



Екатерина Сиротина:
«Как будто в руках
волшебная палочка,
и по её мановению
рождается танец»



— Екатерина, многие известные спортсмены рассказывают, что оказались в спорте случайно. Как это произошло в Вашем случае?

— Я верю в судьбу. Случайностей в жизни не бывает. Все происходит так, как должно быть. После того как закончилась моя гимнастическая карьера, я какое-то время танцевала в театре спортивно — эстрадных танцев, после получила тренерское образование, но, неожиданно для себя самой, попала в мир телевидения. Пришлось обучиться профессии журналиста и телеведущей. Это был очень интересный этап в моей жизни. Я получила бесценный опыт, обрела навыки и знакомства, которые сейчас часто помогают мне в работе. Но так вышло, что я вновь вернулась в мир гимнастики. Полу-

чилось, что все тропинки, которыми я шла, ухабы и повороты, всё-равно вывели меня на ту дорогу, с которой и начинался мой путь в профессии. Но вернулась я уже более под-

готовленная, с нужными знаниями, кругозором и с хорошим опытом. Это судьба!

— На этом пути было больше побед или поражений?

— На этом пути и того и другого было достаточно. Спорт высших достижений, конечно, не легкая экскурсия по берегу моря. Это маршрут, в котором надо преодолевать себя постоянно, побеждать свои слабости, заставляя через «не могу». Он больше похож на телепроект «Последний герой», за время которого, не выдержав испытаний, соперники отсеиваются один за другим, и, в конце концов, остается только победитель. У меня были грандиозные амбиции. Но многие мои спортивные мечты, в силу обстоятельств, не осуществились. Зато реализовались впоследствии моими учениками. И на сегодняшний момент я могу с уверенностью сказать, что ни о чем не жалею, а напротив, счастлива, что всё так сложилось.

— Продолжите фразу «художественная гимнастика — это...»

— Художественная гимнастика — это мир красоты, музыки, хореографии, пластики, грации, виртуозной координации и танца. Это лучший вид спорта для прекрасной половины человечества, который развивает в девочках все лучшее, что есть, устраняет погрешности и недостатки и превращает их в самых красивых девушек.

Я влюблена в художественную гимнастику беззаветно, поэтому могу быть не объективна.



Екатерина СИРОТИНА
Родилась 14 июля 1978 года.
Достижения. Заслуженный тренер России по художественной гимнастике, кандидат педагогических наук. Главный тренер РФСО и МГФСО «Спартак» по художественной гимнастике. Главный тренер отделения художественной гимнастики в ГБДОУ «Самбо-70». **Хореограф — постановщик.**



— **Девочки, которые занимаются художественной гимнастикой, чем-то отличаются от обычных детей?**

— Без сомнения, для того, чтобы заниматься художественной гимнастикой, должны быть основания. Это определенные физические данные: пропорциональное телосложение, мягкие мышцы, хороший слух. Если природа наделяет девочку талантом, это, безусловно, здорово. Но всё же главное, наверное, это огромное желание заниматься этим видом спорта.

— **На ваш взгляд, что больше всего мобилизует юную спортсменку (поражения, победы и т. п.)?**

— А это уже психология. Все зависит от того, к какому психологическому типу относится гимнастка. Кто-то, побеждая, начинает почитать на лаврах и успокаивается на достигнутом. Кто-то, наоборот, загорается еще ярче, «входит во вкус» и хочет большего. Так же и с поражением. Одна опустит руки и сложит оружие. Другая разозлится, в хорошем смысле, и будет добиваться своего с утроенным рвением. Для тренера важно правильно понять внутреннее устройство своей спортсменки, чтобы в эти моменты сказать нужные слова. Или нейтрализовать негативное, или усилить позитивное.

— **Постановка номеров — это больше хорошее качественное ремесло или вовремя пришедшее вдохновение?**

— В основе любого созидания лежит вдохновение. Озарение. Идея. Назовите как угодно. Это буквально секунда, когда вдруг понимаешь ярко и четко, что нужно и как это сделать. Любой мастер, талантливый, опытный, никогда не создаст свое творение безликим, серым, неинтересным. Это в любом случае будет качественно. А вот будет ли это блистательно, талантливо или гениально — зависит только от Бога.

Моя первая постановка — упражнение с лентой подруге по команде. Я тогда поймала себя на мысли, что со мной происходит чудо. Как будто в моих руках волшебная палочка, и по её мановению рождается танец. И я, как фея из сказки. Один взмах

ленты — и все получилось. Но это была лишь вспышка. Она осветила все вокруг и указала путь. А дальше было много работы, обучения, в том числе методом проб и ошибок. Но элемент магии сохранился.

— **Ваши номера отличаются особой «изюминкой», они содержательны, выразительны. Вам приходится реализовывать множество постановок. Как не опуститься до банальности, ординарности и всегда оставаться на высоте?**

— Не переставать развиваться в этом направлении. Необходимо постоянно питать свой мозг новыми впечатлениями. Вдохновляться работами других профессионалов. Много читать, путешествовать, смотреть театральные и балетные постановки, мюзиклы, шоу, фильмы. Мечтать. Рисовать в своем воображении картины. Так во всем. Если мы хотим иметь красивое тело, надо много упражняться на тренажерах, если тренируем память, надо заучивать наизусть много стихов и прозы. Фантазию тоже нужно развивать.

— **Какой Вы видите художественную гимнастику в будущем?**

— Нет сомнений, что наша страна продолжит традицию нововведений и прорывов в этом виде спорта. Хочется революционных изменений. Например, парные упражнения, дуэты как в синхронном плавании. Эта дисциплина расширила бы возможности



для гимнасток и увеличила бы количество олимпийских медалей. Ирина Александровна Винер-Усманова предложила нам поставить парные композиции на гала — концерте показательных выступлений, который мы готовили в Москве к чемпионату мира. И получилось здорово. Очень органично и зрелищно. Мы в своем обществе «Спартак» с энтузиазмом подхватили идею и ввели в программу своих соревнований парные композиции. Но, так как официально такой дисциплины пока нет, последовали этому примеру немногие. Возможно, все получится в будущем.

Мужская ритмическая гимнастика сейчас активно развивается в некоторых регионах. Возможно, и здесь

со временем можно будет объединить усилия.

Мы ежегодно проводим турнир «Performance Cup», где члены жюри оценивают показательные номера в конкурсной программе. Это направление тоже имеет смысл развивать. Лично мне всегда интересно экспериментировать. Мы готовы к новому.

— **Вы очень энергичная, доброжелательная, красивая женщина. Каков источник вдохновения и силы, что вносит позитив в Вашу жизнь?**

— Любовь. Во всех её проявлениях. Любовь к жизни. К детям. К близким людям. К своему делу, Красота — это всегда соответствие формы содержанию. Когда внутри гармония, то и снаружи мы выглядим привлекательно. Надо гнать все печали прочь, не заикливаться на неудачах, уметь из них извлекать уроки и пользу, думать о хорошем, верить в себя, слышать свое сердце и много трудиться. Под лежащий камень вода не течет. Ассоциативно- вода и есть энергия, сила. Ей надо распахнуть двери. Бережно к ней относиться. Исключить общение с завистливыми и недоброжелательными людьми. Не расходовать себя на ерунду. И тогда в душе будут цвести сады, а на лице сиять улыбка.



Официальный сайт РФСО «Спартак» по художественной гимнастике www.gymshow.ru