

# Илья Шиманович – в когорте сильнейших брассистов мира

**П**оследние годы мужчины пловцы Беларуси заметно проявляют себя на международных аренах.

Так, на чемпионате мира 2016 г., квартет в составе Павла Санковича, Ильи Шимановича, Евгения Цуркина и Антона Латкина в комбинированном эстафетном плавании 4x50 м с новым рекордом Беларуси – 1.32,49 завоевал бронзовые медали. И в комбинированной эстафете 4x100 м – Павел Санкович, Илья Шиманович, Евгений Цуркин и Артём Мачекин заняли 4 место с национальным рекордом 3:25,36. П. Санкович стал бронзовым призёром в плавании на спине 50 м – 23,03; И. Шиманович на 100-ке брассом с рекордным результатом 57,28 стал восьмым (и 50 м – 26,43 – 10 место, 200 м – 2:07,91 – 17 м). Ровно через год мужской квартет комбинированной эстафеты 4x50 м – П. Санкович, И. Шиманович, Е. Цуркин, А. Латкин поднялся на третью ступеньку континентального пьедестала с новым рекорд РБ (1.32,06). В этом же 2017 году брассист Илья Шиманович был неоднократным призёром на этапах Кубка мира, где и поднял планку высших достижений страны на всех дистанциях – 50 м – 26,09; 100 м – 56,40; 200 м – 2:03,71. Это всё результаты выступления на короткой воде.

А вот на чемпионате Европы 2018 года (6/н 50 м) в Глазго (Великобритания) результаты оказались не

столь яркими. Только Никита Цмыг в плавании на спине в спринте занял 6 место – 25,04, а в полуфинале обновил рекорд 24,66 и Илья Шиманович в финале занял 8-е место – 50 м – 27,32 и 10 место 100 м – 1:00,14. И квартет – Н. Цмыг, И. Шиманович, Е. Цуркин, В. Красочко, в комбинированной эстафете 4x100 м и занял 6 место – 3.34,79. Золотым аккордом завершилось его выступление на всемирной Универсиаде – две награды высшей пробы Илья привёз на Родину.

И вновь этапы Кубка мира (6/н 25 м) 2018 года, которые проводились в Пекине, Токио, Сингапуре. И там отличился Илья Шиманович, став неоднократным призёром. А на заключительном этапе в Сингапуре Илья завоевал золотую медаль на дистанции 50 м с новым национальным рекордом – 25,95 сек., оставив позади россиянина Кирилла Пригоду – 26,01 сек. Также Илья обновил рекорд на 200 м – 2:03,49. Несомненно, кульминацией года послужили результаты чемпионата мира в Китае. Центральной фигурой, главным героем национальной команды стал Илья Шиманович. Он дважды поднимался на пьедестал планетарного форума: финишировал вторым на дистанции 100 м с результатом – 56,10 сек и на 50 м – 25,77 сек – новые национальные рекорды. Первенствовал в

этих видах рекордсмен мира Кameron ван дер Бург (ЮАР) – 56,01 сек и 25,41 сек. И вот Илья стал дважды победителем на традиционном турнире «Кубке В. Сальникова» в Санкт-Петербурге.

Илья Шиманович в настоящее время сильнейший брассист в республике, которому принадлежат все высшие результаты на всех дистанциях в бассейнах 25 и 50 метров! Вместе с тем, Илья входит в лидирующую группу пловцов мира. Наиболее успешно он демонстрирует свое мастерство на короткой воде. Участвуя в серии этапов Кубка мира, он постоянно боролся за место на престижном пьедестале, при этом поднимая планку республиканских рекордных результатов!

И на прошедшем чемпионате мира в Китае Илья занял достойное место среди мировой элиты пловцов. Такие результаты достигнуты благодаря многолетней, слаженной работе спортсмена и тренера.

«Илью Шимановича я знаю уже много лет, будучи молодым, он сразу привлек внимание своими великолепными для пловца данными, он действительно очень талантлив и одарён, и сейчас максимально раскрывается в своих спортивных результатах. Завоевание 2х серебряных медалей на прошедшем



чемпионате мира в борьбе с сильными соперниками и установление национальных рекордов РБ, говорит о его огромном потенциале и способности бороться за высокие места на самых престижных официальных соревнованиях. Очень сильный тандем – Илья и его личный тренер Елена Евгеньевна, который даёт шанс на успешное выступление на предстоящих Олимпийских играх 2020 года в Токио». Такова оценка заслуженного тренера Беларуси Геннадия Вишнякова.

«Илья всесторонне развитый парень, как видите, он успешно выступает в различных видах, также хорошо исполнял комплекс, где очень важен хороший брасс, а когда для эстафетной команды понадобился брассист, Илья согласился, мы основательно подработали технику, которую постоянно шлифуем, вот достойный результат получился», – таково мнение тренера Елены Малюско.

