

Золотые медали Зудиловых

На летних Играх паралимпийцев «Мы вместе. Спорт», прошедших в Сочи, новополюцкий незрячий пловец Григорий ЗУДИЛОВ в индивидуальных видах завоевал три «золота» и «бронзу», а его младшая сестра Анастасия ЗУДИЛОВА среди слабовидящих спортсменов — «золото» и «серебро». Кроме того, они стали соавторами победных финишей белорусской сборной в двух эстафетах: 4x100 м вольным стилем и 4x100 комплексом. Такой коллекции, казалось, можно только позавидовать. Но семейный дуэт, как выяснилось, своим выступлением на турнире остался не очень доволен.

Г.: — Нас больше интересуют не награды, а секунды. А они, к сожалению, оставляли желать лучшего. Просто после открытого чемпионата Беларуси в Бресте, где проплыл намного лучше — впервые за последние три года вплотную подошёл к собственным «личникам», нам дали отпуск. И на подготовку к Сочи затем времени осталось мало.

А.: — А меня в Бресте сдерживали проблемы с шеей. К Сочи я её подлечила, но результаты показали такие же. Набрать лучшие кондиции не успела по той же, что и Гриша, причине.

— Шею застудили или травмировали?

А.: — Я заканчивала БГУФК. Старалась как можно быстрее сдать все долги по учёбе, много писала, что с моим зрением непросто, и испортила шею.

— Слышала, Гриша тоже закончил университет, а в школе даже отличником был. Как это возможно при таком зрении?

Г.: — Оно, конечно, осложняло учёбу. Но, как говорят, было бы желание. Я неплохо воспринимал информацию на слух. Поэтому с гуманитарными науками не было проблем. Что касается литературы, выручали аудиокниги. Сложнее же всего давалась физика. Её, честно скажу, мне натагивали — чтобы справлялся, давали задания попроще.

— А как задачи по математике решали?

Г.: — Их не обязательно расписывать. Действия можно и в уме держать, а посчитать с помощью калькулятора, конечно.

— Но вернёмся в Сочи. Незрячему спортсмену, который ориентируется на слух и кожную чувствительность, адаптироваться к открытой воде сложнее?

Г.: — Куда большую проблему в первые дни там представлял холод и дождь. Раздевшись на старте, я быстро замерзал, из-за чего не мог в полной мере включиться в работу. Да и, повторюсь, не совсем готов был.

— А горы почувствовали?

Г.: — Когда плыл на спине, наверное, да. По крайней мере, одышка быстрее наступила. Хотя высота там маленькая. В 2017-м на чемпионате мира в Мехико я куда большую — за 2000 м — практически не заметил.

А.: — А мне в Мексике тяжело плылось. В Сочи же не почувствовала гор. Для меня на этом турнире главной проблемой стало приблизительное расписание и отсутствие места, где спортсмены могли ждать свои заплывы. Сидеть на бортике бассейна под открытым небом то жарко, то холодно и не очень удоб-

но, а в раздевалке душно и тоже не протолкнуться. Так что турнир получился непростым.

— Гриша, вы три личные победы одержали. Какая из них оказалась самой непростой?

Г.: — Наверное, на 400 м вольным стилем. Она была первой после отпуска. И наработана на тот момент оказалась хуже других. Ощущения были непростые. А ещё и под дождём пришлось плыть. На сборах мне доводилось и в ливень тренироваться. Но соревнования — это совсем другое. 200 м комплексом половину проплыл неплохо, а отрезки на спине и брассом — неудачно. Хотя в целом этот финал дался, на удивление, просто.

— А чего на 50 м вольным стилем, где «бронзой» ограничились, не хватило?

Г.: — Эту дистанцию я откровенно завалил. Так неудачно за всю карьеру на ней не выступал. Не понимаю, почему это произошло. Скорее всего, слишком частил с гребками.

— Настя, а вы не сомневались в виктории на коронной «сотне» брассом?

А.: — Я, конечно, нацеливалась на 1-е место, которое и заняла, хотя был риск стать второй. А в комплексе результат, бывало, показывала и лучший, но довольна его техническим исполнением.

— Вы стартовали в обеих победных эстафетах. Нравится этот вид?

А.: — Комплексная — да, потому что я умею плавать брассом, а кролем — нет.

Г.: — У меня же кролевая оказалась самой удачной за все соревнования. Я проплыл этап явно быстрее, чем в личном зачёте. В комплексной же на спине не совсем удачно выступил.

— Гриша, а с каким чувством вспоминаете Паралимпиаду в Токио, которую пришлось провести в изоляторе?

