

СОЛО И В ДУЭТЕ

В ПЯТИЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ ОНА В СОПРОВОЖДЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ ПРИШЛА В СЕКЦИЮ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ. С ТЕХ ПОР ПРОШЛО 16 ЛЕТ, А ДЕВУШКА ПО-ПРЕЖНЕМУ ПО УШИ ВЛЮБЛЕНА В ЭТОТ ВИД СПОРТА.



Итак, знакомимся: **ВАСИЛИНА ХОНДОШКО** родилась 16 августа 2001 года в Минске, член сборной страны по синхронному плаванию, участница чемпионатов мира, Олимпийских игр в Токио, в 2021-м завоевала бронзовую медаль на чемпионате Европы в Будапеште в одиночном техническом упражнении.

О том, почему пришла в спорт и как развивается карьера, рассказывает сама Василина.

О ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА

Папа профессионально занимался плаванием. Он многократный чемпион страны, мастер спорта. Я захотела попробовать силы в водном спорте, только выбрала синхронное плавание. До того как пришла на тренировки, у меня было понимание, чем буду заниматься. А через два года в компании родителей поехала на чемпионат мира по синхронному плаванию, где соревновалась элита. Картинка меня впечатлила. Поняла, как это выглядит на серьезном уровне.



**ВАСИЛИНА
ХОНДОШКО ДВАЖДЫ
ВЫИГРЫВАЛА
ЗОЛОТО НА
ЮНИОРСКИХ
ЧЕМПИОНАТАХ
ЕВРОПЫ ПО
СИНХРОННОМУ
ПЛАВАНИЮ
В ДИСЦИПЛИНЕ
«СОЛО» — В 2018
И 2019 ГОДУ**

О СЛОЖНОМ ЭТАПЕ В КАРЬЕРЕ

Желания бросить тренировки за все эти годы не возникало. Но столкнулась с трудностями, которые исходили... от прежних тренеров сборной Беларуси. Меня выгнали из команды без особых оснований. Я ведь показывала результат, по своему возрасту была лучшей в Беларуси. Такой поворот событий меня не остановил. Ездил на недельные или двухнедельные сборы в спортивную школу «Юность Москвы» по синхронному плаванию «Труд», которая считается и сейчас лучшей в мире. А мне было 14 лет. Конечно, сопровождали родители. Равно как и оплачивали мои занятия. С 16 лет ездила в Москву самостоятельно и почти 2 года работала там с редкими побывками в Минске.

О РОСТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

На момент начала тренировок в Москве была не худшей среди всех девчонок в группе Елены Вороновой. Смотрела на лучших, понимала, в какую сторону нужно двигаться. Чувствовала, как добавляю во всех компонентах. Мы регулярно снимали видео занятий, а потом пересматривали и замечали разницу: что было и как стало.

О ВОЗВРАЩЕНИИ В БЕЛАРУСЬ

В 2019-м вернулась в Беларусь. Тогда начал создаваться наш дуэт с Дарьей Кулагиной. В тот год еще вместе не выступали, так как Даша проходила необходимые процедуры по смене гражданства с российского на белорусское. В 2020-м свалился на голову ковид. Когда стало известно, что перенесли Олимпиаду и другие важные старты, немного расслабились. Но потом собрались и продолжили кропотливую работу. Нужно было подготовиться к лицензионному турниру. В 2021 году в мае на чемпионате Европы стали четвертыми, а на отборочных соревнованиях к Играм — вторыми, завоевав лицензию.



**ВАСИЛИНА
С ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА
МЕЧТАЛА СТАТЬ
АВТОЛЮБИТЕЛЕМ.
И В 19 ЛЕТ ПОЛУЧИЛА
ПРАВА. С ТОГО
МОМЕНТА ОНА
ПОСТОЯННО ЗА
РУЛЕМ И ПОЛУЧАЕТ
ОТ ЕЗДЫ
УДОВОЛЬСТВИЕ**

О ГЛАВНОМ ДОСТИЖЕНИИ

На Олимпиаде-2020 в Токио в дуэте с Дашей Кулагиной стали 11-ми. Ехали на Игры с одной целью — показать свой максимум. Получилось. Впервые в истории белорусского синхронного плавания в дуэтах пробилась в финал и заняли высокое 11-е место. Еще одно важное достижение в карьере — бронза чемпионате Европы — 2021 в дисциплине «Соло».

