

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ



В Герценовском университете получают образование выдающиеся спортсмены, чьи имена уже вписаны в историю современного российского спорта. Чемпионка мира по плаванию, заслуженный мастер спорта Светлана Чимрова учится на втором курсе магистратуры института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена и помимо напряжённой подготовки к крупным состязаниям в ближайшее время планирует начать тренерскую работу с детьми.

ЗА ПЛЕЧАМИ у Светланы не только победы на чемпионатах мира и Европы, но и участие в Олимпийских играх, а также рекорды на российских и европейских соревнованиях. Светлана Чимрова рассказала корреспонденту газеты «Педагогические вести» о том, как она пришла в плавание, что важно для профессионального спортсмена и что для неё Герценовский университет.

— Несмотря на то, что Вы москвичка, выбор для продолжения образования пал на Герценовский университет. Как это получилось?

— На самом деле я выступаю за Санкт-Петербург уже третий год. Мне просто сказали, что это лучший вуз, в который стоит идти учиться. И поэтому я поступила в институт физической культуры и спорта Герценовского университета. Сейчас учусь на втором курсе магистратуры. Будущая магистерская работа будет основываться, в том числе, на собственном спортивном опыте.

— Какова роль тренера в Вашей жизни?

— Получается, что с тренером спортсмен проводит больше времени, чем с семьей. Я могу семью не видеть по три месяца, если не больше, а с тренером вижу каждый день. По сути, воспитание спортсмена происходит вместе с тренером, и порой с ним даже больше контакта, чем с родными.

— Что самое ценное Вы переняли у своего тренера?

— Это дисциплина и стремление к постоянному совершенствованию. Тренер научил анализировать действия и принимать взвешенные решения, что помогает мне добиваться поставленных целей.

— В дальнейшем Вы видите себя в роли тренера? Вы уже пробовали себя в этом качестве?

— Для меня это очень интересно. Я очень люблю спорт и думаю, что мне будет интересно и важно, чтобы мои ученики тоже чего-то добились и ими гордилась наша страна. Хочется вырастить достойных спортсменов и людей. Пока только проводила мастер-классы, летом будут первые сборы с детьми, поэтому первые шаги в эту сторону я уже делаю. И мне, и детям интересно заниматься. Учить их чему-то новому, своему опыту тоже очень здорово и приятно.

— В каком возрасте Вы сами начали заниматься плаванием, и с чем связан этот выбор?

— Я в шесть лет начала плавать. Родители меня отправили на плавание для здоровья, да и бассейн был рядом. Но, помню, на первой же тренировке родилась чёткая мысль, что я хочу попасть на Олимпийские игры. Теперь это для меня целая жизнь.

— Ваш любимый стиль плавания?

— Баттерфляй.

— Какие изменения произошли в Вашем подходе к спорту с момента начала профессиональной карьеры?



— Я стала более дисциплинированной и сосредоточенной на деталях. Раньше я концентрировалась в основном на общих аспектах тренировки, но теперь я уделяю больше внимания технике и стратегии. Это помогает мне не только улучшать свои результаты, но и лучше понимать своё тело и его возможности.

— Какую победу Вы считаете самой важной для себя?

— Вы знаете, наверное, это мой первый взрослый чемпионат мира в 2013 году. Мне было 17–18 лет, когда я туда поехала. Было очень страшно, но взрослые девочки меня поддержали и помогли мне. Мы тогда завоевали бронзу. Конечно, для меня это соревнование очень много значит.

— Сколько Вы тренируетесь в день и как мотивируете себя на тяжёлые тренировки?

— Мотивирует, наверно, мой характер. Я очень люблю спорт и не представляю уже жизни без него. У меня две тренировки в день по два часа плюс зал.

— Как Вы справляетесь с трудностями, возникающими в процессе тренировок и соревнований?

— Я стараюсь воспринимать трудности как часть процесса обучения и роста. Важно оставаться сосредото-

ченной и не терять веру в себя. Поддержка тренера и рациональный подход помогают разобраться в ошибках и найти пути их исправления.

— Чем Вы занимаетесь в свободное время, если оно вообще есть, и как это помогает расслабиться и отвлечься от спортивных нагрузок?

— Свободного времени у меня не так много, но я стараюсь проводить его с близкими и заниматься любимыми делами. Общение с друзьями и семьёй приносит мне радость, а прогулки с собаками помогают расслабиться и зарядиться энергией.



Эти моменты важны для восстановления сил и поддержания баланса в жизни.

— Есть ли у Вас любимые места, которые заряжают энергией и вдохновляют? Где любите проводить время, чтобы восстановить силы и собраться с мыслями?

— Мне нравятся места, где можно насладиться тишиной и природой. Прогулки на свежем воздухе, особенно возле океана, помогают мне восстановить силы и собраться с мыслями. Такие моменты позволяют переключиться и зарядиться положительной энергией.

— Как Вы настраиваетесь на соревнования? Может быть, это будет советом начинающим спортсменам.

— На самом деле это очень индивидуально, потому что есть люди, которые сильно переживают и им нужно разговаривать с кем-то, выплёскивать свои эмоции, а есть и такие как я. Ухожу в своё поле, чтобы меня никто не трогал, чтобы я могла спокойно настроиться, слушаю музыку, накапливаю свою энергию в себе.

— Вы упомянули, что музыка помогает вам настраиваться на соревнования. Есть ли у Вас любимые жанры, исполнители, песни, которые особенно вдохновляют?

