



Без сомнений, что успехи юной белорусской пловчихи Анастасии Шкурдай вызывают белую зависть у многих отечественных специалистов и тренеров, которые на протяжении многих лет занимаются поиском детских талантов в бассейнах и на спортивных площадках. Эту спортсменку в кулуарах называют «самородком на долгую перспективу».



Сегодня 17-летняя брестчанка является путеводным ориентиром для многих своих сверстниц и представительниц новой плеяды отечественного плавания. На данный момент в послужном списке воспитанницы Ольги Ясенович многочисленные чемпионские титулы европейского масштаба с юниорских и взрослых соревнований, медали с юношеских Олимпийских игр-2018 в аргентинском Буэнос-Айресе, места на пьедестале с различных международных стартов. А уж о заслугах на турнирах различного ранга внутри нашей страны и говорить не приходится — здесь с медальной статистикой и установлением национальных рекордов все в порядке. Впрочем, если говорить о феномене молодой звездной пловчихи из Беларуси, то здесь важно отметить следующее: раскрытие способностей на водных дорожках присуще многим талантливым спортсменкам,

которые начали проявлять себя в довольно юном возрасте. К примеру, олимпийская чемпионка в Рио-2016 в плавании баттерфляем (100 м) шведка Саара Фредрика Шёстрём стала серебряным призером ЧЕ-2008 в эстафете в 15-летнем возрасте. В дальнейшем талант скандинавки позволил ей завоевать 12 золотых медалей на чемпионатах мира на «большой» и на «короткой воде». Она до сих пор является рекордсменкой мира на дистанции 100 м баттерфляем (55,48 сек.). Именно в этом разделе соревновательной программы Анастасия Шкурдай уже имеет олимпийскую лицензию для выступления на Играх в Токио.

Еще раньше проявила себя знаменитая венгерка, 3-кратная олимпийская чемпионка Рио Катинка Хоссу (комплексное плавание и на спине). Свою первую награду она добыла в 14 лет, выступая на ЧЕ в 25-метровом бассейне. Немного старше была белорусская звезда плавания Александра Герасименя. Саша в 16-летнем возрасте завоевала серебро на ЧЕ на короткой воде, а уж затем добыла две золотые медали на чемпионатах мира и стала трижды призером на Олимпийских играх. Исходя из этой закономерности, у поклонников плавания есть твердая уверенность, что Шкурдай продолжит свои успехи.

Корреспондент «НС» решил выяснить у перспективной белорусской пловчихи ее приоритеты в спорте, расспросил о делах текущих, а также поговорил о ближайшем будущем.

Анастасия ШКУРДАЙ, многократная чемпионка Европы по плаванию:

«Хочется достичь максимума в своих результатах»

— Настя, до сего момента у Вас был блестящий, почти четырехлетний соревновательный отрезок. Начиная с июньского чемпионата Европы-2017 среди юниоров в израильской Нетанье, Вы едва ли не на каждом тонстарте завоевывали награды различного достоинства...

— Мне кажется, у любого спортсмена, который усердно занимается, ставит перед собой высокие цели и строго придерживается в своей деятельности тренерских советов, карьера должна проходить примерно так же — по нарастающей, с положительной динамикой. Думаю, что в моем спортивном росте ничего необычного нет.

— Нынешний год, в отличие от трех предыдущих, особый. Из-за пандемии коронавируса практически большая часть сезона оказалась холостой, потому что знаковые соревнования были перенесены или отменены. Насколько отрицательно это сказалось лично на Вас?

— Конечно, каждому спортсмену хочется выступать на соревнованиях, раз он старательно оттачивает свое мастерство на водных дорожках или на спортивных площадках. Хотя еще календарный год не закончился, но уже сегодня можно говорить, что сезон получился тяжелым. Особенно потому, что было много тренировок, но не было столько соревнований. Кто-то из нашей команды успел в начале года поучаствовать на турнирах в Риге, Ницце, готовясь к майскому чемпионату Европы на открытой воде в Будапеште. Но, увы, эти старты в Венгрии по известным причинам не состоялись и были перенесены на год позже. Такая же участь постигла и декабрьский 2020 года чемпионат мира на короткой воде в Абу-Даби. Когда бесконечно плаваешь в бассейне с целью выступить на ответственных стартах, то в голове крутится: «соревнования — это трудно». Но, в любом случае, новые старты — это, хотя бы, смена обстановки, а плавание на протяжении полугода без соревнований превращается в рутину.

