



Жить синхронно

«Ниже дна не упадешь», – шутят представительницы синхронного плавания. Прекрасные русалки, с легкостью и грацией выделяющие пируэты на воде, не понаслышке знают о поистине «космических» перегрузках. Когда дыхание на паузе и от недостатка кислорода темнеет в глазах, они способны не просто отработать программу, а сделать это с улыбкой на устах.

Ирина Лимановская и **Вероника Есипович** – молодой дуэт, по которому будут судить о белорусском синхронном плавании на Играх-2016. Не так давно спортсменки завоевали олимпийскую лицензию, буквально впрыгнув в последний вагон: став 16-ми из 16 дуэтов, отобранных на Олимпиаду. Однако квалификационный турнир, который, к слову, тоже проходил в Рио, оставил более чем странные ощущения.



Пиар с обратным эффектом

Ровно за месяц до квалификации студентки Белорусского государственного университета физкультуры Лимановская и Есипович принимали участие в открытом чемпионате Франции, где, заняв 12-е место, обрели и определенную уверенность. Казалось, участие в Олимпийских играх практически в кармане, ведь соперничать за лицензию в Рио будут все те же. Уверенности добавлял и тот факт, что к технической программе белорусок приложила руку сама Анастасия Давыдова, известнейшая российская синхронистка, пятикратная олимпийская чемпионка, самая титулованная спортсменка планеты в этом виде.

– Мы всегда готовы к субъективной оценке, это вообще специфика синхронного плавания, – отмечает старший тренер национальной сборной **Наталья Сахарук**. – К тому же у нашей страны нет своего судьи. Но, увидев низкие баллы нашего технического дуэта, я долго не могла разговаривать. Те страны, которые во Франции были далеко позади, вдруг оказались перед нами.

Мы гордились тем, что с нами работала Анастасия Давыдова, и везде заявляли об этом. Вброс подобной информации имеет определенное влияние на судей. К сожалению, получили прямо противоположную реакцию. Судя по оценкам, мы месяц провалялись на диване и ухудшили свой результат на 3 балла. В синхронном плавании это очень много.

Я не скажу, что у девочек был идеальный прокат, несколько ошибок допустили. Возможно, тут сработала некая профессиональная ревность. Ведь далеко не все страны имеют возможность работать со специалистами такого уровня. Это мое личное мнение. Даже дилетанту было понятно, что программа, которую мы демонстрировали на турнире в Рио, несравнима по насыщенности, качеству и скорости исполнения с теми, которым мы проиграли. Чудом после этого провала девочки смогли собраться к произвольному выступлению. И мы, выиграв его у всех, кому проиграли техническое, стали обладательницами олимпийской лицензии.

Сами спортсменки уверены, что им очень не повезло с порядковым номером. Выступать четвертыми –



значит ожидать, что судьи в начале турнира будут банально придерживать баллы.

– И все же мы сделали это! Для страны наша лицензия особенно престижна, ведь в прошлой Олимпиаде белорусские синхронистки не участвовали. В этом году на нас тоже не особенно рассчитывали и, как кажется, просто поставили крест. Но мы утерли нос всем, доказав, что все-таки можем! Это неприятно, когда тебя списывают со счетов еще до выступления. Теперь важно, что покажем на Олимпиаде.

Двое из ларца – одинаковы с лица

В юниорскую команду Ирина и Вероника попали с разницей в один год. В команде к ним долго присматривались, и спустя время именно этих двух поставили в дуэт. В одинаковых купальниках и резиновых шапочках

ко это только на первый взгляд. Вот они снимают «головные уборы» – и неукротимые кудри Лимановской, ее задорный смех и сильная энергетика выдают лидера. Нежная Вероника Есипович говорит спокойно, взвешенно и без проблем уступает лидерство подруге.

Похожесть с синхронном плавании – аспект номер один. И тут имеется в виду не только внешность, но и четкость, резкость, энергия движений. Ирина и Вероника тренировались у разных тренеров, стояли в разных группах и, как шутят сами девчонки, методом проб и ошибок их привели к общему знаменателю. Кстати, в спорте они обе с раннего возраста. Ира в 5 лет пришла в плавание, с 6 – в синхронном. Вероника начинала с художественной гимнастики, через два года, когда девочке исполнилось 7, ее привели в «водный балет».

И.Л.: В нашем виде спорта очень

Например, координация – это врожденное, ее очень сложно натренировать. Выносливость нужна, чтобы контролировать дыхание.

