

День отпуска чемпионки мира, как ни прозаично, начинается в очередях диспансера. Медосмотр для легкоатлетов был организован в начале сентября, когда Марина Арзамасова выступала на коммерческих соревнованиях. Поэтому, вернувшись с серебром с Всемирных военных игр в октябре, она скромно и терпеливо проходит врачей на общих основаниях, наотрез отказываясь козырять регалиями и проходить вне очереди. Договорились после медицинского рейда пообщаться с ней в одной из кофеен Минска.

## Марина АРЗАМАСОВА,

чемпионка мира в беге на 800 метров:



# «Материнство показало мне, что такое безусловная любовь»

### О поклонниках, диете и семейном бизнесе

— Здравствуйте, не опоздала? Наконец нашла парковочное место около родного юрфака. Сейчас выберу какой-нибудь кофе. Дома-то он обычный, а здесь всегда вкусное что-то подают. Вы не будете перекусывать?

— **Нет, спасибо, я из дома. У вас строгий режим питания?**

— Он, скорее, правильный. В отпуске могу позволить себе чипсы и колу. Хотя уже как-то и не тянет к «плохой» пище. Привыкла к простой еде: куриное филе, пропаренное мясо с гарниром. Мне что-то другое уже и не вкусно. К сладкому тоже спокойно отношусь: захочется — съем вместо булочки шоколадку. В минских кафе бываю нечасто, но мы любим собирать друзей у родителей мужа за городом — там дом на природе, баня есть, шашлыки жарим.

— **Сталкиваетесь с повышенным вниманием в публичных местах?**

— Нет, чувствую себя комфортно. На днях шла на интервью в торговый центр «Замок». Молодой человек, не терпящий отказов, настойчиво просил номер. Нет, он не узнал меня, а просто решил познакомиться. Приятно, конечно. Но сказала, что муж не разрешает давать свои телефоны.

— **Два спортсмена в одной семье — nepозволительная роскошь в наших реалиях, где кому-то надо зарабатывать деньги на существование. По-**

**чему из вас двоих со спортом попрощался супруг?**

— Этот вопрос решился как-то сам собой. Хотя Илья огромный фанат спорта, еще похлеще меня. Он приходит уставший и голодный с работы, и в любую погоду — ветер, дождь, слякоть — бегает кроссы по 18—20 километров. Мы тренировались в одной группе, потом стало очевидно, что у меня пошел результат, я начала ездить на международные старты. И, вернувшись с одного из них в 2012 году, узнала, что он устроился на работу с фиксированным графиком, оставив спорт в качестве хобби. Илья понимает: тот факт, что жена быстро бегает, — просто приятный бонус, а ему, как мужчине, все-таки надо содержать семью. Я счастлива, что мы поженились в молодости, вместе постигали многие вещи, росли, ошибались. Если бы мы встретились сейчас — два самодостаточных человека — не представляю, на чем бы все строилось.

— **Семейный отпуск — традиция?**

— Стараемся, как и раньше, каждый год выбирать куда-то. Сейчас вот едем на сборы в Португалию вместе с мужем. Компенсируем несостоявшийся отпуск. Илья мне помогает еще и как отличный спарринг-партнер. В этом году перед чемпионатом мира специально брал отпуск и бегал со мной.

— **Марина, может быть, у вас есть планы заняться семейным бизнесом?**

— Конечно, хотя это еще мечты в облаках. Конкретного бизнес-плана у нас на

руках нет. Не можем даже определиться со сферой деятельности. Каждый год я предлагаю ему открыть магазин одежды. Мне нравится хорошо одеваться — совместили бы приятное с полезным. В этом году пришла идея открыть книжный магазин. Люблю читать, а книги у нас дорогие нынче. Вот, думаю, буду читать литературу с книжных полок собственного магазина. На что муж ответил: «Нет, давай нормальный бизнес откроем, и ты сможешь покупать столько книг, сколько захочешь».

