

# АЛИНА ЗМУШКО: «О ПРИНЦЕ НА БЕЛОМ КОНЕ НЕ МЕЧТАЮ»

ПОСТОЯННЫЕ РАЗЪЕЗДЫ, МЕЧТА О ЗОЛОТОЙ МЕДАЛИ НА ОЛИМПИАДЕ В 2020 ГОДУ И НАБИВШИЙ ОСКОМИНУ ВОПРОС: «КОГДА ЗАМУЖ?». ВСЕ ЭТО ПРЕСЛЕДУЕТ НАШУ ГЕРОИНЮ АЛИНУ ЗМУШКО НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ «ВЗРОСЛОЙ» КАРЬЕРЫ В ПЛАВАНИИ. ЕЕ КОРОННЫЙ СТИЛЬ — БРАСС, А ЛЮБИМЫЕ СПОРТСМЕНЫ — ТОЛЬКО ТЕ, НА КОТОРЫХ СТОИТ РАВНЯТЬСЯ. К СВОИМ ДВАДЦАТИ-ДВУМ ГОДАМ АЛИНА ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ ДОБИТЬСЯ В СПОРТЕ. САМИ ЗА СЕБЯ ГОВОРЯТ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЕЮ НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ.

В ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ НАШЕГО ЖУРНАЛА СПОРТСМЕНКА РАССКАЗАЛА О ДАЛЬНЕЙШИХ ПЛАНАХ В СПОРТЕ И В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, ОБЪЯСНИЛА, ДЛЯ ЧЕГО ПЛОВЦУ НУЖНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОТДЫХАТЬ ОТ БАССЕЙНА И КАК СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ, СПОРТ И ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ.

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ  
ВАЖНО?  
ДА ЧТОБЫ ЛЮДИ  
СМОТРЕЛИ  
И ГОВОРИЛИ:  
«НУ ВОТ,  
МОЖНО ЖЕ!»

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ

**Сколько у тебя на данный момент рекордов Беларуси брассом?**

Меньше чем за год я поставила 9 национальных рекордов, все они в стиле брасс на дистанциях 100 и 200 м. На соревнованиях в Риге мне удалось побить еще один национальный рекорд на дистанции 50 м брассом, который принадлежал Инне Капишиной.

На тренировке проплываю те же секунды и знаю, что на соревнованиях я могу показать свое лучшее выступление. Если буду улучшать результат, значит, есть куда стремиться и есть перспективы.

Что для меня важно? Да чтобы люди смотрели и говорили: «Ну вот, можно же!» Надеюсь, что мне покорятся и мировые секунды. Конечно, не сразу. Меня устроит потихоньку, постепенно. Мне всего 22 и я надеюсь на долгую спортивную карьеру.

Этот год для меня особенно успешный. У меня стабильно высокий результат. Просто надо не останавливаться на достигнутом.





## ЗОЛОТО В РИГЕ

**Какие были чувства, когда ты завоевала золотую медаль в Риге?**

В Риге мы с тренером ожидали лучшего результата. Тренер наметил ставку повыше, но на тот момент я сделала все, что могла. Утром проплыла 31.32, сделала это легко, как я говорю, не напрягаясь. А вечером — 31.25. Хотела сделать лучше, но из-за большого желания эмоционально не справилась... К счастью, золото все равно случилось. В апреле чемпионат мира, на него нужно отбираться с результатом меньше чем 31 секунда. Сейчас я выполнила отбор на всемирную универсиаду, которая пройдет этим летом в итальянском Неаполе. Правда, когда боролась за медаль, об отборе на крупнейший студенческий турнир не думала. Я живу здесь и сейчас и делаю то, что требует сегодняшний день.

Сейчас мне необходимо выполнить отборочные нормативы, которые дадут возможность попасть в олимпийскую сборную. Отобраться можно будет уже в апреле на чемпионате республики на длинной воде. Моя цель — дистанция 100–200 м брассом. Я вообще считаю, что каждый спортсмен имеет возможность попасть на Олимпиаду и стоять на олимпийском пьедестале, нужно просто неимоверное желание.

