КРОССовки

Чемпионы выбирают НГПУ

Автор: Алина Кириенко

Даниил Марков и Арина Суркова – первокурсники факультета физической культуры НГПУ. А еще они титулованные спортсмены: этой осенью Даниил стал чемпионом юношеских Олимпийских игр, Арина – призером чемпионата России по плаванию. «ВУ» поинтересовался у ребят, как проходят их спортивные будни, каково это – войти в сборную страны, а также узнал о фантастических способностях наших пловцов-супергероев.

Даниила и Арину сопровождает их тренер Александр Брониславович Мартынов – выпускник ФФК НГПУ, который 20 лет отдал работе на родном факультете, а теперь является тренером отделения плавания в Новосибирском центре высшего спортивного мастерства (НЦВСМ) и тренером-преподавателем СДЮСШОР. Для пловцов Новосибирска Александр Брониславович – легенда: он воспитал многих чемпионов, так что заниматься под его руководством – это большая удача. Арину Александр Брониславович тренирует с 2012 года, а вот работа с Даниилом началась чуть больше года назад. «Он просто пришел и сказал: “Хочу на Олимпиаду!”», – смеется тренер сейчас.

Тогда, год назад, заявление Даниила Маркова могло показаться как минимум амбициозным, однако парень осуществил свою мечту и вошел в сборную страны на юношеских Олимпийских играх в Аргентине (Буэнос-Айрес, 6–18 октября). Всего восемь пловцов от всей России – колоссальная ответственность и блестящий результат: в общекомандном зачете сборная нашей страны стала лучшей, завоевав 19 медалей – 13 золотых, 4 серебряных и 2 бронзовых. Из этой массы наград Даниилу Маркову принадлежат шесть: три золотых и одна серебряная медали в составе команды (эстафета) и два личных серебра (баттерфляй, вольный стиль), ну и вдобавок участие в юношеских рекордах мира, Европы и России, взятых мужской частью сборной.

Олимпийское серебро Даниила очень близко к «золотому» результату: один раз спортсмен уступил конкуренту 0,03 секунды, другой раз – всего 0,01 секунды. Вообще, сотые доли секунды – это боль и счастье каждого спортсмена: как часто они становятся непреодолимой преградой на пути к цели, а иногда, наоборот, делают чемпионом! Так, весной на отборочных соревнованиях на чемпионат Европы Арине Сурковой не хватило всего 0,03 секунды для вхождения в сборную страны. Однако девушка не сдалась и на чемпионате России по плаванию (Казань, 7–12 ноября), помимо побед в составе команды, завоевала серебро (баттерфляй) и бронзу (короткий спринт кролем) в личном первенстве, установила рекорд страны, а главное – вошла в сборную России на чемпионат мира (Ханьчжоу, Китай, 11–16 декабря). Арина счастлива: «Наконец-то!».

Успехи молодых спортсменов – результат тяжелого труда, строгой дисциплины и мозгового штурма: когда речь идет о пьедестале крупнейших соревнований, стратегию тренировок нужно продумывать особенно тщательно.

– Полноценно тренировать я могу всего лишь трех-четырех человек, потому что манера моей работы – очень плотная. Фактически я составляю задания индивидуально под каждого, представляю, как этот спортсмен плывет и какой эффект получает. Сейчас у нас бригада с Сергеем Гейбелем, выпускником нашего факультета и чемпионом мира. Мы подбираем в команду спортсменов с высокой квалификацией, среди которых есть призеры международных соревнований и даже заслуженные мастера спорта. Тем не менее, некоторых приходится отчислять – не подходят по уровню и в какой-то степени по менталитету, им просто слишком тяжело. Зато уровень результатов позволяет нам выставлять команды на чемпионат России и бороться даже за золотые медали.

Жизнь профессионального спортсмена – это режим. Распорядок дня, расписание тренировок, подбор упражнений в тренажерном зале, подсчет калорий и составление рациона, подъем и отбой по графику. Шесть дней в неделю в 8.45 пловцы уже прыгают в воду – это начинается утренняя двухчасовая тренировка. Потом свободное время: нужно успеть и пообедать, и посидеть за учебниками, и заняться необходимыми делами, например, медосмотр пройти. В 16.00 наступает время вечерней тренировки, которая длится примерно до 19.30. Таких тренировок в неделю немного меньше – четыре, но обычно они изнурительно тяжелые. В 23.00 – спать. Выходной день один – воскресенье, однако так бывает лишь при обычном тренировочном режиме. Во время подготовки к сборам или на соревнованиях о выходных можно только мечтать. Вот и в этом месяце свободное воскресенье было только одно, и ребята провели его как обычные студенты.