### О Нобелевской премии, благотворительности и Дарье Домрачевой

— **Литературная сенсация этого октября — Нобелевская премия Светланы Алексиевич. Эту награду многие сравнивали с достижениями Дарьи Домрачевой в Сочи. Насколько уместны, по-вашему, эти параллели?**

— Я обалдела, когда узнала о победе Светланы Алексиевич! Женщина-писатель затронула такие серьезные вопросы, которые по сей день находят отклик среди читателей. Безусловная гордость за страну, поздравляю Светлану. А сравнивать это со спортивными достижениями не совсем корректно. Даша Домрачева — настоящая героиня. То, как она ведет себя за пределами трассы, как высказывается по разным вопросам в интервью, заслуживает восхищения. Даша может вообще ничего не говорить и все равно будет всеобщей любимицей.



Мне вообще очень нравятся наши великие спортсменки: Люба Черкашина, Юлия Нестеренко. Они люди широкой и доброй души, ведут активную общественную деятельность, занимаются благотворительностью.

**— Вы часто принимаете участие в подобных мероприятиях?**

— Они очень важны для детей. На днях обсуждали эту тему в Национальном олимпийском комитете Беларуси. Там рассказали, какое количество писем приходит от ребят, мечтающих просто увидеться со спортсменами, поболтать о мелочах. А ведь нам это сделать нетрудно. И я с удовольствием принимаю участие в благотворительных встречах. Порой не знаю, к кому обращаться за информацией, но мне хочется приносить пользу. В прошлом году я была почетным гостем на соревнованиях в маленьком городке за тридевять земель. Это невероятные ощущения: сотни детей тянут открытки с моим изображением, ждут автографа, чувствуешь себя почти Бритни Спирс. Это двухсторонний обмен энергией, и мы получаем от этих мероприятий, может, даже больше, чем дети.

**— Жесткий график позволяет находить время еще и для чужих детей?**

— Надо не просто сидеть на диване, а делать что-то для людей, для страны, для своей легкой атлетики. Я ведь прихожу туда не себя показать и рассказать о том, какая я молодец, а популяризировать свой спорт. Хочется помогать и быть полезной. В свое время мне много помогали мамы знакомые и малознакомые люди. Надо, чтобы добро возвращалось. И Сашку — свою дочку — планирую брать на такие встречи, чтобы она виде-

ла разные стороны жизни, обменивалась эмоциями с другими детьми.

**— У нас проводится много мероприятий для популяризации здорового образа жизни. Спортивная нация — это про нас?**

— Я мечтаю, чтобы спорт стал у нас популярным досугом, чтобы люди активно занимались, как это сегодня происходит в Западной Европе, Америке. Спортивная ли мы нация? Мы очень к этому стремимся. Минский Polo Марафон показал, сколько у нас любителей хотят активно проводить время. Грандиозное мероприятие! Жаль, что меня там не было. Инициатив много. Вот, например, знакомые спортсмены разметили у нас на ул. Калиновского трассу и пригласили всех желающих по субботам участвовать в массовых забегах. Один из ребят-организаторов до этого побывал в Лондоне, увидел, как англичане с пользой для здоровья используют площади своих шикарных парков, и решил сделать у нас что-то подобное. Было много бюрократической волокиты, чтобы получить разрешения из всех инстанций. Зато у минчан появился отличный повод начинать утро субботы с бодрящей пятикилометровой пробежки.

**О маме, медицинских запретах и «работе»-Кравченко**

**— Марина, сегодня вы сильнейшая в мире на маминей дистанции. Об этом никогда не забывают упомянуть журналисты. Для вас важно, что об этом говорят, или эта тема слишком личная для публичных обсуждений?**

— Все равно об этом говорят, хочу я или нет. Мне очень приятно, что о маме помнят. В начале 2000-х годов в Минске проходили соревнования памяти Равили Аглетдиновой, приезжали титулованные спортсмены из разных стран. Потом этот турнир перестали проводить, маминю имя начало забываться. А с моим появлением в большом спорте о ней снова заговорили. На соревнованиях за границей ко мне, бывает, подходят люди, рассказывают, как бегали вместе с мамой, а теперь болеют за меня. Всегда хотелось быть достойной дочкой своей мамы.