— Одним из последних важных турниров был июльский Кубок Беларуси по плаванию с участием почти всех сильнейших наших пловцов, на котором Вы побили немало национальных рекордов в юниорском и взрослом разделах.

— Эти соревнования были чрезвычайно важны как для меня, так и для всей белорусской команды, потому, повторюсь, что несколько месяцев мы ни разу не стартовали: турниров не было, а Олимпиаду в Токио перенесли на год вперед...

— Некоторые Ваши результаты оказались близки к высоким местам, которые были на последнем чемпионате мира-2019 в корейском Кванджу. Наверное, если бы Олимпиаду не перенесли, то Шкурдай могла бы претендовать на медальный подиум в Олимпийском центре водных видов спорта в Токио. Не обидно?

— Я уже как-то говорила на этот счет, что какой-то грусти и обиды из-за этого у меня нет. Может, наоборот, «лишний» год станет для меня дополнительным козырем, чтобы

подтянуться к ведущим спортсменкам планеты. К тому же, как ни крути, а четвертое и пятое места на планетарном первенстве — это все-таки не соответствует медальному зачету. Хотя июльские старты в Бресте, показали, в каком направлении мне с моим тренером Ольгой Яковлевой Ясенович нужно работать.

— Настя, а с чего же сегодня складывается Ваш трудовой день?

— Если подходить прямолинейно к ответу, то скажу, что первая тренировка в бассейне начинается в 7 часов утра, а вечерняя заканчивается в 18 часов. Единственный выходной в воскресенье. Но я еще должна успеть за учебой в Брестском училище олимпийского резерва и завершить множество текущих дел, которые появляются в течение дня. А еще в этом году я поступила заочно учиться в БГУФК по специальности «тренер по плаванию». Уже успела побывать на первой, установочной сессии в Минске. Но и там время даром я не теряла. Параллельно с пополнением

необходимых знаний по выбранной специальности, активно тренировалась в университетском бассейне, а также прошла необходимые тесты в РНПЦ спорта.

— Признайтесь, откуда у Вас такое рвение к решению всех задач сразу? Ведь можно было остановиться на чем-то одном?

— Не люблю время попусту тратить. Да, и к тому же, считаю, что я поступила очень рационально, разложив свое время на отрезки. Ростки прагматизма в своих действиях и достижения цели при минимальных затратах, наверное, заложили в свое время мои родители, и особенно бабушка. Именно она когда-то привела меня в бассейн брестского физкультурно-оздоровительного комплекса, где я пыталась научиться плавать. В какой-то момент к нам подошла тренер Виктория Евгеньевна Астахова, которая сейчас работает в ЦОРе. Она и предложила мне записаться в секцию. Я согласилась, и родители были не против, хотя



изначально планировали меня отдать в спортивные танцы. Вот, считайте, с тех пор, а это уже с десяток лет, я в активном плавании, и почти половину из них — выступаю на различных соревнованиях в составе юношеской, юниорской и национальной сборной Беларуси под руководством бессменного наставника Ольги Ясенович.

Через семь лет фанатичного занятия плаванием у меня стали появляться первые серьезные результаты.

— **В апреле 2017 года, когда Вам едва исполнилось 14 лет, Вы уже стали самым молодым мастером спорта международного класса в истории белорусского плавания. Это звание можно было считать авансом или полноценной заслугой?**

— Это как посмотреть. На то время я только начинала раскручиваться, и такой знак признания был для меня очень важен. К тому же, это звание, как я понимаю, мне было присвоено за победу на мартовском юниорском первенстве Беларуси, где я проплыла 50 метров баттерфляем за 26,37 секунды. А этот результат оказался выше норматива МСМК. Вообще, как бы там ни было, но на тот момент я уже фактически была заявлена на все важнейшие турниры сезона. В моем

предварительном графике значились: июньский юниорский чемпионат Европы в израильской Нетанье; Европейский юношеский фестиваль в венгерском Дьоре; мировое первенство среди юниоров в американском Индианаполисе; первенство континента на короткой воде в датском Копенгагене. Так что календарь меня ждал очень напряженный, и я рада, что везде успела отплавать, и даже смогла завоевать два золота в баттерфляе: на 50 м — в Дьоре и на 100-метровке — в Нетанье. А еще мне совсем чуть-чуть не хватило, чтобы стать на пьедестал на августовском чемпионате мира в США, где на «полтиннике» баттерфляем я финишировала четвертой (26,37).

