

КАК ЗАКАЛИТЬ ХАРАКТЕР В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Недавно на V открытом Кубке Беларуси по спортивному зимнему плаванию АЛЕКСАНДРА ДЕГТЯРЕВА, студентка 3 курса факультета физической культуры и спорта нашего университета, завоевала золотые медали на четырех дистанциях. И это не случайность. Девушка ставит четкие цели в жизни и прилагает максимум усилий для их достижения, при этом никогда не сдается.



С самого детства Александра была очень активным ребенком, а когда отец предложил на выбор плавание, художественную школу или борьбу, то будущая рекордсменка стала активно заниматься в бассейне.

Девушка привыкла никогда не сдаваться и, несмотря на любые трудности, идти к своей цели. Саша вспоминает, как когда-то бабушка учила ее кататься на велосипеде: девочка падала, сбивала колени, но поднималась и пробовала снова.

«Человек может многое. Главное – не лениться, а действовать. Сказать себе: я могу, я справлюсь, и попытаюсь снова и снова», – отметила студентка.

Спортивное зимнее плавание – молодой вид спорта для Беларуси, который появился в нашей стране всего несколько лет назад. Вот и Саша, выполнив норматив мастера спорта в классическом плавании, решила попробовать себя в чем-то новом.

По словам девушки, многие ее друзья и близкие неверно представляли себе, что такое зимнее плавание. Им казалось, что спортсмены должны нырять в прорубь, а на самом деле это специально отведенный участок бас-

сейна на открытом водном пространстве, который необходимо проплыть на время. Победит тот, кто финиширует первым.

Уже с первых заплывов Александра поняла, что ей будет очень сложно, поэтому всегда морально готовилась к каждому предстоящему соревнованию.

«В первый раз, когда я участвовала в заплыве, главной трудностью, с которой я столкнулась, был первый вздох, так как вода была очень холодной, да и после преодоления дистанции нередко мышцы сводила судорога. Но зимнее плавание – это отличная возможность проверить себя на прочность», – прокомментировала Александра.

За свою спортивную карьеру девушка сотрудничала со многими тренерами, а сегодня готовится к заплывам самостоятельно в спортивном комплексе «Локомотив».

В 2019 году на международных соревнованиях по зимнему плаванию в Карелии Саша установила мировой рекорд, став лучшей в своей возрастной категории.

Но, пожалуй, больше всего ей за-

помнился марафонский заплыв в Китае, когда необходимо было преодолеть 10 километров.

«Один круг составлял 2,5 километра, проплыл два, мне показалось, что все, больше не могу, сдаюсь, но затем я взяла себя в руки и финишировала. Было тяжело еще и потому, что неподалеку от спортсменов плавали лодки, создавая перепады, что отличалась температура воды на глубине и возле берега, а когда я приближалась к финишу, то меня чуть не снесла волна», – вспомнила девушка.

На достигнутом спортсменка останавливаться не собирается и, кто знает, может, решит попробовать себя еще в каком-то экстремальном виде спорта. Если это случится, то ни минуты не сомневаюсь, что там она тоже добьется успеха, ведь целеустремленности и работоспособности Александры не занимать.

Анастасия АЛЬХИМОВИЧ,
студентка 3 курса ФлФ.

На снимке: (слева направо) во время соревнований (фото из архива студентки), Александра с наградами (фото Олега Климовича).