



Алина ЗМУШКО,
многократная чемпионка и рекордсменка
Беларуси но плаванию:

Уроженка Гомельщины Алина Змушко — белорусская пловчиха, которая на протяжении многих лет демонстрирует высокие результаты не только на чемпионатах Беларуси, но и на международных стартах. К примеру, только на последнем чемпионате Европы-2019 на короткой воде, который проходил в Шотландии, наша спортсменка обновила пять национальных рекордов. В Глазго на дистанции 50 м брассом, с результатом 29,88 сек., белоруска заняла 4-е место, уступив одну сотую пловчихе из Ирландии Моне Макшарри. Вообще, в карьере мастера спорта Республики Беларусь Алины Змушко были и другие знаковые достижения. В том же 2019 году, на ноябрьском этапе Кубка мира в Казани, девушка стала обладательницей бронзовой награды на дистанции 100 м брассом (1.08,11 сек.). А на февральских 2021 года соревнованиях в Риге, в рамках Открытого чемпионата Латвии по плаванию, отечественная прима водных дорожек в 50-метровом бассейне установила национальный рекорд, преодолев дистанцию 200 метров брассом за 2.25,93. Примечательно, что прежнее достижение нашей страны продержалось почти 13 лет — оно принадлежало Инне Капишиной, и было установлено на Олимпиаде-2008 в Пекине (2.27,34).

О национальных рекордах, о родном городе Калинковичи и о своей главной мечте известная пловчиха рассказала корреспонденту «НС».

«Не я выбрала брасс, а он меня»

— Алина, жизнь показывает, что плавание очень популярно у «слабого пола». Расскажите, как Вы пришли в спорт?

— С самого детства я была подвижным ребенком. Где-то годам к шести мои родители определили для меня занятие в бассейне. Благо, что спорткомплекс в Калинковичах как раз находился около нашего дома. Правда, сегодня не скажу, что этот вид спорта выбрала случайно. Ведь моя мама Елена с детства занималась плаванием. Благодаря ее увлечению и моя старшая сестра Виктория загорелась желанием связать себя с этой популярной дисциплиной. Можно сказать, что мой путь в большом спорте был уже predetermined.

— Понятно, что такая семейная привязанность к плаванию стала для Вас ярким примером для подражания. Но, все-таки, кроме этого вида спорта, Вы рассматривали другие варианты?

— Конечно же, мой спортивный кругозор был намного шире. В школе до девятого класса я немало времени уделяла танцам и волейболу. Мне даже предлагали профессионально заниматься легкой атлетикой, баскетболом и лыжными гонками. Но ведь есть известная истина: когда погонишься за двумя зайцами, то ничего не получится. Поэтому я решила остановиться на плавании. И после этого, желания уйти из этой дисциплины у меня не возникало.

Я хочу поблагодарить свою маму за то, что она никогда не ставила меня перед выбором, а давала мне шанс проявлять самостоятельность.

— А что повлияло на Вас в выборе плавательного стиля. Ведь известно, что брасс — самая медленная его разновидность...

— Вообще, в детстве я плавала всеми способами, но больше всего у меня почему-то получалось именно брассом. Может, тренер видел в этом перспективу. Поэтому скажу так: не я выбрала брасс, а он меня. А еще я не прочь на соревнованиях проплыть «комплексом» — всеми видами плавания. Такое разнообразие тебе всегда идет только на пользу.

— Быть универсальной пловчихой — это непросто. Без должных тренировок в школьном возрасте не обойтись. Какие главные воспоминания связаны с бассейном, в котором для Вас все началось?

— Наверное, тренировки ранним утром. В шестом классе мой тренер Александр Владимирович Крох сказал нам, что мы переходим на две тренировки в день.

Конечно, было сложно. Нужно было вставать в половине шестого утра и бежать на занятия в бассейн, которые начиналась в шесть, а спустя два часа — учеба в средней школе. До сих пор не знаю, как я все успевала совмещать. Думаю, поддержка родителей мне очень помогла справиться с такой нагрузкой. Нужно отметить, что когда с самого детства у ребенка вырабатывается слово «надо», а вместе с ним и стремление быть лучше, то в итоге у него все должно сложиться нормально. Это как раз мой случай.

— Алина, на ЧЕ-2019 на короткой воде в Глазго Вы заняли 4-е место на дистанции 50 м брассом. Обидно было осознавать, что до медали не хватило всего одной сотой доли секунды?

— Конечно, это расстроило меня. Тогда все было на эмоциях, но потом данный результат придал мне силы.

— На том же Евро в Шотландии Вы обновили сразу пять национальных рекордов. Откуда возник такой соревновательный порыв?

— Переписывание своих же результатов — это итог нашей с тренером проделанной работы и понимание того, что мы на правильном пути.

— В период пандемии коронавируса, наверное, непросто приходится тренироваться и готовиться к важным стартам?

— Так скажем, нелегко. Очень много ограничений, которые приносят дискомфорт. А что касается сборов, то тут уже намного проще. Ведь мы практически всегда находимся на базе, где только одни спортсмены и посторонних людей нет. Тренируемся в бассейне по три с половиной часа два раза в день.

— Как Вы заставляете себя плыть, когда уже нет сил. Что Вы говорите себе, о чем думаете?

— На самом деле, это очень непростой процесс — одним словом не описать. Самое главное здесь — это ежедневная и кропотливая работа над собой. Ну, а когда нет сил, думаю чаще о том, сколько работы проделано, сколько сил вложено. И я не имею права сдаваться.

— Алина, а кого, интересно, сегодня Вы считаете своим ориентиром?

— Мне больше всех импонирует Юлия Ефимова — российская пловчиха, трехкратный призер Олимпийских игр. Эта спортсменка близка мне как духовно, так и по технике плавания.

— На Ваш взгляд, в кругу спортсменов дружба существует?

— Конечно же, существует. Дружба ведь, в первую очередь, зависит от общих интересов и взглядов определенной группы людей.

— Чем Вы занимаетесь в свободное время от тренировок и соревнований?

— Стараюсь отвлечься от тренировок и соревнований, хотя и не всегда это получается. Если теплая погода, то могу покататься на велосипеде или погулять с друзьями. Дома люблю проводить время в кругу семьи, в тишине почитать книги.

— У каждого спортсмена есть мечта. А у Вас?

— Я не считаю себя исключением. Как и любой профессионал в своем деле, хочу отобраться на Олимпийские игры. И выступить там достойно.

Беседовала
Анжелика РОМАНЮК