— **В том заплыве японка Рикако Ике установила юношеский мировой рекорд и рекорд чемпионатов мира с результатом 25,46.**

— Да, это конечно супердостижение. Но я, будучи на три года младше победительницы, могла претендовать на бронзовую награду. Мое отставание от канадки Ребекки Смит составило все 0,15 секунды.

— **Настя сегодня в Вашем арсенале множество побитых национальных рекордов в разной возрастной**

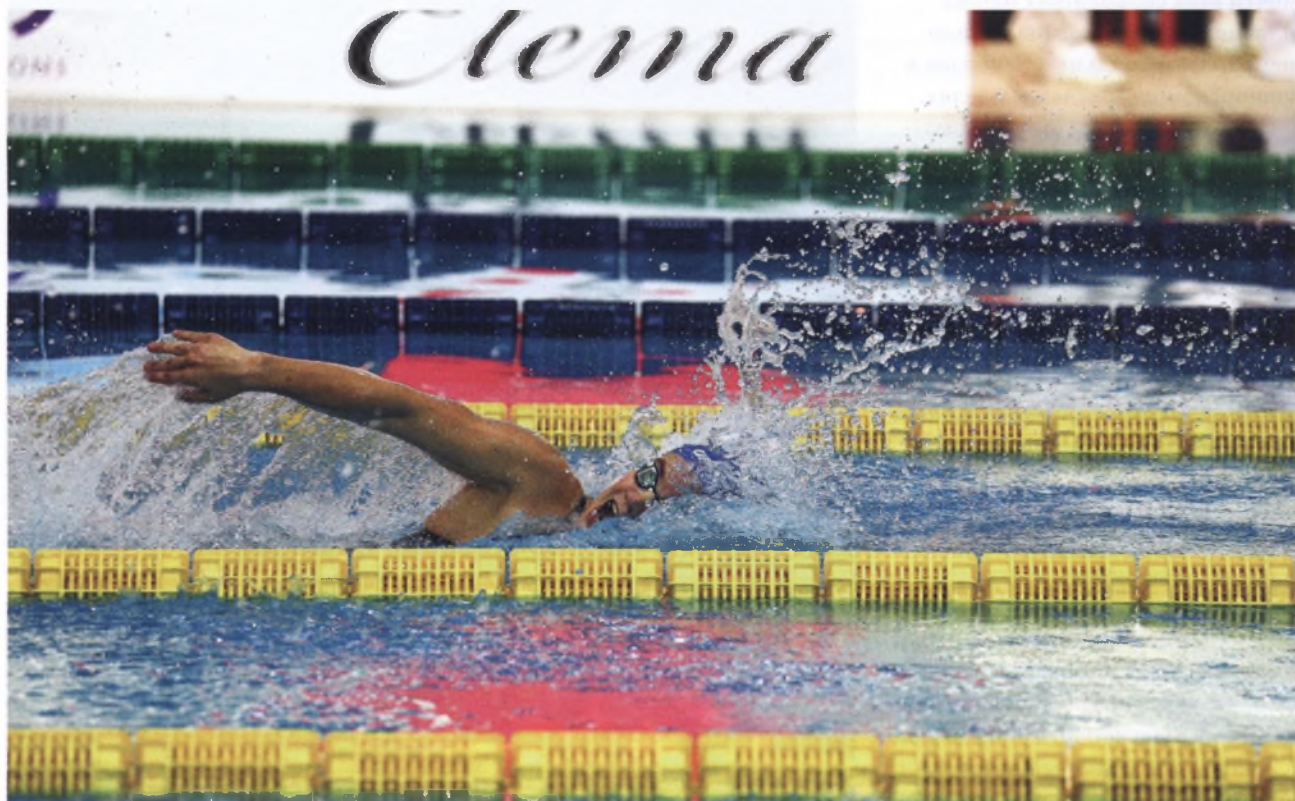
категории и даже есть новый континентальный рекорд среди юниоров. Что движет спортсменом в достижении новых вершин?

— Как бы это банально не звучало, но путь к любому успеху лежит через многодневные тренировки, которые проходят в течение многих лет. Добавим сюда работу с тренером, свой характер. Плюс еще многое зависит от фортуны. Так что любая победа или призовое место — это плод многогранной работы и стечение различных обстоятельств.

