

# Чемпионка Настя

Фото: Юрий Ермолин

**Анастасии Гуськовой — уже целых 10 лет, и это ее второе интервью журналу *БК*, а первое случилось ровно три года назад, когда Настя впервые в своей спортивной карьере выиграла чемпионат мира (!) по детскому фитнесу в Сербии. Это было в июне 2012 года, а осенью чемпионка мира пошла учиться в первый класс в обыкновенную школу и продолжила свои занятия фитнесом и спортивной гимнастикой...**

— Настя, а давай договоримся, что раз в три года ты будешь отчитываться перед читателями *БК* о своих прожитых годах.

— ... (заливистый смех)

— Да, я серьезно — мне очень любопытно: куда тебя вынесет спортивная кривая. Я внимательно следил за тобою на первенстве УрФО по гимнастике, и мне показалось, что тебе очень нравится соревноваться.



— Нет, я больше люблю тренировки — на соревнованиях труднее, там судьи всякие. А тренировки просто привычнее — два раза в день по три с половиной часа, кроме воскресенья.

— И что хорошего тренироваться по 7 часов в день?

— Да просто интересно. Наш тренер Елена Федоровна Еремеева все время придумывает новые упражнения по каждому снаряду. Она сама была спортсменкой — мастер спорта СССР. В нашей группе только девочки, и все выдерживают тренировки по 3 часа. Кто не выдерживает — просто не доходит до стен зала.

— Три года ты впервые стала чемпионкой мира в Сербии. Помнишь то время?

— Ну, так себе...

— А потом пошла в первый класс. Такая заслуженная девочка. А как на тебя смотрели в классе?

— Как на всех, одинаково. Я пошла в 124-ю школу, самую ближайшую к дому, чтоб время экономить на дороге. И тренировалась, как обычно, с августа. Читать я уже умела, и учительница оказалась хорошая. Меня сразу там вывели в отличницы... Но все-таки интереснее на тренировках, потому что школа — это скучно, хотя одноклассники нормальные — только двое «ни туда, ни сюда». Девочек 13, а мальчиков 12. Отличников пять: два мальчика и три девочки. В первом классе мы в первую смену учились с 8 утра, во втором классе — во вторую. В третьем училась до обеда, потом с мамой бегом на тренировку по гимнастике, обедаю в маршрутке... После гимнастики — в клуб на фитнес, там же ужин, а в 21 час домой, делаю уроки — и спать.

— Видишь, как удобно, а режим сна строгий?

— Стараемся, чтобы с десяти вечера до семи утра.

— А в первом классе были какие-то соревнования?

— Да, по гимнастике. В феврале ездили в Санкт-Петербург на «Снежинку» — это открытое первенство города среди начинающих. Мне уже исполнилось 8 лет, на двух снарядах я была первая, на одном — вторая,

а в многоборье заняла второе место. Не помню, кому проиграла — кажется, москвичке. В классе меня поздравили где-то три человека, а потом, как учитель объявила, — тогда весь класс поздравил на перемене.

— У вас в классе есть еще спортсмены?

— Так-то есть, но каких-то великих нет. Но все чем-то занимаются, все куда-то ходят. А мы пока все грамоты в папочку собираем — у меня их уже 47. А мама собирает альбом — там все про спорт и учебу. У нас еще в первом классе было первенство России по фитнесу — это в апреле в Краснодаре. Этот город мне понравился, он намного лучше Челябинска — Москва не лучше, а Краснодар лучше. Там воздух нормальный. В Краснодаре я стала первой из 13 девочек, легко выиграла и обязательную программу, и произвольную.

— Ты мне раньше говорила, что для тебя самые главные люди — это судьи. Так и осталось? Или важнее тренер, мама, папа? Что вообще для тебя главное?

— Главное — не упасть во время выступления. В этом году на мире чуть-чуть не упала — но устояла.

— Из Краснодара ты приехала чемпионкой России.

В школе это заметили?

— Так, чуть-чуть. Дня три поздравляли — а потом всё... как обычный человек. Мне приятно, когда поздравляют...

