Кирилл Пригода: «Команда Политеха имеет очень перспективный уровень»

Кирилл Пригода: «Команда Политеха имеет очень перспективный уровень»

Десять тренировок в неделю, ежедневные нагрузки по 15-17 километров вплавь, слезы радости и горечь разочарования, внезапно появляющиеся спортивный азарт и второе дыхание, когда, кажется, что сил уже нет. Такова цена побед. Из чего она складывается, знают только они — спортсмены уровня Кирилла Пригоды.

Сегодняшний герой рубрики «Персона» в представлении не нуждается. Его имя звучит во всех СМИ, когда речь заходит о самых ярких достижениях нашей страны по водным видам спорта. Чемпион и рекордсмен мира и Европы на короткой воде, многократный призер Чемпионата мира и Кубка мира, чемпион и рекордсмен России на короткой воде, заслуженный мастер спорта России Кирилл Пригода продолжает завоевывать медали. Среди новых достижений — золото на дистанции 200 метров брассом и серебро в 100-метровке брассом на Всероссийской спартакиаде по летним видам спорта, которая проходит с проходит с 10 августа по 2 октября. С этого года выпускник Института промышленного менеджмента, экономики и торговли (ИПМЭиТ) СПбПУ получил новый статус. Теперь Кирилл — тренер сборной по плаванию Политеха!

— Кирилл, расскажите, как вы начали заниматься плаванием, почему увлеклись именно им?

— Родители всегда любили спорт в любом его виде и передали эту любовь мне. Я с самого детства посещал различные кружки и секции, в том числе и плавание. Для меня плавание — это работа, которая приносит уйму эмоций и позволяет приобрести полезный опыт для жизни вне спорта.

— С какими тренерами вы работаете?

— В становлении меня как спортсмена важную роль сыграли родители. Советы, помощь, поддержка в нужные моменты. Если бы не родители, мой спортивный путь был бы сложнее. Мама Елена Волкова стала моим первым тренером, обучала всему, что связано с плаванием. Она учила любить спорт, понимать, ценить. Сейчас тренируюсь у Михаила Владимировича Горелика, он помог разобраться с трудностями и стать профессионалом.

— Здорово! Ведь ничто так хорошо не характеризует тренера, как победы его воспитанников. Кирилл, а как часто вы ходите в бассейн и насколько возрастает нагрузка при подготовке к соревнованиям?

— Профессиональное плавание, как и любая работа, связано с режимом и графиком. Я делаю десять тренировок в неделю, а нагрузки в рабочий период достигают 15-17 км в день.

— Все понимают, что профессиональный спорт предполагает жесткие ограничения в плане питания, режима и так далее. От чего вам лично пришлось отказаться, побороться с какими-то привычками, которые могут мешать в занятиях спортом?

— Вечеринок и тусовок было пропущено много, но я об этом не сожалею *(Смеется.)*. За любым спортсменом, который показывает результат, скрыто трудолюбие, терпение, умение держать удар и противостоять боли. Спорт, и в частности плавание, это в первую очередь дисциплина. На простых ограничениях далеко не уедешь. Это сознательный отказ от того, что может навредить результату.

— Вы бывали в разных городах и странах. Очень волнительно выступать на самом высоком уровне? Что особенно запомнилось из соревновательной жизни?

— Эмоции были в юношестве и на первых порах в сборной. Сейчас это уже холодный и грамотный расчет, гонки на хитрость, умение отдать всего себя в нужный момент в нужном месте. Важные события случаются по несколько раз в год. Жизнь устроена так, что сидеть и радоваться произошедшему долго нельзя, нужно двигаться вперед и не останавливаться на достигнутом. А поездок в моей карьере было действительно много, воспоминания о них разные. Мир настолько разнообразен, что каждая страна цепляла по-своему. Не был разве что в Африке и Австралии. И там и там мечтаю побывать.

— Почему вы решили поступить в Политех?

— По многим причинам. Близкое расположение с бассейном, нетипичное образование для спортсмена, один из лучших университетов в городе.

— Поделитесь секретами, как вам удалось совмещать тренировки, соревнования и учебу и достигать таких успехов?

— Какого-то конкретного совета не смогу дать. Было тяжело. Один раз даже был в списках на отчисление. Наверное, спасало хладнокровие и умение договариваться в сложных ситуациях. Терпение и труд все перетрут. Университет научил меня ставить перед собой задачи и искать разносторонние пути их решения. Впоследствии я начал пользоваться этим и в плавании.

— Спортивные достижения, медийность влияли на отношение к вам в вузе?

— Обучение в университете связано с моими ранними успехами в плавании. Я старался закрепиться в группе как обычный парень, жаждущий знаний. Успехи уже пришли позже, но друзья остались.

— Кирилл, спортсмены обычно народ суеверный. Практически у каждого есть свои приметы — к одним относятся серьезно, других придерживаются неосознанно. Вы в «черных кошек» или в «шаг только с правой» верите?

— В приметы не особо верю. Руководствуюсь поговоркой: что посеешь, то и пожнешь.

— С этого года вы тренируете команду по плаванию Политеха. Что, на ваш взгляд, самое главное в работе со студентами?

— Профессиональная карьера дает мне уникальные знания. Считаю правильным, когда люди делятся опытом и умениями с молодым поколением. Работа вписывается в график и приносит удовольствие. Я еще не успел прочувствовать тонкостей преподавательства, но определенно скажу, что важно взаимопонимание, открытость, умение слушать. Как и со стороны спортсмена, так и со стороны тренера. Команда Политеха имеет очень перспективный уровень. Ежегодные водные баталии с Университетом Лесгафта на чемпионатах вузов — подтверждение этому. Рейтинг нашего вуза в спортивной сфере за последние годы очень сильно вырос. Вложения в инфраструктуру, безусловно, несут пользу.

— Какие ставите цели именно в команде? И перед собой лично.

— Помогать студентам сохранять вовлеченность в спорт. Спорт — это движение, а движение — это жизнь. Что касается меня, то моя цель — плавать. Я люблю это, получаю удовольствие от занятий. Нравится стартовать, ставить перед собой цели. К олимпиаде в Париже однозначно буду готовиться.

— А другие виды спорта вам нравятся?

— Конечно. Фанатею от игровых видов спорта, так как детство было очень тесно с ними связано — теннис, волейбол и баскетбол. По мере свободного времени стараюсь смотреть соревнования. Конкретных персоналий не отмечаю, больше люблю искать запоминающиеся моменты: решающие матчи, фантастические кам-бэки, неожиданные победы, рекорды.

— Что вас вдохновляет и чем увлекаетесь, помимо плавания?

— Вдохновляют семья, родные. Борьба с секундомером и соперники. Вдохновляет, когда человек действует как будто за гранью возможного, преодолевает физические возможности, сдвигает или рушит стереотипы.

— Какие у вас любимые книги, сериалы?

— Книги начал читать достаточно поздно, но особенно запомнил момент, когда появилась симпатия к ним. Романы Жюля Верна, Александра Дюма и Арчибальда Кронина. Сериалы смотрю на какую-нибудь тематику, например фантастику или детективы.

— Какие у вас планы на будущее, не связанные со спортом?

— Сейчас все мое внимание сконцентрировано на плавании. Стараюсь выжать из этого максимум. Но если задаться вопросом, то хотел бы преподавать. Делиться знаниями с молодыми и мотивировать их.

— Кирилл, спасибо за ваши ответы. Желаем дальнейших успехов в плавании и на преподавательском поприще!

Благодарим за помощь в подготовке публикации СК «Политехник»