

## Сила и очарование Дарьи Устиновой



Сила и очарование Дарьи Устиновой

**Спортивную честь России на самых разных международных площадках отстаивают не только *политехники-мужчины*, но и женщины. Чемпионка мира среди юниоров и *чемпионка Европы* по плаванию Дарья УСТИНОВА в долгих представлениях не нуждается. Дарья учится в магистратуре ИПМЭиТ и готовится к Олимпийским играм в Токио. Своим примером она демонстрирует, что, несмотря на серьезную профессиональную карьеру, спортсменка может быть женственной и прекрасной.**



Когда эта хрупкая, обаятельная и общительная девушка пришла на интервью, мы немного засомневались: точно ли она одна из тех, кто прямо сейчас творит историю российского плавания. Накануне 8 Марта Дарья Устинова рассказала, как ей удастся сочетать лекции с тренировками, какие эмоции испытала после застоя в результатах и смены наставника. Мы поговорили и о поддержке родителей – оба, кстати, работают в Политехе, о тренировочных буднях, и трудах на благо любимого вида спорта.

***- Дарья, бакалавриат вы заканчивали в Университете Лесгафта. Почему дальше решили идти в Политех?***

- Мне хотелось получить хорошее образование по менеджменту. Сейчас учусь на первом курсе магистратуры в Институте промышленного менеджмента, экономики и торговли (ИПМЭиТ) по направлению «Управление персоналом», администрирование спортивных объектов. Еще меня интересует преподавательская деятельность. Я шла сюда целенаправленно, думала, что, возможно, буду преподавать, как мама и папа.

***- Когда вы решили заняться спортом, почему выбрали плавание?***

- Я начала заниматься спортом благодаря родителям. У нас вообще спортивная семья. Мой дедушка Николай Савельевич Костенко – заслуженный тренер России по легкой атлетике, чемпион мира среди ветеранов по прыжкам с шестом. Бабушка тоже

выступала на серьезном уровне, была чемпионкой мира среди юниоров, но у нее серьезная травма произошла. Они вместе тренировались, вместе были в сборной СССР.

Нас со старшим братом родители отдавали и в плавание, и в легкую атлетику, и в теннис, но никогда не заставляли и не запрещали пробовать что-то другое. Наоборот, что бы мы с братом ни затеяли, нам говорили: конечно, у вас это получится! В бассейн меня отдали, чтобы просто научилась плавать, спокойно могла купаться в море. Но воду я полюбила сразу. Мама рассказывала, что мне было четыре года, и мы поехали отдыхать. Я ещё не умела плавать, но меня в нарукавниках в аквапарке с горок спускали – и я без всякой боязни бросалась, хотя папа внизу, конечно, встречал.



В шесть лет пошла в школу, и меня сразу отдали в бассейн – сначала в «лягушатник». Тренер сказала, что я уже все умею, и мне не нужно здесь плавать. Меня отдали к ребятам на год старше, потому что набор в большой бассейн идет с семи лет. Попала в группу к тренеру Александру Юрьевичу ВОЗАКОВУ и начала заниматься. Родители работали, и бабушка меня возила в бассейн. Она и забирала, в школу и из школы тоже отвозила. Ее вклад, конечно, неоценим. Дедушка хорошо разбирается и в плавании, видит все движения, они с бабушкой всегда за меня очень переживают. Я думаю, что все, чего им не удалось реализовать в спорте, они попытались вложить в меня.

**- Кто помогает выигрывать вам и вашим коллегам по сборной России?**

- Уже третий год вместе с Кириллом ПРИГОДОЙ плаваем у одного тренера – Михаила Владимировича ГОРЕЛИКА. До этого меня тренировал Валерий Альбертович ИЗМАЙЛОВ. С ним мы прошли весь юниорский период. В 2013 году я стала чемпионкой мира среди юниоров в эстафете, завоевала бронзовую медаль в личном зачете и два серебра в эстафетах на юношеских Олимпийских играх. В 2014-м стала чемпионкой Европы и мира. В 2015-м на чемпионате мира тоже взяла серебро.



Потом физиологический фактор, который сильно влияет на девочек-спортсменок, повлек серьезный застой в результатах. Я остановилась. Расстраивалась, родители очень переживали, с тренером тоже отношения изменились на фоне всего этого. В сентябре 2017 года я перешла к Горелику. Знала, что у него Кирилл плавает, и вообще считаю его лучшим тренером в России. У нас очень сильная бригада – единственная, из которой восемь человек входят в сборную России. С чемпионата Европы четыре человека из нашей команды вернулись с золотыми медалями. Я знала, куда иду.

