



СБОРНОЙ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ «СКИФ I МЕД» 10 ЛЕТ



Санкт - Петербург



СКИФ ПЕРВЫЙ МЕД

10 - летию со дня рождения команды по академической гребле

ПСПбГМУ им. И. П. Павлова

посвящается

Гусева Ольга Андреевна

Слово тренера

2022 год!

Это юбилейный год - нашему родному Университету 125 лет!

Студенческой команде «СКИФ 1Мед» - 10 лет!

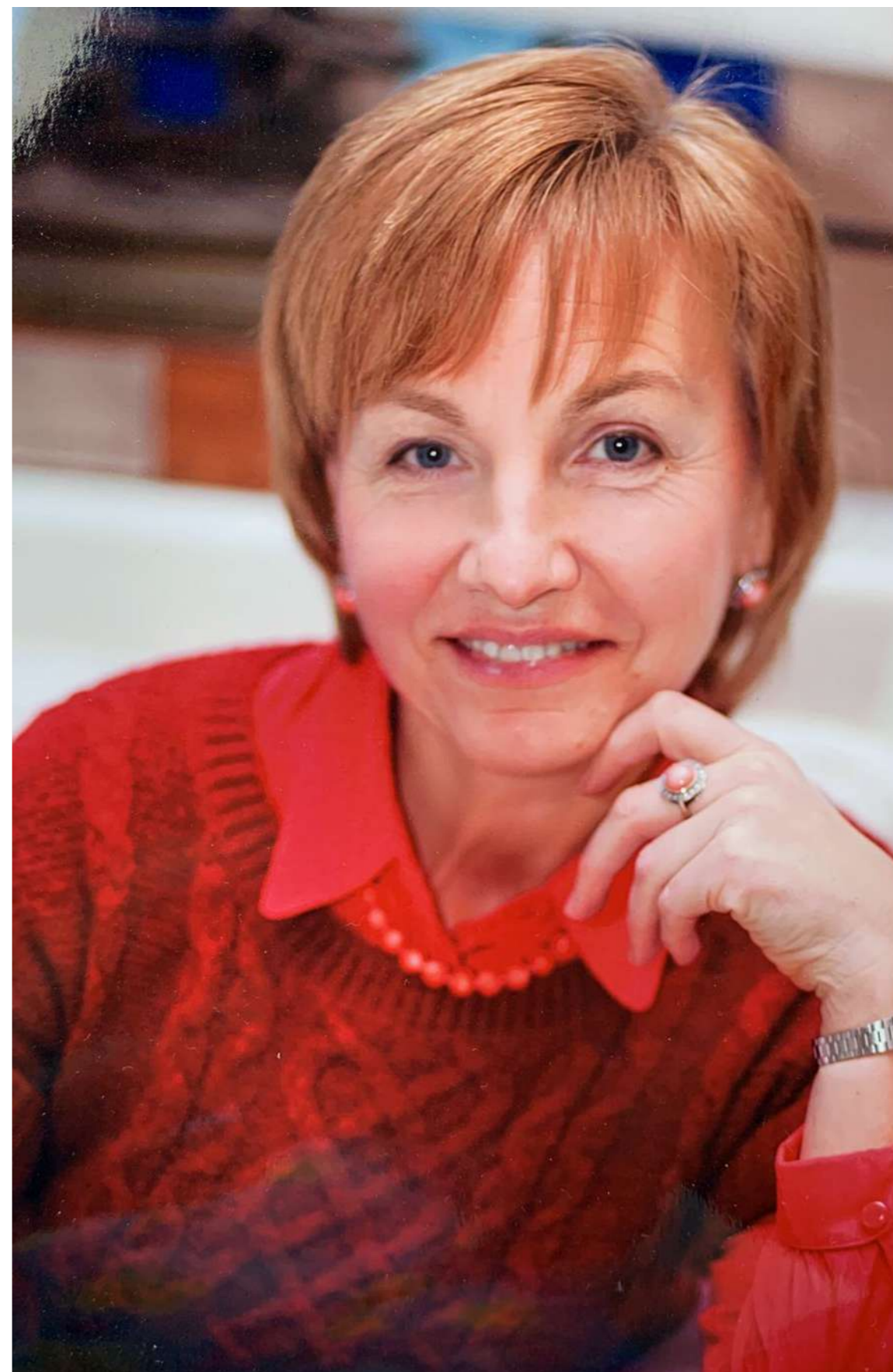
Много это или мало?! Вопрос двойкий!

Для меня-это много, так как академическая гребля - сложный вид спорта по организации и проведению тренировочного процесса, и я очень рада, что у нас в университете такая сборная есть и она процветает.

По сравнению с другими видами спорта, конечно, 10 лет - это очень мало.

Такие секции, как волейбол, баскетбол, плавание - всегда были и будут, а вот академическая гребля - редкий вид спорта.

Студенты, которые записываются, ранее никогда не занимались греблей и чтобы создать слаженный экипаж уходит год, а то и два, на подготовку.



За это время остаются самые надёжные, самые стойкие и ответственные ребята, которые успевают и тренироваться, и хорошо учиться.

В первой нашей брошюре я говорила о том, что грести в одной лодке - это словно дышать одним дыханием, быть единым механизмом команды. Кто всё это сможет прочувствовать, тот уже будет продолжать совершенствовать себя в этом виде спорта и будет неотделимой частичкой всего экипажа.

Как говорится в пословице: «Один - за всех, а все - за одного!»

Я очень рада, что меня окружают замечательные девушки и юноши, которые очень талантливые и воспитанные. За это низкий поклон и благодарность их родителям. Уверена, что эти ребята будут хорошими врачами, иначе и быть не может.

Во время отдыха и совместных поездок я вижу, как они раскрывают свои творческие таланты и безмерно восхищаюсь этим способностям.

Я очень рада, что студенческая команда «СКИФ 1Мед» известна в городе.

Я очень рада, что многие останутся настоящими друзьями, а некоторые даже создали семейные пары, кто-то называет меня спортивной мамой. И это действительно так!

Потому что «СКИФ 1Мед» - настоящая спортивная семья!

Люблю свою команду, уверена, что каждый спортсмен делает всё возможное и невозможное, чтобы привести экипаж к победе, а во взрослой жизни обязательно реализует намеченные планы.

Без плана - в спорте нельзя, так и в жизни!

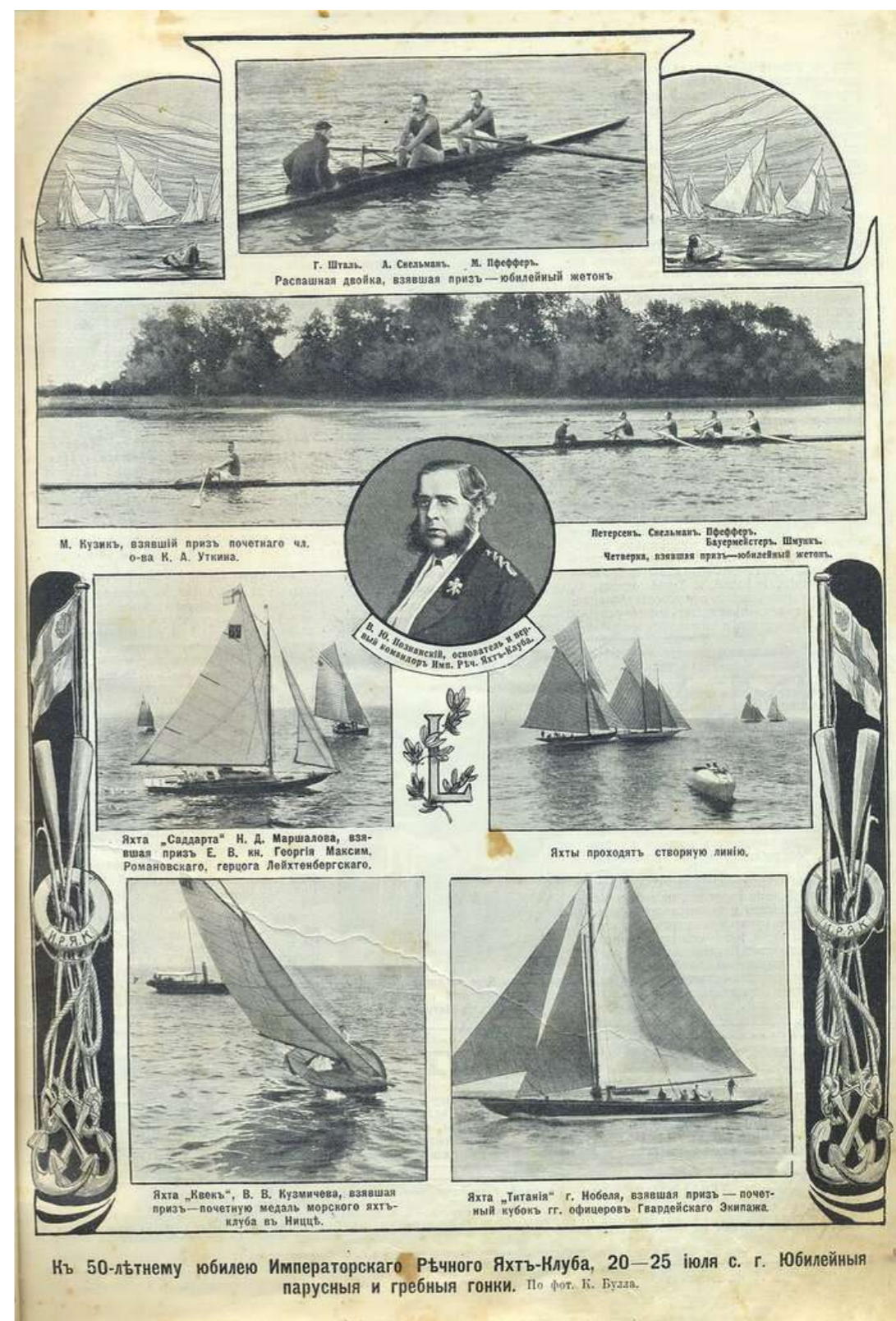
М.Ю. Коршунов, доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры акушерства, гинекологии и неонатологии

«ЗАПАХ НАСТОЯЩЕЙ ВОДЫ»

Время бесценно. Его невозможно ни вернуть, ни изменить. Но мы должны быть благодарны ему за то, что оно наделяет нас опытом и дарит воспоминания. Учеба в 1ЛМИ, аспирантуре, защита кандидатской, а затем, по мере «погружения» в тайны и проблемы специальности, докторской диссертации, долгие годы работы на кафедре акушерства и гинекологии родного ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, давно ставшего для меня вторым домом, встречи и совместная работа с Учителями, мэтрами медицины навсегда останутся вехами, определившими мировоззрение, профессиональный путь и уклад жизни. Выросли и состоялись старшие дети, подрастают и радуют младшие... В этой череде событий особое место занимают времена моей спортивной юности.



С Ольгой Андреевной Гусевой (Трегубовой) мы занимались академической греблей в спортивной школе общества «Водник». Примечательно, что наша спортшкола, относившаяся к профсоюзу работников флота, занимала территорию, где до 1917 года располагался Императорский речной яхт-клуб. Исторические источники сообщают, что в те времена на береговом участке Крестовского острова напротив Елагинской стрелки был построен комплекс деревянных сооружений, включающих главное здание и служебные постройки: «...основой центрального сооружения стал большой двусветный зал со специально выделенной эстрадой для оркестра. Это помещение предназначалось для клубных праздников и танцевальных вечеров. Вокруг центрального зала, в уровне верхней галереи, были устроены летние помещения для членов клуба. Из центрального зала можно было пройти в командорскую комнату, столовую и библиотеку. Отдельно стоящее здание кухни соединялось с главным сооружением широкой крытой галереей, в которой помещался буфет. Вдоль берега, напротив главного здания, была устроена гавань для судов, принадлежавших членам клуба. К гавани примыкал специальный сарай для хранения гребных шлюпок. Между главным зданием и сараем для лодок был устроен сад, над которым возвышалась клубная мачта...» В год 50-летия клуба (1910) Карл Булла – знаменитый Санкт-Петербургский портретист и мастер документальной фотографии выполнил серию снимков, сохранивших для нас атмосферу спортивного праздника тех лет. На фотоколлаже можно прочитать фамилии его участников, вошедших в историю спорта столицы Российской империи: в одиночке - «М. Кузик, взявший приз почетного члена общества К.А. Уткина», «Петерсен, Смельман, Пфеффер, Баурмейстер, Шмунк. Четверка, взявшая приз – юбилейный жетон». В центре этой композиции находится портрет Василия Юрьевича Познанского (1828–1900), камергера и первого командора клуба. Активное участие в жизни клуба, еще будучи наследником, принимал император Николай II. Он состоял в списке его почетных членов.





Кстати, членами клуба были разработаны правила гребных гонок. Первая гонка по этим правилам состоялась 31 июля 1860 года как раз на Средней Невке, напротив Елагинской пристани (теперь – причал «Елагин Остров»). На фотографии начала XX века экипаж двойки с рулевым отходит от плота Императорского речного яхт-клуба в акватории этой дистанции. На дальнем плане виден участок Елагина острова, где в наши дни тренируются и проводят турниры пляжные волейболисты.



А на следующем фото – я. Это 1981 год, мне – 17 лет. Я выхожу на воду в том же месте, где и мои исторические предшественники. «По наследству» от ведущих гребцов клуба, мастеров спорта мне перешла лодка «Миф», которой я очень гордился. Сделана она была в Германской Демократической Республике – элегантный корпус был выполнен из белого пластика на каркасе и с фальшбортом из красного дерева. В процессе тренировок я старался стать с ней одним целым, буквально одушевлял ее и ухаживал, как за самым любимым питомцем.



С Ольгой Андреевной мы тренировались в разных группах. В Олиной группе ребята были постарше, с ними работал в то время молодой и талантливый тренер Я.Я. Павлюченко. Моими наставниками были В.А. Дружков, а затем - заслуженный тренер РСФСР, многократный чемпион СССР, участник Олимпийских Игр в Хельсинки (1952) Р.П. Захаров. Несмотря на это, мы все, конечно же, прекрасно общались друг с другом. Старшие держались с нами без тени высокомерия и наносной гордости. От них всегда можно было получить помощь, совет и добрые слова поддержки. Такого стиля взаимоотношений я стараюсь придерживаться и по сей день. Но даже в такой благожелательной атмосфере Оля выделялась своим искрящимся позитивом. Она всегда находилась в центре коллектива, подавала пример и была настоящим патриотом нашего клуба. Многократная чемпионка Ленинграда и победительница Первенства Центрального совета ДСО «Водник», финалистка Чемпионатов СССР – таков далеко не полный перечень ее спортивных достижений. Добрый и отзывчивый характер Ольги Андреевны сделали свое дело – ее интерес к жизни, стать и взор остались юными, а затем с ними, как в богатом букете, в полной мере раскрылись педагогический и организаторский талант. Взгляните на следующую фотографию времен нашей юности – Ольга Андреевна совсем не изменилась! По правую руку от Оли стоит Андрей Васильев, по левую – Александр Волошин. Через четыре года в Бельгии эти парни станут чемпионами Мира. Позже А. Васильев в составе сборной команды Советского Союза завоюет серебряную медаль XXIV летних Олимпийских игр в Сеуле (1988).



Давным-давно древнегреческий философ Гераклит изрек: «нельзя дважды войти в одну и ту же реку». Течение реки наглядно

объясняет невозможность повторения одного и того же события. Однако память дает нам возможность еще и еще раз переживать лучшие моменты нашей жизни. В фантастическом романе Алексея Толстого «Гиперболоид инженера Гарина» (1927), по мотивам которого был снят захватывающий фильм (1973), есть строки, не имеющие непосредственного отношения к основному сюжету: «...В Ленинграде на рассвете, близ бонов гребной школы, на реке Крестовке...», «...За чащами Крестовского острова, в ночной синеве, разливалась весенняя заря...», «...В ночной тишине было о чём подумать. Два лета подряд проклятые москвичи, не понимающие даже запаха настоящей воды, били гребную школу на одиночках, на четвѐрках и на восьмѐрках. Это было обидно...» Но именно они, особенно «ЗАПАХ НАСТОЯЩЕЙ ВОДЫ» как нельзя точно описывают неповторимую, «намоленную» атмосферу питерских Островов, где уже на протяжении более 160 лет, существуют клубы, воспитавшие поколения гребцов. Я убежден, что этот ЗАПАХ помнили те, кто тренировался до выхода в свет романа А. Толстого, помнят те, кто занимался академической греблей после, и будут помнить потом – будущие...

Академическая гребля – особый вид спорта. Он развивает и способности работать в коллективе, и индивидуальные качества: ответственность, самоотдачу, умение дружить. Будущему врачу крайне необходимо овладеть этими навыками. Лично я благодарен своим тренерам за то, что они научили меня терпеть, добиваться поставленной цели и привили любовь к здоровому образу жизни. Я благодарен академической гребле за то, что однажды она познакомила меня с Ольгой Андреевной Гусевой. Наблюдать за ее работой с молодежью и быть причастным к этому – счастье.





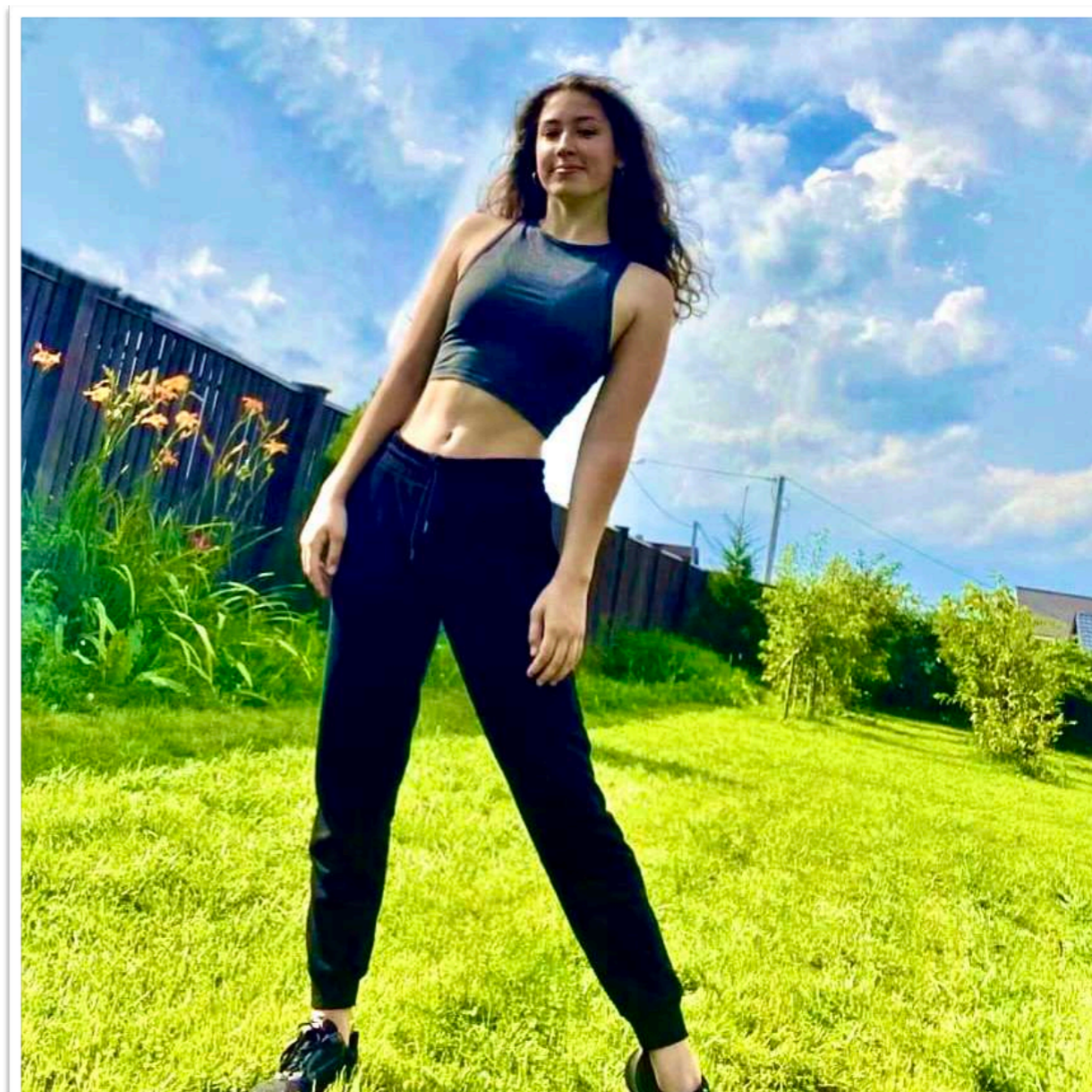
Спортсмены команды СКИФ 1 МЕД

Нам тоже есть, что сказать!

Ирина Алтунина

«СКИФ 1Мед – это семья»

Мое попадание в СКИФ 1Мед достаточно спонтанное решение, если честно. Я искала секцию, которая будет «закрывать физкультуру». И вот мои одноклассники прошли отбор на академическую греблю, и я подумала: «а чем я хуже?» — и решила попробовать. Получилось! И, знаете, я ни капли не жалею. За год я позанималась и на концепте, и на воде. Да, вода, конечно, это совершенно иные ощущения. Отсутствие чувства баланса, освежающая вода в лицо, напряжение в течение всего пути — это ли не счастье? Искренне рада, что я пробую, учусь, ошибаюсь, побеждаю саму себя и просто получаю невероятное удовольствие от всего происходящего! Однако самое запоминающееся событие — это первые соревнования в составе команды. Тогда, если я не ошибаюсь, я проходила личную дистанцию в 750 метров, 250 метров и эстафету.



Командный дух, адреналин в крови, громкий плейлист от Марка, горящие мышцы, и усталость, смешанная с радостью... Это именно то, что мне было необходимо в сложный период адаптации к университетской жизни. Конечно, первые тренировки было очень тяжело понимать гребной сленг. Захват. Подъезд. Каблук. Вертлюг. Бак. Загреб. В голове постоянно крутились эти слова. Тем не менее Ольга Андреевна всегда была рядом. Тысячу раз объяснит, подправит технику, проконтролирует ОФП, засечёт время, поддержит. Это те качества, которые отсутствуют у многих тренеров. Ольга Андреевна настоящий профессионал, любитель своего дела! Также хочется отметить, что команда СКИФ 1Мед — это не просто сборище людей. СКИФ 1Мед — это семья. Мы переживаем вместе и радости, и горести, радуемся и плачем, смеёмся и учимся. Отдельная благодарность за организацию всего, чего только можно, улетает капитану женской сборной Софии Андриюковой. Соня — ты невероятная! Хочу пожелать команде побольше таких же ответственных и чудесных людей! И, безусловно, множество побед! Новые гребцы, живите моментом и никогда не откладывайте ничего на потом! СКИФ 1Мед, спасибо, что вы есть!