— А тебе вообще хочется в школу?

— Лучше б тренировки весь день.

— Но все равно надо учиться, чтобы что-то знать. Какой у тебя любимый предмет?

— Физкультура!

— Это любопытно. А кто у вас по физкультуре?

— Оксана Геннадьевна, и я у нее лучшая в классе:



бегаю быстрее всех на длинные дистанции, вообще все лучше — прыжок в длину, скакалка, метание мяча...

— Как ты лето провела после первого класса?

— В июне выступила на первенстве мира опять в Сербии, но уже в старшей возрастной группе — 8–9 лет — и единственная восьмилетка в финал вышла. Судьи были из десяти стран, но Россия своего судью не направила. Я стала третьей после венгерки и словачки — они были постарше на целый год и тоже уже опытные. Мне интересно соревноваться с девятилетними... Нормально. С 20 июня мы ушли на каникулы, отдыхали с семьей на озере Акакуль на базе отдыха «Звездный»... С 5 августа опять за тренировки. В спортивный лагерь тренер нас возит, просто отпускает на каникулы, чтобы отдохнули от всего, а другие тренеры возят своих ребят...

— А перегрузки у тебя были? Или травмы? Какое у тебя обычно настроение, ты больше бодрая — или томная?

— Ну, так, день через день.

— А родители на тебя наезжают, когда ты такая вялая?

— Не!

— Но все равно же следят, чтобы ты не перегрузилась...

— Когда как.

— А какое у тебя любимое упражнение? И какое не-любимое?

— Любимый прыжок — «Цукахары», а не люблю бревно.

- А когда ты на бревне первый раз сальто сделала?
- Где-то во втором классе.
- Я маме твоей не завидую: смотреть, как ребенок делает сальто на бревне...
- Просто мама то же самое сальто много лет сама делала...
- Сама — это одно, но когда твой ребенок... А во втором классе с удовольствием пошла?
- Не очень.
- Ну, все равно какое-то разнообразие, общение с одноклассниками...
- Да, класс у нас дружный. Самый лучший класс из параллели!
- А осенью во втором классе ты где выступала?
- Там травмы начались от нагрузок: колени заболели, суставы... ходили на всякие лечения, дома делали физиопроцедуры, но тренировки продолжала, только ноги сильно не нагружали. Это было почти весь второй класс. В школе пришлось учиться во вторую смену. А сразу с утра тренировки. Организм не привык тренироваться так рано. Я — сова. По гимнастике я практически не выступала, один только раз в октябре на «Олимпийских надеждах». Второй разряд — сложный, началась серьезная гимнастика. Потом я восстановилась и по фитнесу выиграла Россию опять в Краснодаре.
- А как ты сама чувствуешь, прибавляешь в мастерстве?
- Да нет. Как научилась — так и продолжаю делать. По гимнастике чувствую рост, а по фитнесу нет.
- Наверное, на соревнованиях уже все девочки знакомые? Интересно посмотреть, как они подросли, какая прическа, что болтают...
- Да, конечно, интересно... В 2014 году я снова стала чемпионкой России по фитнесу и потом выиграла чемпионат мира в категории 8–9, потому что старшие ушли в более взрослую группу, а я осталась. Там одна словачка всегда первая в своем возрасте — интересная такая, проявляет себя...
- А какие призы на ваших соревнованиях?
- Кубки, медали, грамоты — они дома на полочке стоят. Уже места не хватает.
- Приятно на свои кубки смотреть?
- Да, нормально. А куда деваться, я их в любом случае вижу в своей комнате — они перед глазами мелькают.
- Ты пошла в третий класс. Как с травмами?
- За лето отдохнули, подлечились, в июле специально съездили в Анапу — погреться в анапских песках. Поплавала, я еще до школы научилась. Приехали — и нормально.
- А какие у вас аэробные нагрузки: плавание, бег, циклические упражнения на выносливость... И как с игровыми видами: волейбол, баскетбол?..
- Сейчас мы этому уделяем мало времени. Не знаю, почему... Гимнастика — такой сложный вид спорта, нам



не хватает времени даже на тренировки. Ведь очень большой скачок от юношеских разрядов к взрослым — от физкультуры к спорту. А я уже на взрослые разряды перешла.

