приготовлении вкусных шашлыков.

— **Вашей жизненной энергии и оптимизму можно позавидовать? Кто Вы по темпераменту?**

— Холерик. Могу быть агрессивной, но очень быстро отхожу. Мгновенно принимаю решения. Можно сказать, что думаю и делаю одновременно.

— **По характеру, наверное, Вы добрый человек?**

— Стараюсь быть таковой, в том числе, и по отношению к животным. Всегда подкармливаю птичек,



брошенных нерадивыми хозяевами котов или собак. Не поверите, но однажды я привела домой двух уличных псов. Они у нас жили, пока я не передала их в добрые руки.

— **Настя, а какое-нибудь домашнее животное у Вас дома есть?**

— А как же! Это кошка-шотландка Жужа, которая на один год старше нашего сына Глеба. Дома она добавляет нам положительные эмоции. А когда с мужем уезжаем на соревнования, то отвозим ее к родителям в Слуцк. Там же оставляем и Глеба, хотя иногда он отправляется в поездку вместе со мной.

— **Вы уже были во многих странах мира. Во время сборов и официальных стартов стремитесь как можно больше узнать о месте пребывания или все ограничивается привычным маршрутом «аэропорт – автобус – отель — стадион»?**

— Каким бы плотным соревновательный график ни был, всегда стараюсь что-то узнать о стране или выбраться на экскурсию. Мне очень нравится Италия и ее столица Рим. В восторге от Кореи. А еще я обожаю горы. Как-то в Крыму удалось поучаствовать в 20-километровом горном походе. Ну, а если выпадает отпуск, то всегда стараюсь побывать на море.

— **Насколько комфортно чувствуете себя в воде?**

— Стараюсь выбрать место для купания там, где нет различных морских тварей. Чтобы не наступить на ежа или не встретиться с морской змеей. Плаваю, как мне кажется, я неплохо.

Но теряюсь там, где не чувствую дна. Строго придерживаюсь правила – не заплывать за буйки.

— **Настя, а есть ли у Вас свой жизненный девиз?**

— Специально не выводила для себя какой-то многозначный слоган. Если сказать по-простому, то я каждый день встаю, собираюсь и еду на тренировку. Я обожаю свою работу – и это главное для достижения поставленной цели.

— **Надо полагать, что ближайшая цель – это Олимпиада в Токио?**

— Безусловно. Пока лицензии на участие в Играх у меня нет, но надеюсь, что будет. До главных стартов четырехлетия еще пройдет немало квалификационных соревнований, где можно будет завоевать эту путевку, выполнив установленный норматив или отобраться по рейтингу.

— **Вы уже столько пережили в своей спортивной карьере. Не боитесь новых жизненных барьеров?**

— Совсем нет.

— **Немецкий философ Фридрих Ницше когда-то сказал: то, что нас не убивает, делает нас только сильнее.**

— Это правда, которую я несу сейчас по жизни. Никогда не надо сдаваться, если тебя вдруг окружили неприятности. Их нужно уметь преодолеть. Чем ниже падаешь, тем выше взлетишь. И мне хочется верить в этот жизненный афоризм.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