



# ИЗ ВУНДЕРКИНДОВ В МИРОВОЙ ТОП

ТО, ЧТО МИНУВШИЙ СЕЗОН ВЫШЕЛ ВЕСЬМА СКОМКАННЫМ, УСВОИЛ ДАЖЕ ЛЕНИВЫЙ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ РЯД СПОРТСМЕНОВ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПОКАЗАЛ ВЕСЬМА ОБНАДЕЖИВАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ОСОБЕННО ПОРАДОВАЛА **АНАСТАСИЯ ШКУРДАЙ**, ПРАЗДНОВАВШАЯ ЧЕМПИОНСТВО НА ВЗРОСЛОМ ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ НА КОРОТКОЙ ВОДЕ НА КОРОННОЙ ДИСТАНЦИИ 100 М БАТТЕРФЛЯЕМ ПОД ЗАНАВЕС 2019 ГОДА. ЛЕТОМ 17-ЛЕТНЯЯ БРЕСТЧАНКА И ВОСРЕ СМОГЛА УДИВИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОКЛОННИКОВ ВИДА СПОРТА, НО И СЕБЯ НА КУБКЕ БЕЛАРУСИ, ПРОДЕМОНСТРИРОВАВ РЕКОРДНЫЕ ДЛЯ СТРАНЫ СЕКУНДЫ В РАЗНЫХ СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ, ПРИЧЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТРЕХ ДИСТАНЦИЯХ — 100 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ, 100 М БАТТЕРФЛЯЕМ И 100 М НА СПИНЕ — ПРЕВОСХОДЯТ ПОКАЗАТЕЛИ ОЛИМПЕЙСКОГО ЛИЦЕНЗИОННОГО ОТБОРА КАТЕГОРИИ «А», ЧТО ГОВОРИТ О ФЕНОМЕНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ ТОП-УРОВНЯ И СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ВОЗМОЖНОСТИ НАВЯЗАТЬ БОРЬБУ ЗА НАГРАДЫ НА ПРЕДСТОЯЩИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО.

Жаль только, что Международная федерация плавания (FINA) до декабря 2020 года приостановила фиксирование олимпийских нормативов в связи с пандемией в мире.

Но факт остается фактом: на Кубке Беларуси, прошедшем в Бресте, Настя неустанно обновляла свои же рекорды. Подобного обвала достижений не помнят даже старожилы. Немного переведя дух, она перешагнула очередной барьер.

### Ты стала студенткой. Это очередной стресс?

Наоборот. Теперь намного удобнее: закончилась школа, стало больше свободного времени, которое можно посвящать спорту, и даже можно будет себе позволить какие-то отвлеченные вещи.

### Признайся, сомнения терзали, куда пойти учиться?

Еще три года назад я хотела поступать в Белорусский государственный университет физической культуры. Потом стала сомневаться: может, все-таки стоит подать документы в

Брестский педагогический университет имени А.С. Пушкина. Дома, конечно, учиться удобнее, но все-таки БГУФК — единственное профильное заведение в стране.

### В 17 лет стать лидером национальной команды — это почетно или чересчур ответственно?

В принципе для меня это чувство не ново, а вполне привычно, ведь с детства я была лидером в группе пловцов, которая тренировалась под руководством Ольги Яковлевны Ясенович. В 14-летнем возрасте я попала в сборную Беларуси, но тогда были совсем другие лидеры, тем не менее (может быть, это покажется нескромным) моя фамилия была уже на слуху. Это спорт и будем называть вещи своими именами: у меня достаточно приличный результат для того, чтобы себя чувствовать полноправным членом сборной. Так что в коллектив я влилась давно, отношения со всеми ровные и даже хорошие, дискомфорта не ощущаю. Мое внутреннее состояние может меняться в зависимости от

---

**У МЕНЯ  
ДОСТАТОЧНО  
ПРИЛИЧНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ  
ДЛЯ ТОГО,  
ЧТОБЫ СЕБЯ  
ЧУВСТВОВАТЬ  
ПОЛНОПРАВНЫМ  
ЧЛЕНОМ  
СБОРНОЙ**

---



того, в какой конкретно момент и какой спортивной компании я нахожусь — то ли это международный клуб, то ли сборная страны.

**Конечно, проще рассуждать, когда никто не наступает на пятки... Однако в спорте желательно, чтобы на тренировках присутствовал жесткий спарринг-партнер.**

Обычно все нейтральные задания мы плаваем вместе с Евой Андросюк и Настей Коряковской. Но Ева — брассистка, а Настя — кролистка, поэтому баттерфляй я тренирую с Настей, когда она плывет кролем.