**- Что Михаил Владимирович сказал, когда вы пришли знакомиться?**

- Сразу сказал, что пока не договорюсь с предыдущим тренером, он не сможет дать мне ответ. Вообще, Михаил Владимирович всегда за спортсмена, и какие бы ситуации ни случались в команде, он встает на сторону спортсмена. Бывало, что спортсмен

уходил от него, результат не шел, и тренер принимал его обратно. На самом деле это очень тяжело. Но Михаил Владимирович всегда говорит: у вас такая короткая карьера, но вы всегда должны бороться за то, что умеете, и я всегда сделаю лучшее для вас.



Как только перешла к новому тренеру, больше года мы с ним меняли технику, совсем другая работа началась. В течение года результаты потихоньку улучшались, в августе съездили на чемпионат мира, там «попёрло», и потом уже было не остановить (Смеется.)

**- Как вам кажется, это физиология - просто устоялась и закончился этот процесс, или всё-таки влияние нового наставника?**

- Уверена, это рука нового тренера. Если бы осталась у прежнего, скорее всего, закончила бы карьеру. Михаил Владимирович дал надежду и веру в себя. Он сам в нас очень верит, и эту веру постоянно вселяет в нас. Удивительный человек. Он - лучшее, что со мной произошло за последнее время.

**- Сколько времени ежедневно уходит на тренировки - просто чтобы было понятно, какая это пахота?**

- Это действительно тяжелый труд. Сначала утренняя двухчасовая тренировка, потом с 15.30 до 17:30. То есть четыре часа в день плюс зал бывает иногда. В среднем за

тренировку проплываем от пяти до восьми километров. Ближе к соревнованиям нагрузки снижаются, плаваем километра по три.



**- Дарья, как вам удастся совмещать тренировки и учебу?**

- У меня индивидуальный учебный план. Мне очень помогает директор моего института и Ольга Владимировна КАЛИНИНА, которая курирует мое направление обучения и преподает у нас научный дискурс. Стараемся все совмещать и успевать.

**- Вашей целеустремленности и силе воли могут позавидовать мужчины. Впрочем, некоторые из них и не скрывают, что учатся у вас. По крайней мере, те маленькие мужчины, которые недавно приходили на ваш мастер-класс в бассейн спорткомплекса «Политехник».**

- (Улыбается.) Да, юные пловцы внимательно слушали. Я объяснила, как взять вдох и наиболее эффективно выполнить гребок в плавании кролем, показала, как правильно выполнить старт. Они с энтузиазмом растягивались в зале, а после с удовольствием закрепляли полученные навыки на воде.



**- Многие говорят о реальной возможности того, что вновь из-за допинговых проблем российские спортсмены не смогут под своим флагом участвовать в летних Олимпийских играх в Токио. Что вам говорит тренер, и как вы сами себя настраиваете?**

- Мы спокойно к этому относимся. История повторяется из года в год, нас все время пытаются топить, но нам тренер сразу сказал: ни на что не обращаем внимания, готовимся, как обычно, не переживаем. Мы уверены в том, что нас допустят.

**- А если это все-таки будет нейтральный флаг, это имеет для вас какое-то значение?**

- Спортсмену главное выступать. Олимпийские игры – самый важный старт за всю карьеру. Все мечтают туда хотя бы просто съездить – не говоря уже о медалях. Естественно, безумно хочется петь гимн, хочется стоять на пьедестале и видеть российский флаг. Но я думаю, что мы поедем, и будем стараться, прежде всего, завоевать как можно больше медалей для нашей страны.

