



АНАСТАСИЯ ЕРМАКОВА

ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА  
ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

ОБРАТНАЯ  
СТОРОНА  
МЕДАЛИ

ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ  
ОБ ОДНОЙ, КРАСИВОЙ СТОРОНЕ  
МЕДАЛИ, АВТОР РАССКАЖЕТ  
О ДРУГОЙ, НАСТОЯЩЕЙ



МОСКВА  
2023

# Оглавление

Предисловие.....	7
------------------	---

## Часть I

<b>Глава 1. ЖИЗНЬ КАК ОНА ЕСТЬ, ИЛИ С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ.....</b>	<b>13</b>
Бассейн «Труд» .....	20
Самый справедливый человек .....	24
<b>Глава 2. НОВЫЙ ТРЕНЕР.....</b>	<b>28</b>
Представляя Россию .....	35
Детская Олимпиада .....	42
Даже в воде можно обжечься .....	60
<b>Глава 3. «ОНИ МОЛОДЫЕ, МОЖНО И ПОДОЖДАТЬ».....</b>	<b>66</b>
«Учи гимн, Настя» .....	73
Первый отпуск за свой счет .....	99
Под 13-м номером .....	102
<b>Глава 4. И СНОВА БОРЬБА.....</b>	<b>109</b>
Какая она, эта золотая олимпийская медаль? .....	121

## Часть II

<b>Глава 5. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА.....</b>	<b>171</b>
Возрождение моего высшего «Я» — путь к себе .....	178
<b>Глава 6. МОТИВАЦИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.....</b>	<b>196</b>
Благодарности .....	205

## Предисловие

**КАКОВА ЦЕНА ЧЕТЫРЕХ** золотых олимпийских медалей? Мой спорт — это моя жизнь. Как у любого нормального человека, она полна любви и ненависти, счастья и грусти, побед и поражений, смеха и слез... Так же и в моей жизни. Я говорю, что люблю спорт, и тут же кричу, что ненавижу, потом снова его люблю и не могу без него жить.

Это можно сравнить с американскими горками: ты взлетаешь в надежде и падаешь в бессилии, затем вновь поднимаешься на крыльях счастья и любви, чтобы в следующий момент обрушиться вниз от отчаяния и ненависти. Ты широко раскрытыми глазами ищешь новую цель, двигаясь навстречу горизонту, а вскоре крепко зажмуриваешься. Не желаешь ни видеть, ни слышать, пытаешься убежать от всего, что тебя окружает, и даже от себя.

Для меня жизнь в спорте схожа с американскими горками еще и потому, что ты мчишься на бешеной скорости к надеждам и целям, торопишь время, гоня мгновения. Ты ждешь окончания дня, мечтаешь о выходных, о доме, о родной кровати или завтраке в окружении любимых и близких. Совсем не замечая, как жизнь проносится мимо, в то время как ты находишься в ожидании завтрашнего дня и момента в далеком будущем.

*Я люблю спорт* за то, что он мне дал. За возможности, за личностное становление, за пройденный опыт, за все трудности и уроки, что сделали меня сильной не только спортсменкой, но и женщиной. *Я благодарна спорту* и за то, что знаю, кто я, что горжусь и уважаю себя, будучи уверенной в собственной силе. Спорт дал мне то, что многие люди годами ищут в себе и не нахо-

дят, что хотят развить, но на что им не хватает стойкости, воли, характера. *Я ненавижу спорт за то*, что он сделал меня слишком сильной, что могу все сделать сама и, будучи перфекционистом, не умею расслабляться, давать слабину и жалеть себя. Эта любовь-ненависть, как перепады настроения, солнце и дождь, день и ночь, — два параллельно идущих состояния, незаменимые инь и ян» для меня.

Спорт дал мне то, что делает меня сильнее, что помогает мне, что открывает передо мной колоссальные возможности, но он также развил во мне то, над чем мне необходимо серьезно работать, создал во мне своего рода комплексы и ограничения, которые нуждаются в большой и серьезной ежедневной проработке, которые поднимают мой сильный мужской завоевательный ян над женским «инем», полностью разбалансируют систему и вводя меня в состояние постоянной внутренней борьбы.

Но даже понимая все стороны, как положительные, так и отрицательные, я знаю, что спорт дал мне очень многое, и я благодарна ему за это. Правда, и я отдала ему не меньше: все детство, школьные и студенческие годы, свои силы и здоровье, терпение и время...

Благодаря спорту и качествам, которые он открыл во мне, благодаря моему труду и моему пути родилась эта книга — не просто биография спортсменки, а история самого обычного человека, личности, которой, при определенном стечении обстоятельств и принятии определенных решений, мог бы быть каждый из вас. Уверена, что многие в каких-то моментах увидят здесь себя. Я просто убеждена, что для многих, кто находится на перепутье, перед выбором, в состоянии неопределенности, эта книга может помочь в выборе правильного пути и движении вперед.

*Это книга об огромной части моей жизни. Она рассказывает о формировании личности, о силе воли, о преодолении трудностей и препятствий, о вере и, конечно же, о любви.*

Это книга о маленькой девочке и ее больших мечтах и целях. Это книга о пройденном пути, таком, какой он есть: со смешными и грустными моментами. Иногда будет интересно, когда-то скучно, а местами завораживающе, но ничего нельзя упустить или вырезать, иначе он уже не будет таким, каким он был.

