

ЗАЛОГ УСПЕХА —



КОМАНДА

Синхронное плавание — очень грациозный, артистичный и в чём-то сказочный вид спорта. Спортсменки показывают свой «спектакль» в трёх плоскостях: под водой, над водой и в воде. Не зря ведь их ещё часто называют русалочками. Но за внешней красотой и лёгкостью, с которыми синхронистки выполняют все сложные элементы программы, скрывается титанический труд спортсменок и тренеров.

Кто рано встаёт...

Рабочий день, как нам рассказала председатель Белорусской федерации синхронного плавания и по совместительству главный тренер национальной сборной Елена Светличная, начинается у неё в плавательном комплексе Белорусского государственного университета физической культуры в 7 утра. К 10 — 11 часам у девочек заканчивается первая тренировка. В день их обычно две. Когда спортсменки подготавливаются к турнирам, в бассейне и залах занимаются по 8 — 9 часов. Групповое выступление длится всего-то четыре минуты, а на его подготовку требуется три месяца монотонной работы. Как мы знаем, за труды воздаётся. Не стала исключением и белорусская команда синхронисток, которая триумфально выступила на «Играх Дружбы» в Казани.

— С каким настроением вернулись?

— В приподнятом. Атмосфера в Казани была очень дружелюбная, организация соревнований на высшем уровне. Бассейн, специально построенный к международной Универсиаде, шикарный. Белорусская команда была представлена во всех возрастных категориях: девушки, юниорки, сеньорки. Во всех трёх группах наши спортсменки смотрелись достойно, поэтому мы завоевали 18 медалей в 18 видах программы. У нас 16 серебряных и 2 бронзовые награды, 7 из них в копилку национальной команды принесли юниорки. Поэтому, думаю, на внутренних чемпионатах в ближайшем времени мы станем свидетелями очень интересной и плотной конкуренции. Не подвели лидеры нашей сборной Василина Хондошко и Дарья Кулагина, которые показали второй результат как в произвольной, так и в технической программе. Конечно,

остался небольшой осадок из-за допущенных ошибок. Но самое главное, что у нас теперь действительно появилась сплочённая команда, — это и есть залог успеха в синхронном плавании. Будем стремиться представить Республику Беларусь на ближайших Олимпийских играх как в дуэтах, так и в командных программах. И ещё наша заветная цель — стать чемпионами Европы. В Будапеште мы только три раза стояли на пьедестале: в техническом соло, акробатической группе и комбинированной. В оставшихся видах остановились в шаге от подиума — на обидном четвёртом месте. Сегодня девочки находятся в такой физической форме, что смогли

циональной команды. У нас общее количество синхронисток по стране не более 600 человек. Многие из них так и не доходят до высшего уровня, так как синхронное плавание — очень сложный вид спорта. Также у нас не хватает тренеров и нет хореографа, который бы ставил номера. Недавно появился молодой специалист, но он только занимается с ними хореографией. Произвольную группу нам ставила хореограф из России Нино Нодия.

— Над чем ещё нужно девочкам поработать?

— Не всегда у нас всё получается с артистизмом. Может быть, сказывается наш спокойный белорусский менталитет. У представительниц южных стран про-



Елена Светличная

Во всех трёх группах наши спортсменки смотрелись достойно, поэтому мы завоевали 18 медалей в 18 видах программы.

бы побороться за самые высокие места.

— Что способствовало достойному выступлению?

— Тесное и плодотворное сотрудничество с Федерацией синхронного плавания России. Василина Хондошко и Дарья Кулагина занимались с российскими тренерами Еленой Вороновой и Татьяной Данченко. Наши юные дарования тоже часто ездят перенимать опыт у специалистов из страны-соседки. Дарья раньше выступала за Российскую Федерацию, но поменяла гражданство на белорусское. Это связано с тем, что в России очень большая конкуренция и юным спортсменкам очень трудно сместить лидеров на-

граммы не такие сложные, как у нас, по наличию элементов, но они завоевывают сердца зрителей своей мощной энергетикой, которая от них исходит. Ещё нам нужно работать с акробатикой, но на это тоже нужен отдельный человек. И пока всё упирается в финансовую составляющую... Не хватает у нас в групповых программах лёгких, худеньких девочек, которые бы могли отрабатывать поддержки наверху. А в техническом плане наши программы очень даже конкурентоспособные.

— Какие ещё белорусские дуэты можете выделить?

— Мне очень нравится, как вместе смотрятся при-

зёр чемпионата Европы Вера Буцель и Анна Ковцун. Они очень техничные, у них красивая антропометрия — длинные руки и ноги. Достоянно выступают Маргарита Кирилук и Вера Волосач, но последняя на некоторое время выпала из спорта из-за травмы. Из юниорок радуют своими мини-спектаклями Ксения Лебедева с Валерией Шиманской и Анастасия Добровольская с Александрой Мирончик.

— На что больше всего уходит времени при подготовке номеров?

— На выстраивание одинаковых линий у спортсменок. Каждая синхронистка должна подстраиваться под других, иначе не будет сплочённости, командного духа — и синхронности. В этом плане проще всего поставить сольный номер или дуэт, хотя элементы у них более сложные. Но зрители больше всего любят именно командные выступления, потому что это уже целое шоу. Конечно, со временем спортсменки всё делают на автомате, но этому предшествует длительный процесс подготовки.

Изменения

— С нового года будут меняться правила в синхронном плавании. В связи с этим ваши номера как-нибудь трансформируются?

— Отдельно судьи будут оценивать сложность, как в художественной гимнастике. Мы воспринимаем это как ещё одну возможность достичь высоких результатов. Надеемся, что новые правила помогут нам в достижении наших целей.

— До какого возраста синхронистки могут выступать за национальную сборную на международных соревнованиях?

— Синхронным плаванием можно заниматься в любом возрасте. Главное, чтобы позволяло здоровье спортсменки и она от этого получала удовольствие.

— А когда можно начинать детям заниматься синхронным плаванием?

— С семи лет. С 12-ти спортсменки уже могут выступать на соревнованиях. Мы смотрим физические данные, очень важна и антропометрия. Вес спортсмена в нашем виде спорта тоже играет важную роль, так как много делается поддержек. Сначала мы учим детей держаться на воде и задерживать дыхание. Ребята работают в зале, отрабатывают элементы хореографии, ставят поддержки, прыжки в воду. Здесь, как и в спортивной гимнастике, нужна силовая и акробатическая подготовка.