



**БОРОТЬСЯ —  
ВСЕГДА!**



**КОНСТАНТИН КУРОЧКИН** — МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО ПЛАВАНИЮ, МНОГОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР И ПОБЕДИТЕЛЬ ЧЕМПИОНАТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, ФИНАЛИСТ ЭТАПОВ КУБКА МИРА, УЧАСТНИК ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ ЮНИОРОВ 2018 ГОДА.

МОЛОДОЙ ПЛОВЕЦ КОНСТАНТИН КУРОЧКИН ПОЛЖИЗНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЕТСЯ ПЛАВАНИЕМ. СЕГОДНЯ ЕМУ 21, ОН ПРЕКРАСНО СОВМЕЩАЕТ СПОРТ И УЧЕБУ, УСПЕШНО ВЫСТУПАЕТ НА СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕЧТАЕТ ПОПАСТЬ НА ОЛИМПИАДУ.

**Константин, много ли ты тренируешься?**

Достаточно, две тренировки по 1,5–2 часа 5 дней в неделю, в предсоревновательный период — 6 дней. Первая тренировка начинается в 6:30 утра, через пару часов мы идем в зал, потом отправляемся домой на обязательный дневной сон. Вечером вторая тренировка с 18 до 19:30. Получается, в неделю 10–12 тренировок. А свободное время лишь вечером появляется. Плавание — это вся моя жизнь, и на другие увлечения не остается ни сил, ни времени. В выходные дни я стараюсь выехать за город и просто абстрагироваться от сложных будней, набраться сил на предстоящую неделю.

**Так ли необходимы большие физические нагрузки пловцу? Или, может, в плавании есть особенные способы достижения успеха?**

Я убежден, что организм надо приучать к спорту с раннего возраста. Вот я начал заниматься

плаванием с 5 лет, пришел бы позже, вероятно, не так успешно бы все сложилось.

Только упорная работа может привести на пьедестал почета. Очень важна подготовка. Необходимо быть уверенным в себе, выходя на заплыв. И даже если волнуешься перед стартом и переживаешь, всегда нужно верить, что все получится.

**Получается, ты сам для себя мотиватор? Или все-таки тренер?**

Иногда я говорю себе: если устал — отдохни, но тогда ты никогда не будешь первым. Прекрасно понимаю: если я не смогу, то сможет кто-то другой, ведь всегда найдется тот, кто будет пытаться сделать лучше и больше. Поэтому, как бы тяжело ни было, надо работать и терпеть боль. А если захочешь немножко дать слабину, то должен понимать, что твои соперники не

## ПЛАВАНИЕ — ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ, И НА ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ НЕ ОСТАЕТСЯ НИ СИЛ, НИ ВРЕМЕНИ

Настраиваясь на успешный заплыв, я всегда говорю себе: «Ты уже выиграл, осталось лишь проплыть». Конечно, на любой дистанции важно правильно распределять силы: нужно стартнуть так, чтобы и на финиш сил хватило.

**Как ты справляешься с плохими мыслями и эмоциями в день соревнований?**

Все равно убеждаю себя, что хуже точно не будет. Бороться нужно всегда! Сомневаясь в себе, стараюсь больше работать, и тогда уверенности прибавляется. Если во время соревнований выигрываешь первый заплыв или предварительный перед финалом, то тоже появляется уверенность, что ты можешь выиграть и финальный заплыв, и следующий день, и даже более серьезные старты.

будут этого делать, и ты не достигнешь того, чего хотел. Вот эти мысли — лучшая мотивация.

Но и без тренера никуда, я иногда сам плаваю, но это совершенно не то. С тренером работа получается эффективнее, потому что когда есть контроль и режим в плане секунд, то и результат показываю лучше. И если ты сам чувствуешь, что плывешь максимум, то с тренером этот максимум становится выше.

**Недавно прошел турнир по плаванию на призы двукратного олимпийского чемпиона С.В. Коплякова, на котором ты трижды взял золото. Впервые участвовал в этом старте?**

Нет, участвую с 2017 года. Для меня этот турнир — всегда интересный предновогодний старт. Своими результатами этого года я доволен — три первых места и два рекорда турнира. Причем впервые выиграл стометровку, хотя это спринтерская дистанция, а мне ближе стайерские — 200 и 400 м, которые я и ранее выигрывал.



## МЫ СОРЕВНУЕМСЯ НА ДОРОЖКЕ, НО ЗА ПРЕДЕЛАМИ БАССЕЙНА ПРЕОБЛАДАЕТ ДРУЖБА



**Наверное, ты мечтаешь если не о мировом рекорде, то хотя бы о республиканском?**

Конечно! Но в этот раз мне немножечко не хватило: на 800 м — 0.09 секунды, на 400 м — около 2 секунд и на 200 м — меньше секунды, но мы работаем над улучшением результатов.

