



На юношеском олимпийском фестивале в Дьоре (Венгрия)

В апреле 2017 года Анастасия Шкурдай стала самым молодым мастером спорта международного класса в истории белорусского плавания. Этот высокий статус она получила благодаря успешному выступлению на юниорском чемпионате Беларуси на дистанции 50 м баттерфляем. Результат спортсменки — 26,37 секунды, что на 0,1 секунды выше норматива мастера спорта международного класса. Такого результата не показывали даже члены национальной команды.



Белагпропромбанк
партнер рубрики

Наверное, этот скачок в профессиональной карьере молодой белоруски послужил ее дальнейшему стремительному росту. Настю пригласили в международный авторитетный плавательный клуб «Энергетический стандарт», где тренируются многие мировые звезды. Уже в начале июля, на юниорском ЧЕ-2017 в израильской Натанье, спортсменка проплыла свой любимый «полтинник» на золотую медаль. А спустя несколько недель на юношеском олимпийском фестивале в венгерском Дьоре стала обладательницей двух наград: высшей пробы — на дистанции 100 м баттерфляем, и серебряным призером — на 100-метровке на спине. Ушедший год спортсменка завершила на мажорной ноте: на декабрьском взрослом ЧЕ по плаванию на «короткой» воде в Копенгагене она стала серебряным призером в смешанной эстафете. На тот момент Насте было всего 14 лет! В мае 2018 года, Анастасия Шкурдай, на Открытом чемпионате Беларуси выиграла пять золотых медалей. Этот турнир стал отборочным к августовскому чемпионату Европы в шотландском Глазго.

Как проходит текущий год для юной пловчихи из Бреста и какие задачи стоят перед ней, Настя рассказывает в беседе с корреспондентом «НС».

Анастасия ШКУРДАЙ, серебряный призер чемпионата Европы по плаванию:

«Для меня плавание сегодня уже гораздо

— Все мои усилия сейчас направлены на успешное участие в юниорском чемпионате Европы по плаванию, который в начале июля стартовал в Хельсинки, — говорит Анастасия Шкурдай. —

С нетерпением ждала, когда отправимся в столицу Финляндии. В первую очередь, на этих стартах хочется показать свое лучшее время!

— В случае чего, наверное, еще будет возможность попробовать свои силы на августовском первенстве Европы в Глазго?

— Мы с тренером решили, что на еврочемпионат не поедем, а отправимся на сборы в Сочи, где сконцентрируемся на подготовке к III юношеским Олимпийским играм — они пройдут в Буэнос-Айресе в октябре нынешнего года. Предполагаю, что я там выступлю на несколько дистанциях.

— Настя, путевку на эти «олимпийские» соревнования ты завоевала на все том же чемпионате Беларуси. Как

оцениваешь эти старты с позиции обладательницы пяти золотых медалей?

— Не удивляйтесь, но я ожидала большего. Не показала тех секунд, на которые мы с тренером рассчитывали. Поэтому не скажу, что получила полное удовлетворение от домашнего чемпионата. К тому же, за фальстарт получила дисквалификацию на дистанции 200 метров на спине.

— О, ты такая требовательная к себе...

— Стремлюсь достигать максимум во всем!

— Расскажи, как началась твоя спортивная биография?

— Я познакомилась с плаванием сразу, как пошла в школу. Точно помню, что, когда впервые попала в бассейн, то сразу стремилась попасть в самое глубокое место. Хотя толком плавать и не умела. Не знаю, как так получилось, но меня заметила тренер Виктория Астахова. Состоялась беседа с наставником, которая посоветовала мне прийти сначала посмотреть на тренировки, а потом и окунуться

в плавание с головой. С тех пор, можно сказать, и не вылезаю из воды. А мой тренер на протяжении последнего времени — Ольга Ясенович.

— У тебя сразу в плавании стало все получаться?

— Конечно же, нет. Например, «дельфин», который сейчас является одним из моих любимых стилей, давался с большим трудом. Помню, как расстраивалась, занимая последние места в заплывах среди своих сверстников. Слава богу, продолжались эти неудачи недолго. Я постепенно втянулась в тренировки, стала ездить на соревнования, и всё как-то само собой пришло. Начала завоевывать призовые места на турнирах.

— Настя, какой из стилей плавания тебе больше по душе и почему?