— **На прошлогоднем чемпионате Европы среди юниоров в Казани Вы стали обладательницей двух золотых медалей, впервые в истории отечественного плавания завоевав пять золотых наград ЮЧЕ. В свое время Александра Герасименя брала максимум три высшие награды. Какие чувства Вы испытываете, когда Вас сравнивают с известной соотечественницей.**

— Смешанные, а какие же еще?! Вообще, я не люблю, когда меня с кем-то сравнивают. Много раз журналистам отмечала, что у меня в плавании нет кумиров. Я вижу строго результат. А что касается

Clema



Герасимени, то я очень уважительно отношусь к ней, как к спортсменке, и как к человеку. Но меня постоянно пытаются сравнивать с трехкратным олимпийским призером. Так было, к примеру, и после майского 2018 года чемпионата Беларуси, когда я завоевала пять золотых медалей, а Саша не смогла принять участия в соревнованиях из-за беременности. Сейчас я хочу повториться: мне очень приятно, что меня сравнивают с такой титулованной спортсменкой. В то же время я была и остаюсь Анастасией Шкурдай...

— Давно замечено, что, даже после победного финиша, Вы не очень сильно выражаете свои эмоции. Почему так?

— Наибольший эмоциональный подъем и волнение у меня присутствует перед заплывом. Кажется, сердце может из груди выпрыгнуть. А когда уже успешно финишировала, то думаешь: а чего-то сильно радоваться тому, что уже случилось.

— Настя, в Вашей карьере уже множество побед и призовых мест с различных международных соревнований. Можете сказать, какая из наград наиболее дорогая?

— Понятно, что каждая медаль мне ценна по-своему. Будь это первое юниорское золото на первенстве континента в Нетанье, два серебра на юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе или золотой дубль в Казани. Но, если уж оценивать по важности, то наиболее значимой из них является золотая медаль на взрослом декабрьском чемпионате Европы 2019 на короткой воде в шотландском Глазго. На дистанции 100 метров баттерфляем, я не только показала результат 56,21 секунды, опередив соперниц по пьедесталу из Италии и Греции, но и завоевала личную олимпийскую лицензию. До этого у меня уже был пропуск на Игры-2020, благодаря выступлению на июльском чемпионате мира в корейском Кванджу в составе смешанной комбинированной эстафете 4x100 метров.

— Два года назад, на юниорском Евро в финской столице Хельсинки, в финальном заплыве на 100 метров баттерфляем, Вы показали

одинаковый победный результат с британкой Эмили Лардж — 59,37. С кем-то из зарубежных спортсменов дружите или водите знакомство?

— С ребятами и девчонками из белорусской команды, конечно же, у меня хорошие отношения. Мы всегда друг друга поддерживаем, подбадриваем перед стартом. А с зарубежными спортсменами не так, конечно. Хотя я хорошо знакома с российским пловцом, практически, моим одногодкой Андреем

Минаковым. Он, как и я, отдает предпочтение плаванию баттерфляем и вольным стилем. Завоевал много наград на юношеских Олимпийских играх-2018 в Буэнос-Айресе и на чемпионате мира-2019 в Кванджу.

— Можете сказать о постоянной мотивации на новые свершения в плавании?

— Ничего особенного: мне просто интересно знать, где границы возможного и невозможного у каждого из нас. Хочется достичь максимума в результатах, который только может быть в плавании. Сегодня я его не достигла, но к этому иду и продолжаю заниматься своим делом.

— В марте нынешнего года Вы стали лицом российской компании «Mad Wave», подписав соглашение с этим известным производителем экипировки для плавания. Вас устраивает такое сотрудничество?

— Абсолютно. Хотя в подробностях говорить о деталях не хотелось бы, потому что с «Mad Wave» у меня есть договоренность о неразглашении деталей нашего сотрудничества. Могу лишь отметить, что сегодня я являюсь амбассадором этой компании и



выступаю в ее экипировке. А начиналось все достаточно давно — с юниорских соревнований Mad Wave Challenge, которые проводятся преимущественно в России, хотя и Брест их тоже принимал.