**Сейчас на турнире выступало много ребят, которые занимаются вместе с тобой, и вы все болели друг за друга. Но так ли важна для тебя поддержка команды и трибун?**

Поддержка всегда очень приятна. Она дополнительно мотивирует, и стараешься еще больше выкладываться, чтобы никого не подвести. А когда выхожу на старт на каком-либо чемпионате, то стараюсь глазами найти тренера, он придает мне уверенности в предстоящем заплыве.

**Костя, тыходишь в состав национальной сборной. Как складываются взаимоотношения внутри команды?**

Я бы сказал, что в нашем виде спорта соперничества нет, каждый плавает свои дистанции. Мы дружим и живем вместе на сборах и чемпионатах. Конечно, мы соревнуемся на дорожке, но за пределами бассейна преобладает дружба.

**К какому ближайшему старту вы готовитесь своей дружной командой?**

В конце декабря — на питерский Кубок В. Сальникова. А дальше — новый сезон, апрельский чем-

пионат, а также тренировки, тренировки и еще раз тренировки.

**Наверняка твоя главная цель — попасть на Олимпиаду.**

Это моя мечта! На Олимпиаду едут лучшие из лучших. Чтобы попасть туда, предстоит еще очень много серьезной работы.

Есть виды спорта, в которых нет такой массовости, как в плавании, поэтому там проще отобраться на Игры. А в плавании надо показывать очень хорошие секунды. Но для меня быть в полуфинале и в финале Игр — это уже победа. И когда кто-то говорит, мол, ты всего лишь 15-й или 16-й, я им стараюсь объяснить, что даже попадание в топ-20 спортсменов со всего мира — это очень высокий результат. Ведь в плавании соревнуется не один и не два десятка спортсменов, а, как правило, в разы больше.

**Кем ты видишь себя через несколько лет: олимпийским чемпионом, тренером или?..**

До следующей Олимпиады я точно буду тренироваться и плавать, удастся ли отобраться на нее — время покажет. А дальше посмотрим, какие будут результаты. Сейчас я заочно учусь в БГУФК, возможно, в будущем займусь тренерской деятельностью.

**НУ ЧТО ЖЕ, ПОЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ ВСЕ ТВОИ СТАРТЫ СТАЛИ ПОБЕДНЫМИ!**





**В МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ ПО ПЛАВАНИЮ НА ПРИЗЫ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА С.В. КОПЛЯКОВА В ЭТОМ ГОДУ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 535 ПЛОВЦОВ ИЗ БЕЛАРУСИ, РОССИИ И КАЗАХСТАНА. НА ВОДНЫХ ДОРОЖКАХ ФИЛИАЛА ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА СОК «ТРАКТОР» БЫЛИ РАЗЫГРАНЫ 72 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ.**

Лидером по количеству медалей в этом году стал Казахстан, взяв 49 наград: 23 золотые, 15 серебряных и 11 бронзовых. Столичный ГЦОР завоевал 40 медалей: 17 золотых, 14 серебряных и 9 бронзовых. Среди сильнейших также был ЦОР Брест, взявший 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых. Во время состязаний было установлено 6 рекордов турнира: Константин Курочкин показал лучший результат вольным стилем на дистанции 200 м и 400 м, Вячеслав Шкирьтов на спине — на 100 м и Иван Адамчук на спине — на 200 м, Екатерина Репека вольным стилем — на 400 м и Ангелина Малащенко брассом на 100 м. «В этом году к нам приехали ребята



из Казахстана и России. Для пяти сотен пловцов мы организовали интересную программу. Особыми призами награждались победители дистанций, на которых в 1980 году С. Копляков стал 2-кратным олимпийским чемпионом — 100 м и 200 м вольным стилем, — рассказала директор ГЦОР Инна Рублевская. — Командного первенства как такового не было. Из Казахстана приехали очень сильные ребята — фактически вся их юниорская сборная, а также команды ведущих спортивных школ Москвы и Санкт-Петербурга». Организаторы соревнований пообещали, что и впредь будут прилагать максимум усилий, чтобы международный турнир по плаванию на призы С.В. Коплякова проходил масштабно и зрелищно, а количество стран-участниц возрастало. «Такие соревнования необходимы. Они входят в республиканский календарь мероприятий. Все выполненные нормативы на турнире — легитимные, к тому же данные состязания мы проводим по новой программе, которая

позволяет нашим результатам моментально попадать в общий мировой рейтинг», — подчеркнула Инна Александровна. На одном из турниров олимпийский чемпион Сергей Копляков признался, что рад, что турнир востребован и помогает открывать новые таланты.