— Как учеба в третьем классе пошла?

— Нормально. В первую четверть английский автоматом поставили, потому что пропустила много, когда начались тренировки и выступления, еще немного приболела. Осенью много было соревнований по гимнастике, меньше времени уделяли фитнесу. В Челябинске я выиграла городские соревнования «Юный гимнаст». В Екатеринбурге на первенстве области я выступила по 2-му разряду — в многоборье вторая, в прыжке и на бревне — третья, на брусьях — вторая. Это по квалификации «4–5-й годы занятий» — годы рождения 2003–2005. Я первый раз на таком выезде выступала. А в январе 2015-го я стала первой по 2-му взрослому разряду на первенстве области в Челябинске. Потом в марте была второй в многоборье на зональном первенстве УрФО.

— Но мне показалось, что там тебя засудили...

— На прыжке — однозначно. Но все равно у меня получилось пять серебряных медалей: в многоборье «серебро», три «серебряных» снаряда и в команде «серебро».

— А как у тебя отношения с тренером? Она же в тебя душу вкладывает...

— Ну, когда как. Иногда нормальные отношения, иногда бывает не очень.

— Но все равно ты к ней с уважением относишься?

— Да, конечно.

— К другому тренеру не хочешь? Никто тебя не подзы-

вал с приглашением, к примеру, в Москву, в какой-нибудь спортивный интернат?

— Нет, такого не было. Я еще не участвовала в таких соревнованиях, чтобы кто-то подзывал. Хотя после УрФО я была на первенстве России в Брянске в конце мая. Думали, я выступлю в личном зачете, но меня даже поставили за команду УрФО по спортивной гимнастике. Мы заняли третье место, а индивидуально я попала в финал в прыжке из пятидесяти участниц...

— А где по стране самая продвинутая школа по гимнастике?

— В Москве, Санкт-Петербурге. От ХМАО сейчас много участниц, девочки уже в сборной.

— И где больше участников — в женской гимнастике или мужской?

— У женщин. У девочек по первому и второму разрядам в Брянске было 50 участниц, а у мальчиков в Пензе максимум 25.

— А в июне этого года вы снова поехали на мир по фитнесу?

— Да, и в категории 10–11 лет я стала третьей. Девочка из Венгрии, которая меня раньше обыгрывала, — была четвертой, зато другая выскочила на вторую позицию.

— Для тебя, наверное, Сербия уже родная стала...

— Да, я уже наизусть знаю город Нови-Сад.

— Какая федерация у нас занимается детским фитнесом?

— Федерации бодибилдинга России, которая находит-

ся в составе международной федерации бодибилдинга и фитнеса.

— А когда ты прилетаешь с победой — тебя встречает губернатор у трапа?

— Нет, такого еще не было.

— Ну, надо как-то организовать, чтобы он машину подарил, или велосипед, или самокат...

— Мне лучше «Феррари»...

— Хорошо, в Челябинске уже есть, а твоя будет второй...

— Не знаю, хотя в апреле я на УрФО в Екатеринбурге по фитнесу была второй по юниоркам до 23 лет, причем набрала одинаковую сумму баллов с победительницей. И потом выступила среди женщин старше 23 лет и тоже стала второй.

— А каково им было с тобой делить пьедестал? Они улыбались?

— Чемпионка улыбалась, а третья призерка не очень, ей было немножко не по себе, хотя по юниоркам она у меня выиграла... А с чемпионкой мы потом все время фоткались.

— В Екатеринбурге были серьезные призы?

— Нет, за второе место даже кубков не давали. Меня бы могли вместо каких-то баночек хоть шоколадкой награждать... За третье место шоколадки дарили, а второму и первому месту — банки с протеинами.

— Ничего, у тебя еще всё впереди. Ты, главное, будь здоровой, а мы за тебя будем болеть... **БК**