– Илья, видимо, столь успешному, позитивному твоему выступлению на чемпионате мира способствовала своеобразная репетиция – серии этапов Кубка мира прошедших накануне в этом регионе, где у тебя были довольно высокие результаты?

– Да, это так.

– И основным соперником в китайском Ханчжоу оказался рекордсмен мира Камерон ван дер Бург...

– Да, это как-то неожиданно, действительно он стал основным конкурентом.

– Илья, ты являешься лидером среди белорусских брассистов и все высшие достижения в этом виде принадлежит тебе. Как удаётся сохранять постоянно такую высокую форму?

– Мы с тренером Еленой Евгеньевной грамотно подходим к подводке пика формы, и на проходящих стартах в каждом соревновании не просто участвую, а анализирую и вносим правки, потом на высоком уровне отработываю ошибки.

– То есть это не просто физическое выполнение, а постоянная аналитическая работа и как отмечают специалисты, ты все заплывы, как предварительные, так и последующие выполняешь одинаково хорошо...

– Да, я стараюсь на всех соревнованиях выкладываться максимально, так как на международных турнирах нужно плыть не расслабляясь,

там высокая конкуренция, поэтому нужно сразу плыть хорошо, чтобы не волноваться и стабильно продолжить дальнейшее выступление.

– Кто для тебя является соперником на международных соревнованиях, возможно, кто-то твой кумир?

– Основной соперник это результаты мировых спортсменов, на которые я ориентируюсь, нравится как плывут англичанин Адам Пити, южноафриканец Камерон ван дер Бург. Мы постоянно конкурируем с ведущими российскими пловцами Кириллом Пригодой, Ильёй Хоменко и другими, с которыми сложились хорошие, дружеские отношения, деловая атмосфера.

– А кто из белорусских пловцов для тебя серьёзный соперник?

– В спринте нет, вот Жуков заметно подтягивается, мне нравится такая конкуренция.

– Кого можно отметить из нашей национальной команды?

– Все наши ребята в сборной прогрессируют, среди них, постоянно хорошая атмосфера и здоровая конкуренция.

– На какой дистанции тебе комфортно выступать?

– На всех отрезках, как и на соревнованиях любого масштаба, стараюсь выступать одинаково хорошо.

– Илья во сколько лет ты начал заниматься плаванием, как оказался в этом виде спорта?

– В 10 лет по совету врачей, для укрепления здоровья начал заниматься в абонементных группах плаванием, понравилось, перешёл в спортивный класс. Продолжил совершенствовать специальные навыки в столичной СДЮШОР «Старт» в группах тренеров Елены Малюско и Елены Ковальчук, потом в УОР. Да и результаты из года в год росли, в 15 лет выполнил норматив мастера спорта. В 2015 году был включён в состав национальной команды и в этом же сезоне выполнил норматив МСМК.

– Илья, поделись, пожалуйста, своим распорядком дня.

– Встаю в 7-7.30 утра, не спеша привёл себя в порядок, позавтракал, сажусь в машину и еду на тренировку к 8.30.

– Что кушаешь, когда принимаешь основной объём пищи?

– Утром легкий завтрак – овсяная кашка, бутерброды или сырки, кофе, вообще придерживаюсь дроб-



ного приёма пищи 5-6 раз в день. Очень люблю заниматься в зале, стараюсь выполнять всё задание, не ограничивая себя по времени. Затем еду домой или в гостиницу, кушаю и отдыхаю. 16.30 приступаю ко второй тренировке. В 22.30–23.00 ложусь спать. Правда, в подготовительный период нет жёсткого режима, а уже за 2-3 недели до ответственных стартов соблюдаю четко режим во всём.

– И машину сам водишь, как быстро освоил вождение?

– Конечно, машину вожу сам с двадцати лет.

– Как ты переносишь длительные переезды, перелёты, столь разные климатические условия, как быстро восстанавливаешься?

– Я уже как-то привык к постоянным перемещениям и в течение двух трёх дней восстанавливаюсь.

– Илья, ты поездил по многим странам, какая из них оставила в твоей памяти позитивные впечатления?

– Япония, как-то там по-особому, всё аккуратно, чисто.

– Как родители относятся к твоей профессиональной спортивной деятельности?

– Постоянно поддерживают и болеют за меня.

– В целом сезон у тебя удался, и ты красиво завершил его в Санкт-Петербурге.

– Да, закончился год весьма удачно.

– Илья желаю тебе здоровья, покорения новых спортивных вершин, исполнения всех желаний.

Александр Ахраменко