В.Е.: По негласным правилам, во время выполнения связок в технической программе его нельзя задерживать дольше чем на 30 секунд. Были случаи, когда на тренировках синхронистки просто шли ко дну. Лежа на поверхности можно и до 3 минут терпеть. Но если ты активно работаешь руками и ногами под водой, через 30 секунд тебя просто «накрывает». Ощущение, когда темнеет в глазах, для нас достаточно привычное.

Книга судеб

Синхронность – своего рода тонкий математический расчет. Во время выступлений под водой установлен динамик, благодаря которому спортсменки слышат музыку. До этого программа отрабатывается под счет. В качестве метронома – палка в руках тренера, которой он отбивает ритм по металлическому поручню.

И.Л.: Мы все люди, даже считаем по-разному: у кого-то – «раааз», а у кого-то резкое «раз»! Доли секунды задержки очень видны.

В.Е.: Под водой наблюдаем друг за другом, чтобы сохранять дистанцию во время выполнения элементов. По нагрузке все элементы выполнимы, вопрос только в том, как их выполнить синхронно. Скажем, очень сложно сделать финальное выталкивание. Оно идет под нагрузкой, из-за задержки дыхания мы сильно устаем, а там еще нужно сделать «вихрь». Получается у кого-то сильнее, у кого-то слабее. Если одна из нас подпрыгнет выше на несколько сантиметров, это уже заметно, а значит, минус баллы.

До недавнего времени существовавшее только в столице синхронное плавание теперь появилось и в Бресте, в перспективе – появление в Гомеле. Впрочем, конкуренция тут небольшая, поэтому практически у любой девочки есть шансы добиться определенных успехов и попасть в национальную команду. Но даже этот факт не добавляет популярности прекрасному балету на воде. Главная причина невнимания к нему – отсут-

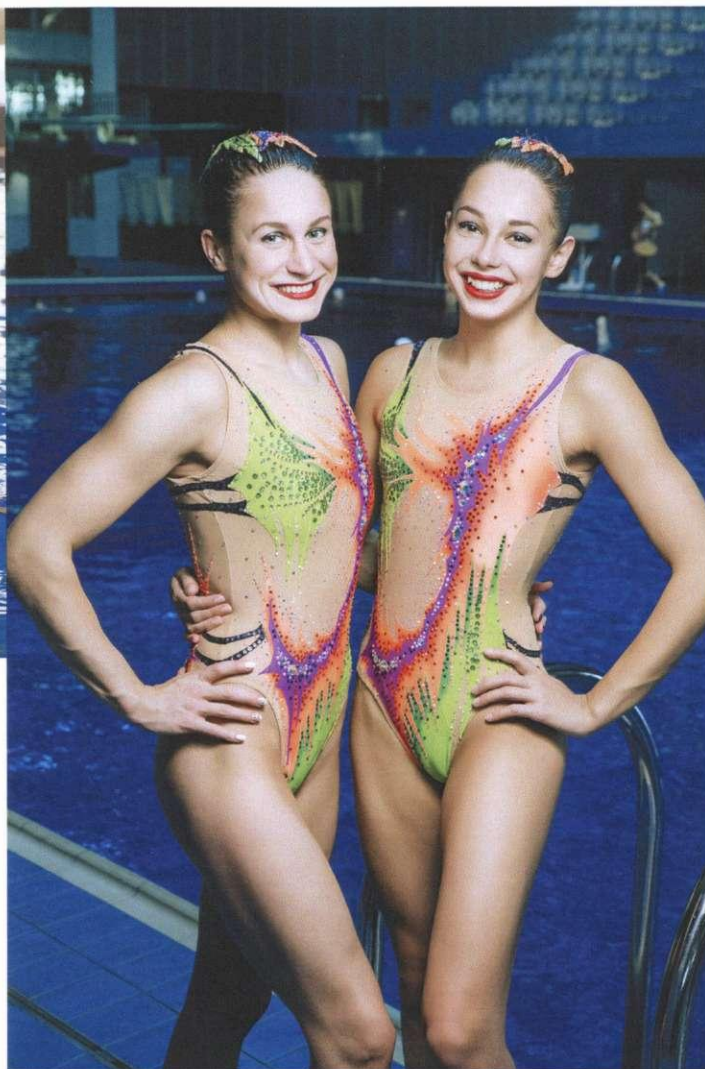


И.Л.: Здесь тоже своего рода замкнутый круг. Например, в России девчонок в сборную отбирают из миллионов, а у нас эти восемь выбираются из одного бассейна. Откуда достижения? К тому же наши синхронницы очень рано уходят из спорта, предел – 25 лет. У соседней мотивация иная, там фигурируют иные деньги. А впрочем, дело даже не в финансах, у нас достаточно здоровой спортивной злости, чтобы двигаться дальше. Но в нашем виде спорта колоссальное значение имеет репутация. Выступления на соревнованиях, программы, баллы – все это заносится в «книгу судеб», помнится, где и когда мы оступились. Даже если сейчас мы блестяще «выстрелим», никто сразу не даст нам высокое место. После каждого промаха нужно несколько лет доказывать свой уровень. Это вам не плавание или бег, где ты пришел к финишу первым и этого достаточно.