**— Думали, что бы она вам сказала после золотого успеха на чемпионате мира?**

— Я думаю, она видит это. Может быть, что-то говорит мне во сне, только я этого не слышу и не помню. Чувствую, что она всегда рядом со мной и помогает оттуда.

**— Какое из поздравлений после золота на мире было самым неожиданным?**

— Очень удивил муж. Это было через пару дней после моего возвращения. Он поздно вернулся с работы, увидел, что я еще не сплю, позвал на кухню, где меня ждал сюрприз — наш холодильник полностью был украшен магнитиками с моими чемпионскими фотографиями, открытками.

**— Как на расстоянии команду поддерживал Андрей Кравченко, пропустивший ряд стартов из-за травм?**

— Он пожелал удачи перед чемпионатом мира, потом после победы сразу же позвонил и поздравил. Надеюсь, все у него будет хорошо со здоровьем. Потому что я каждый раз говорю Андрею на соревнованиях, что для меня он просто герой. То, что он сделал прошлым летом на чемпионате Европы, — огромный подвиг. Все преодоления происходят у нас на глазах. Я видела, какой Андрей был травмированный. Многие в его ситуации выбрали бы морские курорты, лечение и восстановление. Андрей же исправно ходил на тренировки, поехал на Европу и не просто достойно выступил, а выиграл первенство. На следующее утро, помню, я встретила его восторженным криком: «Как ты это сделал?» На что он спокойно ответил: «Ну, как-то так. В конце, правда, чуть нога не отвалилась». Это — человек-робот, настоящий фанат.

**— Вам часто приходилось нарушать врачебные рекомендации?**

— Каждый раз. Врачи нас очень берегут. В прошлом году перед зимним чемпионатом мира у меня диагностировали бронхит, доктор прописал постельный режим и антибиотики. Я объясняла, что не могу их принимать, так как на носу соревнования. А доктор мне: «Так ты все равно ничего не добьешься, ты же больная!» После забега подошла к нему с бронзой, человек в белом халате поздравил и сказал: «Я не понимаю, как ты это делаешь?» В то же время, я осознаю, что не надо жадничать, гнаться за медалями, забывая о главном. Потому что бывают моменты, которые переживаем с молитвами. Лучше иногда приберечь себя, чем потом расплачиваться здоровьем.

**— Марина, как относитесь к вечным разговорам о том, что большой спорт далек от здоровья?**

— Ошибочно мнение о том, что спортсмены — больные люди. Мы здоровее

многих, потому что наше здоровье регулярно проверяют, атлеты всегда на виду у врачей. Кроме того, что спорт истощает организм, он еще и серьезно его укрепляет. Зимой я заболела бронхитом, уже собирались ложить в больницу. Но всеми правдами и неправдами старалась этого избежать. И анализы подтвердили, что мои показатели даже в ослабленном состоянии намного выше, чем у здоровых людей. Спортсмены очень трепетно относятся к своему здоровью: надежно кутаются, ходят в шапках, держат ноги в тепле, красота у нас на втором плане. В период эпидемий я стараюсь избегать общественных мест, редко хожу в магазины, в аптеку забежать, где все чихают и кашляют, — это вообще смертельный номер. Семья у нас большая, поэтому, если заболевает один, инфекция начинает гулять по кругу. Особенно перед соревнованиями психую и очень осторожничаю.