**- Вы чувствуете, что в российском спорте что-то надо менять. Что бы вы поменяли?**

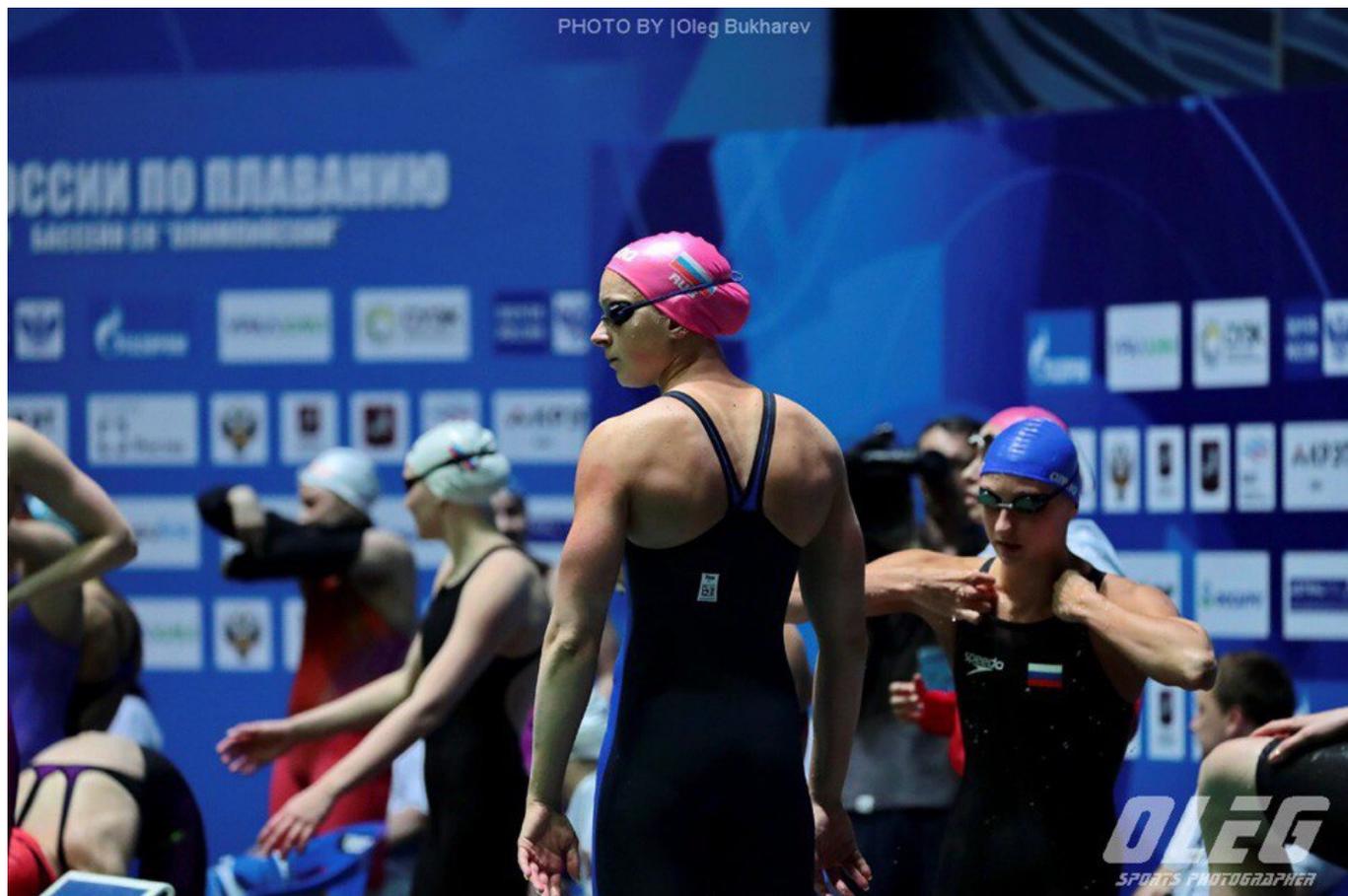
- Конечно, чувство. Считается, что самая плавательная держава – это США. И у них

очень развит студенческий спорт. В каждом университете бассейны, огромные стадионы. Политех в плане спорта очень продвинут. Но одного такого вуза мало для страны. У нас есть спортивные вузы и, я уверена, что и в других городах технические вузы, как и Политех, стараются развивать у себя студенческий спорт, но этого все равно не хватает. У нас катастрофически мало спортсменов, которые могут прорваться.

В США спортсменам даются очень хорошие условия и для тренировок, и для учебы. И многие наши ребята уезжают туда. В Америке все обучение платное, но если ты занимаешься спортом и показываешь результат, то ты учишься там, плюс тебе еще какие-то бонусы в виде питания, проживания, дополнительные стипендии и так далее. Поскольку обучение дорогое, естественно, все идут заниматься спортом. Из-за этого очень развит молодежный и студенческий спорт. Я знаю, есть университетские команды по 100 человек, но достаточно двух-трех сильных спортсменов, которые будут завоевывать медали. У нас такого нет.

**- Многие ваши знакомые уехали за границу?**

- До поступления в вуз ребята изучали английский, сдавали экзамены TOEFL, и после уезжали туда. Меня тоже неоднократно приглашали американские университеты, например в Луисвилльский университет – один из старейших университетов США, где многие российские ребята учатся и тренируются. Там реально созданы все условия – и все под таким впечатлением, что, я опасаясь, они там останутся.