Актрисы на воде

И.Л.: Нас оценивают, как в фигурном катании или в художественной гимнастике. Именно поэтому не в последнюю очередь мы делаем ставку на артистизм. Стеснительным девушкам или тем, которые боятся быть некрасивыми, у нас не место. Есть такие моменты в музыке, где нужно изобразить злость, звериный оскал. Синхронницы – это актрисы на воде.

На Олимпийских играх будут состязаться 24 дуэта. Белорусский дуэт представят студентки Белорусского государственного университета физкультуры



Мало кто знает, но в начале разработки новой программы спортсменки не просто слушают выбранную для нее музыку, а пытаются передать свои впечатления в небольших эссе. Именно сюжетная линия музыки становится основой для создания новых образов.

И.Л.: Техническая программа у нас сделана под рок-н-ролл. Мне всегда представлялось, что действие происходит в баре, где темный мужчина поет низким брутальным голосом. Под такую музыку невозможно не зажечь, включаются плечики, ручки, и хочется игриво подмигнуть судьбе. А в длинной программе звучит скрипка, в ее звучании особенная страсть.

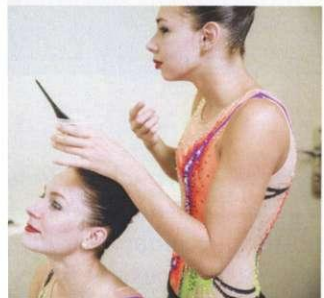
Сейчас с нашей командой работает новый хореограф Инна Анатольевна Кинэ. Это уникальный специалист, кроме того, она сама танцует и играет в театре. Очень повлияло на техническую програм-

му видение Анастасии Давыдовой. Анастасия Семеновна совершенно по иному расставила акценты в музыке, сделала связи более плотными, саму программу – быстрой и насыщенной.

До этого мы долго «варились» в собственном соку и, конечно, у нас сформировались некие клише в работе. Где в музыке «бамс», там у нас выталкивание или что-то подобное. И вдруг Анастасия Семеновна говорит: «Стоп! Вы слышите трубу на заднем плане?» Прислушались, действительно очень интересно звучит труба, музыка вдруг предстала перед нами в совершенно ином ракурсе.

Хлопать ресницами и взлетать?

Невероятная легкость водных пируэтов достигается многочасовыми ежедневными тренировками. Кроме выхода на воду в «рационе» у синхронниц общефизическая подготовка,



растяжка, хореография, акробатика. «Ведь если ты будешь болтаться в стойке в зале, то же самое будет происходить и на воде», – смеются девочки.

Здесь, как и в балете, важна тонкая кость и гибкое пластичное тело. Не менее важен высокий рост, который на водной глади смотрится более выигрышно.

Яркий макияж – одна из стойких ассоциаций, связанных с синхронным плаванием. В «белорусском» случае это самая обычная косметика (за исключением водостойкой туши), которая просто не успевает смыться за 3 минуты выступления.

И.Л.: Конечно, мы накладываем этой красоты больше, чем для обычного дневного образа. Вместо теней пользуемся маслянистыми карандашами для глаз, они просто поярче, плотнее. Макияж должен подходить под костюм. Нам приходилось наблюдать ситуации, когда уже в ходе турнира корейским спортсменкам пришлось перекрашиваться, поскольку макияж не соответствовал купальникам.

Не так давно принято решение о том, чтобы сделать соревновательный макияж более классическим. Косметика может быть видна ровно настолько, чтобы не отвлекать внимание от выступления. Так что «хлопать ресницами и взлетать» прекрасные синхронистки уже не смогут. Не менее строгие требования и к костюму, в котором должно быть точно соблюдено соотношение открытых и закрытых купальником частей тела. И никаких колец, серег и цепочек – техника безопасности!

В.Е.: Есть спортсменки, которые заклеивают небольшие украшения телесным пластырем, чтобы не видно было. То же и с татуировками. Если есть рисунок или надпись на теле, их замазывают густым слоем тонального крема.

Весьма трудоемкий процесс подготовки к выступлениям усложняется созданием гладкой блестящей прически, для которой используется пищевой желатин. В традиционном варианте желатин заливается водой с вечера, чтобы на следующий день подогреть его до консистенции густого меда. Можно воспользоваться и современным быстрорастворимым желатином.

