

# Алла ШИШКИНА: «Верить в свою мечту и трудиться над её воплощением!»

МАРИНА ВОРОНОВА

Совсем недавно вся страна болела за российских спортсменов, которые представляли нашу страну на зимней Олимпиаде в Пхёнчхане. Пока россияне вопреки всему боролись за медали и, что радует, во многих дисциплинах успешно, «Калининградка» приняла приглашение Государственного музея спорта на встречу с двукратной олимпийской чемпионкой по синхронному плаванию Аллой Шишкиной. Разговор получился лёгким, интересным и очень мотивирующим.

## Знакомство с синхронным плаванием, или Ультиматум отца

Алла ещё маленькой девочкой легко увлекалась разными видами деятельности, ей было всё интересно. Так, в 5 лет она занялась музыкой, примерно



моего личного тренера. Нам тогда подарили очки для плавания, я их очень любила и надевала на все тренировки, а когда они сломались, склеила и продолжила носить — очень ими гордилась».

## Провал на пробах в юниорскую сборную и путь в сборную России

На самом деле, Алла Шишкина могла бы и не стать олимпийской чемпионкой. В её жизни был один эпизод, который

**Алла Анатольевна Шишкина** — российская синхронистка. Двукратная олимпийская чемпионка (2012 г. и 2016 г.), 11-кратная чемпионка мира, пятикратная чемпионка Европы. Обладательница Кубка европейских чемпионов. Заслуженный мастер спорта. Первый тренер — Елизавета Филаткина, затем — Светлана Волкова, личный тренер — Наталия Чижова. Тренируется в Москве у Татьяны Покровской.

тогда же начала ходить на балет. А когда в 7 лет увидела по телевизору соревнования по синхронному плаванию, стала уговаривать родителей отвести её в секцию спортивного комплекса «Олимпийский». Папа, достаточно строгий по своей натуре, сказал, что на этот раз выбор должен быть осознанным, и если маленькая Алла идёт на синхронное плавание, то должна серьёзно к этому относиться, поскольку она либо остаётся в этой секции, либо больше нигде не идёт.

К счастью для самой девочки, и для страны в целом, она осталась в этом виде спорта.

## Первая награда

О своём призовом дебюте Алла помнит до сих пор: «Я была ещё маленькой, мне было лет 9, тогда в групповом выступлении мы заняли 2-е место. Ещё почему-то запомнилось, как в 11 лет выбились в лидеры в дуэте с дочкой

пошатнул уверенность юной спортсменки в своих силах и чуть не стал решающим для завершения карьеры. В 16 лет, когда спортсменки пробовали попасть в юниорскую сборную, Алла получила отказ. «Я была расстроена и хотела уйти из синхронного плавания, — вспоминает чемпионка. — Но тренер Наталия Игоревна Чижова меня убедила этого не делать, она очень поддержала в тот момент, за что ей большое спасибо! А когда мне было 18 лет, я пошла на отбор в национальную команду. Он проходил в «Труде» на Нагатинской. Это был очень волнительный день, оценивала лично Татьяна Николаевна Покровская. Необходимо было выполнить набор элементов, я всё сделала и... пошла в сборную России».

## Изнурительные тренировки

Любой вид спорта сопряжён с бесконечными трениров-

ками, которые испытывают на прочность, закаляют характер, готовят к победам. Синхронное плавание требует полной отдачи — чтобы отточить до идеала все конкурсные элементы, уходит по десять часов в день. «Если вы думаете, что нам показали движение и мы в бассейне всё повторили, это не так. Сначала в зале мы по миллиону раз отработываем «маленькие кусочки» программы на местах и без музыки, только после этого переходим в воду, там повторяем под ритм, который нам задаёт тренер палкой о бортик. И, когда уже всё сделано, повторяем программу под музыку», — рассказывает Алла.

## Кстати, о музыке под водой

Мне всегда было интересно, как синхронистки слышат музыку во время выступления. Ока-



нечно, это был шок. Мы понимали, что останавливаться не имеем права, пока нет свистка рефери, иначе команда снимается с соревнований. Мы немного сбились, но доделали программу до конца. Нас спрашивали, сработал ли ритм, всё-таки столько тренировок позади. Программы настолько темповые, что просто надеяться на внутренний ритм всех участников нельзя. Мы считаем над водой вслух, а под водой мычим (демонстрирует). В тот раз после выступлений всех команд нам позволили выступить ещё раз под музыку. Мы настроились и сделали это, плюс ко всему нас очень поддержали зрители».