Ольга Арсеньева

«Академическая гребля – это очень красивый вид спорта»

Мой путь в академическую греблю начался, когда я перешла на второй курс и впервые увидела фотографии команды на стенде в спорткомплексе. Моя физическая активность на тот момент ограничивалась занятиями в бассейне, которые не доставляли мне такого большого удовольствия. Я даже не думала, что у нас в университете есть своя сборная, которая выступает на соревнованиях международного уровня. В тот момент во мне что-то загорелось, и начали закрадываться мысли насчёт вступления в команду. Я нашла группу «СКИФ 1Мед» ВКонтакте, начала смотреть фотографии. И меня сразу поразило то, что «СКИФ 1Мед» это не просто команда, это целая семья! Ребята не просто выступали вместе на соревнованиях, но и ходили в походы, вместе отмечали праздники, ездили на сборы. Меня это очень вдохновило и мне захотелось стать частью этой большой семьи. Конечно, было очень много страхов и сомнений. Я боялась что меня не возьмут из-за отсутствия опыта, боялась что у меня не получится. Но в итоге я всё равно решилась и связалась с тренером команды Ольгой Андреевной. И как оказалось, попасть команду можно было даже без опыта в этом виде спорта. Главное было желание! Осваивать академическую греблю я начала с отработки техники на концепте. Я училась проходить разные дистанции и не забывать о технике. До сих пор помню свои первые 5000 м, которые дались мне очень тяжело. Но через какое-то время это дистанция перестала быть для меня такой пугающей. Я привыкла к концепту и со временем даже научилась получать удовольствие от таких тренировок. Мне нравилось улучшать свои результаты, проходить дистанции быстрее чем раньше.



Это вдохновляло на дальнейшую работу. Но после первого

выхода на воду я поняла, что воду я всё-таки люблю больше! Мне было очень интересно отрабатывать технику гребли на воде, учиться держать баланс, делать ровные и красивые гребки, ловить какое-то чувство полёта. Академическая гребля – это очень красивый вид спорта!

За то время, которое я нахожусь в команде, мне больше всего запомнилась тренировка на воде в Васкелово летом 2022 года. Тогда мы всей командой, которая была на сборах, за день до отъезда вышли на лодке «Ладога». Мы обошли всё Лемболовское озеро вокруг нашей базы. По дороге ребята рассказывали интересные истории из своей жизни, было очень интересно услышать историю Ольги Андреевны. И вообще, было очень тепло, уютно и душевно. Я почувствовала себя частью одной большой семьи, с которой больше не хочу расставаться.

На своём пути я сталкивалась с разными трудностями. Это касалось и обучения самой технике. По началу было очень трудно одновременно фокусироваться на разных деталях. Трудно было делать ритмичные и ровные гребки вместе со всеми, работать слаженно, в команде. И я до сих пор этому учусь. Но тут решение одно – тренировки, тренировки и ещё раз тренировки. Было много страхов, связанных с выходом на воду, но со временем они прошли. Но самая трудная работа это, наверное, работа над собой. Это работа со своими страхами, работа с дисциплиной и ответственностью. Я вообще считаю, что любой спорт очень здорово закаляет человека. Он учит преодолевать трудности, бороться с ленью, добиваться поставленных целей, быть дисциплинированным, развивать волевые качества личности. И у меня эта работа до сих пор продолжается.

Отдельно хочется сказать о тренере нашей команды – Гусевой Ольге Андреевне. Именно она смогла создать из ничего такую дружную и сплочённую команду. Именно благодаря тому, что Ольга Андреевна искреннее любила своё дело, горела им и отдавала ему всю себя, сейчас мы имеем такое огромное количество возможностей, о которых раньше можно было только

мечтать. Было вложено большое количество сил, чтобы иметь то, что мы сейчас имеем. И я очень благодарна за эти возможности и считаю, что это достойно огромного уважения!

Ольга Андреевна не только замечательный тренер, но и очень искренний, добрый, отзывчивый человек. Помимо обучения технике академической гребли, Ольга Андреевна привила нам огромную любовь к спорту, любовь к труду, научила нас работать в команде. Мне очень запомнились и запали в душу наставления о том, что нужно бороться со своими слабостями, переступить через лень, ведь именно труд и любовь к ближнему развивают нас и делают людьми. И очень понравился девиз: «Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперёд, и только все ВМЕСТЕ» !!! Я хочу поблагодарить Ольгу Андреевну за её терпение, за её любовь к делу, за то что она всегда готова была вкладывать в нас огромное количество энергии, за её веру в каждого из нас, за то что помогла нам освоить такой замечательный и красивый вид спорта, за её полезные жизненные советы и наставления. Я также хочу поблагодарить всю команду за помощь и поддержку в освоении такого непростого вида спорта. Очень ценно, что более опытные ребята всегда готовы показать, научить, рассказать всё что сами знают, поделиться своим опытом. Очень приятно было получать поддержку команды на соревнованиях. В такие моменты особенно чувствуется наше единство! В нашей команде собрались самые замечательные, дружные, трудолюбивые и творческие ребята. И я счастлива быть частью этой большой семьи. Благодаря Ольге Андреевне и всей нашей команде у меня есть теперь огромное количество приятных и очень тёплых воспоминаний. И я также хочу поблагодарить саму академическую греблю за тренировку своих личностных качеств, таких как дисциплина, ответственность, трудолюбие, упорство. Я хочу пожелать себе и всей команде продолжать работать над собой, становиться лучшей версией себя, никогда не останавливаться и добиваться всех поставленных целей. Желаю каждому найти то дело, которым вы будете искренне гореть и которое будет вам приносить огромное количество положительных эмоций.

А новеньким гребцам я хочу пожелать – быть смелыми! У вас всё обязательно получится!

Яков Ахмин

«...дойти до финиша как можно быстрее не смотря на тяжелые погодные условия...»

Всем привет!

Я попал в команду относительно недавно, а именно осенью 2021 года. Однако о команде я узнал намного раньше, чем решил в нее вступить. Об академической гребле в нашем Первом Меде и о Ольге Андреевне я узнал от своего тренера по гребле на байдарках и каноэ еще до поступления в этот вуз.

Если говорить о тренировках, то больше по душе мне, водные тренировки: чувство воды, свежий воздух, красивые пейзажи – это то, без чего невозможно представить тренировки на воде. Концепт, конечно, тоже весело и интересно, но только в зимнее время года, когда вода закрыта льдом. Самым запоминающимся моментом для меня стало мое первое участие в соревнованиях в качестве рулевого. Очень захватывающе не только наблюдать как вся команда работает ради одного – дойти до финиша как можно быстрее не смотря на тяжелые погодные условия (холод и ветер), но и направлять команду.



Ольга Андреевна замечательный тренер и человек. У нее есть особый, индивидуальный подход к каждому спортсмену. Она всегда знает, как объяснить технику, чтобы понял каждый. Хочется сказать огромное спасибо за тот опыт, который я смог получить во время тренировок с Ольгой Андреевной.

Совет новеньким гребцам- больше тренируйтесь!



Елизавета Кульчицкая

«Сверху - вода, снизу - вода, сухим не будешь никогда. А тренер, мать его ити, заставил на воду идти!»

Раньше я никогда бы не подумала, что буду заниматься греблей. Как-то после 2-го курса мы с Сашей Гусевой поехали в Турцию, а там - на экскурсию, где сплавлялись на байдарках вдвоём. Инструктор не хотел сажать двух девочек в байдарку, но мы упирались и убеждали его, что справимся. Это было настолько здорово, что мы решили попробовать себя в водном спорте, то есть в гребле, о чем несколько не пожалели. И вообще, я люблю водную стихию. Как мне кажется, из-за этого на воде тренировки у меня лучше получаются, чем на концепте, так как концепт - это больше про силу. На воде сила тоже нужна, но техника, как мне кажется, важнее, а мне это больше нравится. Ну и, конечно, тренировки на воде — это такая красота! Глаз радуется, когда смотришь на синхронные движения гребцов, голубую воду и обалденные виды вокруг них!



Если вспоминать самые яркие моменты, то в голову в первую очередь приходит чемпионат летнего сезона СГЛ, на котором мы заняли 3 место в восьмерке. Мы тогда действительно боролись за него, было тяжело, но мы это сделали. Звонкий голос рулевой Олеси останется в моей памяти надолго!

Ольга Андреевна мой первый настоящий тренер, поскольку я не занималась спортом раньше, только если сама. Она очень чуткая и внимательная, всегда может найти подход к любому. Ольга Андреевна не только задаёт атмосферу на тренировках, но и интересуется нашей жизнью, учебой, личными достижениями и успехами, что ещё больше нас с ней сближает!

Никогда не забуду ее фразу «Сверху - вода, снизу вода, сухим не будешь никогда. А тренер, мать его ити, заставил на воду идти! »

Мне бы хотелось поблагодарить Ольгу Андреевну за то, что она увидела во мне спортсмена и дала возможность попробовать себя в таком замечательном виде спорта! Ещё хотелось бы поблагодарить Юлиану, с которой мы обычно сидим рядом в лодке и разделяем страдания на тренировке или соревнованиях...

И напоследок, хотелось бы пожелать молодым гребцам и своим сокомандникам всегда оставаться в движении, движение - это жизнь! Ну и держите баланс, не только в лодке, но и в жизни!



Даниил Кузнецов

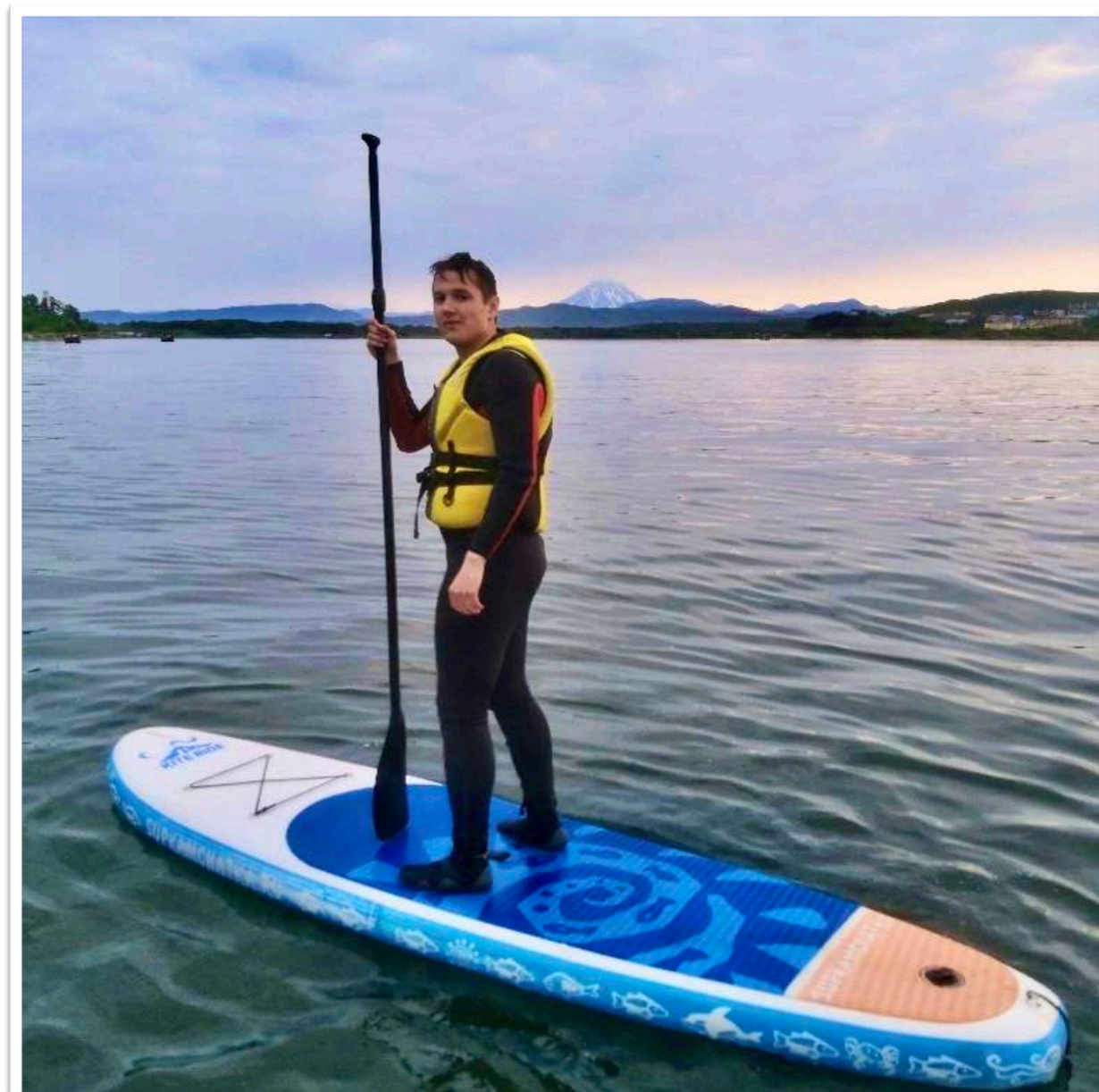
*«...сдаться - самый легкий путь,
бороться - удел победителей»*

Вдох, выдох; закрыл глаза, оглянулся.

"Внимание", "Подъехали", "Марш", - и в секунду ты становишься частью мощного организма.

Академическая гребля отличается от многих видов спорта своей утонченностью и необходимостью постоянного контроля над собой. Надо все отпустить, отпустить волнения, переживания и двигаться вперед. Вне лодки, вне соревнований, возможно нас связывает не столь многое, но здесь и сейчас мы команда спортсменов, выкладывающихся на максимум.

Я рад, что оказался в этой сборной. Рад возможности быть на воде. Рад быть в Скифе!



Александр Пушкин

«...ты совершенно забываешь про все и стараешься стать первым...»

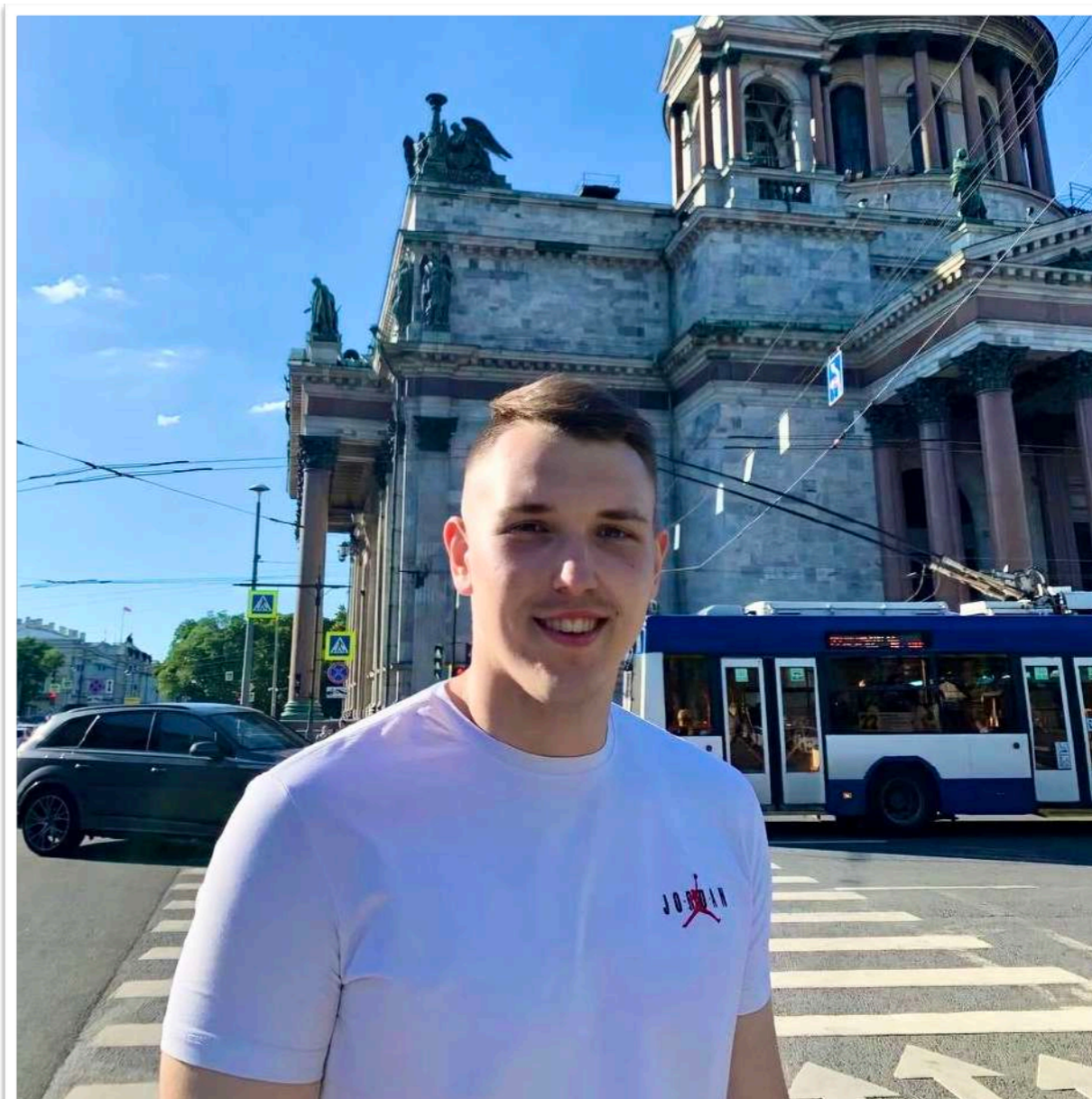
Я попал в команду случайно, хотел просто подтянуть физическую подготовку для лучшей игры в баскетбол.

Люблю больше концепт, потому что на нем ты показываешь свой личный результат, а не командный.

Больше всего мне запомнился зимний финал СГЛ. Было круто, таких масштабных соревнований не ожидал. Когда в твоём заезде вместе с тобой крутят концепт 30 человек одновременно, ты совершенно забываешь про все и стараешься стать первым.

Трудностей особых не было, я всегда все быстро схватываю. Ольга Андреевна очень тщательно подготавливает к соревнованиям, она очень любит свое дело и отдает всю себя.

Команде я хочу пожелать дальнейшего развития и спортивного азарта.







Валерий Фурин

*«...самое офигенное студенчество,
которое только можно себе
представить...»*

Я попал в команду в начале ноября 2016, пришел сам, так как хотел посещать элитный зал на энергии и хотел себе мощную накаченную спину

Люблю больше концепт, он развивает тело и выносливость, как силовую, так и дыхательную.

Самое яркое впечатление - соревнования в Москве летом 2018 году . Хорошее занятое место и радостное настроение!

В какой то момент у меня появилось усталость от спорта, неприятие тренировок, но я взял себя в руки, переосмыслил ситуацию и вернулся в строй.



В Ольге Андреевне я отметил искренность, женственность и огромную доброту, которая иногда даже шла во вред команде, так как порой необходимо держать свою команду в ежовых рукавицах. Но с точки зрения человеческих качеств - это золотая женщина.

На тренировках заценил выражение "работай ногами!"

Не буду писать что-то длинное, просто поблагодарю академическую греблю, Ольгу Андреевну и всех сокомандников, которые когда-то были со мной и есть сейчас, за самое офигенное студенчество, которое только можно себе представить!

Хочу пожелать команде взаимоуважения, тяги к спорту и ответственного подхода к тренировкам и жизни. А Ольге Андреевне - семейного счастья, чтобы внучок рос молодцом и всегда радовал свою замечательную бабушку!

Совет новичкам из 2 слов: «Цените время!»



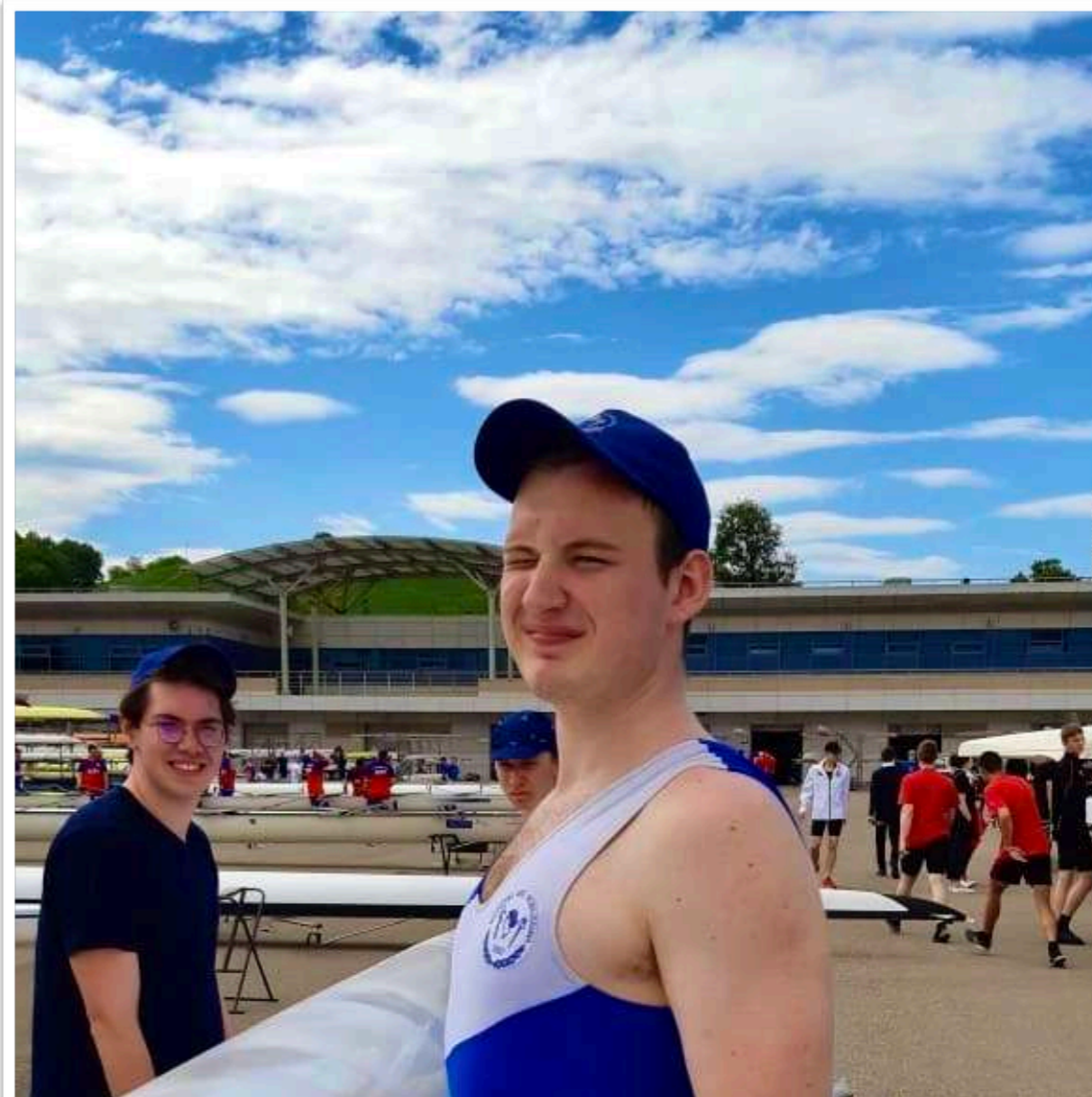
Марк Южаков

"Все как один!"