**За год тебе удалось добиться удивительного прогресса в плавании всеми способами, кроме брасса. Может быть, стоит и его подтянуть?**

Для того чтобы плавать комплексом, конечно, нужен хороший брасс. Но его нельзя сдвинуть с места исключительно за счет тренировки силовых способов плавания. Например, если я тренирую баттерфляй, автоматически могут улучшаться кроль (вольный стиль) и спина. Брассом надо отдельно и кропотливо работать над техникой. Я смотрю на шестикратную чемпионку мира россиянку Юлию Ефимову и понимаю, что она родилась брассисткой. У нее совершенно определенное, отличное от моего, природное чувство воды.

**В 70-х годах восхождение на лидирующие позиции плавания в ГДР началось с Корнелии Эндер, которая тоже была «многогранницей». Твои результаты сегодня значительно опережают показатели четырехкратной олимпийской чемпионки того времени: сотня на спине соответствует 4-му месту, а баттерфляем — 5-му месту на прошлогоднем чемпионате мира.**

Как интересно... Значит, есть закономерность. Как я уже сказала, обычно мы делали упор на тренировку силовых стилей. И если бы мне сейчас сказали выбирать три способа или брасс, то я все-таки остановилась бы на том варианте, к которому предрасположена, потому что, как правило, истинные брассисты толком больше ничем плавать не умеют. Сотня в любом способе очень престижна. И я рада, что в трех способах уже ощутил прогресс. Хорошо бы подтвердить все три олимпийские лицензии категории «А» в ближайшее время, когда начнут фиксировать результаты после пандемии.




---

**ЧТОБЫ БЫТЬ В ЛИДЕРАХ,  
СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО.  
СЛУЧАЙНО ПОТЕСНИТЬ ГРАНДОВ  
НА ПЬЕДЕСТАЛЕ НЕВОЗМОЖНО**

---

**Ориентиром для движения вверх будем считать мировые рекорды шведки Сары Шёстрем в плавании баттерфляем и в спринте вольным стилем.**

Своему прогрессу вольным стилем на минувшем Кубке Беларуси я удивилась сама, потому что в основном все скоростные задания плаваю баттерфляем. Буквально за несколько дней до старта мы сделали упор на кроль (вольный стиль), и результат тоже стал соответствовать лицензии «А» для отбора на Олимпийские игры (54,34). Все каким-то образом совпало. Но чтобы быть в лидерах и плыть за 52 секунды, следует работать целенаправленно. Случайно потеснить грандов на пьедестале невозможно. У нас с тренером всегда была задача тренировать как можно больше способов плавания. Благодаря участию в Международной лиге плавания стояла задача основательно подтянуть кроль. Ведь ярко выраженного спринта у меня в прежние годы не наблюдалось, впрочем, его и сейчас особо-то нет, но посмотрим, что будет дальше.

**Как перспективная спортсменка ты имела возможность тренироваться в международном клубе «Энерджи стандарт» со многими звездами экстракласса.**

Я с детства слышала, что олимпийские чемпионы очень много работают. При этом всегда задумывалась над тем, что и я немало сил трачу в воде и на суше. Куда уж больше? Когда мне было лет 14 или 15, приходилось плавать с Сарой Шёстрем. Я уступала рекордсменке, может быть, и немного, но она, вероятно, плыла вполсилы, а я после спарринга отходила еще очень долго. Надо понимать, что Сара все-таки на 10 лет старше меня.

## СОТНЯ В ЛЮБОМ СПОСОБЕ ОЧЕНЬ ПРЕСТИЖНА. И Я РАДА, ЧТО В ТРЕХ СПОСОБАХ УЖЕ ОЩУТИМ ПРОГРЕСС

**Раз до Олимпиады еще целый год, многое можно за это время изменить.**

Даже если бы Игры прошли в этом году, то участие в них стало бы для меня большим опытом. Возможно, сверх меры я смогла бы проявить себя и сейчас, не исключено, что и в 2021 году что-то сдвинется с мертвой точки. Но не хочется загадывать.

Честно говоря, с 2017 по 2019 год мои результаты простояли на месте. На сотне баттерфляем я умудрялась стабильно показывать дежурные секунды (59,34 с). И не с места. То же самое касалось и плавания на спине. Все усилия упирались в непреодолимый барьер (1.02,00 мин).

