

Спорт

Пять интересных фактов о лидере сборной Беларуси по плаванию Илье Шимановиче, которого недавно наградили медалью «За трудовые заслуги»

Хорошо плавает

Бассейн и танцы

Еще в детском саду родители отвели Илью на плавание. Ему тогда было 4 года. У ребенка наблюдались проблемы со здоровьем: его мучили бронхиты, врачи заметили нарушение осанки. Шиманович с удовольствием ходил на занятия. Также посещал тренировки по бальным танцам. В группу привела мама. Будущего чемпиона зацепил процесс. Родители радовались такому раскладу: энергия ребенка направлялась в позитивное русло.

Позже юноша перешел в СДЮШОР «Старт». В 10 лет его взяли в спортивный класс. Он оказался перед выбором: плавание или танцы. Перевесило первое. С танцами Илья легко распрощался еще по одной причине: не устраивал характер партнерши.

Спина и брасс

Парень с коронным видом определился не сразу. Изначально у него получалось показывать результат на спине.

В 9-10-м классах стал больше времени уделять брассу. В какой-то момент тренер предложила поменять технику. Шиманович долго не соглашался, но в конце концов сдался из-за низких результатов: спортсмена перестали брать на сборы национальной команды. Вот Илья и решил поменять технику плавания. И ему стали покоряться национальные рекорды! По словам спортсмена, он убрал лишнее сопротивление, стал больше вытягивать ноги. Вроде бы незначительные нюансы, но поменялось многое. Пловец не забывает благодарить за помощь личного тренера Елену Малюско, которая терпеливо ждала, когда ученик перестанет упрямиться. С того момента Шиманович в работе с наставницей старается находить компромиссы.

Атлет вспоминает, что отставал по результатам и физическому развитию. Его сверстники-пловцы в 16 лет становились подкачанными, мощными, а он на их фоне выглядел довольно щуплым. Ребята прово-



дили по две тренировки в день, Илья — только одну. Лишь к 18 годам начал набирать силу, обгонять ровесников.

Открытая вода и бортик

Парень чувствует себя комфортно в бассейне, не опасается глубины или чего-то еще. Другое дело — реки, моря и озера. Илья побаивается нырять в непрозрачную воду. Особенно когда не знает, какое дно. Однажды белорусская команда выступала в Таиланде. Пловцы в свободное время пошли на море, решив без подручных средств покататься на волнах. Шиманович несколько раз ударился о дно и покинул «аттракцион».

Илья утверждает, что не боится даже зайти головой бортик в бассейне. В юном возрасте такое случалось нередко, когда плавал на спине.

Со временем научился ориентироваться — высчитал количество гребков, которые делал на дистанции.

Еще один бич пловцов — судороги, случающиеся на тренировках и соревнованиях. Вне турнира нужно остановиться и подождать, когда боль уйдет. Если выступаешь, то приходится терпеть, плыть через не могу. Но высокого результата не выдашь.

Питание и вес

Илья признается, что он не такой уж ярый сторонник здорового питания. Перед турнирами не ограничивает себя в количестве еды, а после выступления

В 2022 году Илья женился на российской волейболистке Светлане Холоминой. Об этом стало известно, когда пара выложила в социальных сетях совместную фотографию, показав обручальные кольца.

не против фастфуда, любит сладкое. Он объясняет это так: организму после нагрузки нужно получить быстрые углеводы, чтобы поскорее восстановиться. Тренер не возражает против подобного питания. При росте 194 см вес пловца составляет около 86 кг, и он не идет в гору.

Без звездной болезни

К установленным мировым рекордам, к своим медалям, чемпионатов мира и Европы парень относится спокойно, не считает это чем-то сверхъестественным. Высокие результаты только раззадоривают. Илья не хочет останавливаться на достигнутом. А самое важное — остаться в общении с окружающими таким же, как и раньше.

На всякий случай: Шиманович — лучший пловец Беларуси. У него 12 медалей уровня чемпионатов мира и Европы на короткой воде. В 50-метровом бассейне Илья двукратный победитель Универсиады-2017 и серебряный призер ЧЕ в Будапеште-2021. Его дебютная Олимпиада прошла в Токио-2020. На единственной личной дистанции 100 м брассом он добрался до финала, но финишировал восьмым. Для мужского плавания суверенной Беларуси это наивысшее достижение в личном разряде за все время участия в Играх. Минчанин стал первым из мужчин, кто вышел в финал. До того самым высоким было 12-е место Игоря Коледы в Сиднее-2000.

Денис ГОЛУБ,
фото Белорусской
федерации плавания

Шиманович окончил университет физической культуры. Специальность — «тренер по плаванию». Однако пока не видит себя наставником. Не исключает, что изменит свое отношение к этому.