— В силу своей физиологии я больше предрасположена к баттерфляю и плаванию на спине. Вообще, где есть результат, то и вид нравится — побеждать все любят! То же самое касается длины



— Да, несмотря на то, что сборы и соревнования уже давно стали обыденной частью моей жизни, семейного уюта и близких людей очень не хватает. Особенно это ощущается, когда выезжаешь на сборы одна с тренером, а не с командой. Тем более, кроме родных, дома меня ждут любимые питомцы...

— **Можно подробнее?**

— Это отдельная история! Как-то осенью к нам на площадку под дверь прибилась котенок, которого мама с папой взяли домой. Кошка быстро прижилась и теперь уже стала полноправной хозяйкой в квартире! Назвали мы ее необычно — Корова, за соответствующий окрас шерсти. А по возвращении с последних сборов из Турции меня ждал еще один приятный сюрприз — щенок породы лабрадор! И тоже — «девочка»!

— **А для тебя не было сюрпризом новая обстановка, когда пришлось окунуться в атмосферу национальной сборной страны? Всё-таки ты — самый молодой член команды.**

— Я вижу в этом только плюсы: все тебя поддерживают, подсказывают, относятся с бережливостью и заботой. Отношения в команде замечательные и атмосфера крайне положительная! Появились на-

больше, чем просто вид спорта!»

дистанции — я, скорее, спринтер, и соответственно, лучше чувствую себя на 50 и 100 метрах, чем на двухстах.

— **На тренировки ездешь с удовольствием или порой приходится заставлять себя?**

— Не всегда, конечно, легко вставать рано утром, но у меня уже есть четкое понимание того, для чего я это делаю и что хочу получить от каждой конкретной тренировки. Проблем с мотивацией не испытываю. К тому же, плавание для меня уже гораздо больше, чем просто вид спорта!

— **Каков обычный распорядок дня Анастасии Шкурдай?**

— Подъем у меня ранний — 5.40, потому что начало первой тренировки в 7 часов утра. Спустя два часа я уже мчусь в Училище олимпийского резерва, где занятия продолжаются до 14.00. Дальше — снова бассейн и почти трехчасовая тренировка до 18.00. Домой возвращаюсь в начале восьмого: ужинаю, делаю уроки и около 22.00 ложусь спать.

— **Довольна ли ты своими условиями подготовки?**

— О, да! Мне кажется, что они самые классные. Отличное питание, транспортное обеспечение. Если есть необходимость в плавательной экипировке, допустим, в гидрокостюме, то она покупается по первой же просьбе. Нет никаких проблем с выездами на сборы. На данном этапе моей карьеры лучшие условия сложно даже представить.

— **Настя, а как у тебя обстоят дела с успеваемостью в школе? Учителя с пониманием относятся к твоей спортивной составляющей?**

— Здесь нет никаких проблем! Я и раньше училась в спортивной школе, а сейчас перешла в Училище олимпийского резерва. Расписание составляется под спортсменов, и создаются комфортные условия и для учебы, и для занятия любимым делом.

— **Сильно скучаешь по дому во время сборов и соревнований?**

стоящие друзья. И их немало! С зарубежными спортсменами завязать более тесную дружбу пока мешает мой слабый английский. Надеюсь, в скором времени устранить этот пробел.

— **На кого равняешься?**

— Конечно же, это Александра Герасименя! Всегда нравилось, как она плавает. Стараюсь взять для себя все по максимуму, находясь рядом с этой, без сомнения, выдающейся для Беларуси спортсменкой. Ведь выиграть три награды на двух Олимпиадах кряду в виде спорта, где запредельная конкуренция и каждый год появляются молодые таланты, — это многим под силу! С уважением отношусь к американским звездам плавания — Мисси Франклин, Джейсон Лезак, Симоне Мануэл, шведке Саре Шёстрём и другим известным спортсменкам.

— **А, вообще, пловцов из какой страны считаешь самыми сильными в мире?**

— Без сомнения, это сборная США.

К тому же, мой самый большой кумир —

Майкл Фелпс, который уже много лет выступает за эту страну. Уверена, что такого количества рекордов и наград высшего достоинства в ближайшем будущем вряд ли кто-то завоюет. За заплывами этого гения всегда наблюдаешь с особым интересом и каждый раз ждешь нового чуда в его исполнении. Ознакомилась с его автобиографией и осталась под сильным впечатлением. Даже не верится, что обычный человек способен на такое!