## СПОРТ

**Алина, в плавание тебя привела мама...**

Да, она сама занималась этим видом и стала кандидатом в мастера спорта. Моя старшая сестра тоже занималась плаванием, поэтому решение, собственно говоря, лежало на поверхности. Да и я к этому времени уже умела плавать.

Однако все оказалось не так просто. Мне было всего пять с половиной лет, а младшей группы у нас не было. Посмотрев на мои способности, тренер предложил взять меня в старшую группу. Так и началась спортивная карьера (*смеется*).

Через несколько месяцев Павел Леонидович Беляев — мой первый тренер — все же набрал младшую группу. Со мной вместе занималось много талантливых детей. Помню, что по-



участвовала в различных конкурсах, даже занималась бисероплетением, и у меня все хорошо получалось. Однажды мне даже предложили перейти в легкую атлетику, но родители не согласились. Через некоторое время я была им очень благодарна, пришло осознание: плавание для меня все. В том, чего я достигла, большая заслуга моих родителей и тренера.

## ТРЕНЕР

**В твоей карьере был не один тренер. Кто из них больше повлиял на профессиональное развитие?**

Невозможно выделить кого-то одного. С каждым тренером у меня был определенный опыт, каждый дал мне что-то особенное, научил чему-то. Эти люди учили меня не просто плавать, они вкладывали частичку себя и своей души.

Мой второй тренер — Александр Владимирович Крох — готовил меня к взрослой жизни в спорте. Именно он рассказывал про питание, тренировки на воде и в зале. Он научил меня: в жизни и в спорте не все и не всегда бывает так, как ты хочешь.

Сейчас меня тренирует Игорь Алексеевич Макеев. Он старается ответить на все мои вопросы. У нас бывают спорные моменты. Спокойно высказываем

стоянно напрягалась, что я хуже других. В самый сложный момент, когда казалось, что ничего не получится, хотела бросить и уйти. Говорила себе: «Хватит, ты свое уже отплавала». В такие моменты спортсмены стараются переосмыслить все, ведь не просто так отдаешь себя спорту.

В подростковом возрасте во время сборов был момент, когда я думала, что вот он, мой предел. Тогда тренер сказал: «Давай-ка ты пару дней подумаешь. Хочешь — приходи, хочешь — не приходи. Это твое решение».

Первый день я посвятила себе: читала, смотрела фильмы, гуляла. А вечером пришла в бассейн, сама не понимая почему. На следующий день опять пришла в бассейн, тогда тренер предложил мне просто поплавать. Поплавала, но твердого решения, что делать дальше, не было. И только на третий день я поняла, что не смогу жить без спорта. Пусть это будет тяжелый путь, но я его пройду...

Когда я представила себе жизнь без плавания, стало реально страшно. Я видела себя бочоночком с длинными ногами, толстыми щеками, большой попой и огромным животом (смеется). И эта картинка мне очень не нравилась.

Параллельно я попробовала себя в легкой атлетике, бегала на лыжах, танцевала,



**ПЛАВАНИЕ ЗАБИРАЕТ ВСЕ.  
Я НЕ ХОЖУ В КЛУБЫ И НА ДИСКОТЕКИ,  
НЕ КАТАЮСЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ,  
ЛЫЖАХ И КОНЬКАХ**



друг другу свое несогласие, и это не отражается на наших взаимоотношениях. Игорь Алексеевич умеет поддержать как тренер и как человек. На тренировке может быть строгим, а в жизни — добрый и мудрый. Конечно, он хочет видеть результат нашей работы, и я стараюсь сделать все, чтобы этот результат был.

Мы можем подшутить друг над другом, посмеяться. Я у него тренируюсь уже три года. За это время научились «ловить одну волну», поэтому понимаем друг друга. Тренер часто надо мной подшучивает: «Когда замуж?» (*смеется*), прекрасно зная, что пока я не добьюсь своей мечты, об этом даже не думаю.

## ЮНОШЕСКАЯ ОЛИМПИАДА

**В 2014 году ты представляла страну на Юношеской Олимпиаде.**

Да, дело было в Китае, я тогда улучшила свой результат. Это, наверное, единственное, чему я была рада, потому что получилось далеко не все, что мы с тренером планировали.