Зовут меня Южаков Марк Юрьевич, и попал я в команду категорически целенаправленно! Все началось с товарища, который учился в моей школе до меня: с Валеры Фурина. Когда я учился в старшей школе, он постоянно рассказывал истории о том, как ему нравится в сборной Академической Гребли и сколько всего интересного там происходит. Поступив на 1Мед я тоже решил приобщиться к этому виду спорта и ни разу не пожалел! С самой первой тренировки было понятно, что это мое!

На первую тренировку меня привел собственно Валера, а там уже я познакомился с нашей драгоценнейшей Ольгой Андреевной и как понеслось... Сначала тренировки на концептах, а потом и долгожданный выход на воду, после чего пришлось столкнуться и с первыми соревнованиями... Но это уже совсем другая история! Скажу одно: затянуло так, что не отпускает до сих пор и думаю, что гребля со мной на долго. Что я люблю больше: воду или концепт - вопрос с подвохом! Как человек, любящий тренировки в спортзале и тренажеры, я безусловно, прикипел к концепту. Да, работа отчасти монотонная и даже медитативная, но ощущение работы мышц в моменты высшего напряжения не может оставить равнодушным!

Но и воду я не могу не выделить...чувство баланса, команды, собственно лодки - это не сравнится ни с каким концептом!



Совершенно другой уровень погружения в греблю, который проникает во все фибры души и не может оставить, так как совмещает в себе все, за что мы любим греблю: командную работу, близость с водой (и даже природой!), моменты починки и настройки лодки, а также ощущение прогрессии, ведь только в лодке ты можешь познать всю величину своих пробелов и начать над ними работать. Так что окончательный выбор я сделать не смогу, все хорошо и все необходимо! Так что я выбираю зиму на концепте а лето на воде!

Что мне запомнилось? Безусловно, самая первая тренировка, когда я познакомился с миром гребли. Первые соревнования на концептах. Первая поездка в Казань на Всероссийские соревнования! Как Ты, дорогой читатель, можешь понять: выбор опять же не из простых, так как весь путь в этом виде спорта состоит из ярких моментов, каждый откладывается в голове и раз за разом всплывает на памяти!

Помимо "спортивных" моментов поспешу выделить мероприятия внутри команды, благодаря которым вы еще сильнее сплачиваетесь и уже на соревнованиях чувствуешь еще бОльшую поддержку! Рассказать о всех не хватит и книги, так что обобщу: праздники внутри команды - это нечто, а чего стоят одни зажигательные танцы и поездка в Васкелово, ммм - не передать словами. На фоне всего этого великолепия выделяется тренировка, на которой я узнал, что внука Ольги Андреевны называли так же как и меня Марком - это отдельная теплая история, о которой безумно приятно вспоминать! Главная загадка гребли - КАК УДЕРЖАТЬ БАЛАНС? На ответ дается все время, которое ты находишься в команде!

А так, стандартные спортивные и около спортивные проблемы: нужно отточить технику, набраться сил, научиться выдержке и выносливости. И конечно же, прийти к взаимопониманию с сокомандниками - но это получилось довольно быстро.

Безусловная доброта и понимание, а также искренняя верность своему делу. Умение поддержать в трудную минуту и направить на путь истинный, а также безграничная мудрость. За это, а также многое другое, мы ее так сильно и любим!

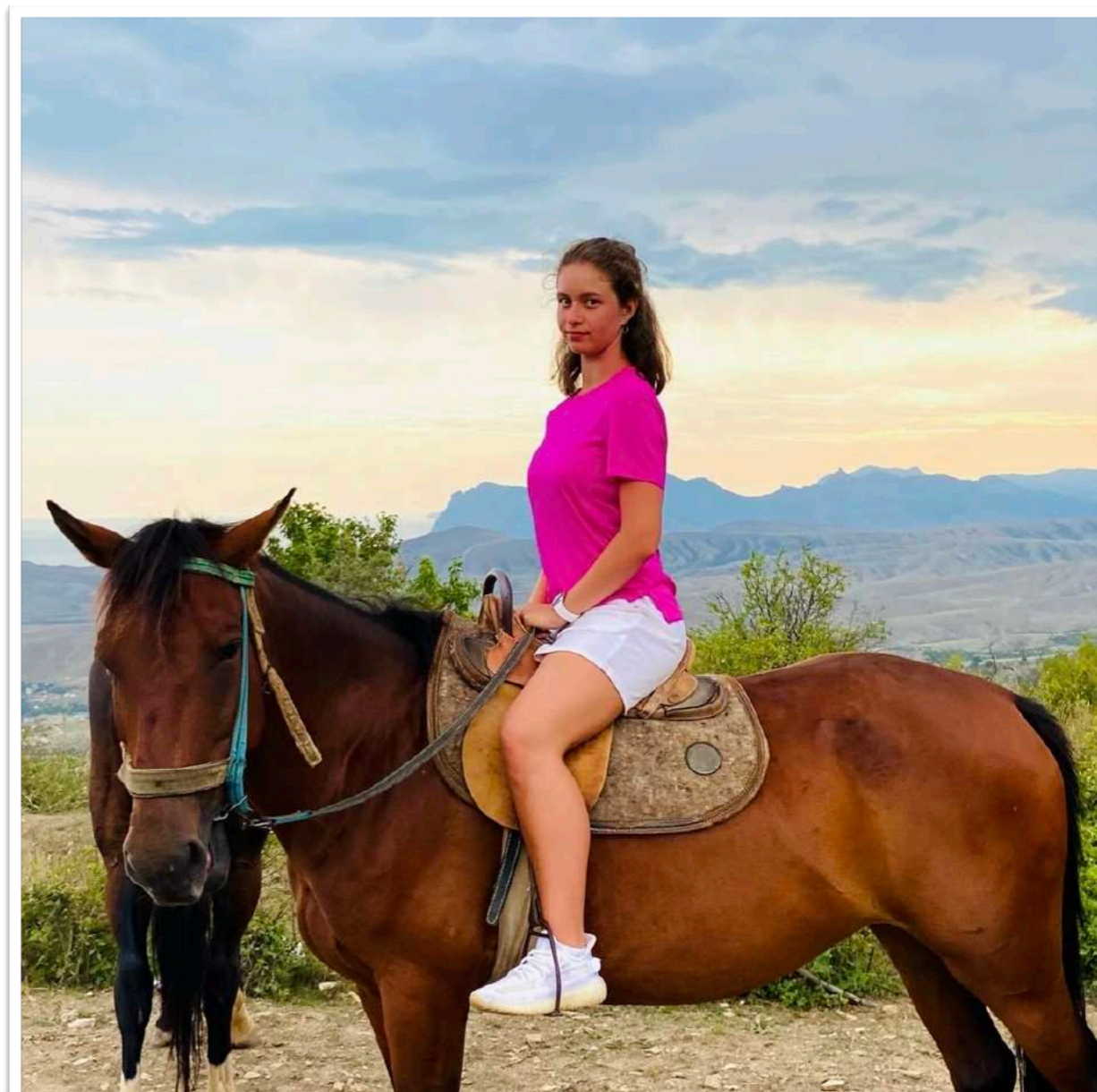
Прямые цитаты Ольги Андреевны не запомнил, но помню следующий смысл: "Научись распределять силы и время", "Вы все - одна команда" и то, что "Форма всегда должна быть единой!" А еще, что каждый гребец должен носить с собой ключ на 13...

Хочу поблагодарить СКИФовцев. Валеру Фурина - за то, что привел меня в этот вид спорта и поддерживал на протяжении всех этих лет. Ольгу Андреевну - за то, что терпит меня и всякий раз помогает разобраться в себе и спорте, составляет безупречные тренировки, показывает пример для подражания и многое многое другое! Олесю Павлову - за то, что фраза "Все как один!" стала фундаментальной в нашей команде, а на посту рулевого проявила себя как настоящий лидер. И конечно же отдельно хочется поблагодарить всю команду "СКИФ 1 МЕД" за то, что вы такие классные, отзывчивые и целеустремленные! И что над шутками моими смеетесь, хе-хе. Очень тяжело вычленить какие то конкретные благодарности, так как Академическая Гребля, а также наша Команда, стали уже частью меня - и главная благодарность заключается в том, что они поддерживают жизнь внутри меня, огонь в моих глазах и желание появляться на тренировке снова и снова! Что бы хотел пожелать себе, ребятам из команды, Ольге Андреевне в будущем? Счастья, здоровья и удачи в личной жизни! А если серьезно: надежных и верных товарищей, любящих близких и сил - как моральных, так и физических. И, конечно же, времени, которого всегда так не хватает! Ну и денюжку на расходники и форму, разумеется. Новеньким хотел бы дать совет: «ДЕРЖИТЕ БАЛАНС»!

Ирина Зотова

«...эмоции не передать словами!»

Меня зовут Зотова Ирина, студентка уже 2-го курса лечебного факультета, и я спортсмен СКИФ 1Мед. В команду я попала, когда пришла на первую тренировку по академической гребле в октябре со своей одногруппницей Полиной Бурлуцкой. По ходу тренировок мы (до мая месяца) тренировались на концептах и в бассейне, в мае состоялся долгожданный выход на воду, эмоции не передать словами! На воде мне понравилось больше всего, потому что чувствуешь свои ошибки и сразу их исправляешь, потому что лодку начинает жутко наклонять вбок.



Как и в любом спорте, у каждого спортсмена возникают свои трудности. Я столкнулась с трудностями в гребном бассейне, возникали проблемы с координацией, потом с техникой и т.д.

За этот учебный год происходило многое... На тренировке забываешь, что происходит на учёбе. Классные, добрые, весёлые, душевные ребята и прекрасный профессиональный тренер - Ольга Андреевна, который всегда поможет, поддержит, подскажет. Это один из немногих тренеров в моей жизни, который обладает прекрасным чувством юмора, от тренировок всегда получаешь одно удовольствие!

Хочу поблагодарить Ольгу Андреевну за её профессионализм, наставление перед каждым соревнованием, за веру в нас - спортсменов, за то, что она всегда на позитиве, который передаёт нам! Да и просто за то, что я оказалась частью команды!

Хочу пожелать команде больше побед, а тренеру - всегда держать нас в тонусе! Молодым-новеньким гребцам хочется пожелать упорства, настойчивости, активности.



Влад Федоров

*«...она всех нас любит, благодаря ей
создаются новые семьи...»*

На 3 курсе я впервые пришёл на греблю.

Думал, что сразу же выйду в лодке, узнаю - нравится мне это или нет.

Но сначала много пришлось работать на концептах (аж целый зимний сезон), которые я так и не смог полюбить.



Зато эмоции, которые я испытал оказавшись в лодке, это что-то незабываемое, что-то волшебное!

На концепте ты сидишь на одном месте, вокруг тебя такие же потные тела катаются туда-сюда. А в лодке ты ощущаешь свободу, осознаешь, что порой ты борешься со стихией, порой просто работаешь на спокойной воде. И что самое главное, в лодке ты с КОМАНДОЙ, в которой не каждый делает свою работу, а все стремятся работать слаженно, сильно и ловко!

Уже прошёл целый год, как я стал капитаном нашей мужской сборной, и я ни на секунду не пожалел, что Ольга Андреевна и команда доверили мне эту честь, так как я приобрёл колоссальный жизненный опыт и постарался научить ребят всему тому, что смог вынести сам.

В Ольге Андреевне, как в женщине, есть замечательное качество: она умеет спустя много лет любить, ценить, уважать своего супруга и ценит семью больше всего на свете. Это качество она переносит и на свою гребную семью, она всех нас любит, благодаря ей создаются новые семьи, как это произошло у меня и у моей, теперь уже жены, Саши. За это я очень признателен нашей любимой Ольге Андреевне.

Я также благодарен своей команде, за прекрасное время, которое мы проводим на тренировках, на сборах, на соревнованиях. Как капитан, я всегда очень рад видеть, что уровень нашей гребли, нашей сплоченности растёт.

Если говорить про будущее команды, то я хотел бы пожелать, чтобы те, кто любят греблю, всегда могли найти для неё время, чтобы уровень нашей команды рос и рос, чтобы мы поднимали уровень нашей гребле все выше и выше, надеюсь, так и будет.

Это в первую очередь относится к новым гребцам, потому что именно за вами будущее нашей команды!



Валерий Мазанов

«...Мы сильнее, чем я...»

Академическая гребля — великолепный спорт, в котором сочетаются сила человеческого тела и ума касательно как отдельного гребца, так и всего экипажа судна. Красивый, эстетичный и эксклюзивный спорт.

Вопреки мнению далёких от гребли людей, это не только летний вид спорта. Летний сезон длится дольше трёх месяцев, а на зимний период есть гребной бассейн и гребной эргометр — концепт.

Но Ольга Андреевна всегда повторяет, что академическая гребля — это в первую очередь лодка и вода, а не концепт и тренажёрный зал. Моё мнение таково же: тренировки на воде и в зале сопоставимы как обучение очное и дистанционное, а соревнования на гребном канале и на концептах — как экзамен в устной форме и тестирование. Поэтому я всегда старался не пропускать тренировки на воде и тем более соревнования, и всячески отлынивал от ОФП и концептов в зимний период, не судите строго.



Я рад, что стал частью нашей замечательной команды, частью чего-то интересного, чего-то большего. Пока я не знаю, что еще может так помочь человеку с вопросами "кто я", а главное "зачем". Спасибо Ольге Андреевне, спасибо каждому моему товарищу по гребле за яркие студенческие годы. СКИФ 1Мед навсегда в моём сердце.

Мне посчастливилось быть в составе команды 4 года. Мои первые соревнования были в Москве. На них я поехал, пройдя ускоренный курс молодого бойца, проведённый Ольгой Андреевной исключительно для меня накануне отъезда. Больше никто поехать не смог. На тот этап поехали два новичка: я и Андраник Навоян, — и заняли соответственно, 2 и 1 номера в лодке. Мы оказались совершенно не готовы, потому на всех предварительных заездах, кроме финального, сидели, держали баланс, а восьмёрка шла в 6 номеров. После я продолжил тренировки на воде, пересел на 1 номер (я долгое время удерживал звание самого лёгкого гребца в команде), а локальная шутка "Валера на балансе" закрепилась за мной до самого моего выпуска. Каждый в команде знал, что на восьмом номере загребают Валера Фурин, а за баланс лодки на первом номере отвечает Валера Мазанов.

В команду приходили многие, но оставались в составе, я считаю, только самые правильные. За 4 года при мне гребцы выпускались и покидали команду, на смену приходили новые ребята. И несмотря на сменяющийся состав, внутри нашей команды всегда дружно, всегда присутствуют поддержка и опора. Всегда находятся те, кто берёт на себя ответственность, кто делает, что требуется, кто находит

время, чтобы приехать и привести лодку в порядок и прочее. Потому что каждый в команде понимает, что это важно для остальных, что **МЫ** сильнее, чем я.







Екатерина Богданова

*«... почувствовать единство команды,
дыхание природы, мощь реки!
<...> Наверное, это единственное
правильное решение в спорте –
откинуть сомнения и
сконцентрироваться на цели!»*

Еще задолго до моего попадания в СКИФ, мне выпала удача выйти на воду в шестиместной шлюпке – и с того самого момента я была очарована гребным спортом, но даже не надеялась снова взять в руки весло. Какого же было мое удивление, когда я узнала о секции гребли в ПСПбГМУ!



Сразу же я поняла, что именно туда мне нужно попасть.

И вот, спустя несколько недель я пришла на первую тренировку, познакомилась с Ольгой Андреевной, опытными ребятами и такими же новичками, как и я. Впервые я села за концепт и чуть не умерла. Но со временем получалось все лучше и лучше, появился азарт, возникло желание развиваться физически и набираться профессионализма непосредственно в академической гребле.

Концепт, это, конечно, хорошо! Он просто незаменим в развитии физических качеств и выносливости. Но, только когда я впервые вышла на воду, я поняла все истинные прелести гребли! Как по мне, только на воде ты можешь почувствовать единство команды, дыхание природы, мощь реки! Именно та тренировка стала для меня самой запоминающейся, когда мы с одноклассницами Ирой и Полей гребли в парной двойке без тренера! Психологически трудней всего мне дались первые соревнования. Я очень переживала и это ужасно мешало сосредоточиться. Мне очень не хотелось подводить команду, но в то же время я была самым неопытным гребцом. В итоге пришлось взять себя в руки, собрать волю в кулак и максимально выложиться. Наверное, это единственное правильное решение в спорте – откинуть сомнения и сконцентрироваться на цели!

Еще очень трудно, конечно, совмещать свою страсть к гребле и регулярные тренировки с учебой на первом курсе. Я просто не знала, где брать ресурсы, ведь не

хватало ни сил, ни времени. Но тут опять помог спортивный принцип и я справилась.

Я очень благодарна Ольге Андреевне за ее поддержку, понимание, чуткость! Она просто замечательный тренер, который открыл для меня искусство гребли! Ольга Андреевна - спокойная, рассудительная, с прекрасным чувством юмора. Все эти качества очень импонируют мне. Скажу прямо – гребля без Ольги Андреевны, как борщ без сметаны!

И вообще! Нашу команду я очень люблю! Особое спасибо Поле, Свете и Ире за неотложную психологическую помощь, Марку и Насте за лучшее музыкальное сопровождение на тренировках и соревнованиях, а также Санечке Пушкину за волю к победе, которая прекрасно мотивирует!

Всем ребятам желаю покорения новых спортивных вершин без ущерба для учебы и личной жизни!

А каждому новичку в нашей команде я скажу: « **ТЫ СМОЖЕШЬ!**»

Олеся Павлова

*«...когда есть поддержка и понимание,
есть стимул к тренировкам...»*

Попала в команду я абсолютно случайно.

Было начало сентября, и поскольку перспектива занятий физкультурой два раза в неделю меня не привлекала, я решила искать что-то новое для себя. Нашла стенды с секциями нашего университета, и взгляд ухватился за фотографии, где девчонки в голубых юбках (кажется, это они в Хорватию ездили) и мне это показалось настолько эстетичным, а ещё и все такие дружные, почти на каждой фотографии объятия. Атмосфера в команде имеет очень большое значение для меня, так как когда есть поддержка и понимание, есть стимул к тренировкам. Где-то недалеко как раз висело объявление Ольги Андреевны о наборе в сборную, ну я и решилась.

Люблю, конечно, больше воду. В ней вся суть. Все, что ты делаешь с ноября по март, это подготовка к тому, чтобы выйти на воду. Концепт развивает тебя физически - а вода технически.



Самая первая тренировка была и самой запоминающейся, ведь таких эмоций уже не получишь. Дважды в одну реку не зайдёшь, как говорится. Если только не брать во внимание момент, когда первый раз садишься в скифовую одиночку. Этот страх не забуду никогда. Для меня вначале было абсолютно непонятна фраза «расслабься». Что значит расслабься, когда твоя жизнь на грани?! А потом понимание стало приходить, с каждой тренировкой все больше. Именно поэтому я раз сто мальчишкам на гонке повторяю эту команду, поскольку это важно делать, чтоб лодка не тряслась под тобой, как осиновый лист.

Ольга Андреевна - вторая мама, как бы это пафосно не звучало. Она является душой команды, с этим согласятся все. Как и в любой семье, между детьми и родителями бывают конфликты, это нормально, но когда столкнёшься с какими-то трудностями, родители всегда помогут, в каких бы отношениях вы ни были. Так и с Ольгой Андреевной. В любых обстоятельствах будет поддержка и помощь. Будут добрые слова и ценные советы. Она всегда говорит «вы - команда», и это необходимо помнить. Мы команда не только в лодке. И на учебе, когда нужны конспекты, советы по циклам, объяснение темы; и в жизни, когда нужно разделить как хорошие моменты, так и тяжелые времена. Мы остаёмся командой и после выпуска из нашего университета, потому что так научила Ольга Андреевна, потому что так и должно быть.

Хочу поблагодарить Катю Гришко за то, что открыла для меня мир академической гребли с академической точки зрения! Техника на концепте, техника выполнения

упражнений в зале, техника в лодке. Во всем этом большая доля заслуг Кати в моем восприятии этого спорта. Хочется выразить огромную благодарность девочкам первого состава, наши туры по Европе и Азии оставили яркие воспоминания! Вообще хочу сказать спасибо всей команде, и старому составу, и нынешнему. Каждый из вас замечательный. А пожелать хочется только одного: сохранять и развивать команду.

Совет из двух слов (и одного предлога): иди до конца. И пусть это применяется во всех сферах жизни!



София Соломаха

« ... неидеальный результат лучше идеального бездействия.»

Ох, как я рада, что встретила в тот самый «день первокурсника» Ольгу Андреевну! Я ей писала накануне как главной в спортклубе «Панацея», хотела в те времена горнолыжный клуб организовать. Но вот попала... В новую спортивную семью!

В сентябре мы тренируемся на воде. Первый сюрприз - в лодку садимся «пистолетиком». Не вопрос, думала я, ты же КМС по горным лыжам. Удивление было потом: лететь 110 км/ч по ледяному склону горы не страшно, а оторвать взгляд от весла - боюсь! Вот те нате! В этот момент и проснулся во мне энтузиазм: «как бы ни так, и тебя, весло, «победю!». В лодке мне сразу понравилось: «спинку ровнее», «сначала ручки», «не оттопыривай ты мизинчик, как англичанка на чаепитии», «смотрим между лопаток», «Сонюшка, ну, ей-Богу, не смотри ты по сторонам», «резче хват», «прррритабанили»... Как бальзам на душу! По сторонам, правда, до сих пор смотрю! А как не смотреть? На концептике тоже, например, надо обязательно следить, не едет ли сосед быстрее, чем ты!



Я сама не знаю уже чего стеснялась. Но как-то не наговорила с ребятами из команды. Каждый просто уникальный! На сборе в Васкелово, к моей огромной радости, удалось поближе узнать заботливого Валю, остроумную Фаину, теплую Светулю, понимающую Диану, ответственную капитана Сонечку, оптимистичную Соню Гайворонскую, заводного Егора, талантливого Данечку Жаренкова, покермэна Влада, нежную Олечку, радушную Дашулю, светлую Анечку, ласковую Клару, хозяйственную Веронику и остальных ребят. В том числе из других ВУЗов они ведь гостили у нас на матчевой встрече! Ездили в Конаково к коллегам из РНИМУ им. Н. И. Пирогова, там будто только и познакомилась с рассудительным Валерой, с душевным Данечкой Соколовым! Вишенкой на торте были те «загадочные старенькие»: а как оказалось - очень даже молоденькие и привлекательные девчонки Настя и Кристина! А главное - в отличной спортивной форме. Помню очень хорошо (это просто было недавно), как мы «пирожочкам» проиграли всего несколько соток, хотя впервые вместе гребли! Вот оно, мастерство! Обожаю греблю за командный и соревновательный дух! И таких моментов пруд пруди! Когда стоишь и просто так радостно!

Для меня только испытание в дождь тренироваться. Но можно потерпеть. Кстати, заметила, что никогда после промокших ног и вещей не заболела! Вот! А гордость зато меня переполняла. Всегда приятно понимать, что было ой как трудно, но ты справился! Это и про спорт, и про жизнь... Здорово, когда ты огромный молодец, идешь и хвалишь себя по дороге домой!