— Настя, плавание — очень энергозатратный вид спорта. Что Вы можете ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпропромбанк», на вопрос о том, как многократной чемпионке Европы по плаванию удается одновременно восполнять потраченные калории и при этом поддерживать себя в тонусе?

— Для того, чтобы сохранять силы и быть в хорошей спортивной форме, нужно соблюдать комплекс условий. Конечно, я скажу не за каждого атлета, а только за себя. Для меня, после интенсивных тренировок, которые могут проходить как в бассейне, так и в спортивном зале, очень важно хорошо выспаться. И, вообще, режим сна — в приоритете. При необходимости нужно сделать разогревающий массаж, чтобы мышцы

не застаивались. Понятное дело, что проводить постоянно шестидневные тренировки или интенсивно работать в период, когда каждый день соревнуешься — это нелегко, потому что силы к концу плавательной «сессии» иссякают. И здесь многое зависит от того, насколько успешно ты прошел этот этап. Если закончил на мажорной ноте, то и восстановление пройдет веселее — про какую-то усталость, при выполнении элементарных правил, ты очень быстро забудешь.

— **А секреты в еде имеются?**

— Никаких тайн в этом деле, потому что я, можно сказать, не придерживаюсь особых диет. Хотя отдаю предпочтение здоровому питанию. Стараюсь обходиться без «фанты», «колы», различных выпечек. Традиционно завтракаю кашей, к примеру, с авокадо или рыбой. Во время тренировки бывает по-разному, но всегда к месту продукты, богатые углеводами. В моем рационе также может быть нежирное мясо, различные овощные салаты, гречка, рис. При этом во всем знаю меру — не переедаю. Летом не отказываю себе в удовольствии вдоволь поесть ягод — малину, клубнику, черешню, вишню.

— **А сами готовите?**

— Если это бывает, то очень редко, потому что я все время занята на тренировках, на учебе и по другим делам. В плане еды меня всегда выручает мой папа, который строго придерживается вегетарианства, но, при этом, всегда может приготовить вкусно и полезно для организма. Вообще, он у меня молодец — всегда подвезет на машине, куда нужно, и выручит по другим делам.

— **Международный спортивный соревновательный календарь дает возможность побывать во многих странах мира. Какая из стран Вам больше всего по душе?**

— Скажу честно, что мне очень нравится Беларусь. Здесь ведь много прекрасных мест, куда можно отправиться с познавательной экскурсией или полезно провести выходной день на природе в кругу знакомых или родителей. А если говорить о зарубежье, то у спортсменов из-за плотного тренировочного и



соревновательного графика далеко не всегда бывает возможность выкроить свободное время. Из всех мест, где я побывала, я бы отметила Венецию или Большой каньон в Америке. Там очень красивые виды. А, вообще, чем чаще ты бываешь за границей, тем проще относишься к таким поездкам. Сегодня практически любой визит за рубеж — это лишний магнетик на холодильнике или галочка на географической карте.

— **Настя, с английским языком у Вас проблем нет?**

— Хотелось бы его освоить и лучше. А так вожу с собой толстый учебник, но досконально изучить его из-за постоянной нехватки времени все не получается.

— **Вы любите животных?**

— Конечно. Мы живем в частном доме, поэтому для наших питомцев — собачки Одди и кошки Коровы есть, где разгуляться. И хоть они разные по возрасту, но всегда ладят друг с дружкой. Мне приятно наблюдать за их поведением. Общение с ними — это всегда дополнительный релакс для меня.

— **Олимпиада-2020 в Токио была перенесена на следующий год.**

Вы уже представляете себе подготовку на эти Игры?

— Пока очень много неясности в соревновательном календаре. Знаю, что в следующем году планируется несколько лицензионных стартов, на которых хотелось бы завоевать еще и путевку на Игры на дистанции 100 м вольным стилем. А что из ближайших стартов — так и не скажешь.

Возможно, скоро в Австралии пройдут соревнования в рамках коммерческой Международной плавательной лиги, в которой хотелось бы поучаствовать. Но вопрос с этими соревнованиями пока не решен.

— **Если все сложится наилучшим образом, и Вы будете представлять Беларусь на Олимпиаде в Токио, то о каком результате мечтаете?**

— Загадывать не буду. Но каждый спортсмен должен стремиться достичь какого-то максимума в своей карьере. А этот этап непосредственно связан с Олимпийскими играми. Победить на них — мечта любого атлета. И я в этом списке не считаю себя исключением.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