## Диета для синхронисток

Держать форму и не поправляться — дилемма любой женщины, а если ты в спорте, то это вопрос ещё и профессио-

редно узнать об этом подробнее, то я веду блог в инстаграме (allashishkina\_rusallo4ka).

## Дресс-код и фейсконтроль в бассейне

Перед тем как команда выходит на выступление, каждую участницу проверяет рефери: до какого уровня поднят купальник, насколько «приличный» макияж. «Сейчас ужесточили требования, — комментирует спортсменка. — Макияж должен быть более натуральным. Если кто-то позволяет себе слишком яркий, то дают влажные салфетки и заставляют стирать. Если говорить о самом макияже, многие считают, что синхронистки используют какие-то специальные средства, чтобы он держался при взаимодействии с водой. На самом деле пятиминутную программу выдержит любая косметика, но в основном это кремообразные текстуры, либо тени наносятся на обычный вазелин. Тушь не наносится».

## Лучший вид спорта

Алла Шишкина на вопрос о том, в какой спорт она отдала бы своих детей, ответила: «Девочку однозначно в синхронное плавание — это лучший вид спорта, а мальчика на волейбол или баскетбол».

## Очень важный вопрос:

«Собираетесь ли возвращаться в спорт?»

«Да, хочу выступить на третьей для меня Олимпиаде в Токио!»

Это здорово, потому что благодаря таким целеустремлённым, мотивированным на успех патриотам своей страны, жизнерадостным и убеждённым лидерам, Россия в Олимпийских играх сияет золотом!

## Пожелания молодому спортивному поколению

Алла Шишкина: «Крепкого здоровья, без него невозможно добиться успехов. Старания!!! А ещё: не обращать внимания на то, что говорят другие, верить в свою мечту и трудиться над её воплощением. Желаю золотых олимпийских медалей!»

зывается, бассейны оборудованы специальными динамиками. Причём если мероприятие крупное, то их количество вместо двух штук может быть увеличено до четырёх. Это нужно для подстраховки, чтобы, если произойдёт поломка, остальные колонки смогли отработать до конца. И в истории выступлений



российских команд были случаи, когда музыка останавливалась. Так, на Олимпийских играх в Афинах была остановка из-за проблем с музыкой при исполнении произвольной программы в групповых упражнениях. Тогда, в 2004 году, заминка случилась в начале программы, и судьи разрешили российским спортсменкам представить произвольную программу заново, не дожидаясь окончания программы других групп. А вот Алла Шишкина отлично помнит, когда в 2013 году на Универсиаде музыка остановилась в тот момент, когда произвольная программа была практически выполнена: «Ко-

нальной пригодности. На вопрос, какой диеты придерживаются синхронистки, чемпионка рассмеялась и ответила: «Вообще, когда тренируешься 10 часов в день, то можно есть, что хочешь. После таких силовых нагрузок вряд ли останется шанс поправиться. Хотя сама я придерживаюсь принципов правильного питания — это, собственно, не диета, это полезно. Я полностью убрала из рациона сахар, хотя раньше я не могла представить себе чай и кофе без него, добавляю в блюда минимум соли, стараюсь тушить, варить, парить, а не жарить. Если кому-то инте-

## О наукограде Королёве

Когда Алла узнала, что я представляю СМИ Королёва, она сразу сказала, что наш город очень хорошо знает, а ещё она в курсе, что в наукограде открылась школа синхронного плавания и лично знакома с тренером Анной Насекиной: «С Аней мы вместе участвовали в чемпионате мира. У королёвской сборной очень хороший руководитель, а это значит, что будут победы и достижения. Я от всей души желаю королёвским спортсменам здоровья и любви к своей профессии, именно тогда она превратится в любимое дело и увлечение всей жизни. А ещё желаю слушать своего тренера, Анна знает, как привести к победе!»