Мой тренер - Ольга Андреевна. Я на тренировки приходила с Вами повидаться. Обнять, рассказать как делишки.

Посмотреть фоточки Маркуши. Обсудить планы на жизнь! Потренироваться, конечно! Откройте секрет, как спокойно и ласково повторять одно и то же, поправлять локоток так нежно, плавно показывать, как «ножками оттолкнуться»... ? Может ради этого я и делала все ошибки! Вы добавляли любовь, которую мы чууточку не получали от преподавателей других кафедр! И как-то до сих пор все спортсмены в строю, сдают успешно все работы, не отчисляются!

Уж не знаю, моя горячо любимая команда, узами чего мы все скреплены, но теперь «только вперед, и только все вместе!». У нас добротный фундамент, все в нас вложила Ольга Андреевна, и выпускает птенчиков уже гордыми и сильными орлами в полет жизни! Только далеко друг от друга давайте не разлетаться!

Ольга Андреевна, будьте всегда такой! Вы удивительная красавица и эталон здоровья! Пример Вашей любви к семье, к конкретному человеку вдохновляет на создание собственного счастья! Приятно просто стоять рядом, что еще сказать!

А если это читаешь ты, кто недавно пришел в команду: можно все! Можно занимать верхние строчки рейтинга на соревнованиях, можно в медицинском быть успешным спортсменом, можно получать заряд энергии на тренировке, можно учиться лучше и лучше от регулярных занятий спортом, можно влюбляться и улыбаться до ушей, можно плакать от счастья, можно все..!

Валентин Лялин

*«...есть только ты и безбрежная гладь
воды, практически бесшумно
разрезаемая стрелой твоей лодки...»*

Попросили записать свой рассказ о гребле, так сказать для истории. Что ж, почему бы и нет?

Все началось довольно обыденно. На первом курсе во мне так и бурлила энергия, хотелось ее выплеснуть, да еще и с пользой. Вначале у меня возникла идея пойти на секцию (коих в нашем университете немало) борьбы, однако меня перехватила мой тренер, Ольга Андреевна, и привела на первую в жизни тренировку гребцов.

Это казалось удивительным, как в осеннюю погоду, когда моросил дождь, люди в маленьких лодочках-прибрежках с неодолимым упорством гребли по одному из каналов около гребной базы. Признаюсь, меня это зацепило. Дальше было много всего - страх от первой посадки в лодку на воде, первая регата, первые иногородние соревнования (да еще и в Казани!), тренировки во всех видах лодок, первый "рак"... Все это случилось просто из-за дождливой погоды, лодки и тренера.



И хоть гребля это в первую очередь спорт, что немаловажно для здоровья тела, больше она мне нравится из-за водных тренировок. Именно тренировок, да. Ведь только на воде и при этом не на соревнованиях можно погрузиться в транс, где есть ты и лодка. Раз - и ты накрутил весло, два - оно погрузилось в воду, три - вот уже вся мощь твоего тела высвобождается, начиная с ног, четыре - выдох и весло поднимается над водой. Снова и снова эти движения приводят тебя в чувство блаженства, ощущение словно есть только ты и безбрежная гладь воды, практически бесшумно разрезаемая стрелой твоей лодки.

Но вы не подумайте, что я не люблю соревнования, нет, просто это совершенно другие эмоции! Например, Большая Московская Регата - настоящее чудо. Меня захлестнули на ней практически детские чувства, граничащее с щенячьей радостью. Столь большое событие! Кто бы мог подумать десять лет назад, что школьник из самой обычной школы Тулы окажется одним из представителей своего университета на соревнованиях в столице? Да еще в таком благородном виде спорта, как гребля!

Даже в маленьком чуде, как гребля, могут быть трудности. Для меня одной из них стало действовать сообща. Да, здесь нужно стать единым механизмом, следовать за товарищем и не давать волю своей индивидуальности (только если ты не в "одиночке"). Чтобы это преодолеть нужна практика и чуть иной взгляд на мир и людей, нужно принимать их и расставлять руки широко для объятий. Потому что в лодке вы связаны, и эта связь на

воде сильнее дружеской, вы должны стать настоящими братьями по оружию.

Если бы все это было возможно сделать самостоятельно, то, думаю, профессия и призвание тренера были бы напрасными. К счастью, это не так.

Тренер - это человек, берущий тебя на свое попечение и воспитывающий тебя не только как спортсмена, но и как человека, возвращая в тебе духовные ценности, таким человеком стала для меня Ольга Андреевна. Поистине самоотверженный, жертвенный и добрый человек со светлой душой и ясным умом. Она научила меня чуть большей усидчивости - "Валя, не торопись, спину выпрями и греби, во-о-от", подарила много теплых воспоминаний, которые пройдут через всю жизнь. Без нее моя судьба бы не была такой, какая есть. Под ее чутким руководством мои культяпки, то есть руки, превратились в одно целое с веслом и теперь вполне могут правильно грести (на уровень любителя, правда). Всех слов благодарности не хватит, чтобы описать мою признательность Ольге Андреевне за ее тяжелый труд и превосходный результат.

В завершение своего монолога оставлю всего два слова, которые, наконец, созрели в моей голове и для себя настоящего, и для новичков, и возможно для всех-всех - успокойся и старайся. Труд сотрет любые преграды, если правильно его прикладывать, а холодный разум поможет не тратить силы впустую и добиться наилучшего результата.

Клара Маргамова

«Наш прекрасный тренер - Ольга Андреевна Гусева привила любовь к спорту»

Гребля давно меня привлекала, и поступив в 1Мед в ординатуру, сразу же решила записаться. Больше всего меня заинтересовали занятия на воде. Мы очень классно провели время летом на сборах! Навсегда в моём сердце. Самым сложным для меня был концепт, т.к. нужно работать быстро и правильно. Наш прекрасный тренер - Ольга Андреевна Гусева привила любовь к спорту. Каждый раз она поддерживает и мотивирует меня на результат! Спасибо гребле, что помогла мне обрести дружную команду.

Новенькие, ждём вас в наш дружный и классный коллектив !

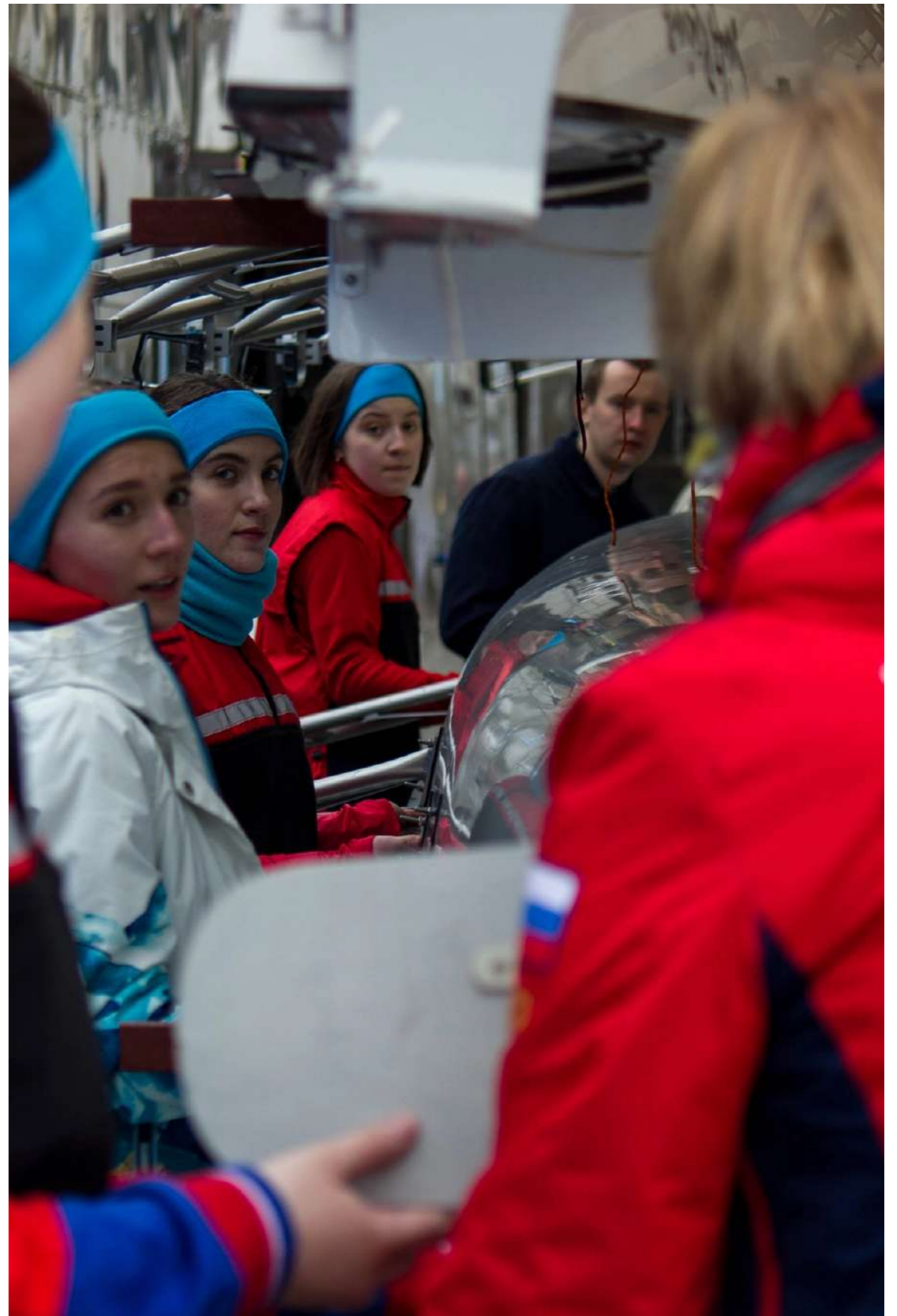


Вероника Ким

*«...ЭТО ЧУВСТВО НИ С ЧЕМ НЕ
СРАВНИМО..».*

Попала в команду я совершенно случайно. В 2021 году я поступила в ординатуру в ПСПБГМУ, заселилась в общежитие, и одной из соседок была Олеся Павлова, которая и позвала на первую тренировку. Мне нравится как концепт, так и вода. Но самая запоминающаяся тренировка, безусловно, была в Васкелово, там я в первый раз вышла на воду, и это чувство ни с чем не сравнимо. Как и у всех, вначале не обошлось без трудностей. Новая терминология, технические моменты в работе на концепте, в лодке, ну и, конечно, физическая подготовка. Очень сильно помогала Ольга Андреевна, да и каждый из команды делился опытом и советом. Наверное, я еще не встречала на своем жизненном пути тренера, настолько трепетно относящегося к своему делу, который душой и сердцем болеет за каждого члена команды и вдохновляет на все новые и новые подвиги. Хочу поблагодарить команду и в частности Ольгу Андреевну, что познакомили с таким действительно классным видом спорта. До Питера я даже не знала о его существовании. В будущем, хотелось бы продолжать заниматься, ставить задачи и успешно преодолевать их. Никогда не останавливаться на достигнутом, совершенствовать свои навыки и оттачивать работу в команде. Ольге Андреевне никогда не терять блеска в глазах и заряжать своей невероятной энергетикой каждого. Для новеньких гребцов, я бы дала совет "не сдаваться". Все получится, главное - ваше желание.







Данила Соколов

« Я сразу же всем похвастался, что теперь гребец, что позвали в команду, где занимаются самые талантливые ребята университета!

В команде я всего полтора года, но не могу представить студенчество без гребли!

Совершенно случайно я познакомился с Ольгой Андреевной, лодкой, командой!
Как это было?

В Инстаграмме Юли Котовой видел видео с тренировок и соревнований, ВКонтакте попадались крутые видео Валеры Фурина, стало интересно!

В один из осенних Дней Здоровья Валя, Ольга Андреевна и ребята из парусного спорта подготовили Ладогу к выходу на воду, мы им помогли и я спросил, нужно ли иметь опыт в гребле, чтобы заниматься? Ольга Андреевна всё объяснила, позвала заглянуть на тренировку, а в последний момент предложила сегодня же выйти на воду!



И как же мне понравилось!!! Впечатления очень яркие: руки и ноги не слушаются, не синхронизируются, но **МЫ ГРЕБЁМ! ДВИЖЕМСЯ К ЦЕНТРУ ОЗЕРА! А ВОКРУГ ТАКАЯ КРАСОТА!**
Вот это мне и нравится в гребле: романтика воды, берегов, постоянно сменяющаяся картинка.
И, конечно, мы сделали фото с вёслами!!! Фото с вёслами!!! В первый же день! Я сразу же всем похвастался, что теперь гребец, что позвали в команду, где занимаются самые талантливые ребята университета!

Гребля греблей, но зацепило меня не это...

Привлекла и задержала меня **АТМОСФЕРА!**

Атмосфера дружбы, спокойствия, любви, которую создаёт Ольга Андреевна!

Прекрасный тренер, настоящий друг, добрейшей души человек!

Меня восхищает, как Ольга Андреевна любит жизнь, с каким энтузиазмом и отдачей вкладывается в дело, несмотря ни на что!

А какая у неё семья! Нам, ребятам, остаётся просто смотреть, восхищаться и мечтать о такой любви, понимании и терпении!

Очень расстраиваюсь, что из-за учебы пропускаем много тренировок, выступаем не так, как могли бы.

Хотя Ольга Андреевна рада провести тренировку в любое время дня и ночи, готова ехать из Рыбацкого в любую точку мира, лишь бы мы собрались и этого хотели!
Тренировки для меня как спасение от серых будней, поглощающей лени и грусти по дому! Здесь тебя выслушают, поддержат, научат трудиться!
Команда подарила мне **НАСТОЯЩИХ** друзей. Товарищей, с которыми не страшно ни в огонь, ни в воду.
Первый выезд в Васкелово на сборы был самым теплым и запоминающимся - очень сдружились, пели и танцевали, готовили невероятные вкусности, ну и грести стали гораздо лучше!

Вторым ярким моментом стала поездка в Москву на БМР - 2022, просмеялись весь поезд, гоняли на каршеринге (даже на Лексусе с открытой крышей!), гуляли всей мужской командой, стали гораздо ближе друг к другу! А как мне понравился огромный гребной канал! Подумать только - на нём выступали Олимпийские чемпионы, а сейчас гребём мы! Чувства невероятные! Это были три дня абсолютного счастья - настолько нам всем было весело, вот оно - то студенчество, о котором я мечтал!

В такие моменты хочется крепко-крепко обнять Ольгу Андреевну, сказать спасибо за миллион подаренных эмоций!

Команда, цените эти моменты, не игнорируйте приятные встречи (будь то тренировка, погрузка лодки или празднование Нового года), поверьте, их не так много, но заряжают они на всю жизнь!

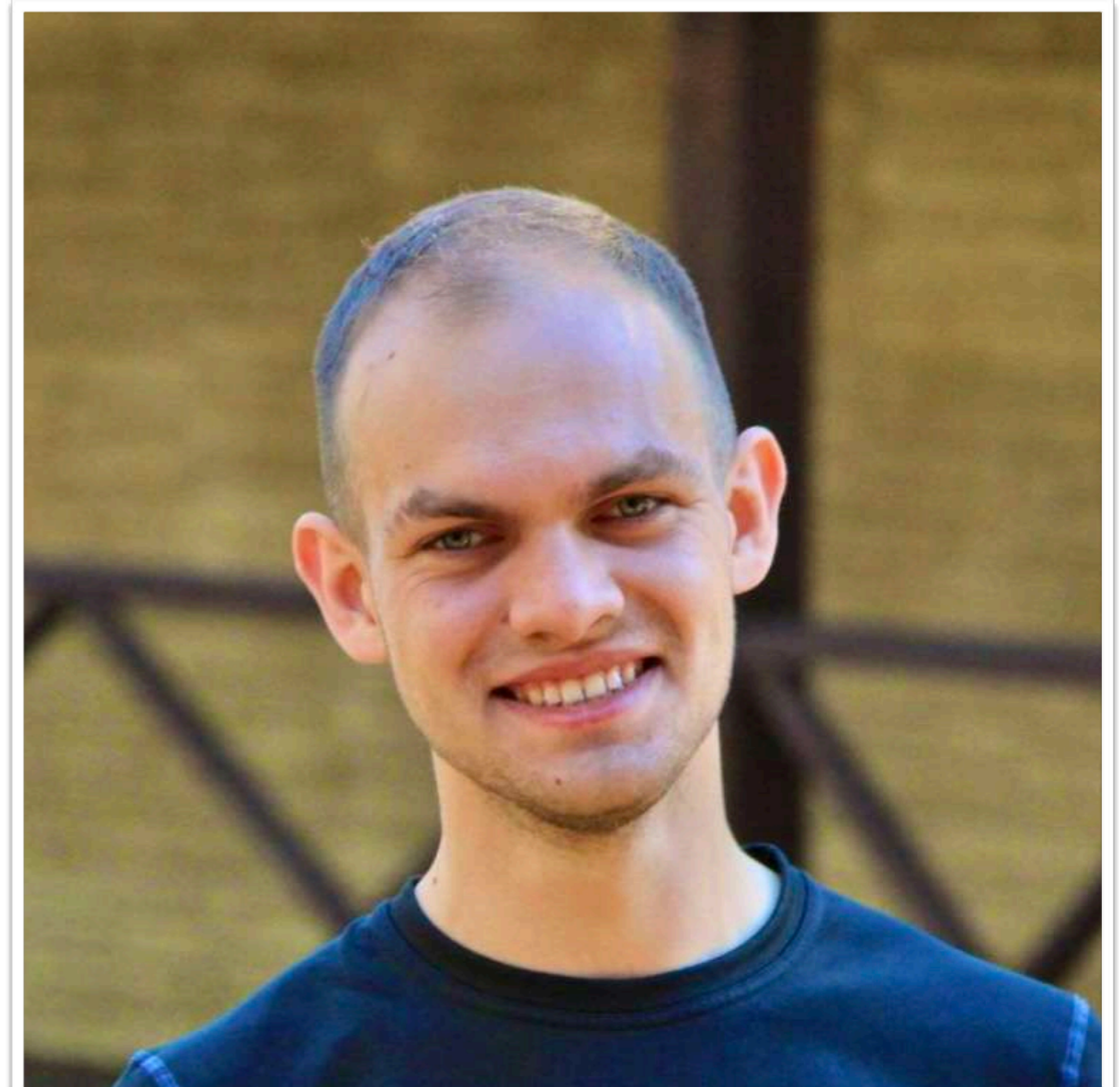
Даниил Жаренков

*« Академическая гребля - прежде всего
про удовольствие »*

Моя история гребли началась с дружбы. Про сборную я узнал ещё на первом курсе, на втором в нее вступил мой товарищ, Данила Соколов, который агитировал меня какое-то время присоединиться к нему и команде. Наконец, в феврале второго курса я пришел на первую тренировку, третья тренировка - соревнования, потом ещё несколько соревнований и сборы в Васкелово. Так и влился.

Первые тренировки, так совпало, пришлись на зимний сезон, когда вода недоступна и гребцы тренируются на концептах. Мне нравилось на них заниматься, но когда ты командой парней выходишь на воду в одной лодке - это другие, непередаваемые, незабываемые эмоции, которые нельзя сравнить с чем-либо другим. Именно из-за чувства единства, слаженности работы, ощущения своего вклада в общий ход лодки мне понравилась вода.

Хоть на концепте и можно развивать выносливость, силу гребка и прочие важные параметры, любимой бесспорно остаётся вода. Ведь гребля без воды - спортзал.



Однако, несмотря на эмоции, получаемые от каждой тренировки, больше всего в душу западают спортивные сборы в Васкелово. Именно здесь в дружеской обстановке и комфортных условиях, имея по три тренировки на воде в день, можно эффективно оттачивать технику гребли и расти на глазах в своем мастерстве. От этого получаешь большое удовольствие. Вдобавок, общий быт и досуг, труд и развлечения, еда и свежий воздух - это все база активного отдыха Первого Меда. Мы не раз приходили к мысли, что Васкелово - место силы.

При этом получать хорошие эмоции и удовольствие от гребли просто так не получится - приходится долго и упорно трудиться, прежде всего над собой. Самым трудным до сих пор остаётся перебарывать себя в физическом и духовном плане.

Академическая гребля - прежде всего про удовольствие. Это и шикарные виды с воды, и ощущение команды, гребного братства, поддержки, помощи. Гребля - это искусство, спорт, дружба, борьба, любовь, техника, солнце, вода, весло. Гребля - это люди. И я безгранично благодарен человеку, который на моих глазах создавал историю.

Ольга Андреевна - титан, который держит на своих плечах невероятное множество задач, успевая при этом уделять внимание каждому в команде. Для меня Ольга Андреевна стала наставником и другом. И героем - человеком, делающим исторические вещи. Спасибо Ольге Андреевне за многие бесценные подарки: гребля

стала частью меня, благодаря нашему тренеру. Благодаря Ольге Андреевне многие в команде открыли для себя не только греблю, но и людей. А некоторые даже связали друг с другом свою жизнь.

Ольга Андреевна, я бы хотел суметь выразить всё чувство своей благодарности, но... Кажется, остаётся только чувствовать.

