Анастасия Костылева: не надеюсь на удачу, только на себя

Областная спортивная школа олимпийского резерва запускает серию интервью, в которых познакомит жителей Тюменской области со спортсменами: ребятами, которые защищают честь Тюмени на самом высоком уровне и приносят региону новые победы.

Первой о себе рассказывает воспитанница отделения плавания **Анастасия Костылева**.

Кем Вы мечтали стать в детстве? Всегда ли было желание заниматься именно плаванием? Увлекаетесь ли какими-то другими видами спорта?

Плаванием я занимаюсь с 7 лет, но с детства мечтала стать врачом. Причем желания плавать у меня особого никогда не было. Я любила купаться, любила воду, но не думала соревноваться в плавании. Отец как-то привёл меня в бассейн, чтобы я просто научилась плавать и подтянула физическую форму. Появились некоторые успехи, мне тоже нравилось, в итоге решила связать свою жизнь с этим спортом. Сегодня плавание занимает практически всё моё свободное время, поэтому нет возможности совмещать его с каким-то другим видом спорта, и в медицинский поступить не получилось. Сейчас учусь в Тюменском государственном университете на специалиста по спортивной тренировке, но после окончания бакалавриата хочу пойти учиться на спортивного врача.

Какие у Вас есть хобби и увлечения помимо спорта? Хватает ли спортсмену такого времени на себя?

Серьезное занятие спортом, в моем случае плаванием, отнимает очень много времени, практически всё. Но на хобби – тоже остаётся. Я люблю рисовать, собираю алмазные мозаики. Это выкладка ярких сверкающих картин по схемам для вышивания крестиком с помощью акриловых страз.

Как настраиваетесь перед важными соревнованиями? Есть ли какой-то ритуал на удачу или что-то вроде этого?

Я не особо надеюсь на удачу, надеюсь только на себя. Как я тренировалась, какие усилия приложила, так, скорее всего, и выступлю. А настраиваюсь на соревнования по-разному. Обычно слушаю музыку или стараюсь разговаривать с кем-то. Это меня успокаивает.

Какие соревнования можете назвать самыми запоминающимися? А какие – самыми трудными?
Все соревнования по-своему трудные, сложно выделить что-то одно. А если говорить о самых

запоминающихся, то, наверно, Первенство России на открытой воде в посёлке Лопотово в июне 2019 года. В индивидуальном заплыве на 10 км я выступила довольно хорошо, но стала в итоге четвёртой. Зато на этих соревнованиях я почувствовала очень сильный командный дух. Мы заняли второе место на эстафете 4х1250, выиграли касание у третьего места. Когда у тебя крепкая, дружная команда, это очень поддерживает морально. И еще можно вспомнить Кубок Европы на открытой воде. Он прошел в Эйлате 6 и 7 марта этого года. На дистанции 10 км – почти вошла в десятку, для международных соревнований считаю это успехом. Когда мы в составе сборной страны выиграли эстафету 4×1250, это был незабываемый момент.

Отличается ли подготовка к соревнованиям на локальном, региональном уровне – и уровне сборной?

Определенно, да, подготовка отличается. Но я имею в виду не задания или тренировки. Отличие, скорее, в поддержке организма, как отслеживают твоё состояние в период подготовки, какие проводятся серьёзные медицинские обследования. Еще можно отметить комфортные тренировочные базы, где всё, что нужно спортсмену, находится в одном месте.

Не один месяц в России в связи с пандемией нового коронавируса действовали ограничения для спортсменов, были закрыты многие спортивные объекты, были запрещены соревнования. Как Вы поддерживали форму в этот период? Что можете в этой связи посоветовать другим пловцам?

Сейчас, к счастью, потихоньку всё открывают, поэтому многие уже плавают, в том числе и я. Форму поддерживать очень важно круглогодично. Так как я тренируюсь на открытой воде, я ездила на водоемы и тренировалась там, в тёплом гидрокостюме. И, конечно, уделяла внимание поддержанию общей физической подготовки. Всем спортсменам, попавшим в такую ситуацию, советую не падать духом и ни в коем случае не лежать без дела! После такого длительного вынужденного отдыха будет очень трудно войти обратно в свой режим как физически, так и морально.

Всем юным, начинающим спортсменам, которые стремятся стать хорошими пловцами, хочу пожелать чаще тренироваться и подходить к тренировкам с максимальной ответственностью. Помните, что это нужно только вам, – и никому более.

Какие ставите перед собой цели на грядущий спортивный сезон? И есть ли у Вас спортивная мечта?

Я официально вышла из юниорской группы и перешла во взрослую. Главная цель на грядущий сезон – отбор на чемпионат Европы. А в целом я стараюсь не загадывать. Иду от тренировки к тренировке, от соревнования к соревнованию.

Недавно прошел День молодежи, и в социальных сетях запустили в этой связи множество акций. Одна из них – «Спасибо, наставник!», в рамках которой ребята говорят о тех людях, кто внес значительный вклад их становление как личности и профессионала.

И я хочу поблагодарить своего тренера, Елену Викторовну Юрченко! Она проделала огромный объём работы, приходила рано-рано утром на тренировки ради одной меня, потому что марафонцем был только один спортсмен, и это я, и мне нужно было наплавать объемы. У меня нет слов, чтобы выразить всю благодарность за то, что она сделала для меня и делает до сих

пор. Если бы не Елена Викторовна, возможно, я бы и не была тем, кем являюсь сейчас. Желаю как можно больше добросовестных спортсменов!