– Самый лучший желатин – «Могилевский», – улыбаются спортсменки. – Там большая пачка, сразу на всю прическу хватает. Собираем волосы в гульку, тоненькой расческой прочесываем волосы, чтобы они легли ровно, и кисточкой для окраски волос «зализываем». В детстве многие использовали кисти для покраски стен или зубные щетки, кому-то просто руками удобнее было. Сверху прикалывается коронка. Гульку стягиваем так, что глаза аж на затылке. Шутим между собой: «Какая пластика лица – важно сделать правильную гульку!»

С мыслями о Рио

До Олимпиады в Рио-де-Жанейро осталось меньше ста дней. Сейчас все мысли и дуэта, и тренера сосредоточены на самом важном старте. К слову, для девушек это первая Олимпиада в карьере. Тренер Наталия Сахарук, будущи спортсменкой, принимала участие в Олимпийских играх 2000 года в Сиднее. Тогда дуэт белорусских синхронисток занял 19-е место.

– Я верила, что мы попадем на Олимпиаду в этом году, – подчеркивает Наталия Алексеевна. – Эту уверенность старалась передать моим девочкам. С мыслями о Рио мы жили два года! Думаю, что, уже попав в списки участников, мы совершили прорыв, обратили на себя мировое внимание.

Буду считать успехом, если на Играх мы хотя бы на одно место улучшим предыдущий олимпийский показатель. В синхронном плавании невозможно стать лучшим вдруг, это долгий и кропотливый путь. Судят страну, и лучшее место в нашей олимпийской истории – 17-е.

Наталия Сахарук так же, как и спортсменки, отмечает, что решающую роль на Олимпиаде сыграет даже не само выступление, а общий рейтинг белорусских синхронниц на Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы. Учитывается также количество турниров, в которых страна принимала участие, и с каким количеством программ. Именно по этой причине наши «русалки» выступают практически во всех видах программ, проводимых в Европе и мире. На последнем чемпионате мира по водным видам спорта в российской Казани белорускам удалось попасть в финал



с комбинированной группой, что, по прогнозам тренера, не должно остаться незамеченным.

Настоящим подарком судьбы называет старший тренер национальной сборной сотрудничество с Анастасией Давыдовой.

– Для меня это был своего рода энергетический взрыв, думаю, и для дуэта тоже. Профессионализм Анастасии – это космос! Она единственная из спортсменок, кто заработал пять олимпийских медалей, выступая и в дуэте, и в группе. То, что она работала с девочками как простой тренер, так же отстукивала для них ритм палкой, исправляла ошибки, делилась опытом, шутила, – дорогого стоит.

Погодный и спортивный прогноз

Побывав на квалификационном турнире в столице будущей Олимпиады, представительницы синхронного плавания отмечают, что, похоже, Бразилия не до конца осознала, во что ввязалась. Вместе с отборочными

соревнованиями начались и технические работы в том же бассейне. Кроме того, считается пришлось и с погодными условиями, поскольку соревнования по синхронному плаванию и прыжкам в воду будут проводиться под открытым небом.

И.Л.: В один из тренировочных дней случился шторм, поднялся сильный ветер, мы впервые увидели настоящий тропический ливень. Ветер подхватил аппаратуру, и вроде бы в воду снесло одну из колонок. Говорят, она была выключена, но все быстро ретировались из бассейна.

– Мы очень непривередливы в плане условий, – отмечает Наталия Сахарук. – Но немного удивило, что на момент нашего приезда в Рио общая готовность к Олимпиаде навскидку достигала не более 30 процентов. Со стороны организаторов – потрясающее радушие и много мелких нюансов в виде задержки тренировок, отсутствия музыки и т.д.

Олимпиада будет зимой, температура, характерная зимнему

сезону в Рио, – не ниже 20 градусов. Это не совсем комфортно для нас, но вода будет теплой, что уже хорошо. И все же это лучше, чем бразильская осень. В марте горячими были и вода, и воздух.

У нас очень молодой дуэт, меж тем как в синхронном плавании, есть спортсменки, которым 35, 40 лет. Многие замужем, с детьми. Они по-женски относятся к своему делу, по-другому чувствуют музыку. Это большой плюс! На них смотреть всегда интереснее, чем на юных девочек, которые пытаются передать чувства, пока им незнакомые, изобразить страсть. Честно признаюсь, что гораздо больше я рассчитываю на этот дуэт на Олимпийских играх – 2020, которые пройдут в Токио. Сейчас мы должны выжать из себя все возможное, сделать тот задел, который позволит нам в Токио попасть в финал. В синхронном плавании важно, когда дуэт не меняется. Мы уже много лет вместе и ценим это!