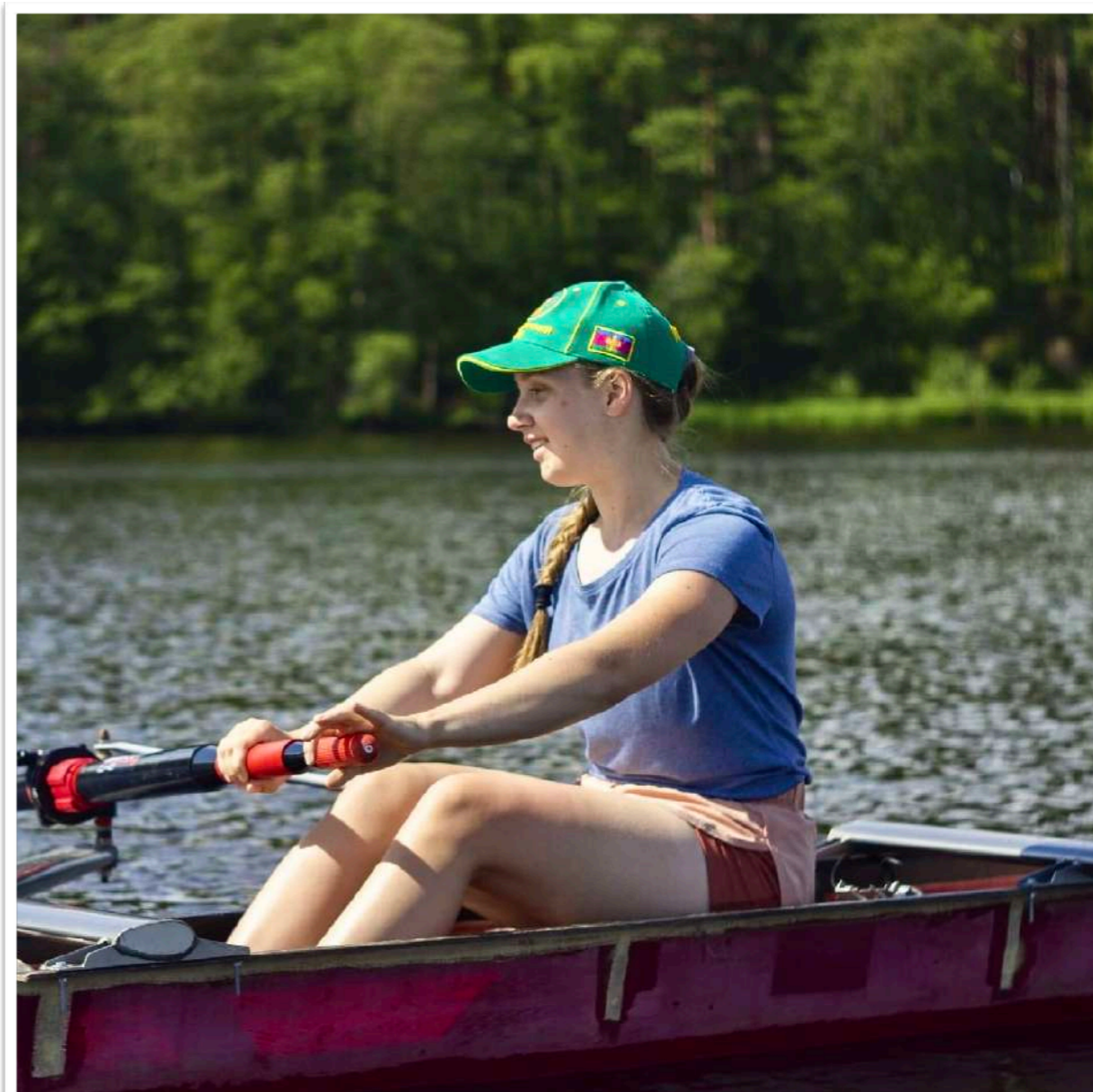
СКИФ - это атмосфера дружбы и веселья, и одновременно труда и ответственности. Здесь разные люди и факультеты, пол и возраст, но команда одна. Спасибо команде. Спасибо, СКИФ.

Гребля - это Ольга Андреевна
СКИФ - это Ольга Андреевна
СКИФ - это мы

София Андрюкова

«...оказываешься на воде среди красивой природы, ... сразу расплываешься в улыбке...»

Большую часть школьной жизни я занималась греблей на байдарках и каноэ, поэтому когда мне на сайте университета попала информация о секциях, не смогла пройти мимо и решила, что обязательно попробую себя в академической гребле. Узнав контакты Ольги Андреевны, я написала ей первое сообщение и уже на следующий день оказалась на своей первой тренировке в Английском гребном клубе на Крестовском острове. Так как была ранняя осень и погода ещё позволяла выходить на воду, я смогла сразу же погрести в прибрежной учебной лодке.



Помню свои первые впечатления: сложно, непонятно, но интересно! Какой нажим, какой валёк, какая банка? Но уже через несколько тренировок ты вливаешься в "гребную терминологию" и начинаешь понимать происходящее. В общем, академическая гребля пришлась мне по душе, и спустя три года я всё ещё здесь.

Мне нравятся разные тренировки, но, конечно, всегда есть разница в подготовке в летнем и зимнем сезоне. Выбирая между концептом и водой, я предпочту второе. Нет ничего лучше, чем гребля в лодке на свежем воздухе. Когда приходишь на тренировку после трудного дня и оказываешься на воде среди красивой природы, то сразу расплываешься в улыбке. Поэтому сложно променять этот вид спорта на что-то другое.

Самое яркое воспоминание, которое у меня отложилось в памяти, это переход на «Викинге» от Английского гребного клуба до яхт-клуба «Балтиец» через Финский залив. Большое расстояние для перегона, сильный холодный ветер, волны и больше 10 человек, которые хотят преодолеть эту непогоду, – вот как хочется описать тот день. Было испытано много разных эмоций (в том числе и страх), поэтому теперь этот эпизод сохранится надолго. И, конечно, из памяти никуда не денешь наши сборы в Васкелово, которые, как мне кажется, будут одним из самых приятных и тёплых воспоминаний о студенческой жизни.

Все знают, что академическая гребля в ПСПбГМУ связана с таким человеком, как Ольга Андреевна Гусева. Она всеми силами способствует тому, чтобы секция была не

обычной сборной, а сплочённой спортивной семьёй. Поэтому её работа не ограничивается только составлением плана подготовки и организацией тренировочного процесса. Благодаря этому получилось создать команду именно в том виде, в котором она есть сейчас. Ольга Андреевна умеет найти подход к каждому! Спасибо Вам за то, что объединили нас! "Снизу вода, сверху вода, сухим ты не будешь никогда" – теперь это наш девиз студенческой спортивной жизни!

За те три года, что я занимаюсь в секции, происходило много событий: был и карантин, и период отсутствия тренировочной базы, и различные жизненные трудности. Но несмотря на все сложности мы продолжали оставаться командой, находили решения, справлялись с проблемами и тренировались. Поэтому скажу спасибо всем своим сокомандникам за то, какие они есть. Стоит прийти на греблю только для того, чтобы познакомиться с такими разными, интересными и очень замечательными людьми. Мне хочется, чтобы у всех из них всё сложилось именно так, как они желают. Но у таких ребят иначе быть и не может!

А тем, кто только пришёл к нам на секцию, я скажу: Вам повезло!

Алена Смирнова

«...быть сплочёнными и дружными...»

Я пришла на греблю на третьем курсе из другой секции. Больше всего меня тогда поразила вовлечённость нашего тренера Ольги Андреевны в своё дело. Она всегда старалась каждому уделить время на тренировке, дать совет, поправить. Ей также было не безразлично как идут у нас дела в жизни, в учебе. От этого общение всегда было живее и теплее. Ольга Андреевна всегда учит нас быть сплочёнными и дружными. Поэтому и праздники мы тоже устраивали совместно: конкурсы на Новый год, приятные подарки и песни на 8 марта и ко Дню защитника. Да, это правда то, что запомнилось мне навсегда!

Сборы в Васкелово. Самые первые. Золотая пора! Как же мне все нравилось. Природа, вода, регулярные тренировки, готовка на кухне по графику, купания в озере и песни под гитару.

Я счастлива и благодарна, что студенческие годы мне удалось провести именно так!



Анастасия Козицкая

*«... падайте, а мы поможем вам
ПОДНЯТЬСЯ...»*

Так получилось, что на первом курсе самую первую пару по физкультуре проводила Ольга Андреевна. Она то меня и заметила, точнее мою физическую подготовку, и позвала в команду. Когда я пришла, летний сезон уже закончился, а это означало сушим весла и пересаживаемся на концепт. Так как начало моего «гребного» пути началось с концепта, он разумеется сильнее запал мне в душу. Зимние этапы СГЛ - , это как отдельный вид искусства. Особенно финал, моя любимая часть. Ты уже занял свой концепт, вокруг тебя десятки твоих соперников, столько адреналина, столько силы вокруг, захватывающее чувство. Конечно, чтобы прочувствовать это все в полной мере необходимо хорошо подготовиться к соревнованиям. Придется пройти тяжелый путь освоения техники, преодоления себя, ведь не всегда хочется идти на тренировку после тяжелого учебного дня. Поэтому очень важно чтобы рядом был понимающий и отзывчивый тренер. Ольга Андреевна для меня, человека который пол жизни был в профессиональном спорте, как глоток свежего воздуха, как наставник, друг, да и просто прекрасный человек. Она готова всегда помочь, подсказать, даже если ваш вопрос или проблема не связаны со спортом. За это хотелось бы сказать большое спасибо. Я уверена, что рядом с таким человеком наша команда достигнет больших спортивных высот. И, напоследок, хотелось бы сказать новеньким ребятам в нашей команде: ничего не бойтесь, ошибайтесь, падайте, а мы поможем вам подняться!

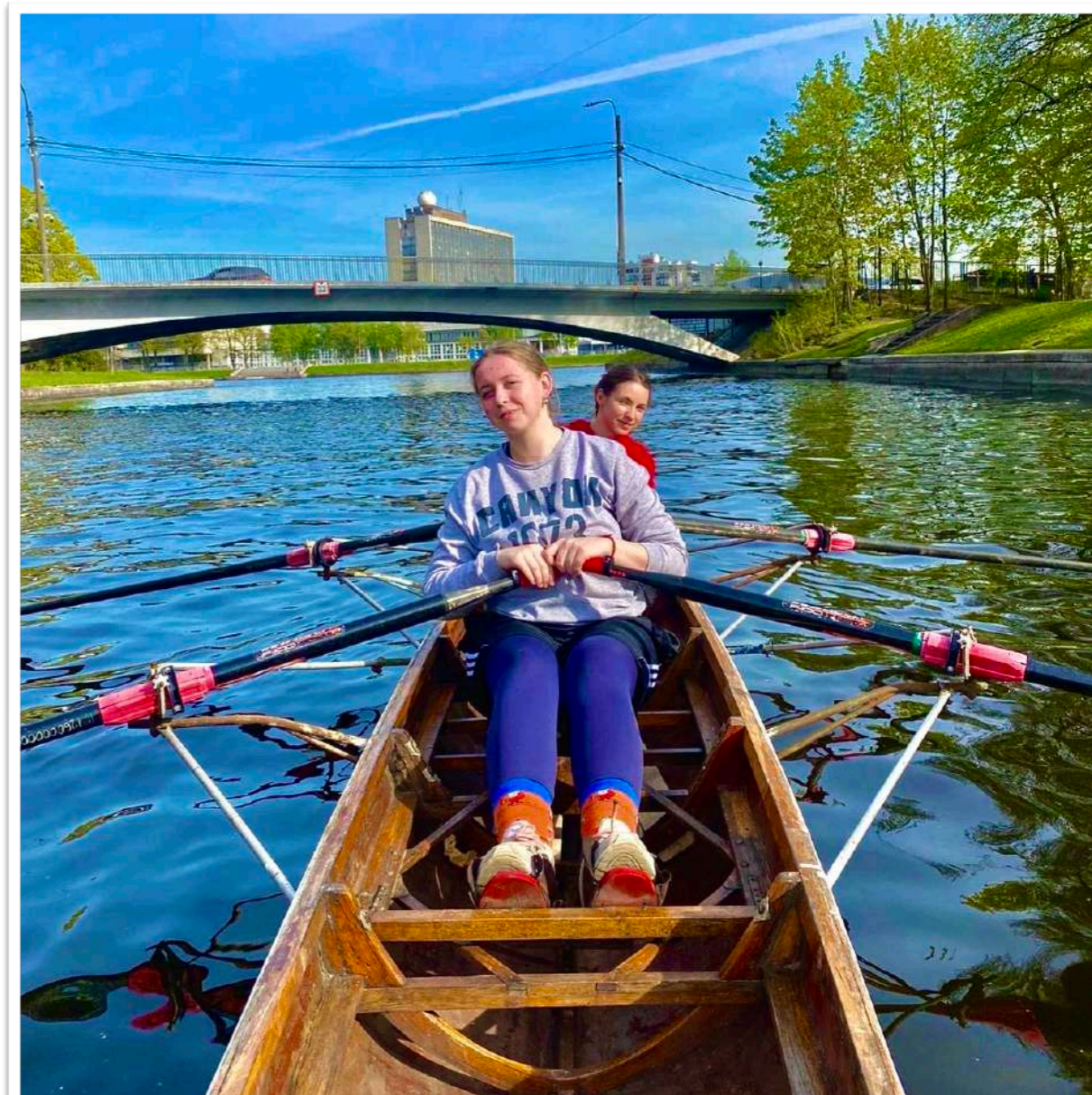


Полина Бурлуцкая

*«Нужно в себя верить. Если знаешь,
что все получится, то так оно и будет»*

Еще со школьной скамьи меня привлекали водные виды спорта, в том числе гребля. Когда подавала документы в университет, я ориентировалась и на наличие хорошей спортивной команды, а узнав, что в Павлова есть академическая гребля, выбор о месте учебы был решен.

Оттенировавшись только сезон, сложно сделать выбор. Концепт или лодка? Бассейн или вода? Нравится все! Сложнее будет ответить, что не нравится.



Каждая тренировка в команде отличается от предыдущей, но всегда есть именно та, которая запоминается и прокручивается в голове ещё тысячи раз. У меня это последняя тренировка на воде! Выходили в учебной парной двойке без тренера. Впервые поймали идеальный баланс и даже получилось немного поразгоняться, учитывая тот факт, что это был третий выход в лодке. Невероятные ощущения. Только не успеваешь следить за пейзажами, потому что сконцентрирован.

Тренировки. Учёба. Домашка. Все по кругу. Приобретаешь знания, навыки и опыт, но порой устаёшь, хочется остановиться, но это не так просто. «Иногда нужно отдыхать» — говорю я себе. «Да ну бред какой-то» — себе же и отвечаю.

Ольга Андреевна безумно добрый и рассудительный человек. Никогда не кричит, не ругается, всегда поддерживает и очень-очень любит каждого своего спортсмена. Она подберёт слова, необходимые тебе. Однажды она мне сказала: «Нужно в себя верить. Если знаешь, что все получится, то так оно и будет». И оно получилось.

Я хочу сказать спасибо команде за поддержку, за улыбки, за эмоции, за все! СКИФ - это семья. Такая большая и очень дружная. Я бы очень хотела, чтобы наша команда продолжала процветать, улучшать результаты, покорять пьедесталы. Москва не сразу строилась. Если что-то не получится, то просто не пришло время. Дерзайте, хлопцы!







Диана Пличинда

*«...ВОЗМОЖНОСТЬ ОВЛАДЕВАТЬ ТАКИМ
ВИДОМ ИСКУССТВА, КАК АКАДЕМИЧЕСКАЯ
ГРЕБЛЯ!»*

Моё желание начать заниматься академической греблей возникло ещё на первом курсе университета. Случайно наткнувшись на сообщество нашей сборной в Вконтакте, пересмотрела почти все фотографии и видео ребят. Именно тогда ко мне впервые пришла мысль: «Какие они все классные! А можно ли начать заниматься и мне, если я никогда до этого даже не сталкивалась с греблей?» И вот когда наступил долгожданный 3 курс, все самые сложные экзамены и экватор почти были позади, мне попала запись всё в том же сообществе, что набирают ребят, приходите. Не растерявшись, я решила попытать счастья. И, как оказалось, совсем не зря. Спасибо Ольге Андреевне за то, что она открыла для меня этот спорт и дала возможность овладеть таким видом искусства, как академическая гребля!



За скромных два года тренировок и соревнований я для себя выбрала именно лодку, вёсла и воду. Концепт я больше воспринимаю именно как средство для овладения силой и выносливостью, тренажёр, и совсем не его представляю в ассоциации с академической греблей.

Занятия и соревнования на концептах — это что-то про огромные мышцы и невероятную массу. А вот выход на воду - скорее про мастерство, которым не каждому дано овладеть.

Каждый выход на воду, не важно тренировка это или соревнования, по-своему запоминающийся и яркий. Но если попытаться выделить самые цепляющие душу и сердце моменты, то это скорее первая тренировка на воде с девчонками из первого состава и финал летнего сезона СГЛ в Сестрорецке 2021.

Ооо, первый выход на воду, тогда я оказалась в одной лодке с теми, на кого смотрела с замиранием сердца все два года университета. И не просто наблюдала со стороны, а училась у них, старалась выполнять движения точь-в-точь как они. Я невероятно благодарна Юлии и Фариде за их советы и наставления. И, кстати, именно на той тренировке я впервые словила своего первого «рака»! Что уж говорить о Финале летнего сезона. Вот там я почувствовала вкус настоящих серьезных соревнований. Те непередаваемые ощущения, когда соперник сидит у тебя на хвосте всю дистанцию, а ты с ним борешься за место на пьедестале победителей. В каждый гребок вкладываешься максимально, потому что понимаешь, ты сплхуешь - подведешь всю команду. Всем было очень тяжело, наш прекрасный рулевой - Олеся не давала упасть

командному духу, с каждым её словом откуда-то бралась сила, чтобы бороться дальше. И вот последние 100 метров, все на пределе, мышцы болят, но мы вырываемся вперед и финишируем! Все девчонки были так счастливы, непередаваемые ощущения!

Наверное, самое трудное, с чем мне пришлось столкнуться, — это умение держать баланс в лодке. Без этого прекрасного «зверя» все попытки пройти дистанцию быстро и красиво будут тщетны. А тайны овладения этой неотъемлемой частью академической гребли открываются лишь спустя множество тренировок на воде.

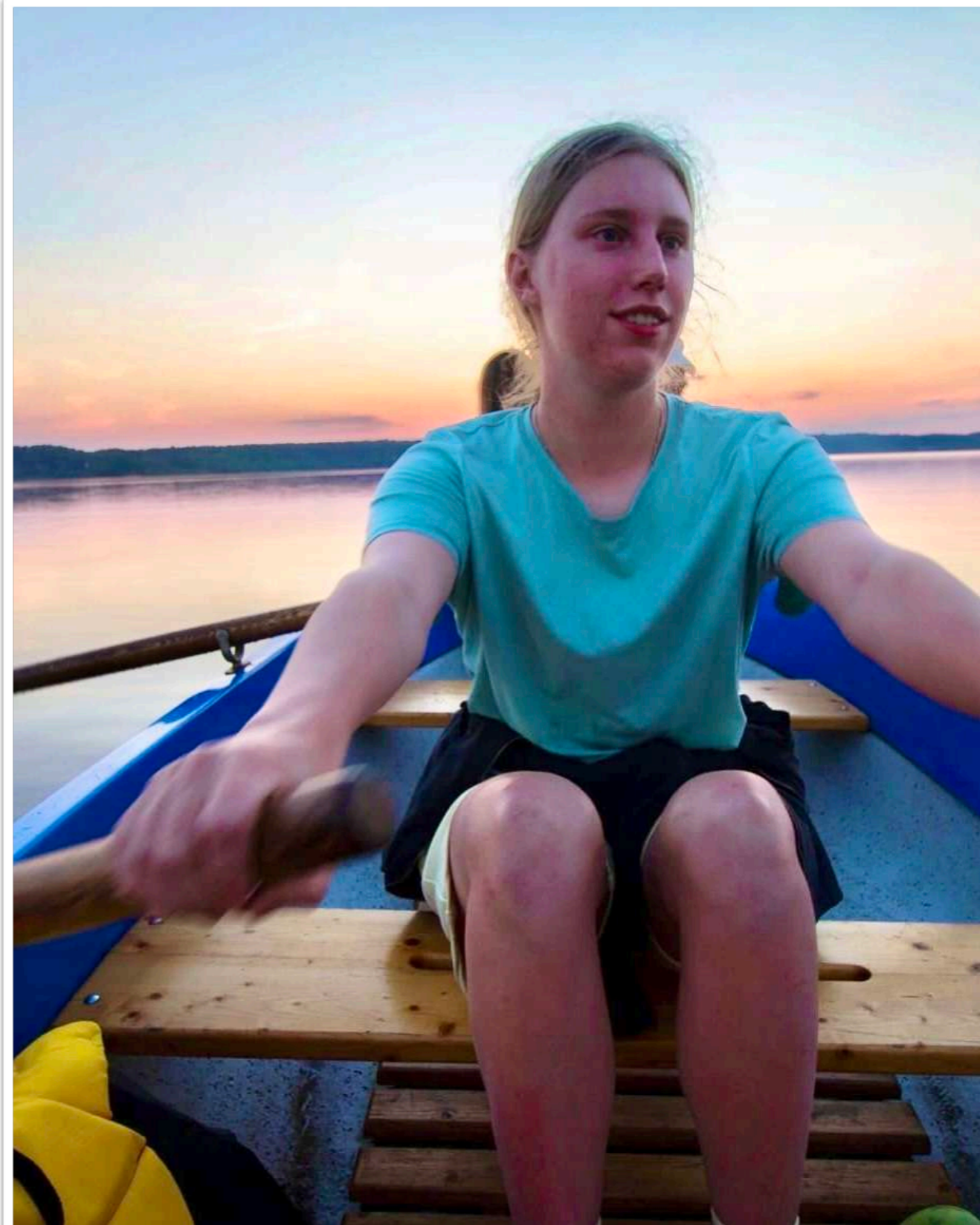
Наша всеми любимая Ольга Андреевна - центр системы под названием «Скиф 1МЕД». Она как огромное солнце обогревает, указывает путь, дает возможность развиваться и расти. Но при необходимости будет строга и требовательна. Она объединяет вокруг себя самых добрых, трудолюбивых, талантливых людей. Всех слов мира не хватит чтобы выразить мои искренние чувства к Ольге Андреевне, всё уважение и огромную любовь

А ребят бы всех обнять сейчас крепко-крепко!

Фаина Колесова

«На воде мне больше всего понравилось грести, когда Ольга Андреевна была на руле...»

Я пришла на греблю в начале 1 курса. Обычной физкультурой я не хотела заниматься, поэтому искала что-то интересное. Сначала я думала про баскетбол или волейбол, но потом увидела, что в нашем меде есть секция академической гребли. Я не очень понимала что это такое, но решила, что это точно необычно. А это именно то, что я искала. Наш тренер, Ольга Андреевна, брала всех желающих, поэтому мне не составило труда попасть в команду.



Мы начали активно тренироваться в зале, на концепте. На воду я вышла пару раз в сентябре и, честно говоря, мне не понравилось. Точнее, я не поняла, каково это. К тому же, было сложно все выполнять технически правильно. Что касается концепта, то он мне понравился сразу. Там такая, с одной стороны, монотонная, с другой, силовая работа, плюс можно всячески разнообразить темп и усилие без потери равновесия. Да и вообще, на концепте ты один и это легче. В общем, первый мой зимний сезон понравился намного больше летнего. На втором курсе я тоже активнее увлекалась концептом, потому что летний сезон выпадает на начало и конец года. В начале года ещё непонятно расписание, а в конце надо - сдавать зачеты, готовиться к сессии и т.д. Но переломным моментом стали сборы. На них мы 10 дней тренировались на воде. Именно тогда я поняла, что же такое академическая гребля, и в первую очередь, это про тренировки на воде, а не в зале. Мне очень понравилось, как прошли сборы. Я попробовала грести в разных лодках, с разными загребными, даже в роли загребного. Стала лучше чувствовать других гребцов, ловить их темп. Также хорошо поработала над техникой. Короче говоря, после сборов я поняла, что тренировки на воде мне нравятся значительно больше, чем в зале, хотя про зал тоже нельзя забывать.