— **Мыслей уехать в Америку на время учебы в училище не возникало?**

— Для этого должно сойтись множество факторов: мое решение, одобрение родителей, согласие личного тренера Ольги Яковлены Ясенович на переезд. Нового наставника найти не так легко, тем более в чужой стране, а одной там делать нечего. Америка, может быть, для меня — это мечта, но реализовать ее крайне тяжело.

— **Жизнь спортсмена богата поездками в самые разные точки мира. Соревнования в каком городе запомнились больше всего?**

— Однозначно, что это чемпионат мира среди юниоров в американском Индианаполисе в августе прошлого года. Безумно всё понравилось, начиная от проживания, питания, соревнований и заканчивая впечатлением от обычных американцев и самого города! Мы жили рядом с бассейном, в студенческом городке, всё в шаговой доступности: арена, тренажерный зал, другие спортивные объекты. Люди очень дружелюбные, гостеприимные. На стадионы приходят с семьями, с детьми. Сразу захотелось поехать туда учиться!

— **Переезды, сборы, соревнования — как успеваешь восстановиться?** Когда в году запланирован отпуск?

— Пока у меня сил хватает буквально на все. Как в таковом отпуске я не нуждаюсь. Организм молодой и здорово переносит все нагрузки. Наоборот, я стараюсь провести дополнительные тренировки, лишний раз поработать над техникой. Боюсь что-то упустить, недоделать, растерять форму. После юниорского чемпионата Европы, который завершается 8 июля, у меня будет возможность отдохнуть около двух недель. Этого времени, думаю, будет достаточно для нового плодотворного рывка!

— **Значит, пора раскрыть карты о ближайших планах Анастасии Шкурдай...**

— Ничего особенного в них нет. Кроме того, о чем я уже сказала, меня ждет



В смешанной эстафетной команде на ЧЕ-2017 в Копенгагене

участие в сентябрьском этапе Кубка мира в Казани, в ноябре — такие же старты в Токио. И, если все хорошо сложится, то в декабре отправлюсь на чемпионат мира на «короткой» воде в китайский Ханчжоу. А, вообще, моя цель на ближайшие два года — это отбор и участие в Олимпийских играх-2020 в Токио.

— **Если отойти от плавания, какие другие виды спорта нравятся? Может, персонально за кого-то болеешь?**

— Рьяным болельщиком меня точно не назовешь. Но на нынешнем чемпионате мира по футболу болею за Россию. За эту команду переживаем вместе с мамой, папой и братом. Считаю футбол самым интересным из игровых дисциплин! А на крупных стартах и соревнованиях всегда поддерживаю наших спортсменов, независимо от представляемого ими вида спорта!

— **Настя, как ты ответишь талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпропромбанк», на вопрос о том, как молодой пловчихе удастся держать себя в тонусе, тратя столько энергии на тренировках и соревнованиях?**

— Действительно, во время учебно-тренировочного процесса расходует много энергии, которую надо постоянно восполнять. Давно поняла, что свой вес надо контролировать. Я уже говорила журналистам, что родители советуют мне в еде отдавать предпочтение творогу, говядине, куриным отбивным. Стараюсь следовать их рекомендациям,

хотя не всегда получается. Очень люблю всё шоколадное: пирожные, конфеты, торты, просто шоколад. Смело могу назвать себя сладкоежкой. Хотя редко, но все же могу нарушить эти запреты. Правда, потом приходится «сжигать» лишние калории на тренировках или на прогулках.

— **Такие понятия, как кинофильм или хорошая книга, в эпоху интернета и гаджетов для тебя не чужды?**

— Мне нравится смотреть хорошие киноленты, в особенности, американские комедии. Также я не равнодушна к биографическим фильмам. Из книг недавно прочитала «Мастер и Маргарита». Это действительно потрясающий роман, который врезается в память и оставляет свой след. А любимая книга, пожалуй, — «Моя жизнь в его лапах» Венди Хиллинг, которую я прочла на одном дыхании. В этой автобиографической работе рассказывается про девушку, у которой редкая болезнь кожи, когда каждое прикосновение к телу вызывает боль. Лучшим другом героини является простая собака, которая помогает ей раскрепоститься, стать общительнее, и даже доверить ей свою жизнь. Признаюсь, что после таких произведений жизнь видится немного под другим углом: ты тоже стремишься всем помогать, тебе хочется самой достичь какого-то максимума. Ты прекрасно осознаешь значение плавания для себя, которое уже давно перестало быть просто забавой, а стало главной целью в жизни.

Беседовал
Вячеслав ХИНЕВИЧ