**Год назад на юниорском чемпионате мира ты заняла второе место на олимпийской сотне баттерфляем. За чемпионкой следишь?**

Главная соперница, американка Торри Хуске, сейчас тоже демонстрирует прогресс (57,3). Несмотря на то, что мне удалось проплыть быстрее 57 с, успокаиваться не стоит. Я подписана на группу в инстаграме, там фамилии основных конкуренток мелькают часто. Слежу за всеми и понимаю, что вскоре наступит смена поколений, на авансцену выйдет ближайший резерв. Там и посмотрим, кто сильнее.

**Пока борьба идет заочно. Выездов на зарубежные сборы тоже нет. Прогресс, который сейчас имеет место, — это результат прошлой работы?**



На сто процентов повлияла база, заложенная в зарубежном клубе «Энерджи стандарт». Все идет последовательно. Потом наступила неопределенность и даже небольшой перерыв в нагрузках. Плавали на расслабление. Никак не могли понять, к чему готовиться, тем более что сроки национальных соревнований несколько раз переносили. Так что какой-то нереальной работы за последнее время не было. Свои плоды дали правильно спланированные блоки тренировочного процесса.

**Рассуждаешь как опытный тренер.**

На самом деле сейчас мне научить ребенка плавать легче, чем грамотно выстроить тренировочный цикл. Для прогресса результатов нужна определенная последовательность нагрузки. А этому надо профессионально учиться, чтобы знать, когда подтянуть аэробную часть и чтобы при этом «не ушел» спринт. В какой очередности и какую нагрузку следует давать ученику — я пока не представляю.

**В текущем сезоне ты впервые за много лет надолго «застряла» дома.**

Мне комфортно везде, а дома особенно. Радуюсь, что могу побольше проводить время с семьей, иногда расслабиться и даже сходить с папой на футбол и посмотреть игру любимой команды вживую, хотя считается, что белорусский футбол лучше смотреть по телевизору. В общем, я заряжаюсь энергией и эмоциями на брестском стадионе.

**Студенческие требования и объемы информации не пугают?**

Пока нет повода для паники. В ближайшее время предстоят ответственные старты, где надо себя проявлять. До сессии еще далеко. Точно знаю, что несколько раз перечитаю все учебники и пособия и сдам зачеты и экзамены вовремя.



Ольга Ясенович

**Молодой, но весьма успешный тренер по плаванию ОЛЬГА ЯСЕНОВИЧ, хоть и привыкла к повышенному вниманию к своей подопечной, но не склонна долго слушать положительные отзывы.**

Из-за пандемии жизнь не остановилась, а значит, конкуренция через год на Олимпиаде будет очень жесткой.

Минувший сезон выдался сложным. И причин несколько. Во-первых, сбой в подготовке, связанный с коронавирусом. Во-вторых, переходный возраст у Насти со всеми вытекающими обстоятельствами. В общем, ситуация напряженная, а отсюда и непонимание, как действовать дальше. Сейчас мы, конечно, надеемся, что все

сложится для нас благоприятно, но впереди еще целый год... Другие спортсмены и тренеры тоже не дремлют. Разумеется, молодежь везде воспользуется отсрочкой Игр.

Я вообще не понимаю, как в данной ситуации спланировать подготовку, это ведь не четырехлетний цикл получается. В настоящий момент в календаре нет вообще ни одного подтвержденного старта.

**Есть мнение, что прорыв Анастасии Шкурдай состоялся благодаря грамотной работе тренера с ученицей в пубертатном периоде развития.**

## Я РОСЛА ВМЕСТЕ СО СВОИМИ УЧЕНИКАМИ И ОТБИРАЛА ИХ ТАК, КАК СЧИТАЛА НУЖНЫМ САМА

Сложно судить. Я до сих пор работаю с первым набором детей. Из 300 человек в группах начального обучения осталось всего 6 в группе спортивного совершенствования. И каждый год начиная с 2016-го я слышала, что мы форсируем подготовку, что комплексный подход — неправильный и что через год Шкурдай (как спортсменки) уже не будет. Это аргументировали тем, что у нас неправильная работа в пубертате, а значит, перспективы нет. Почему я вообще приняла решение переехать в Брест в 2010 году? Потому что там открыли новый плавательный комплекс и руководство предоставило мне очень хорошие условия. Я хотела много ездить, изучать зарубежный опыт, и никто этому не препятствовал. Мы выезжаем на сборы только для плавания в открытом бассейне, что для пловцов, страдающих заболеваниями, в народе именуемыми «ухо-горло-нос», просто необходимо. Недавно были в Анапе. Еще в феврале-марте успели провести во многом определяющий сбор на Тенерифе, ведь готовились к Олимпиаде. Потом в период паузы смогли поменять методику подготовки, благо появилась возможность для эксперимента.