Для меня это был очень важный старт, и мы усиленно к нему готовились. Но, наверное, я была не готова психологически. Стою на тумбочке, у меня ужасно дрожат руки, думаю: «Почему я так переживаю? Я же готовилась! Готовилась! Значит, должна показать то, на что готова!»

Тогда эмоции банально взяли верх. Я рванула со старта и так устала к концу дистанции... В общем, результат выдала не тот, которого так ждали. Но тем не менее я осталась довольна, это ведь был первый настолько серьезный опыт. Тогда у меня и появились мысли: «Хочу посмотреть другие страны. Хочу увидеть, как другие спортсмены тренируются и как соревнуются».

## ВРЕМЯ НА СВОБОДУ

**Алина, у тебя остается свободное время?**

**И как удается совмещать спорт и учебу?**

Свободного времени вообще нет, я могу, конечно, выбраться в кино, но только по выходными, да и то не всегда (*смеется*).

Как правило, на выходные я еду домой в Калинковичи, очень скучаю по родителям.

Если мы на сборах, ощущение, что жизнь состоит из бесконечных тренировок. Отдых только вечером субботы и воскресенья.

И это время пролетает молниеносно. Чем я себя занимаю? Да в основном учебой. А еще могу читать книги, готовить блинчики...

Просто лежать и смотреть сериалы — это не для меня! Папа и мама знают про мою занятость, поэтому стараются звонить в момент, когда я более-менее свободна. Во время моего отпуска мы всей семьей ездим отдыхать на море. Я беру с собой ласты, лопатки, маску, трубку, ныряю и плаваю. Вода мне никогда не надоедает. Иногда хочется психологически отдохнуть от бассейна, но не от воды.

Что касается учебы, то нужно научиться выделять главное. Тренер шутит: «Стоит заниматься чем-то одним». Если учеба мешает спорту, то нужно оставить учебу или проститься со спортом.

Не можешь, не умеешь или не хочешь совмещать, это уже зависит от твоего желания, — нужно выбрать что-то одно.

При выборе профессии никаких других вариантов, кроме БГУФК, не рассматривалось. Потому что, если ты хочешь быть, скажем, экономистом или юристом, тогда придется выбирать между спортом и специальностью. Любая дельная специальность не даст тебе развиваться как спортсмену. У меня был выбор между туризмом и спортивной психологией. Выбрала спортивную психологию, потому что давно мечтала погрузиться в эту тему. Но даже в моем случае совмещать учебу и спорт очень непросто: из-за сборов и соревнований приходится пропускать лекции и сдавать экзамены отдельно от своей группы.

То же самое и с личной жизнью. Чаще всего после тренировки у меня нет ни сил, ни желания куда-то идти. Плавание забирает все. Я не хожу в клубы и на дискотеки, не катаюсь на велосипеде, лыжах и коньках. Я все время тренируюсь.

Знакомые и друзья часто привстрече спрашивают: «Ну что, когда на Олимпиаду? А замуж когда?» Я им и отвечаю: «Сначала Олимпиада, а потом замуж!» (*Смеется*.)

## КУМИР

**Не ошибусь, если предположу, что в кумирах у тебя брассисты?**

Да, потому что мне близки и интересны их техника и стиль. Мой кумир — Юлия Ефимова из России. Она мне очень нравится как человек и как спортсменка. Ориентируюсь на ее результат, на технику, на то, какой образ жизни она ведет. Когда смотришь со стороны, кажется, что ей все очень легко дается. Но на самом деле я знаю, каких усилий стоит каждая победа. В белорусском спорте мне нравятся Александра Герасименя и Светлана Хохлова. Очень жаль, что Светлана недавно ушла из спорта. Из нашей мужской команды очень импонирует Илья Шиманович.

## МЕЧТА

**Ну и традиционно... О чем мечтаешь?**

О золотой олимпийской медали. Честно скажу, о принце на белом коне не мечтаю! Считаю, что всему свое время. На данный момент встречаюсь с молодым человеком и у нас все идет своим чередом, моей спортивной карьере ничего не мешает... Золотая медаль — не просто мечта. Это цель — быть на Олимпиаде, участвовать в финальном заплыве Олимпийских игр и стоять на пьедестале.