

# ВОДА ЛЕЧИТ

Интервью со Станиславой Комаровой.

— Очень часто мы слышим совет: «спортом надо заниматься». Спорт или физкультура?

Ответ на этот вопрос нам дает Станислава Комарова — серебряный призер Олимпиады в Афинах 2004 года на дистанции 200 м на спине, трёхкратная чемпионка Европы на «длинной воде» (2002 и 2004), вице-чемпионка мира «на длинной воде» на дистанции 200 м на спине (2001), бронзовый призер чемпионата мира «на длинной воде» на дистанции 200 м на спине (2003), многократная чемпионка России.



— Однозначно могу сказать — лучше заниматься физкультурой, чем большим спортом. При этом важно, каким видом спорта, и насколько большим. Смотря к каким достижениям стремится человек. Например, у нас — «доплавать» до мастера спорта и остаться абсолютно здоровым человеком нет никаких проблем. Если Вы претендуете на олимпийский пьедестал, то Вас ждут нагрузки уже совершенно другого уровня. Здоровье может очень пострадать, особенно у девушек. Женский организм к таким нагрузкам, честно говоря, не приспособлен.

— Год назад Вы открыли свою школу. Расскажите о ней.

— Открылись и успешно работаем. Я сама с огромным удовольствием тренирую детишек, что вызывает умиление и удивление у родных и близких. Мне это очень нравится, я люблю заниматься с детьми. Я — человек спортивный, привыкший добиваться своих целей, и хочу, чтобы мои ученики тоже добились определенных результатов. При этом желаю им только здоровья и очень тщательно обдумываю все тренировки. Я им говорю так: «до мастера спорта мы сами доплаваем, а дальше будете сами решать — надо вам это или нет». Решают сам ребенок и его родители.

— Тренер тоже играет важную роль, он может подсказать родителям — имеет смысл дальше заниматься или нет.

— Тренер, как раз, может подсказать на начальном этапе, а когда решается вопрос о

попадании в сборную страны — это личное решение. Моя мама всегда поражалась, что в 13 лет у меня была мечта стоять на олимпийском пьедестале. Я была готова работать, раньше всех приходила в бассейн. Я хотела этого. Когда я ехала на Олимпийские игры в Афины, была фаворитом, первая в мировом рейтинге, а мама мне твердила: «Доча, главное, береги здоровье!» На меня никто не давил. В школьные годы я занималась еще и в музыкальной школе. Спортсмена из меня никто делать не хотел. Все спортсмены, которые достигли высокого уровня, добились этого благодаря фанатичности и одержимости. По-другому — никак.

— Станислава, с какого возраста дети могут заниматься в Вашей школе? Вообще, любой может прийти и записаться?

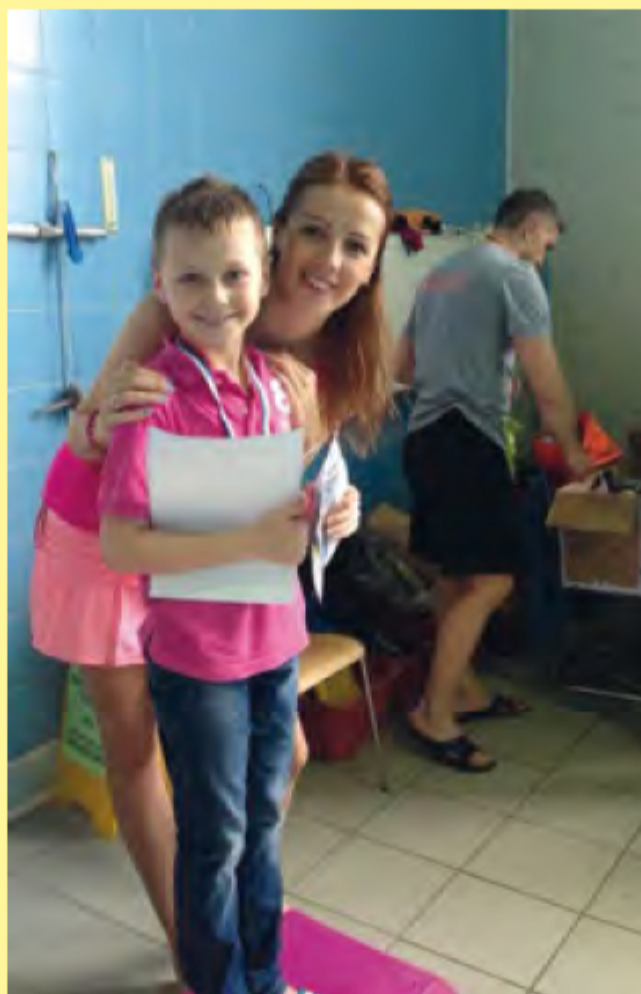
— Любого ребенка с 4-х лет могут записать, и он начнет заниматься. Чьи-то родители приходят, чтобы их ребенок получил заряд. Тогда тренировки 4 раза в неделю по одной программе. Кто-то приходит с желанием укрепить здоровье — пожалуйста. Только это уже 2 раза в неделю и по другой программе. У нас очень индивидуальный подход, тренеров достаточно.

— Вы учитесь в МГУ, работаете на телевидении. Как все успеть?

— Знаете, при всей занятости у меня на первом месте семья, муж, надеюсь, в будущем — дети. Как все успеть? Не лениться, рано вставать, и день большой получается. Еще у нас в семье такое правило: чем бы я ни занималась (работа, учеба), в семь вечера я должна быть дома, так повелось изначально. Стараюсь выполнять.

— Традиционный для нашей газеты вопрос: готовите ли Вы дома еду? Если да, то поделитесь рецептом, пожалуйста.

— Мой муж очень любит стейки средней прожарки. Особого рецепта нет. Здесь самое главное выбрать «правильное» мясо. А сама люблю ризотто. Для этого блюда используется круглый рис. Его предварительно об-



жаривают на оливковом масле. После в рис постепенно доливают кипящий бульон (из мяса, рыбы, птицы, овощей), либо обычную воду из расчета 3-4 стакана на 1 стакан риса и тушат при постоянном помешивании. Следующую порцию жидкости добавляют только тогда, когда зёрнышки риса впитали в себя предыдущую порцию. В конце приготовления добавляют желаемый наполнитель — мясо, морепродукты, грибы, овощи или сухофрукты, приправы.

— Как Вы поддерживаете физическую форму?

— Тренируюсь обязательно. Если я не плаваю неделю или две, то начинает очень болеть позвоночник. Я плаваю два-три раза в неделю.

— Все знают, что плавать полезно, но хочется прорекламировать этот вид спорта еще раз. Как влияет плавание на здоровье?

— Плавание развивает все группы мышц. Наш вид спорта популярен — большинство врачей рекомендуют ходить в бассейн. Детям при сколиозе, плоскостопии, частых ОРВИ, гиперактивности. Помогает при проблемах с осанкой, суставами, позвоночником и лишним весом. Моя мама плавает 4 раза в неделю, ей 67 лет и она в хорошей форме. Я придерживаюсь такого мнения, что вода лечит. Если у Вас что-то болит, идите в бассейн, и все пройдет.

— Станислава, Вы с большим воодушевлением говорите о детях. Видите себя на тренерской работе в дальнейшем?

— Я очень люблю детей, это чувствуют и ученики, и их родители. Я пока не могу сказать, что я — гениальный тренер. Вообще, редко бывает, чтобы успешные в прошлом спортсмены становились хорошими тренерами. Но я мечтаю, чтобы дети, которые ко мне приходят, получили то, что они хотят. Я себя вижу в этом.

Беседовала И. Игорева