Г.: — Как кошмарный сон. И дело даже не в моём положительном тесте на коронавирус. Это было не самое страшное для меня в тот период. Куда больше я переживал за 5-месячного сына, который с пневмонией два месяца лежал на ИВЛ. У него и лёгочное кровотечение, и сепсис был. В то, что выживет, почти никто не верил. Благо малыш выкарабкался. Пусть без последствий и не обошлось.

— Выступить хоть на какой-то дистанции надеялись?

Г.: — Нет, потому что все они были запланированы в начале соревнований. Это Максим Вашкевич успел проплыть один вид. А у меня и через



Анастасия и Григорий ЗУДИЛОВЫ

неделю тест оказался положительным. И домой я вернулся с таким же. Самочувствие тоже было неважное — кашлял сильно, дышал тяжело. Несмотря на это, старался присесть, прыгать, работать с резиной, которую с собой захватил. Думаю, если б просто лежал, имел бы большие проблемы с лёгкими, а благодаря тому, что двигался, легче откашливалось.

— Настя, и вы «сидели на пороховой бочке»?

А.: — Ещё какой! Ведь перед тем, как тест у Гриши оказался положительным, мы с ним ели одно яблоко. И я была уверена, что буду следующей, за кем придут. Мы, конечно, понимали, что это делать нежелательно. Но ведь вместе живём, тренируемся. И всегда кажется, что «со мной ничего случиться не может». И действительно, обошлось. Хотя до самого отъезда чувствовала себя неспокойно.

— Это и на выступлении отразилось?

А.: — Не только. После майского чемпионата Европы у меня совсем развалилась техника и к августу так и не наладилась. Поэтому в Токио, став 5-й, настолько неудачно проплыла, что, приехав в отпуск в Новополюцк, не пошла в бассейн — было стыдно перед первым тренером.

— В плавание вас отец привёл?

Г.: — Папа научил меня плавать в детстве. Так что он явно повлиял на мой выбор. С 2007 года я начал ходить в бассейн, в 2009-м из групп начальной подготовки создали спортивный класс, в который и меня отобрали.

— А какое у вас тогда зрение было?

Г.: — Получше, чем сейчас, но тоже плохое — порядка 2 процентов. Я видел только силуэты людей, поэтому были проблемы с коммуникацией — я не понимал, что ко мне обращаются. Сейчас они ещё больше усугубились, поскольку зрения осталось меньше 1 процента.

А.: — Я плавать начала в 2010-м, а через год пошла в спортивный класс. Но тренировалась в щадящем режиме, потому что большие нагрузки врачи не разрешали выполнять из-за проблем с сердцем. Какое-то время даже совсем не

плавала, пошла в художественную школу, но оказалось, что там с моим зрением делать нечего. Когда с сердцем стало получше, вернулась в плавание. Потом мы попали в паралимпийский спорт.

— И Грише пришлось учиться плавать в чёрных очках — то есть в крошечной темноте?

Г.: — Поначалу меня определили в пограничный 12-й класс, а через два года перевели в 11-й. И на самом деле я очень быстро адаптировался. Потому что и раньше плавал, периодически касаясь пальцами руки дорожки и таким образом проверяя направление. А чтобы не врезался в бортик, меня ассистенты предупреждают лёгким ударом специальной палки. Этот момент должен быть выверен до миллиметров, иначе и кисти, и пятки можно отбить, и головой боднуть. Всё это нарабатывается на тренировках.

— Настя, слышала, вы мечтаете переплыть Ла-Манш?

А.: — Это была шутка. Когда в 2016-м журналисты поинтересовались моей спортивной мечтой, я решила соригинальничать. Как раз накануне узнав, что есть такой пролив и какая-то женщина его переплыла, я нашла это отличной идеей. С тех пор Ла-Манш меня и преследует. Хотя нет, не хочу почти целые сутки плыть в холодной воде, в непонятной местности, по волнам, без дорожек.

— А о чём мечтаете сейчас?

А.: — Заработать денег и уйти на пенсию. Прежде ещё поработать, конечно, нужно будет. Кем? Даже не знаю. Точно не тренером. У меня нет способностей к обучению детей или взрослых. Если меня с первого раза не поняли, я просто уйду, чтобы не выплеснуть своё недовольство. Вот Гриша более терпелив и умеет доходчиво объяснить.

Г.: — Мне бы хотелось попробовать себя в роли тренера. Спортивную карьеру я пока завершать не собираюсь. Но параллельно хочу набрать группу и начать тренировать ребят, чтобы заранее набраться опыта, оценить свои возможности.

Елена ДАНИЛЬЧЕНКО,
фото автора