## **СЕРГЕЙ КОПЛЯКОВ**

стал мастером спорта СССР по плаванию в 14 лет. В 16 лет вошел в сборную СССР, а в 17 уже взял серебро монреальской Олимпиады—76 в эстафете 4x200 м вольным стилем. Когда ему исполнилось 21, на XXII Играх в Москве он завоевал два золота на дистанциях 200 м и 4x200 м вольным стилем. Он пришел в одну из минских секций плавания, чтобы побороть страх воды. Там его заметил тренер Эдуард Чаус. Под его руководством 10-летний спортсмен выиграл первенство Беларуси среди школьников. После переезда в Ленинград его тренером стал Генрих Яроцкий. В конце 2000-х С. Копляков несколько лет работал старшим тренером Минского городского центра олимпийского резерва по водным видам, передавая свой уникальный опыт юным спортсменам.

# КАК РАЗГЛЯДЕТЬ ЧЕМПИОНСКИЕ ЗАДАТКИ

СЕГОДНЯ ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — УДЕЛ ЭНТУЗИАСТОВ, КОТОРЫЕ И ВОСПИТЫВАЮТ ЦЕЛЫЕ ПОКОЛЕНИЯ ЗДОРОВЫХ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ, РАЗВИТЫХ ЛЮДЕЙ. ДЛЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ ВСТРЕТИТЬ НА ПУТИ ПРЕДАННОГО СВОЕМУ ДЕЛУ НАСТАВНИКА. ОДИН ИЗ НИХ — ТРЕНЕР СДЮШОР «СТАРТ» Г. МИНСКА ПО ПЛАВАНИЮ ЕВГЕНИЙ ПЛАТОНОВ, КОТОРЫЙ И РАЗГЛЯДЕЛ В 10-ЛЕТНЕМ КОСТЕ КУРОЧКИНЕ ЧЕМПИОНСКИЕ ЗАДАТКИ.

Евгений Платонов — тренер с большим опытом работы, подготовил 3 мастеров спорта международного класса по плаванию, 15 мастеров спорта, значительное количество кандидатов в мастера спорта и разрядников, призеров и участников чемпионатов Европы и мира. С 1984 года работает тренером СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию. Кроме того, сегодня он еще и тренер-преподаватель столичного ГЦОР по водным видам спорта. Тренер с почти 40-летним стажем точно знает, как воспитывать спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Евгений Леонидович — первый и единственный тренер Константина Курочкина. Заметил он подающего надежды мальчишку, когда проводил набор третьеклассников в секцию плавания. «Среди всех, кого я просматривал, он выделялся взглядом — бойцовским и заинтересованным, — вспоминает Е. Платонов. — Не могу сказать, что он сверх меры талантлив, но запал энергии преобладает над всем остальным. Сейчас уже все, что можно было развить в Косте, развито. При его подготовке упор делается как на стайерскую, так и на спринтерскую работу. Ведь у него довольно широкий диапазон дистанций».

По мнению тренера, К. Курочкин достойно выступил на международном турнире по плаванию на призы двукратного олимпийского чемпиона С.В. Коплякова, установив два рекорда турнира: «Теперь мы готовимся к Кубку Владимира Сальникова — четырехкратного олимпийского чемпиона. Соревнований много впереди, в том числе и главный старт — Олимпиада».



## МЕДАЛЕЙ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Сегодня в Городском центре олимпийского резерва по водным видам спорта «проживает» три вида: плавание, прыжки в воду и водное поло. «Центр стал очень большим, после того как 1 декабря нам передали водное поло. Еще в сентябре у нас занимались 665 учащихся, а сегодня к ним добавились еще 280 человек, — акцентировала внимание директор учреждения Инна Рублевская. — Все наши ребята занимаются на 2 базах: в СОК «Трактор» на Долгобродской и непосредственно в центре в Уручье».

ГЦОР работает с 2007 года. Долгое время его воспитанники не показывали результатов, но сегодня ситуация кардинально изменилась. «Сейчас мы уже первые, у нас есть хорошие юниоры. Среди них — Иван Бувевич, который готовится к чемпионату Европы и отборочным соревнованиям на чемпионат мира. Виктория Замостик показывает хорошие результаты и может отобраться на Европейский молодежный фестиваль — 2022, вместе с ней — и Станислав Марковский. Кроме того, среди спортсменов по прыжкам в воду большие надежды подает финалистка чемпионата мира Алена Хамулькина. Наши подопечные стараются, растут и показывают результаты, радуя нас каждый день», — с гордостью отметила директор ГЦОР.

Не сомневаемся: воспитанников ГЦОР ждут новые высокие достижения. Ведь руководство центра, тренеры прикладывают все силы к тому, чтобы наладить качественный учебно-тренировочный процесс, позволяющий раскрывать способности юных дарований.