Я росла вместе со своими учениками и отбирала их так, как считала нужным сама. У меня в группе нет ни стайеров, ни чистых спринтеров, потому что я предпочитаю комплексную направленность, то есть обучение всеми четырьмя способами плавания для того, чтобы в более зрелом возрасте можно было точнее определиться с конкретной специализацией пловца.

11 октября мы стартуем в составе интернациональной команды на Мировой лиге плавания в Будапеште.

Там собираются только универсальные, многопрофильные пловцы, способные на высоком уровне конкурировать на дистанциях 5, 100, 200 м различными способами.

Понятно, для того, чтобы соответствовать этим требованиям, нужно было очень грамотно выстраивать работу с талантливыми спортсменами. В этом деле мне очень помог Игорь Юрьевич Михута, который пишет диссертацию по координации движений в плавании в Брестском педагогическом университете имени А.С. Пушкина. Мой интуитивный подход и тренерские знания он подкрепил научным обоснованием. Мы постоянно тестировали детей на воде и на суше, следили за их ростом и развитием, смотрели, как их организм реагирует на нагрузку.

Помимо известных периодов развития, в спорте у подростка наступает дополнительный сложный момент с приходом первых успехов. К этому нельзя подготовиться заранее по книжкам. В 2018 году при подготовке к Европейскому юношескому олимпийскому фестивалю я познакомилась с психологом Инной Александровной Чарыковой, прежде она работала с Сашей Герасименей. Это сотрудничество оказало большое влияние на минимизацию внутренних конфликтов в малом коллективе.

**Многие специалисты уверены, что Настя беспрекословно слушает тренера, и в этом залог успеха дуэта. Это так?**

Сложный вопрос. Иногда слышу: «Ох, как Ольге повезло! Какие чудесные ей попались дети!» Но, честно признаться, мне порой приходится непросто. Бывают даже критические моменты. К счастью, в последнее время девочки стали более сговорчивыми, мальчики взрослеют позже, надо подождать. Почему я сейчас заговорила про мальчиков? Потому что вижу потенциал и у Вани Адамчука, который тоже на Кубке Беларуси проплыл по юношескому рекорду страны. Думаю, вскоре со всеми общаться будет проще, так как дети стали студентами, наблюдаю у них возросшую ответственность.

Иногда надо уметь признавать ошибки. Десять лет назад, когда я только начинала работать, была очень категорична и несдержанна. Но по мере роста учеников я все-таки стала себя ломать и перестраивать курс. Теперь

понимаю, что дети уже не маленькие, и людям иногда надо друг от друга отдыхать. Формировать личность под давлением своей точки зрения я уже не имею права.

Настя, конечно, прислушивается к моему мнению и рекомендациям, потому что в спорте высших достижений бывает очень сложно разобраться. К примеру, нельзя слепо доверять всем людям без исключения, следует проявлять бдительность. Порой сложно понять, каким образом в организм спортсменов может попасть допинг. Бывают и другие провокации.

**Она заметно меняется в последнее время?**

Да. Теперь я реально вижу, что она профессионально подходит к режиму сна и питания.

**Лучшей вашей ученице не хватает полторы секунды до мирового рекорда на дистанциях 100 м баттерфляем и на спине. За год можно минимизировать отрыв?**

Сложно загадывать, как поведет себя организм в ее возрасте. Мы работаем с большим количеством специалистов высокого уровня и надеемся, что они помогут нам

справиться со всеми проблемами физиологии и психологии.

К примеру, прогрессировать в плавании кролем Настя не могла, пока у нее активно менялись антропометрические показатели, в первую очередь росли руки и ноги, а соответственно, менялся баланс положения тела в воде. Ей надо было привыкнуть управлять этими конечностями. В отличие от баттерфляя, где важна слаженная работа всего тела, в кроле большая нагрузка падает на ноги, но когда они начинают расти, то незаметно «уходят» от работы, что мешает правильно «зацепиться» за воду и продвинуться вперед. Определить технические ошибки в плавании сегодня позволяет подводная съемка. Большой упор мы делаем на развитие дыхательной системы. Если бы мы не подключали науку и не прибегали к советам многих специалистов, а продолжали вариться в собственном соку, то ничего бы не вышло. Теперь старый советский подход с беспредельным нарастанием объемов нагрузки ничего не дает. Главное работать не много, а правильно, учитывая все нюансы, начиная от техники старта, поворотов, координации движений, проплывания каждого метра дистанции и заканчивая финишным усилием. Победа складывается из мелочей.