У нас спорт – это больше про преодоление. Мы ставим себе одну-единственную цель – и пошли ее выполнять. А они по жизни кайфуют, потому что ты занимался спортом, и это дало возможность поступить в университет. И уже не столь важно, пойдет плавание или нет, и даже – вы удивитесь – пойдет ли учеба. Несмотря на то, что живут в бешеном ключе, они все успевают. Каждый выбирает себе направление, но как-то умудряется развиваться обширно. Кто-то на барабанах играет, кто-то путешествует, в то время как наш спортсмен, пока у него карьера, грубо говоря, света белого не видит – ты только работаешь, работаешь на результат. И в этом смысле я действительно что-то меняла бы в российском спорте, если бы стала человеком, который принимает решения. И конечно нужна инфраструктура – лучше и доступнее, больше бассейнов и стадионов. В Петербурге, например, всего два «полтинника» – действующих, хороших 50-метровых бассейна, которые соответствуют международным правилам соревнований, где мы можем тренироваться.

**- А почему вы не уехали в Америку?**

- Я нашла свое место, мне здесь нравится. Не было никогда в планах уехать. У меня здесь друзья, семья, замечательный тренер, которому я доверилась полностью и с которым мы достигаем успехов. Мне не хочется ничего менять, потому что я получаю большое удовольствие от того, что делаю.

**- Возвращаясь к учебе, в Политехе сложнее учиться, чем в Лесгафта?**

- Конечно. Если там я на тренера училась, тема моей дипломной работы, например, «Совершенствование стартового прыжка пловцов-спринтеров высокой квалификации» - и это мне было близко, то в Политехе выбрала совершенно другое направление. Сложно сказать, какие предметы нравятся больше, какие меньше - пока для меня все тяжело. Но я привыкла ставить себе цели, задачи и справляться с ними. Уверена, с учебой все получится.



Я параллельно училась и в Лесгафта, и в колледже олимпийского резерва. Все было в шаговой доступности - плаваем, идем на учебу, снова плаваем. В этом плане в

Политехе тоже хорошо. Удобно, что занятия начинаются в 10 утра, то есть я после тренировки успеваю прийти на пары, и в худшем случае ухожу с последней, чтобы успеть на следующую тренировку. Мы занимаемся в Центре плавания, это здесь рядом.

**- Как вы сдаете экзамены?**

- Это тоже индивидуальный график и договоренности с преподавателями. Перед зимней сессией были соревнования, потом трехнедельные сборы на Тенерифе. Мы готовились к отбору на Олимпийские игры, и я физически не могла присутствовать на экзаменах. У нас большой тренировочный блок, нужно «продышаться», нужны разные нагрузки, нужно море – так скажем, аэробное подспорье для основной работы, которая шла в течение февраля. Летом Олимпийские игры, и я вообще выпаду из учебного процесса на этот период и из сессии. Но будем справляться.

**- Олимпийские игры - это единственная ваша мечта?**

- Все на это положено. Отобратся, поехать и бороться за медали. Если не в этом году, то через четыре года – так мы планируем с тренером. В плане будущей профессии пока не знаю. Возможно, это будет научно-преподавательская работа. Моя мама работает в Политехе – она доцент на кафедре физической культуры и спорта, ведет спецгруппы. Если у студентов какие-то проблемы по здоровью, она занимается физкультурой с такими ребятами. Валерий Петрович СУЩЕНКО (директор Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ. – *Примеч. Ред.*) уже намекнул, что ждет и меня на работу. Еще журналистика меня интересует, и я бы пошла, возможно, даже на второе высшее на эту специальность. В этом плане папа меня поддерживает.



**- Что бы вы пожелали - самой себе и всем, кто прочитает это интервью?**

- Самое важное - получать удовольствие от того, что делаете. Чтобы были те, ради кого хочется все это делать. Я смотрю на моего папу, он профессор Высшей школы программной инженерии ИКНТ. У него была возможность пойти в бизнес и зарабатывать намного больше, но он сказал: мне нравится преподавать - и я буду преподавать. У него аспиранты, один защитился - и у папы сразу совсем другое настроение. Точно так же, как и у мамы. Каждому из ее студентов требуется индивидуальный подход, и она знает проблему каждого, знает, на что обратить внимание, как все аккуратно сделать, чтобы не навредить, переживает за них, за то, чтобы вода в бассейне была нужной температуры, чтобы у всех все получалось. Я смотрю на родителей - они реально любят свое дело. Самое главное быть там, где ты должен быть.