### **О безусловной любви, макраме и мегаполисах**

— **Золото чемпионата мира вы планировали отметить в кругу близких, чтобы компенсировать постоянные разъезды и расставания. Тяжело дается нервно-тренировочный период?**  
— В это время я начинаю очень переживать, злиться. Становилось раздражительной. Плохо сплю, достаю батарейку из часов, потому что нервирует малейшее тиканье. Я не превращаюсь в зверя, просто подстраиваю домашних под свой график: идем спать, выключаем свет, туда идете без меня, здесь я тоже вам компанию не составлю. Они привыкли. Муж спортсмен, он понимает мое состояние. А маленькие дети тоже хорошо чувствуют грань, которую не стоит переходить. Дочка знает, когда можно капризничать, а когда лучше успокоиться. Вечером, бывает, лежу дома полуживая после тренировки, Сашка сидит на мне или рядом и играет. Я обычно выполняю то роль домика, то сказочного замка, под мной припрятаны игрушки. И ни в коем случае нельзя шевелиться, потому что вся конструкция рухнет.

### **— Как вас изменило материнство?**

— Кардинально, на 180 градусов. У меня появился смысл жизни, я узнала, что такое безусловная любовь. Бывает, смотрю на Сашку, и мне уже плакать хочется. Постоянно думаю о ней, особенно когда нахожусь далеко. Мне кажется, я

стала лучше по всем показателям: очень похудела, похорошела, стала спокойней, ответственной.

### **— Она понимает, что ее мама — великая спортсменка?**

— Ой, она знает, кричит об этом на улице. Смотрит соревнования по телевизору вместе с бабушкой и дедушкой. У меня первый забег на чемпионате был в пять утра, все смотрели, и Сашку разбудили. У нее пока нет страха, сильных переживаний. Она просто ждет, когда мама появится в телевизоре и передаст ей привет. Зимой, когда я стала третьей на чемпионате мира, она в слезах говорила: «Хочу, чтобы мама была первой!» Все объясняли, что это тоже отличное выступление и мама получит медаль.

### **— Вы отдали Сашу в большой теннис. Мечтаете о спортивном будущем для дочери?**

— Я предложила дочке занятие, которое, надеюсь, увлечет ее по жизни. Она приступила к тренировкам совсем недавно, пока все получается довольно смешно... Но ей интересно. Я сама занималась семь лет большим теннисом и хочу, чтобы это стало делом ее жизни.

### **— В детском возрасте, когда занятия теннисом стали не по карману вашей семье, вы записались на кружок макраме и «Юного эколога». Помните свои детские мечты?**

— Помимо этих кружков, были еще секции по современным и народным танцам. Не знаю, как умудрялась их совмещать. С занятий по макраме совсем ничего не помню. А вот с «Юным экологом» связана забавная история.

У нас на кружке крыса родила крысят, я одного принесла домой. Бабушка рассказала кучу неблиц, от которых мне стало не по себе, и на следующий день я унесла этого крысенка обратно. С той поры осталась дикая боязнь крыс. Эти кружки наполняли мой день, потому что мама много работала, а мне было очень скучно. Когда стала постарше, то грезилась чемпионством, успехами в большом спорте. А на видеокассете, где запечатлели школьные будни второго класса, я мечтала о карьере модели. Мама всегда говорила: «Ты у меня самая красивая». Я была доходяга, худая, высокая. Почему бы не помечтать о модельном будущем? А еще сказала, что хочу дом на Канарах. В прошлом году мы побывали там с мужем, очень понравилось.

### **— А в Минск любите возвращаться?**

— Да, я с большим нетерпением каждый раз приезжаю домой. Очень четко ощущаю патриотизм, который передался, наверное, с молоком матери. Когда подолгу не бываю в Минске, потом с таким интересом еду по городу, смотрю на людей, проспекты, жилые дома. Я стопроцентно городской житель. В маленьком городе мне сразу становится грустно. Большинство людей ищут гармонии на природе, а меня, наоборот, заряжают суета и мельтешение мегаполиса. А еще очень успокаивает езда за рулем. У нас быстро не разъедешь, да я и не гоняю, а просто наслаждаюсь временем наедине с собой.

**Беседовала  
Виктория КОВАЛЬЧУК**