О ВЫСТУПЛЕНИИ В ДУЭТЕ

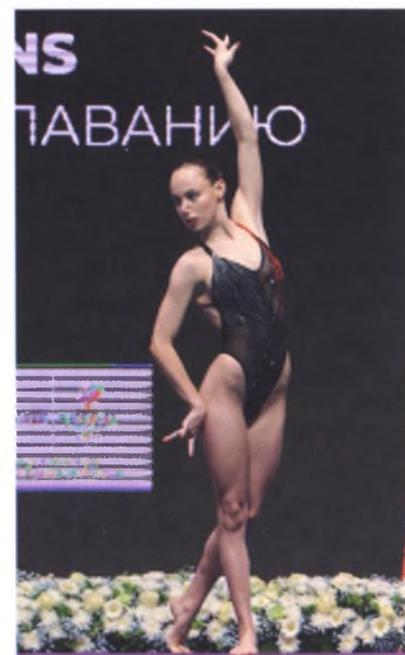
Соло — вид, где себя можно полностью раскрыть. Допускается легкая импровизация. В дуэте необходима четкая работа, синхронность, одинаковые градусы наклона головы, рук, ног. Важно чувствовать партнера. Во время программы некогда что-то показывать или подсказывать друг другу: все происходит очень быстро. На тренировках — другое дело. Можно под водой объясняться на пальцах или издавать звуки. Вообще мы с Дашей прекрасно понимаем друг друга без слов, так как проводим много времени вместе.

О ФОРМАТЕ ТРЕНИРОВОК

У нас чаще всего не две тренировки в день, а одна. Но продолжительная. Например, можем 8 часов работать с небольшими перерывами, чтобы погреться и перекусить. Под водой могу пару минут не дышать. Есть специальные упражнения, которые помогают улучшить эти показатели. Во время выступления связки составляют по 20—30 секунд под водой, потом на поверхности 5—10 секунд. Помимо тренировок в бассейне, у нас есть хореография, общефизическая подготовка. Сила нужна, чтобы выполнять элементы, выталкиваться из воды. Отжимания у нас почти каждый день, «уголок» на шведской стенке. Могу подтянуться 7—10 раз.

О КУРЬЕЗАХ

Однажды перед соревнованиями не успела проверить новый купальник. А зря. Он разошелся, как только попала в воду. Было некомфортно. Случай научил меня проверять экипировку до соревнований. Во время выступления могут зажимы спадать с носа. Обычно все берут запасные. У меня он крепится на пальце, у Даши Кулагиной — на купальнике. Но надевать его надо незаметно для судей и зрителей. Если не получается, то можно прикрывать нос верхней губой. Кстати, пловцы тоже так делают.



О МАКИЯЖЕ

Около часа уходит на то, чтобы растопить и нанести на волосы желатин, накраситься. Косметику используем обычную. За время выступления, а это 3 минуты, она не успевает поплыть. Если попадаем в число призеров, то косметику и желатин не смываем — одеваем костюмы и выходим на награждение.

О ПОСТАНОВКЕ НОМЕРОВ

Чуть больше года назад мы с Дашей познакомились и пригласили помогать нам прекрасного хореографа из Большого театра Дениса Дадешкилиани. Он ставит нам выходы — небольшие выступления на бортике перед тем, как мы прыгаем воду. Наши выходы считаются самыми лучшими, и многие специалисты их отмечают. Словом, Денис помог нам продвинуться в этом направлении. Выступление в воде составляет российский специалист Елена Воронова из спортшколы «Юность Москвы» по синхронному плаванию «Труд».

ОБ УЧЕБЕ

Всегда успевала в школе. У меня не было задачи учиться на девятки и десятки. Оценки не всегда отражают уровень знаний. Не могу выделить любимые предметы. Хотя нравилась русская литература. Читая, пыталась понять образы героев. Потом смотрела фильмы по мотивам романа. Эта тема близка из-за того, что сама передаю в выступлениях образы. Сейчас в произвольной программе у меня персонаж трагедии Уильяма Шекспира «Отелло» — Дездемона.

Вернемся к учебе. Окончила Республиканское училище олимпийского резерва и поступила в Университет физической культуры. Другие варианты с вузами не рассматривала. Моя жизнь связана с синхронным плаванием. Возможно, я в какой-то момент захочу попробовать что-то другое, но смогу это сделать и с образованием тренера.



О ТРЕНЕРСТВЕ

Уже помогала проводить занятия девочкам юношеского и юниорского возраста. Это было и в Москве, когда просили помочь. В Минске по личной инициативе приходила к юным спортсменкам. Передавала опыт, которого нет у тренеров. Я хочу, чтобы синхронное плавание в Беларуси развивалось. Порой приглашают в другие страны на проведение мастер-класса. Например, в этом году проводила такое занятие для девушек в Сингапуре.

О СВОБОДНОМ ВРЕМЕНИ

Стараюсь почаще приезжать к родителям, чтобы пообщаться, чем-то помочь. Много времени провожу со своим парнем — титулованным белорусским гребцом Артемом Козырем. Во время своего недавнего отпуска ездила поддерживать его на регату «Кубок Доброй Воли» в Москву. Пробовала грести в байдарке-двойке с опытным напарником, а потом в каноэ-одиночке. Ни разу не перевернулась. Очень интересно, но сложно. Понравилась атмосфера на соревнованиях гребцов: они очень дружные, веселые.