За то время пока я занимаюсь академической греблей, было много ярких моментов, но мне почему-то больше всего запомнились мои первые соревнования на воде. Это было в сентябре 2021 года, начало учебного года, и до этих соревнований я вообще не тренировалась где-то с мая. Естественно, результат на них моя команда показала плохой. Я все время смотрела на своё весло, что

со стороны выглядело очень смешно, хотя на самом деле, грустно, так как это большая ошибка. Собственно, эти соревнования мне запомнились полным провалом нашей четвёрки. Я тогда четко осознала, чтобы показывать хороший результат - надо много и динамично работать. Также, хочется сказать пару слов про нашего тренера Ольгу Андреевну. Она очень мягкий и приятный человек. В работе с ней мне очень понравилось то, что она никогда не была чересчур строгой, обычно давала задания с вариабельностью исполнения и всегда шла навстречу, если были какие-то трудности в тренировках. На воде мне больше всего понравилось грести, когда Ольга Андреевна была на руле. Она давала четкие и понятные указания и всегда подмечала какие-то недостатки в технике, что, естественно, помогало мне лучше грести. Мне хотелось бы поблагодарить Ольгу Андреевну за предоставленные возможности тренироваться, быть в команде, поехать на сборы и ещё много-много чего. Я поражена ее способности успевать делать столько всего не только для нашей секции, но и для университета в целом. Помимо Ольги Андреевны, хотелось бы сказать спасибо всем ребятам за такую прекрасную атмосферу на тренировках, за поддержку и, конечно же, за музыку. Нашей команде я хочу пожелать сплочённости, развития и процветания. Признаюсь, что часто я ленюсь и не выполняю какую-то работу общего характера или не прихожу на тренировки. Я считаю, что любой такой случай в какой-то степени отражается на нашей команде, поэтому также желаю себе и каждому спортсмену много энергии и желания вкладываться как в спортивные результаты, так и в нашу команду в целом. А новеньким гребцам я бы сказала: «Тренируйтесь регулярно».

Анна Слотина

«...будьте терпеливыми, все придет...»

За последние два года я прошла путь от равнодушия до одержимости греблей. Только поступив в ВУЗ, я стала искать спортивную секцию и в списках увидела «академическая гребля». Меня очень удивило, что в России вообще есть такой спорт, думала он только в Англии существует. Вот так я и пошла на свою первую тренировку – просто интерес к совершенно неизвестному виду спорта. Первый год прошел быстро и совершенно не оставил никаких воспоминаний, я привыкала к учебе и греблю воспринимала как физкультуру. Но вот второй год все изменил: неожиданно для меня уже на первом этапе СГЛ у меня стало получаться намного лучше, я стала показывать меньшее время. У меня появилось желание ходить на тренировки. Я ходила и становилась лучше и лучше с каждым разом. Одним из самых ярких моментов за зимний сезон 2022, конечно же, стал финал, когда на 250 метрах наконец-то сделал время 47.2, к которому шла, наверное, с 4 этапа.



Я влюбилась в концепт, даже когда началась вода, я мечтала вернуться в зал, а все потому, что трудность, с которой я столкнулась – это переход от концептов к воде.

Хоть Ольга Андреевна и говорила, что «концепт и лодки – это как день и ночь», я все равно была уверена, что это явно нетрудно, но как же я ошибалась: весла, баланс, бак, загреб, подъезд, захват воды, толчок от воды и т.п. проблемы были со всем. Чтобы их преодолеть понадобилось время и, разумеется, тренировки. Очень помогли сборы в Васкелово, там узнала еще больше тонкостей и стала намного уверенней чувствовать себя на воде и, конечно, соревнования – вот настоящая школа гребли: большую часть знаний я получила именно там. После всех наших «приключений» для меня любимой лодкой стала парная двойка. Конечно, контролировать два весла сложнее, но само чувство гребка и проката лодки намного приятнее. Для меня стало большим удивлением, что можно подойти к Ольге Андреевне и попросить научить грести в лодке, в которой у нас в команде никто не гребет, а Ольга Андреевна будет в отдельно отведенное время учить с самых азов.

Ольга Андреевна – это уникальный человек, столько всего делает: организовывает все, со всеми договаривается, переживает за нас. Она для нас как вторая мама, которая и поругает, и похвалит, порадует за наши успехи, она всегда рада помочь, подсказать, научить новому. Хочется поблагодарить Ольгу Андреевну за терпение, понимание, за второй шанс (хоть я пришла на 1 курсе в команду,

занималась из рук вон плохо, а когда началась вода и вовсе месяц не появлялась).

Тренер у нас, конечно, хороший, команда дружная и замечательная, но если говорить про меня и греблю, то нужно выделить конкретного человека, а именно Дашу Мажара, которая стала мне другом и напарником в двойке. Этот человек повернул мою жизнь на 180 градусов. Я как сейчас, помню наше знакомство (мы, конечно, уже были знакомы, но на уровне имен друг друга): это была одна из тренировок перед 4 этапом, нам дали задание – 250 метров. Вот я гребу, чтобы показать свои 49.9, и вдруг слышу сзади «давай, давай, терпи, ты можешь!». Я смотрю на экран, а там - 48.7, с радости я начала прыгать, а когда повернулась там была Даша... Вот так началась наша история. Теперь, кстати, у нас дружеское соперничество на концептах, что только усиливает желание заниматься. Я очень ей благодарна, за всю ее поддержку, которой колоссально много, да она во всех ее действиях, как и понимание, и настоящая одержимость спортом, чем я восхищаюсь и стараюсь перенять. Она всегда меня вдохновляет работать над собой и становиться только лучше. И конечно, если бы не она, не видать мне успехов на концептах и такой любви к парной двойке.

Мне хочется дать два совета новичкам: «будьте терпеливыми, все придет!» и «соглашайтесь на все соревнования, столько знаний и умений вы не приобретете ни на каких тренировках.»

Юлия Котова

«...супердушевно...»

Я пришла в команду на первом курсе. Когда только поступала в универ, сразу знала, что хочу пойти на греблю! Знакома с этим видом спорта давно, но никогда не занималась, только смотрела и считала невероятно красивым! Поэтому в день медосмотра на первом курсе сразу позвонила Ольге Андреевне и сказала, что хочу заниматься греблей. Она очень удивилась! Спросила, занималась ли я раньше, а когда узнала, что нет, была в еще большем шоке.

Естественно, воду я люблю больше! Каждый год очень жду весну, чтобы сесть в лодку, скользить по водной глади, дышать прохладным воздухом и слышать звук синхронно поворачивающихся весел.



Моя любимая тренировка была в сентябре 21 года в Сестрорецке. Мы вышли в восьмерке, была хорошая погода, на деревьях вокруг разлива были красные и желтые листья - невероятная красота! А потом мы все вместе с девчонками поехали домой, было супердушевно.

Ольга Андреевна очень светлый и жизнерадостный человек! Она заинтересована в нас, в тренировках и горит процессом. Это заряжает!

Хочется сказать спасибо Соне Андрюковой!! Благодаря ее заинтересованности и инициативе, команда развивается, тренировки собираются и результаты на соревнованиях начинают появляться. Соня, ты супер!

А еще команде Московского Авиационного Института - благодаря им в далеком 2018 году я познакомилась с этим прекрасным красивейшим видом спорта.

И просто спасибо, академическая гребля, за друзей и любовь, которую ты помогла мне обрести!

Совет новичку: проявляй инициативу!



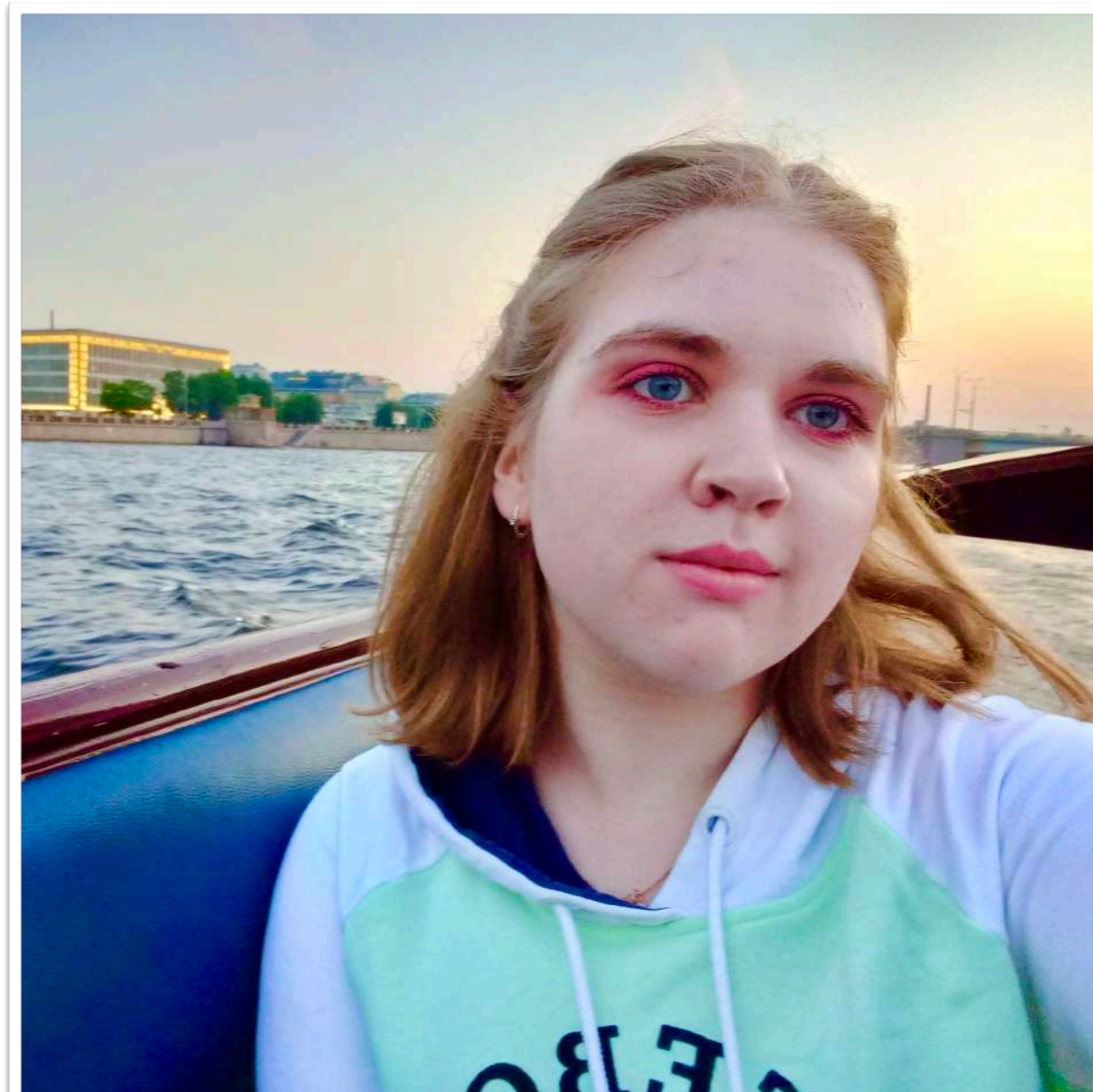
Светлана Петропавловская

«В этом и есть искусство, сделать так, чтобы все выглядело легко и красиво»

Приветствую всех читателей этого замечательного альбома. Меня зовут Светлана Петропавловская. Я студентка 4 курса лечебного факультета ПСПбГМУ имени академика Ивана Петровича Павлова. С детства я занималась плаванием, позже начала заниматься конным спортом, так что спорт всегда был важен для меня, а также люди, которые с ним связаны, и атмосфера, которая царит в каждом спортивном коллективе. На 1 и 2 курсе я занималась в отделении плавания университета. Но потом бассейн закрыли на ремонт, а заниматься "обычной" физкультурой мне было не по душе.

Поэтому в начале 3 курса я решила пройти отбор в секцию по академической гребле. В команде я только первый год. Но теперь я уверена, что прийти в Команду к потрясающему Тренеру - судьба. Я хотела найти хорошую альтернативу обычной гимнастике, а нашла не только интересный спорт, в котором теперь хочу достичь результатов, а настоящих друзей и замечательного наставника.

Сезон для меня начался в конце осени с тренировок на концепте, когда ребята вернулись с соревнований и тренировок на воде. И на каждой тренировке я узнавала что-то новое и полезное.



А первая моя тренировка на воде уже была на летних сборах. И, как всегда говорит наш наставник Ольга Андреевна, 2 разных вида спорта. На концепте я сосредоточена на технике, на усилении, на скорости. Получаешь удовольствие, когда улучшаешь результат, а на воде к этому прибавляется удовольствие от красот природы, виды с водной глади. Стараясь не отвлекаться от тренировочного процесса, невольно замечаешь удивительные пейзажи. Я пытаюсь совершенствовать технику, не подводить ребят, с которыми сижу в лодке, радуюсь, когда получается избежать ошибок. И хотя мы много занимались в гребном бассейне, ощущения от гребли в настоящей лодке совсем другие. Хотя и в бассейне мы стараемся отработать технику, но в лодке много моментов, за которыми нужно следить. В этом и есть искусство - сделать так, чтобы все выглядело легко и красиво. Больше внимания я уделяю синхронности, замечаю движения ребят, стараюсь перенимать их технику.

С каждой тренировкой и соревнованиями я больше узнаю и мне очень нравится то, чем мы занимаемся, а работа в команде под руководством такого тренера вызывает восторг. Конечно, запомнились первые соревнования, вторые, когда вся команда участвовала в 1 день. Запомнились первые тренировки на воде, первые тренировки в одиночке. Без сомнений, запоминаются командные мероприятия, сборы, замечательная встреча Нового года. Меня поражает отношение старших ребят и тренера к каждому спортсмену. Они переживают за каждого новичка, за каждого члена команды. И не за результат, а за человека. Они делятся своим опытом, никогда не ленятся помочь, считают это своим долгом, объясняют все, что знают сами, поддерживают каждого.

Конечно, трудно начинать заниматься любым видом спорта, а когда начинаются первые тренировки на воде после тренажеров, все начинается сначала. Но с поддержкой команды и тренера все кажется реальным.

Ольга Андреевна даёт советы, которые действительно помогают стать лучше. Она проникается к каждому члену команды. И она не просто относится к нам как к спортсменам,

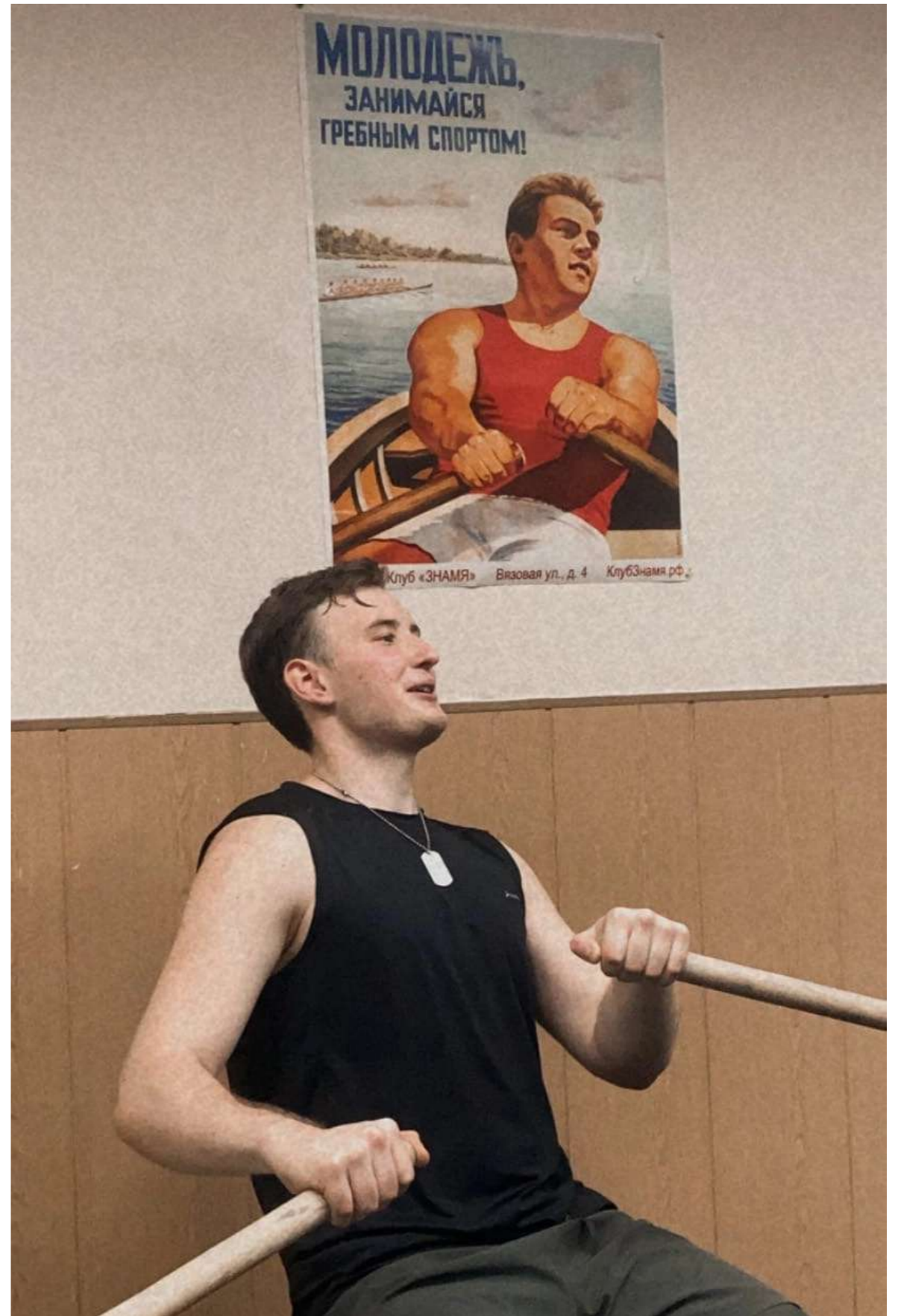
от которых ждёт результатов, она интересуется каждым из нас, вникает в проблемы, поддерживает нас. Для Ольги Андреевны важно, чтобы мы были Командой, чтобы мы заботились друг о друге, помогали, были небезразличными. Она учит нас быть не только хорошими спортсменами, но и порядочными людьми. Она - солнце, вокруг которого уютно, тепло и спокойно. Я уверена, что благодаря ей в команде такие тёплые отношения. Я очень благодарна ей за то, что она верит в меня, в каждого из нас, учит вне зависимости от способностей и результатов. Она действительно тренер от Бога. Она удивительный человек, талантливый спортсмен и чуткий, внимательный и грамотный наставник.

Я думаю, что именно следуя примеру Ольги Андреевны "старички" и все опытные ребята учат нас, новичков, всему, что знают. Безусловно, это потрясающим образом говорит об их человеческих качествах. Я была поражена отношению в команде, пусть не со всеми я близко знакома, но в момент, когда ты нуждаешься в помощи, ребята ее незамедлительно оказывают. Я бы хотела поблагодарить всех членов команды. На соревнованиях все ребята подбадривают каждого, "кричат в спину", это помогает пройти дистанцию, когда уже нет сил. Спасибо Диане Пличинде, Даниилу Жаренкову, Соне Андриюковой, Валентину Лялину за то, что много раз дополнительно с нами занимались на воде, когда ещё совсем ничего не получилось. Спасибо Даше Мажаре, Ане Слотиной, Фаине Колесовой, Софии Соломахе, Клавде Юшковой за их поддержку, советы и помощь! Спасибо девочкам, с которыми я вместе начала этот путь - Полине Бурлуцкой, Ире Зотовой, Ире Алтуниной, Кате Богдановой, Кларе Маргамовой, Веронике Ким. Я благодарна всему коллективу секции по академической гребле СКИФ 1Мед. Я действительно стала частью потрясающей команды, и я горжусь этим!

Новичкам я бы посоветовала просто по-хорошему "гореть" этим делом. Быть искренними, просто стараться приносить пользу. Я желаю всем ребятам не останавливаться на достигнутом, помнить о главных принципах нашей команды и продолжать заботиться друг о друге и о нашем тренере!









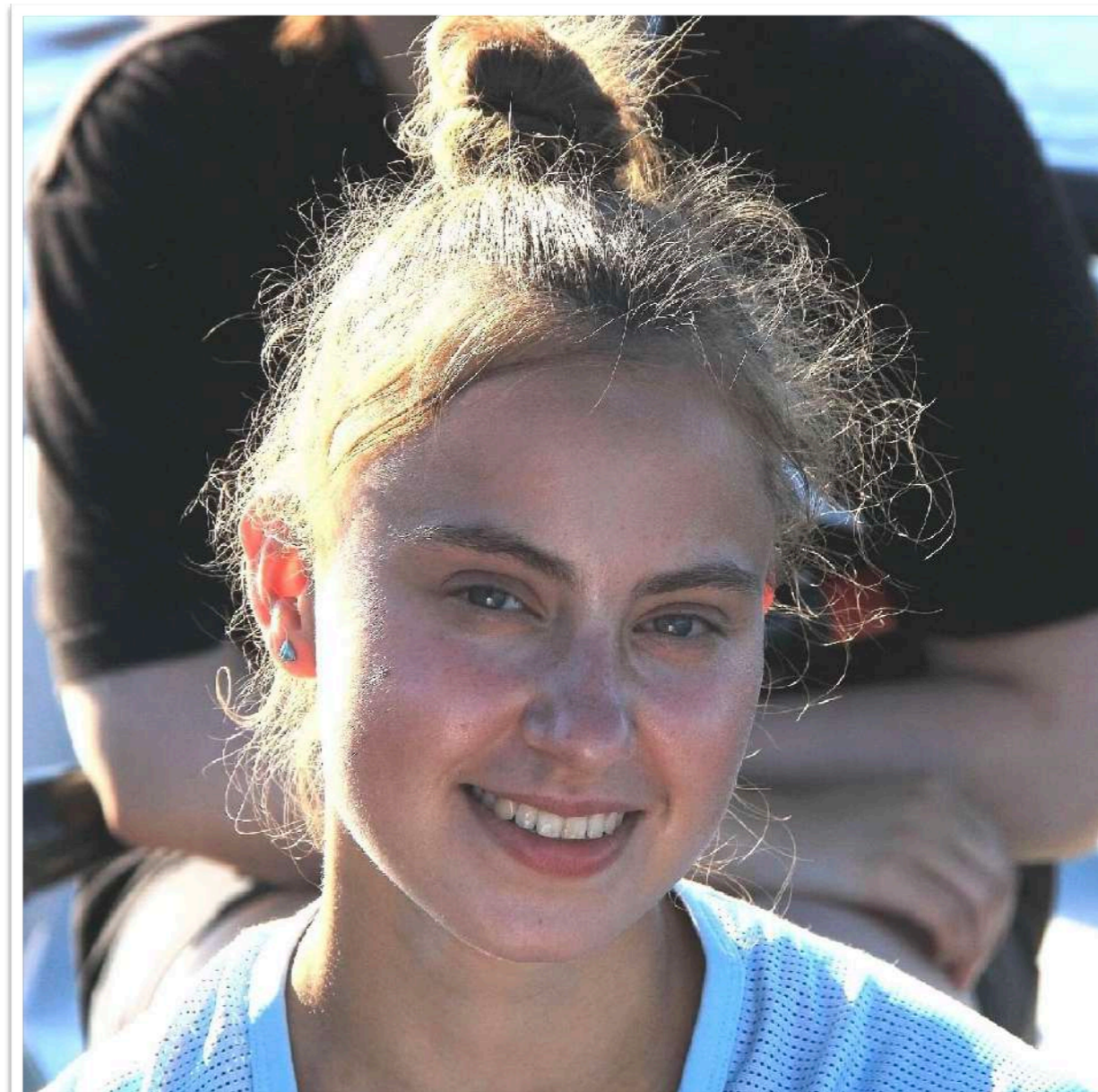
Дарья Мажара

«Разве это не круто?»