— Музыка — это неотъемлемая часть моего тренировочного процесса. Я выбираю мелодии, которые создают атмосферу спокойствия и уверенности. Некоторые композиции помогают мне настроиться на соревнования и добавить драйва в мои выступления.

— Каким набором качеств должен обладать спортсмен? Ведь не все, наверно, созданы для спорта.

— Согласно с Вами, должен быть определенный склад ума, само собой воля, смелость, умение не думать о каких-то плохих вещах, когда есть только цель и ты к ней идёшь. Должно быть понимание того, что ты готов отказаться практически от всего ради медали. То есть ты должен понимать и принимать те условия, которые есть, и идти к одной большой мечте и цели.

— Но, тем не менее, получается, что образование в этой строгой схеме все-таки тоже должно быть?

— Конечно должно быть! Я помню, что я сидела с учителями до двенадцати часов ночи. Не знаю, как они меня терпели, потому что я всё время на сборах. Хорошо, если и учителя, и преподаватели входят в положение и разрешают где-то досдать, прибежать между тренировками. Это сложный путь, но совместить можно.

— Какая Ваша профессиональная цель сейчас?

— Летом чемпионат мира. К нему надо отбираться... и плыть.

— Как Вы совмещаете карьеру профессиональной спортсменки с военной службой в звании лейтенанта?

— Военная служба и спорт требуют схожих качеств: дисциплины, ответственности и умения управлять своим временем. Служба в армии помогает мне развивать стойкость и уверенность в себе, что положительно отражается на моей спортивной карьере.

— Как вы попали в ЦСКА и что для Вас значит выступать за армейский клуб?

— Попадание в ЦСКА стало возможным благодаря моим достижениям на соревнованиях и рекомендациям тренеров. Выступление за армейский клуб — это огромная честь и дополнительная мотивация. ЦСКА поддерживает меня и предоставляет все необходимые ресурсы для достижения высоких результатов. Это символ гордости и профессионализма.

— У некоторых видов спорта есть своя философия. В плавании есть своя?

— Быстрее, выше, сильнее. Думаю, это философия любого спортсмена в любом виде спорта.

— Что для Вас значит Герценовский университет?

— Здесь как-то очень душевно и дружелюбно. Все стараются друг другу помочь, сделать друг друга лучше, перейти на какой-то новый уровень, друг друга научить. Чувствую, что меня всегда рады видеть. Мне всегда приносит огромное удовольствие приходить сюда, взаимодействовать с преподавателями и ребятами, с которыми я учусь. Для меня это какое-то очень тёплое ощущение.

■ Подготовили:
ВЕРОНИКА МАХТИНА,
АННА СОЛОДОВНИКОВА,
корреспонденты «ПВ». Фото:
личный архив С. В. Чимровой,
«Педагогические вести»



СПОРТИВНАЯ ПОМОЩЬ

Преподаватели института физической культуры и спорта провели в Мультицентре социальной и трудовой интеграции (Всеволожск, Ленинградская область) Фестиваль адаптивных видов спорта для бойцов, которые проходят реабилитацию в учреждении.

ЦЕНТР адаптивной физической культуры, реабилитации и абилитации во Всеволожске является партнёром Герценовского университета. Это первый в стране объект, запущенный в рамках «Кластера комплексного сопровождения и реабилитации участников СВО». В центре проводят первичный приём профильные врачи и протезисты, а также организуются реабилитационные занятия для грамотной эксплуатации установленных технических средств реабилитации.



Вопросы взаимодействия между вузом и новым Центром адаптивной физической культуры, реабилитации и абилитации Ленинградской области обсудили на встрече в сентябре 2024 года ректор Герценовского университета Сергей Тарасов и директор Мультицентра социальной и трудовой интеграции Ирина Дрозденко.

Ирина Дрозденко отметила, что особый интерес для нового Центра представляют практики, связанные с адаптивной физической культурой, специалистов для которой готовит Герценовский университет. Более того, для нового Центра необходима и комплексная разработка программ реабилитации.

«Мы можем разработать особые стандарты сопровождения участников СВО, которым необходима специальная помощь. Сюда будет включена и психологическая поддержка, творческая адаптация. В дальнейшем, конечно, необходимо будет только расширять различные меры поддержки. Мы готовы оказать сопровождение в получении высшего образования и даже в подготовке и защите кандидатской или докторской диссертации», — предложил Сергей Тарасов.

Сотрудники и студенты Герценовского университета уже вносят значительный вклад в работу центра. В организации Фестиваля адаптивных видов спорта приняли участие студенты 3 и 4 курсов. Участников приветствовала заместитель директора института физической культуры и спорта Елена Никитина.

«Фестиваль адаптивных видов спорта — это территория добра, способствующая формированию позитивного отношения к жизни», — отметила заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Любовь Эйдельман.

Герценовские преподаватели организовали спортивные станции, где участники фестиваля знакомились с адаптивными видами спорта и основными правилами соревнований. Судейство осуществляли студенты института физической культуры и спорта. Бойцы специальной военной операции попробовали себя в волейболе сидя, пауэрлифтинге, гиревом спорте, корнхоле, бочка, джакколо, шаффлборде. Финалом фестиваля стал матч по волейболу сидя между смешанными командами обучающихся и участников СВО.

■ ЕЛЕНА НОВОСЕЛЬЦЕВА, корреспондент «ПВ», по материалам института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена

