



ФОТО: ИГОРЬ СОЛОНОВ

Выходила на воду Катюша

Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, Европы и России, победительница Всемирных игр и при этом круглая отличница в учебе – все это о 20-летней ярославне, суперзвезде подводного плавания Екатерине Михайлушкиной. Екатерина была признана лучшей спортсменкой июля 2021 года по версии IWGA, а теперь номинирована на звание «спортсменка года» по версии Всемирных игр. О спорте, рекордах и планах с Екатериной Михайлушкиной и ее тренером Еленой Аргуновой беседует наш корреспондент.

■ Анастасия СОЛОВЬЕВА

– Екатерина, когда вы надеваете увесистые золотые медали, сразу проникаетесь к вам огромным уважением. Сколько у вас медалей?

– Больше 100, целая стена дома в медалях, грамотах, кубках.

– Вы триумфально выступили на чемпионате мира в Томске, эти соревнования, которые проводит Всемирная конфедерация подводной деятельности, самого высокого ранга: 338 спортсменов, 32 страны. У вас впервые такой багаж медалей, сразу 5 золотых?

– На чемпионате мира – да. Но раньше моложе была, сейчас побольше опыта.

– На 100 метрах вы принесли России первое «золото», проплыв дистанцию за 38,02 секунды и перебив собственный рекорд.

– На четыре сотых секунды. Установила его в 2019 году на чемпионате Европы в греческой Янине (38,06), перебив рекорд китайки (38,09).

– Вас называют самой быстрой пловчихой мира, на 100 метрах вам даже китайнок удалось опередить.

– Это действительно так, если брать дистанцию 100 метров – она считается эталоном, основной, самая первая в программе стоит, – подключается к разговору Елена Аргунова. – Несмотря на стайерскую подготовку, а Екатерина победительница первенства России на дистанции 400 метров, мы с ней перешли на короткие дистанции, и все стало получаться. Это природный талант! Что касается китайнок, то одно время они действительно были «законодательницами моды» в подводном спорте. Но эти времена прошли. Китайки быстро плавают, но не быстрее наших девочек. Как было уже сказано, в 2019 году в Греции Екатерина на стометровке побил рекорд, который китайкам принадлежал очень долгое время, больше 20 лет. Рекорд на 200 метрах уже давно наш, на 400 – в прошлом году улучшила наша спортсменка.

– Елена Сергеевна, как сейчас обстоят дела с поездками за границу для обмена опытом?

– А зачем? У нас в России самая лучшая тренерская школа. Иностранцы к нам за опытом стремятся. Уже прошло то время, когда наши специалисты уезжали

туда работать. В том же Томске, к примеру, подводный спорт культивируется с 60-х годов. Министр спорта в Томске – пловец, бывший подводник. И в Ярославле отличная тренерская школа.

– Екатерина, а что психологически легче – свои рекорды улучшать или перебивать чужие?

– Одинаково радостно, когда удается улучшить результат, а чей рекорд, свой или чужой, не так важно. Этот сезон прошел не зря, хотя готовились мы к нему в непростых условиях.

– Но, увы, другая мечта не сбылась, не удалось побить на 200 метрах мировой рекорд Валерии Барановской из Таганрога (1,25,41).

– Валерия физически подготовлена именно на эту дистанцию, она очень долго выигрывала на 200 метрах. Мой же лучший результат – 1,26,39. Это секунда от рекорда. В целом устанавливать рекорды на 100 и на 200 метрах на одних соревнованиях сложновато: это разный профиль подготовки, нужно по-разному подходить к этим дистанциям. Но, надеюсь, со временем все получится.

– А какая из семи дистанций далась тяжелее всего?

– 200 метров, она самая длинная получилась на этих соревнованиях. Накал страстей был невероятным. За 100 я особо не переживала, хотя легкий мандраж все равно присутствовал. Заплывы в Томске вообще получились невероятные, с фантастическими результатами. Команда очень сильная собралась. Мы установили рекорд в эстафете 4x200, побив его примерно на шесть секунд (5,49,86). Трибуны буквально взрвали!

– В чем же секрет? Говорят, в бассейне «Звездный» вода легкая, буквально скользишь по ней.

– Легкая вода бывает, когда ты готов. А бассейн очень хороший, удобный, и организация всегда на высшем уровне, этот спорт в Томске любят.

– Сувенирами после соревнований обменивались?

– Вообще, принято меняться шапочками с национальными флагами, но на этот раз не получилось, тем более что шапочки с российскими флагами были запрещены.

– Денежно победителей как то поощрили?

– За рекорды Всемирная организация подводной деятельности премировала меня суммой в 100



ФОТО: ТИМОФЕЙ ВАСИЛЬЕВА

«Наша землячка Екатерина Михайлушкина является единственным представителем России на голосовании за звание лучшего спортсмена 2021 года Всемирных игр.

В числе ее соперников – 24 лучших атлета, это представители разных видов спорта из Чехии, Италии, США, Германии, Японии, Франции, Мексики, Бельгии и других стран мира. За всю историю этого голосования с 2013 года ни один пловец в ластах не становился победителем. Голосование проводится на сайте Всемирных игр до 31 января.

тысяч рублей. Деньги я сохранила на будущие цели.

– Хочется спросить о спортивном снаряжении. Ваши ласты универсальные?

– Екатерина достигла такого уровня, что мы заказываем ласты под нее, – отвечает Елена Аргунова. – У Екатерины трое ласт на разные дистанции: на ныряние, на спринт, на более длинные дистанции. Но, конечно, все зависит от спортсмена, плывет человек, остальное только чуть-чуть помогает.

– У пловцов довольно жесткий распорядок дня. Из чего сейчас состоят тренировки?

– С сентября по декабрь я тренировалась один раз в день – час зал, 1,5 часа вода, а с нового года мы увеличили нагрузку: ОФП и тренажеры, две тренировки на воде. За тренировку проплаваю от 3 до 5 километров.

– Неужели никогда не возникало мыслей бросить спорт?

– Никогда! Было такое, что пропала мотивация. Но если это случается, надо находить новую. Поддержка близких в этом случае очень помогает. А секрет успеха один – усиленно тренироваться и доверять тренеру.

– Как вы строите день? Спорт учебе не помеха?

– Нисколечко! Конечно, вставать приходится очень рано, но я все успеваю. Учусь на 3-м курсе Ярославского филиала Финансового университета при Правительстве РФ, на пятерки. Специальность «Государственное и муниципальное управление». Я хочу связать свою жизнь со спортом, возможно, в управленческой сфере. Усиленно занимаюсь английским.

– Екатерина, а талисман у вас есть?

– Серый плюшевый заяц. Он лет 10 со мной путешествует.

– Чем занимаетесь в свободное время? Знаю, что раньше вы рисовали и даже посещали художественную школу.

– Сейчас на рисование времени нет. Хотя на карантине много рисовала. Музыка слушаю, разную: от классики до рэпа. С друзьями гуляю. Читаю, из последних книг прочла «Алхимика» Пауло Коэльо.

– Сердечко занято?

– Пока нет.

– Екатерина, расскажите о ваших дальнейших планах.

– Планов много. По результатам чемпионата мира в Томске я отобрана на Всемирные игры, которые пройдут в городе Бирмингем, штат Алабама (США), с 7 по 17 июля 2022 года. А дальше через 10 дней стартует чемпионат мира в Колумбии, на который мне еще предстоит отобраться. Туда отбор будет проходить на Кубке России в феврале в Саратове. В конце февраля также поеду на 1-й этап Кубка мира в Венгрию, из отборочных турниров впереди чемпионат России – в мае в Петербурге. ■