Как я пришла в СКИФ? Интересный вопрос. В команду я пришла в конце первого курса. Меня познакомил с прекрасной Ольгой Андреевной и в принципе привел в студенческий спорт человек, который ушел на свою войну и, к сожалению, не вернулся обратно. (Вечная память... Андраник Навоян).

С Ольгой Андреевной после первой встречи на студенческих соревнованиях мы пересекались совершенно случайно еще дважды. После чего она сказала: «... это точно судьба, Даша, жду тебя в четверг в 16:00 на тренировку». Думала я, схожу разочек, гляну что же это за спорт такой – гребля, и все на этом.. Но... что-то пошло не так, после первой тренировки меня было уже не вытащить. Затянуло так затянуло... даже не верится что прошло уже 3,5 года.

Уже с первой же встречи, с первых тренировок я была под впечатлением от подхода Ольги Андреевы к тренировочному процессу, к составлению и ведению занятий, от ее отношения к своему делу, которому отдаёт всю себя.



До сих пор всех удивляю тем, что к каждой тренировке Ольга Андреевна составляла планы, расписывала технику каждого упражнения, количество подходов, время отдыха и тд. Разве это не круто?

Так как я пришла в команду в самом конце летнего сезона, изначально я прочувствовала всю прелесть гребли на концерте и сразу влюбилась в этого «железного коня». По сей день получаю кайф после прохождения дистанций, так как каждый раз это преодоление себя, выход из зоны комфорта. Ведь как же здорово осознавать, что ты через не могу, нет сил и ничего не хочу, все же доходишь до заветного финиша и хоть уставший и мокрый, но такой счастливый и наполненный идешь домой с чувством выполненного долга.

Вот всю прелесть гребли на воде, прелесть летнего сезона я прочувствовала только в этом 2022 году. Я, наконец-то, села в лодку, научилась держать весла, скаталась на сборы, приняла участие в нескольких соревнованиях. Если бы меня сейчас спросили, какие соревнования запомнились мне на всю оставшуюся жизнь, я бы вспомнила недавний выход на воду с невероятной девочкой, прекрасным человеком – Анечкой Слотиной, в парной двойке на Чемпионате вузов 2022. Мы впервые сели вместе в день соревнований за 40 минут до старта. Нам было настолько страшно, что в итоге всю дистанцию шли по одному номеру – одна работает, другая на балансе. Ахаха, до сих пор мы и Ольга Андреевна вспоминаем этот момент. Вошли так сказать в историю. Но ничего, у нас грандиозные планы, начало к которым потихоньку прокладываем, ещё обязательно научимся и покажем чего стоим.

Ольга Андреевна - потрясающий тренер. Я работала и видела подходы многих наставников. Но подход Ольги Андреевы к тренировочному процессу, её трепетное отношение к каждому спортсмену восхищает меня по сей день. Она наша спортивная мама, которая учит каждого, работает и показывает всем индивидуально, объясняет ошибки, даёт советы как их исправить, на что обратить внимание, и в то же время она переживает и всегда интересуется нашим состоянием, самочувствием, нашими впечатлениями и эмоциями после тренировок, нашим здоровьем, успехами не только в спортивной сфере, но и в учебе, научной деятельности, работе.

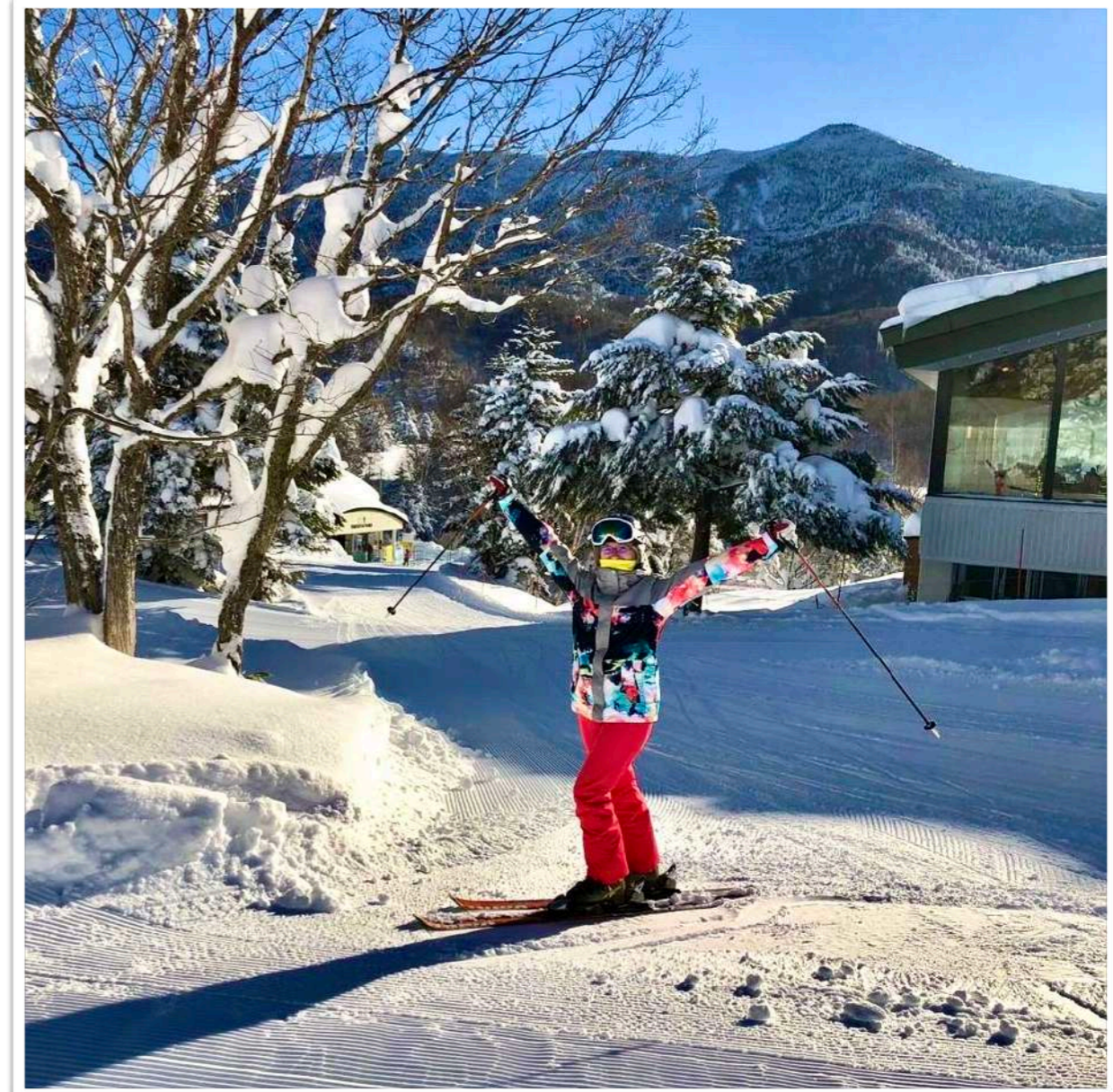
Ольга Андреевна создала не просто секцию, не просто сборную, она объединила совершенно разных, по своему уникальных ребят в одну большую и крепкую семью. Мы все настолько разные (кто-то пришел из других видов спорта, кто-то поёт, кто-то шикарно танцует, рисует, играет на разных инструментах, кто-то занимается наукой, волонтерит, работает и тд), но нас всех объединяет желание работать над собой. Тот огонь в глазах, та атмосфера, которая царит на каждой тренировке, на каждом соревновании, не оставит равнодушным никого. Всегда говорю: Даже если ты устал, измотан учебой, что-то не сдал или не доучил, хочешь бросить всё, лечь и смотреть в потолок... Напрягись, дойди до зала, приди на тренировку, ведь после нее ты точно выйдешь другим человеком, счастливым, заряженным, позитивным, с желанием двигаться только вперед к новым вершинам"

Я благодарна судьбе, что познакомилась с великолепной командой единомышленников и стала частичкой большой крепкой дружной команды - СКИФ 1 Мед!

Клавдия Юшкова

«...нужно взорваться...»

Я появилась в команде по случайному стечению обстоятельств, познакомилась с Ольгой Андреевной на моём первом курсе в день поездки на базу «Васкелово». Она предложила выступать за университет в дисциплине «лыжи» (я хорошо катаюсь для любителя), пришла на первую тренировку и попала в команду по гребле.



Не забуду ещё долго первый выход на воду и то чувства полёта и ветра, которые испытала так остро. Поэтому с уверенностью могу сказать - вода самая лучшая тренировка, но более пугающая, чем концепт.

Наши тренировки очень запоминающиеся, каждая проходит в растворе позитива и радости от встречи с ребятами. Но самые крутые для меня это круговые тренировки - чувство сотрудничества и равенства в усталости как ни что подбадривает меня в нашем нелёгком деле.

Проблем в моей жизни немного, а в гребле ещё меньше. Я наоборот спасаюсь на тренировках от всех трудностей, но сперва было непросто быстро настроиться на ту ответственность, появившуюся с участием в соревнованиях, нет желания подводить себя, тренера и свою команду.

Ольга Андреевна, на первый взгляд, показалась мне очень добродушным и простым в хорошем понимании этого слова человеком. Но когда я приходила на занятия, это ощущение пропадало - она ценит свой труд и заставляет уважать своё время и ценит наше, проведённое на тренировках, это очень важно для совершенствования. И она просто поразительно семейный человек, это восхищает меня.

Одна её фраза вспыхивает в моей голове на каждом соревновании «нужно взорваться» для короткой дистанции, когда первый раз это услышала была очень взбудоражена, это врезалось в память.

Ребята в команде - это лучшие люди для общения и поддержки. На первом курсе мне было непросто найти людей, разделяющих мои взгляды, много переживала и плакала помню, но на гребле я отдыхаю, расслабляюсь и отпускаю «вожжи» контроля. Ребята это позволяют сделать, почувствовать себя нужной, как дома. Мы как ребята с одного двора, все очень разные, но мы одна «банда».

Нотариально заверяю нам и дальше дружить. Новоприбывшим желаю получить максимум удовольствия, для этого есть все условия!



София Гайворонская

«...очень понравилась атмосфера...»

Мое знакомство с греблей началось только в университете. После зимней сессии первого курса моя соседка по комнате спросила, не хочу ли я заменить девочку на соревнованиях. Я ответила, почему бы нет, и через день уже пришла на тренировку, где Ольга Андреевна показала, что такое концепт и правильную технику гребли.



На тех соревнованиях было тяжело без должной подготовки, но мне очень понравилась атмосфера, количество людей, которым нравится этот вид спорта, и поддержка ребят. К сожалению, после этого сразу начался карантин, мы занимались дома и присылали видео-отчеты наших тренировок (нужно упомянуть знаменитое видео с трубой). Полноценно выходить на воду я смогла только через год. Как же мне это понравилось! Грести в одной лодке со своей командой, с поддержкой и наставлениями рулевого намного интереснее, чем одному на гребном тренажере идти эту же дистанцию. Все классы лодок по-своему интересны, но мне больше всего нравится двойка распашная.

Самые запоминающиеся моменты - это выезды в Васкелово. Я лучше узнала людей из своей команды, было очень весело не только тренироваться, но и проводить свободное время. Мне очень повезло, что в команду приходят только классные люди и я ими восхищаюсь, беру от них что-то хорошее. Конечно же, здесь необходимо отметить нашего замечательного тренера - Ольгу Андреевну Гусеву! Это тот человек, на которого хочется равняться, она всегда создавала приятную, дружественную атмосферу. Ольга Андреевна всегда в прекрасной физической форме, на что я всегда обращала внимание. Я очень рада, что меня свела с ней жизнь, а так-же со всеми остальными ребятами!

Новеньким гребцам я бы хотела сказать: не пропускайте тренировки и соревнования из-за учебы. Все зачеты в итоге сдадутся, а воспоминания останутся.



Юлиана Евмушкова

*«Лица у всех были фиолетового цвета,
но никто не сдавался...»*

В команду СКИФ 1 Мед я попала совершенно случайным образом. Это был мой первый год учебы в медицинском училище. Я удивлялась тому, что в университете имеется такое количество секций. Я, как человек, который не может жить без спорта, в ноябре активно начала изучать, какие же секции имеются в университете. Сначала мне приглянулась секция волейбола, т.к. несколько лет своей жизни посвятила этому спорту, но в данную секцию меня не взяли, потому что не было нужного разряда. В расстроенных чувствах я написала командиру секции по настольному теннису, рассказав о том, что 6 лет своей жизни я посвятила большому теннису и в настольном тоже имею неплохие успехи, на что я услышала ответ о том, что новичков они не рассматривают в свою команду. Вовсе отчаявшись, я увидела красочные фото секции по академической гребле. Никогда раньше я не сталкивалась с этим видом спорта...ну и в тот момент я решила, а почему бы не попробовать что-то новое, нужно выходить из зоны комфорта.

Я вышла на связь с Ольгой Андреевной, и она уже на следующий день пригласила меня на тренировку, которые проходили ещё тогда на «Энергии». Я была в восторге, и придя на базу «Энергии» и увидев, что люди выходят на воду в лодках, подумала о том, что именно сегодня я тоже сяду в лодку. Но... Ольга Андреевна развеяла все мои ожидания и посадила меня на концепт, на котором я 1,5 часа без остановки отрабатывала технику.



Конечно, больше всего я люблю выходы на воду. Это совершенно другие эмоции в отличие от концепта. На воде можно наслаждаться красивой техникой и работой команды. Весь экипаж становится единым целым и какое же это счастье наблюдать за синхронной работой команды. К тому же на воде результат зависит от совместной работы всего экипажа, а не только лично от себя. В этом и есть большое отличие воды от концепта. Самое запоминающее событие для меня за всё время нахождения в команде - это конечно же, летний финал СГЛ 2021 года, который проходил в Сестрорецке. Тогда мы очень тяжело собирались на тренировки, база тогда сменилась, ездить было далеко, да и летом всем хотелось отдохнуть. Состав тогда, кстати, тоже собрался очень тяжело. Приехав на соревнования, особого настроения у нас совершенно не было, и погода тоже соответствовала нашему унылому настроению. Впереди нас ждал отборочный заезд, на который мы вышли без особого энтузиазма. Но, на наше удивление, прошли мы очень даже не плохо и наша команда достаточно уверенно влетела в финал, а рулевая (на тот момент это была Олеся) красочно дала нам понять, что мы вполне можем побороться за призовое место. Всерьёз эти слова восприняли не все, потому что уже были уставшие на тот момент, но на финальный заезд нам всё же пришлось выйти. Впереди нас ждала дистанция 2000 м. На пути к старту Олеся настраивала нас на хорошую гонку, и вроде бы огонёк в наших сердечках зажегся. Поэтому, придя на старт, мы были максимально заряжены. И вот...был дан заветный старт. Это была невероятная гонка. Лица у всех были фиолетового цвета, но никто не сдавался, потому что все понимали, что мы идём третьими и упускать своё место мы очень не хотели. На хвосте у нас сидела вроде команда университета Политеха. Ох, как же они боролись с нами за это 3 место. Олеся, сидя на руле, не поворачивала голову в левую сторону...видимо ей не очень хотелось видеть, кто пытается нас обогнать. Олеся невероятно поддерживала нас на протяжении всей дистанции. И когда пересекли финишную черту, счастьем не было предела, ведь мы смогли, несмотря на все трудности наших тренировок, забрать 3 место, о котором в начале даже и не мечтали. На берегу нас ждали невероятные эмоции тренера и мужской команды. Счастливыми, уставшими и супер мотивированными мы были ещё всю следующую неделю. И как раз уже, наверное, после этих соревнований каждый подумал о том, что СКИФ 1 Мед способен на места гораздо выше.

Сложно говорить про трудности, их особо, наверное, и не было. Тяжело было в самом начале. Ребята, которые приходят в команду, чаще всего учатся на педиатрическом и лечебном факультете и, как правило они находятся в одной среде обитания, соответственно завязать общение с командой им удаётся очень быстро. У меня же была немного другая ситуация. Я тогда училась в медицинском училище и в повседневной учебной жизни мы практически не пересекались. У нас даже преподаватели по дисциплинам были совершенно разные. И на начальном этапе знакомства нам было очень тяжело взаимодействовать, потому что общих тем для разговора особо и не было. Хорошее общение с командой у меня сложилось только через год занятиями греблей. Сейчас я чертовски люблю всех этих ребят и безумно буду скучать по ним. Ведь СКИФ 1 МЕД на века теперь в моём сердечке.

Ольга Андреевна удивительный человек. С ней очень легко общаться в отличии от других тренеров. С ней очень легко можно договорится и прийти к каким-то компромиссам. Ольга Андреевна это тот человек, к которому всегда можно обратиться за помощью и она не оставит тебя без внимания. Ольга Андреевна- это сердце СКИФа 1 Мед . Без неё не возможно представить команду по академической гребле Первого Меда. Когда-то Ольга Андреевна сказала: «На концепте ты один. И результат полностью зависит от тебя. Ты можешь пропустить тренировку на концепте, подставив себя, а в лодке всё наоборот. В лодке ты думаешь не только о себе, но и об остальных членах экипажа. Не придя на тренировку на воде, ты в первую очередь подводишь всю команду, которая до последнего будет ждать тебя на плоту. И результат вашей работы будет полностью зависеть от вашей совместной работы в лодке. Так что миллион раз подумай о том, кого ты подводишь, когда решаешь пропустить очередную тренировку».

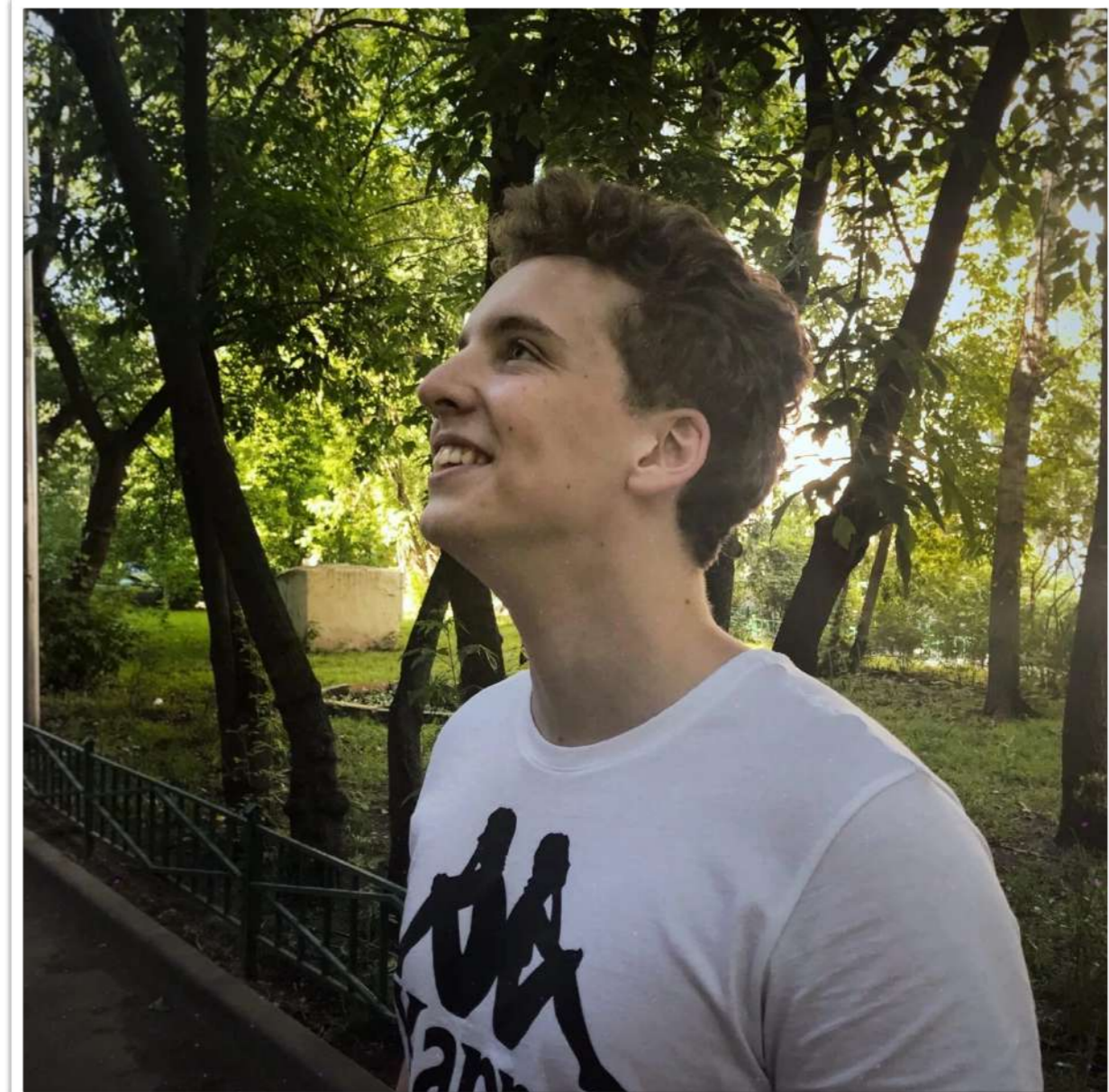
Я всегда буду рада вновь попасть на тренировки в СКИФ 1 Мед . Ребятам из команды хочется пожелать сил и прекрасных эмоций от тренировок. Ну, и конечно же хочется пожелать, чтобы СКИФ 1 Мед всегда оставался первым!

Совет новеньким гребцам: «СИЛ и ТЕРПЕНИЯ». Сначала их будет ждать невероятно долгая работа над техникой а потом уже все победы, радости и эмоции.

Егор Авдеев

*«...важно быть дисциплинированным,
а не только физически сильным...»*

В команду я попал совершенно случайно: после операции из-за невозможности тренироваться по основному виду спорта, я вынужден был искать варианты. В СНО по физической культуре я познакомился с Полиной Бурлуцкой. Именно она и повела меня на греблю, так я оказался на первой тренировке и познакомился с Ольгой Андреевной и всем коллективом. Поскольку концепт неразрывно связан с кроссфитом, то как любимчика я однозначно выберу его, он более предсказуем, плюс я ощутимо тяготею к индивидуальной работе. Но открытием для меня на первой тренировке было то, что я "гребу с неправильной техникой", что для меня, матёрого атлета, в другом спорте было открытием, было довольно тяжело перестроиться, но я однозначно встал на правильный путь. Ничего сложного в тренировках и подготовках я не видел, так что в целом трудностей не имел. Отдельного внимания заслуживает наш тренер - Ольга Андреевна, она всегда настроена на работу, всегда в тонусе, всегда настраивает на успех - я искренне благодарен ей за это. Отдельно стоит упомянуть её фразу, которая сильно подстегнула меня тренироваться с удвоенной силой: "Нам всегда нужны студенты, которые хотят заниматься, но важно быть дисциплинированным, а не только физически сильным." Именно это заставило меня включиться в греблю на полную. Команде, себе и тренеру могу пожелать только глубокого развития и продуктивной соревновательной деятельности. Новым членам нашего дружного и большого коллектива я могу пожелать лишь одно: "не бояться ничего" Именно это сделает из в любом деле, в том числе и в нашем нелёгком спорте.



Александра Гусева

«Ручки вперед...»

Для меня спорт всегда был отдушиной, спасением, глотком свежего воздуха.

Тренировка для меня - это способ «встряхнуть» голову, очистить мысли, успокоиться и зарядиться положительными эмоциями.

Одним сентябрьским вечером мы с подружками листали университетские новости, как вдруг увидели пост - приглашение в сборную по академической гребле. Красота лодки, рассекающей водную гладь, заворожила нас. Захотелось также. Решили попробовать. И вот. Первая тренировка. Заходим в зал. Робеем. Никого не знаем, ничего не понимаем. Но тут к нам подходит она, Ольга Андреевна. Как только тренер начала говорить, мы поняли, что все в порядке, можно выдохнуть. Такой спокойный, рассудительный, мягкий голос: «Ручки вперед...»

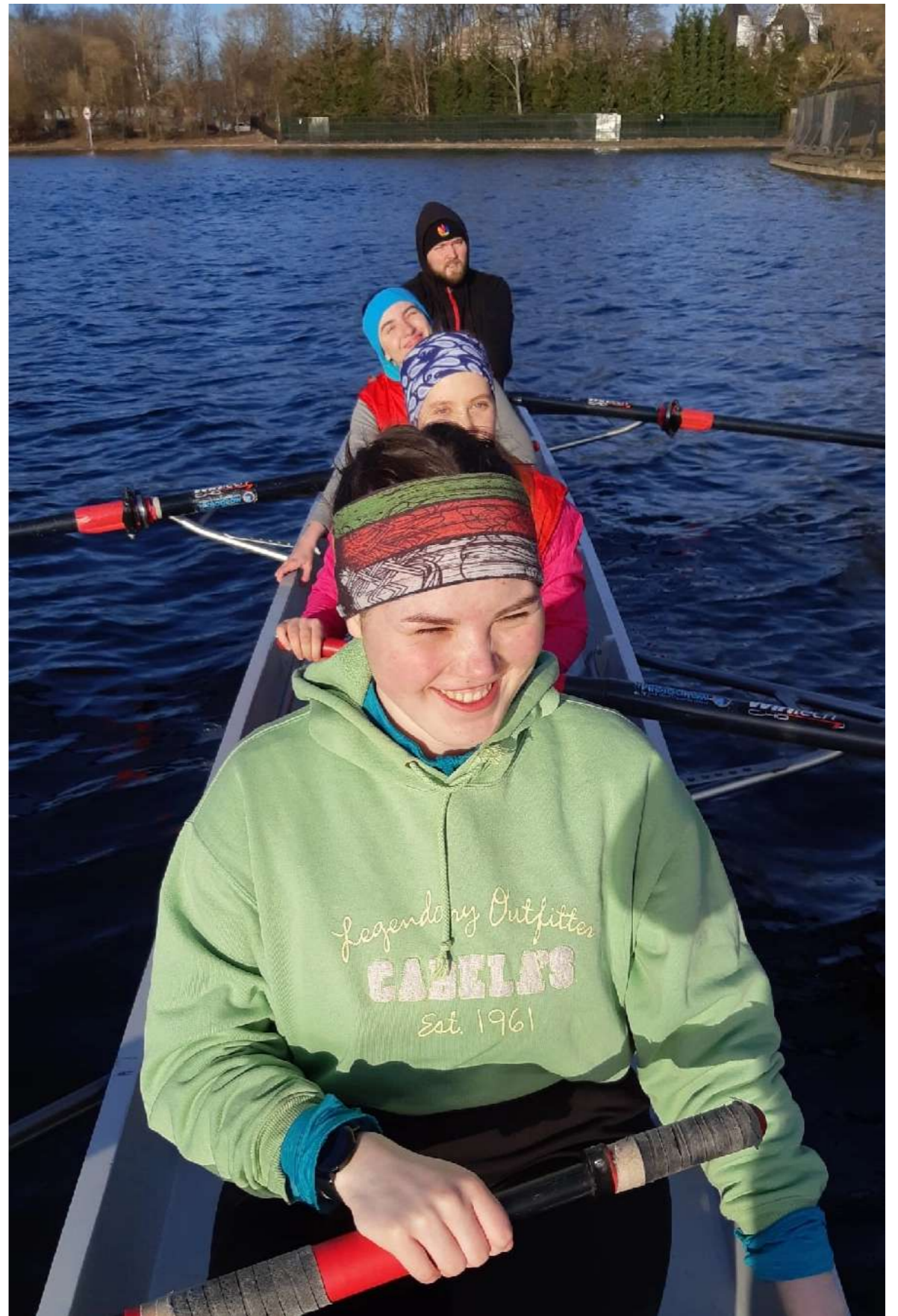
Всё завертелось. Тренировки в гребном клубе, первый выход на воду, первые робкие гребки. Первые радостные моменты, когда все получается. Первые грустинки, когда кажется, что все не так делаешь, отстаешь от всех. Но всегда рядом есть она - Ольга Андреевна, которая своей мягкой рукой укажет на ошибки, исправит, заставит поверить в себя и вдохновит на новые рекорды. Казалось, что в спорте нет ничего кроме спорта, никаких сантиментов, ничего лишнего, только упражнения: «Раз, два, три...», но это оказалось не так. Помимо того, что я пришла в греблю уже со своими подружками, я обрела новых. Тех, кто с тобой в одной лодке во всех смыслах. И это уже навсегда. Как так случилось? Как так подобрались ребята? Такие открытые, заботливые, чуткие друг к другу.

Не знаю. Но догадываюсь, что это все она - Ольга Андреевна. Тренер излучает столько света, столько тепла, энергии, добра, что никто не может не откликнуться.

Время идёт, мы взрослеем, появляются семьи, новые заботы.

На тренировки остаётся совсем чуть-чуть. Но я знаю точно, когда бы я не пришла, мне скажут: «Сань, как настрой? Твоё место на баке».







Анастасия Буймова

*«Друзья, поддержка, спорт,
соревнования, счастье...»*

Очень трудно выбрать какое-то одно воспоминание, их было столько, что дух захватывает! С любовью и нежностью вспоминаю счастливые студенческие годы, в которых такую важную роль сыграла академическая гребля и наша дружная сборная.

Друзья, поддержка, спорт, соревнования, счастье.
Ольга Андреевна подарила нам это.

Самые запоминающиеся моменты:





Это, конечно, наш первый выход на воду в больших лодках "викингах", думаю каждый, кто там был, помнит этот день. Волнительно, интересно, необычно

Мне очень запомнились одни студенческие соревнования на концептах в Москве. Тогда я много тренировалась и была, так скажем, "в своей лучшей форме". От Санкт-Петербурга мы поехали с девочкой из Военмеха, она была довольно сильной спортсменкой. На соревнованиях было несколько дистанций - короткая, командная эстафета и длинный заезд. Так получилось, что из всех девушек на длинный заезд "рискнули" пойти только мы с этой девочкой из Военмеха. Огромная толпа участников, тренеров столпилась вокруг нас и следили за гонкой. Напряжение было максимальным. Почему-то большинство поддерживали мою соперницу. Над ней стояли какие-то тренеры, ребята, которые всю гонку кричали ей какие то советы, "быстрее" и т д. Мне было морально тяжело, что ее так поддерживают, будто меня никто не воспринимает всерьёз. За мной стояла только Ольга Андреевна. Она не кричала, не дёргала меня каждую минуту, но я просто чувствовала её огромную поддержку, знала, как она переживает за меня, и помнит, что я не люблю, когда мне что-то кричат на гонке. На финише мою соперницу совсем задержали, ей орали и кричали, голос Ольги Андреевны терялся на этом фоне, но я его слышала и была очень благодарна. Эту гонку я выиграла, обогнав соперницу на последних секундах.





Конечно, самыми яркими воспоминаниями являются наши заграничные поездки. Сколько стран мы посетили благодаря Ольге Андреевне! Финляндия, Хорватия, Португалия, Италия, Китай!

Самая счастливая была наша первая гонка в восьмёрке в Хорватии. Были три женских команды и совершенно неожиданно мы обогнали одну лодку, а потом всю гонку шли нос в нос со второй! Для нас был такой шок, что мы, простые студентки-медики, оказывается МОЖЕМ выиграть международные соревнования!!! Волнение всё таки сыграло свою роль, и мы уступили какие-то секунды соперникам. Но

были очень счастливы все равно! На соревнованиях в Милане, собравшись туда довольно спонтанно и без должной подготовки, смогли обогнать все лодки, с которыми соревновались по парам. Столько эмоций я, пожалуй, за всю жизнь не получала, сколько их было на гребле. Невозможно передать словами все эмоции, которые навсегда останутся в сердце. Моя команда сейчас уже все врачи, кто-то даже трудится в других странах, но нас навсегда объединила гребля. И мне кажется, мы на всю жизнь останемся очень близкими друг другу людьми, а Ольга Андреевна - нашей спортивной

"мамой". Любим её безумно!

Поздравляем с юбилеем команды! Ура!




Юлия Фёдоркова



Дорогая Ольга Андреевна! Кажется совсем недавно мы отмечали маленький юбилей - 5 лет команде, а сейчас вдруг так быстро уже наступил большой юбилей в 10 лет!

Сложно мне выделить только один счастливый момент за период занятия греблей, ведь все время было для нас очень счастливое! Все наши тренировки, соревнования, поездки - это тот уникальный опыт, который есть у меня благодаря Вам, и это в очень большой степени повлияло на то, кем я стала. Я помню, как Вы позвали меня на первые соревнования в далеком 2015 году, поверили в меня, несмотря на то что я была совсем новичком. Я помню как

успокаивали меня и поили чаем вместо тренировки, когда мне было плохо (но совсем недолго ) , я помню, как Вы переживали за нашу учёбу и личную жизнь и знали порой о проблемах даже больше чем мама :)

Я вспоминаю очень часто эту прекрасную часть нашей жизни, не важно сколько времени проходит!

Желаю нашей команде расти и процветать и передавать из поколения в поколение ценности дружбы, доброты, честности, справедливой борьбы и хранить тепло, которое вы вложили в нас всех за эти 10 лет! Спасибо Вам!

Фарида Альмухаметова

Впервые я увидела академическую восьмерку, прогуливаясь в парке. Точнее услышала. Услышала ни с чем не сравнимый звук синхронного разворота весел. Подумала тогда, что выглядит это очень классно, и было бы интересно попробовать. Могла ли я тогда представить, что звук весла, шелест скользящей по водной глади лодки станет частью моей жизни? К счастью, мысли иногда материализуются.

Как здорово было стать частью такой сплоченной команды, вместе учиться, стараться, иногда ошибаться, но всегда поддерживать друг друга. И постоянно ощущать колоссальную поддержку тренера. На самом деле, Ольга Андреевна для многих стала больше чем просто тренер: другом, мудрым товарищем, «спортивной мамой» :)

Очень много воспоминаний связано с нашей командой. Чего стоит коллекция фотографий наших «финишных» лиц. Или истории вывернувшихся из лодки. Белые носки. Мечты о наборе ключей и отверток в день рождения. Ритуалы намывания лодок до блеска. Машущие с мостов люди. Боль от концептов. Море эмоций от участия в международных соревнованиях, а ведь для многих (живущих тогда от стипендии к стипендии) это вообще были первые заграничные поездки. Наши дружные походы в лес, песни под гитару, мозоли на ладонях и вечные пластыри... Со сборами в наше время было тяжело, однако несколько раз нам все-таки удалось пожить около двух недель на базе с тренировками 3 раза в день, почувствовать себя настоящими спортсменами и получить удовольствие от процесса и результата. Хорошо, что сейчас ребятам с этим попроще.

На самом деле, многие навыки, приобретенные за годы тренировок, очень актуальны в повседневной жизни, даже если на воду выходишь один раз в год, по праздникам)) Это, прежде всего, умение работать в команде, стойкость и закалка, терпение, способность доводить важное дело до конца даже через «не могу». Ну и всегда приятно видеть удивленные глаза какого-нибудь здорового дядьки-не-гребца из спортзала, смотрящего на циферки на твоём концепте. Техника прежде всего! :) А если серьезно, то меня и вправду однажды вычислил мастер спорта по гребле и (минуту посмотрев на меня и концепт) быстро мне рассказал все про то, каким видом спорта я занимаюсь, на распашном или парном, баке или загребе. Похоже, эта «спортивная прививка» теперь всегда со мной. И это здорово.



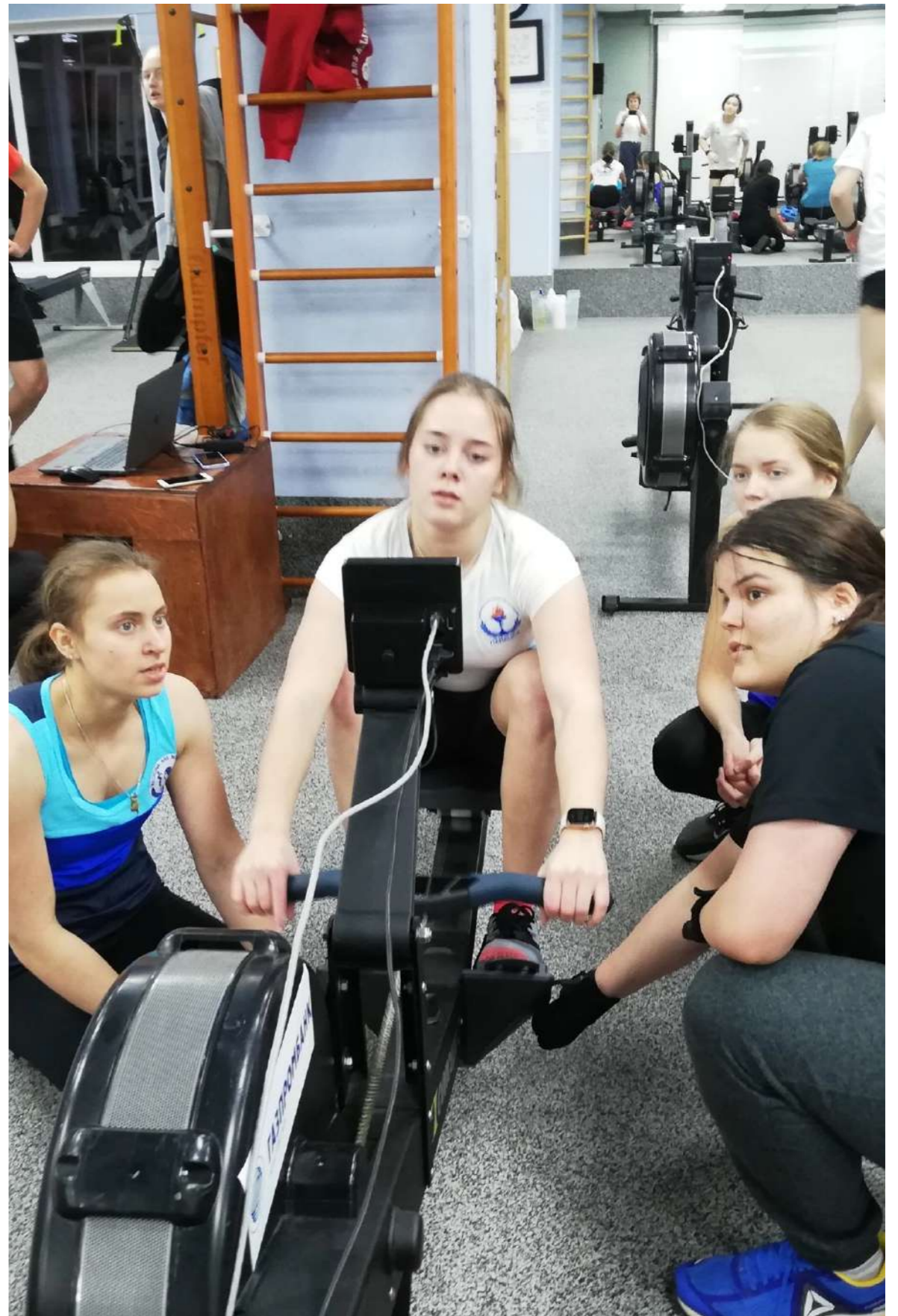
Екатерина Гришко

Ольга Андреевна, а помните... как я колола дрова в палатке? Конечно помните, мы ведь так часто над этим смеёмся! Давайте лучше я напомним вам о чём-то другом, что мы обе, возможно, забыли. Например, наш первый выход на воду в скифовой двойке парной. Праздник по поводу третьего места на Чемпионате вузов в 2013 году в кают-компании Английского клуба. Как я покоряла безрульную двойку с разными напарницами, и как мы с Юлей были счастливы грести в ней. Помните, как мы вечно все ругались, но продолжали бежать на тренировки и выкладываться по полной, потому что безумно полюбили греблю? А лыжные походы, когда после 20 км по лыжне Виталий жарил нам сосиски на костре? А последние соревнования старым составом в Милане? Мы до сих пор вспоминаем эти гонки, как лучшие за все время. Сколько всего произошло за эти годы! Вы закалили наши характеры, любили нас всех как своих детей... Если меня спросят о самом ярком воспоминании за всю студенческую (а может и вообще за всю) жизнь, я не раздумывая отвечу: «ГРЕБЛЯ».













Заключение

В завершение хочется поблагодарить всех моих учеников за то, что выбрали этот удивительно красивый вид спорта, АКАДЕМИЧЕСКУЮ ГРЕБЛЮ, который многим дал уверенность в своих силах не только относительно спорта, но и в жизни, сплотил всех в одну большую, дружную команду – нашу спортивную семью,

научил быть дисциплинированными, отзывчивыми, трудолюбивыми.

Помню каждый новый набор в сборную, помню каждого студента: как он пришёл в команду и чего достиг.



...

В процессе учёбы происходит естественный отбор, в силу разных причин, некоторые отсеиваются и остаются самые надёжные ребята. Уверена, что и в жизни, и в работе они будут такими же надёжными.

Очень рада, что у всех ребят одними из ярких моментов студенческой жизни будут именно те, когда они провели в команде «СКИФ 1Мед». Тренировки, сборы, поездки на соревнования – всё это останется в памяти на долгие, долгие годы.

Люблю мою команду, буду всегда рядом, буду всегда поддерживать «СКИФ 1Мед», болеть на соревнованиях!











Ольга Андреевна и Татьяна Александровна

С радостью и ноткой горести передаю этот «ДРАГОЦЕННЫЙ КЛАД», мою команду, в которой насчитывается, в данный момент, почти 40 человек, другому тренеру, *Татьяне Александровне Куликовой*. Надеюсь, она поддержит моё начинание, и сборная по академической гребле будет только процветать в нашем университете.

Татьяна мастер спорта России по академической гребле, молодой преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья ПСПбГМУ им. И.П.Павлова. Новички уже начнут тренироваться под её руководством, а костяк команды будет для них примером и надёжной опорой на несколько лет вперёд.



СОТРУДНИКИ - единомышленники, гребцы



Ольга Андреевна Гусева и Коршунов Михаил Юрьевич

С 2018 года в нашем университете проходят соревнования по гребле - индор среди сотрудников.

В числе их всегда приятно видеть *Коршунова Михаила* Юрьевича, д.м.н., доцента, профессора кафедры акушерства, гинекологии и неонатологии ПСПбГМУ им. И.П.Павлова.

Для меня он, конечно, Миша, т.к. будучи школьниками, мы занимались в гребном клубе «Водник», маленький клуб, все друг друга знали, поэтому можно сказать: родственные души.

Каждый год, когда мы проводим спортивные сборы с командой, Миша обязательно приезжает на тренировку, выходит на воду, а после, за чаепитием беседует с ребятами, делится воспоминаниями о студенческой жизни. Тогда не было сборной по гребле и Миша был в сборной по волейболу, славился отличным связующим игроком. И это – очень ценные моменты. Потому что ребята, общаясь с такими наставниками, понимают, что можно совместить учёбу в медицинском университете с активными занятиями спортом.

Белаш Василий Алексеевич

Ещё один сотрудник, *Белаш Василий Алексеевич*, к.м.н., врач скорой помощи, старший научный сотрудник отдела реабилитологии, успел влиться в команду гребцов в 2012 году, будучи аспирантом. Двухметровый парень пришёл на первую тренировку в гребной бассейн и сразу влюбился в академическую греблю. Стал лидером команды. Освоил греблю в одиночке (1х), двойке (2-) и был несколько лет загребным (капитаном) в восьмёрке (8+). Выступал с командой не только в городах России, но и в Загребе, Сплите, Дрездене, сопровождал нашу сборную «СКИФ 1Мед» в Китай в качестве помощника тренера. Очень благодарна Василию за помощь в развитие гребли в университете.

До пандемии Вася часто проводил утренние тренировки с новичками. Этим очень помогал мне и команде. Известно, что Нева – река беспокойная, тем более, когда катера создают волны. Вася по натуре – «жаворонок» и ему в радость провести тренировку в 7 утра, когда вода гладкая, как зеркало. Рада, что Вася поддерживает отличную физическую форму, регулярно тренируется, выступает в соревнованиях по триатлону.



Благодарность Александру Владимировичу Коновалову и Виктору Сергеевичу Яновскому

Хочу поблагодарить руководство студенческой гребной лиги в лице полномочного представителя президента Российской Федерации в Конституционном суде Российской Федерации, организатора студенческих гребной и баскетбольных лиг

Александра Владимировича Коновалова,

исполнительного директора студенческой гребной лиги,

Виктора Сергеевича Яновского за то, что дали

возможность обычным студентам освоить такой сложный вид спорта: выделили в пользование на безвозмездной основе лодки, вёсла, гребные тренажеры и организуют соревнования с размещением и питанием всех студенческих команд в разных городах России:

Санкт-Петербурге, Москве, Казани. Правда, только мужских команд, так как с 2016 года в СГЛ участвовали только юноши. Надеемся, что и женские команды тоже смогут финансировать. Развитие женского студенческого спорта за последние два года тоже пошло бурными темпами.



А также хочется выразить слова благодарности
руководству нашего университета

ректору, д.м.н., профессору, академику РАН,
Сергею Фёдоровичу Багненко,

проректору по учебной работе, президенту стоматологической
ассоциации России, д.м.н., профессору,
Андрею Ильичу Ярёмко

проректору по воспитательной работе, д.м.н., профессору
Алле Аскольдовне Потапчук,

председателю первичной профсоюзной организации,
д.м.н., профессору кафедры общей хирургии
Мавлету Шакировичу Вахитову
за содействие и активный вклад в развитие не только
академической гребли, но и всего спорта
в ПСПбГМУ им. И.П. Павлова

*Мастер спорта СССР по академической гребле, тренер
команды "СКИФ 1Мед", старший преподаватель кафедры
физического воспитания и здоровья, председатель
спортклуба "Панацея" Ольга Андреевна Гусева*





www.wushu.spb.ru















Благодарю, что все эти 10 лет давали мне заряд
молодости и энергии!!!