Я пыталась передать историю жизни простого ребенка, родившегося в обычной семье и превратившегося в чемпионку и легенду спорта, и книга написана простым языком. Я не писатель, так что здесь вы вряд ли найдете сложные и красивые литературные обороты. Однако я тот человек, который хочет поделиться с вами своей историей. Показать, что за красивой победой стоит череда горьких поражений, а за яркими улыбками — изматывающий труд, печаль и измождение. Рассказать о непоколебимой вере в себя, которая может творить чудеса.

*Это книга о ценностях и уважении.* О том, чему научила семья, мои бабушка с дедушкой, растившие меня и привившие доброту, чуткость, преданность, любовь к работе и веру в себя. Дали понять, что значит приносить жертву ради цели и как нести ответственность за поступки, слова и даже мысли, а также уважать чужой труд. Благодаря этим учениям и переданным ценностям я достигла того, что у меня сейчас есть, и стала человеком, пишущим сегодня свою историю.

Моя история — не просто путь, а огромный жизненный опыт и наблюдения, собранные годами и проверенные временем. Это то, чем я хочу поделиться, вдохновив людей на достижения и новые свершения, на попытки и победы. Каждый может и достоин стать тем, кем хочет, и очень часто человека от успеха отделяет несколько шагов. Поэтому никогда нельзя сдаваться, надо всегда верить и идти вперед.

---

**МОЯ ИСТОРИЯ —  
НЕ ПРОСТО ПУТЬ,  
А ОГРОМНЫЙ  
ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ  
И НАБЛЮДЕНИЯ,  
СОБРАННЫЕ  
ГОДАМИ  
И ПРОВЕРЕННЫЕ  
ВРЕМЕНЕМ**

---

*«По вере вашей да будет вам»<sup>1</sup>.*

«Обратная сторона медали» — это честное повествование, где я попыталась вспомнить и рассказать, на мой взгляд, о самых важных и переломных моментах, что привели меня к золотым медалям. Конечно же, это только небольшая часть истории, ведь для того, чтобы описать все, — понадобятся годы... а произведение станет больше «Войны и мира», ведь все, через что мне пришлось пройти, — это и есть своего рода настоящие война и мир... Однако эта часть истинной, правдивой и самой откровенной истории реальной жизни, начавшейся в далеком 1983 году, когда появилась на свет Настя...

---

<sup>1</sup> Евангелие от Матфея 9:29.

# Часть I

# ГЛАВА 1

## Жизнь как она есть, или С чего все началось

**Н**ОЧЬЮ 8 АПРЕЛЯ 1983 ГОДА родилась Настя. Через несколько дней маму и дочку выписали из роддома, и они поехали домой, еще не зная, что их ждало впереди. Теперь помогала вся семья: родители, Настин дядя, тогда еще подросток, которые заботились о малышке в любое время дня и ночи. Почти в то же время у ребенка и мамы начались проблемы со здоровьем. После многочисленных анализов и проб на молоко, спустя месяц после выписки выяснилось, что в роддоме им занесли стафилококк. От грудного вскармливания пришлось отказаться, несмотря на то что молока было много. Начался новый этап их жизни, состоящий из борьбы с инфекцией и поисков подходящего питания для малышки.

Не будем забывать, что на дворе был 1983 год, тогда еще не было возможности найти все необходимое через интернет, как сейчас, и полки магазинов не ломались от дефицитных продуктов. Нужное питание для ребенка было как раз из этого разряда. То, что предлагала молочная кухня, отечественная промышленность и можно было купить в магазинах, — не подходило. Без нужного питания малышка покрывалась коркой, усугубляемой стафилококком, и поиски подходящего питания заняли немало времени и сил, но спустя некоторое время все же удалось подобрать то, что нужно, — это был финский заменитель грудного молока «Туттели». Проблема была в том, что это был не концентрат, а уже готовое к употреблению молочко, порционно

расфасованное в пакетики по двести миллиграммов. Срок его хранения тоже был достаточно коротким, а партии, поступающие в магазин «Диета», очень ограниченные. Поэтому в борьбе за здоровье малышки появилась еще одна проблема: где достать нужное питание? Приходилось обзванивать магазин за магазином и разыскивать, куда же привезли на этот раз нужный продукт, и мчаться за ним, чтобы успеть купить. И сколько было радости, если это удавалось. Иногда приходилось ездить по нескольким точкам, чтобы купить нужное количество, и через несколько дней все повторялось снова и снова.

На этом беды не заканчивались. У ребенка начались изменения в формировании позвоночника и мышц: левая сторона явно отличалась от правой, она была вялой и малоподвижной, а на нижней части позвоночника начало проявляться образование, напоминающее горб. Мама и бабушка забили тревогу. Началось хождение по врачам, но ответ всегда был один: *«Вы мнительные, ребенок развивается нормально»* и т.д. Любое направление каждый раз «выбивалось» со скандалом. В конце концов, подключив связи всех знакомых и друзей, через Министерство здравоохранения было получено направление на консультацию к лучшему в то время детскому невропатологу — доктору Пиотровскому, который подтвердил, что опасения не беспочвенные, еще немного — и было бы поздно. Был поставлен диагноз, что ребенок — инвалид и не сможет ходить даже к трем годам. Доктор назначил очень трудоемкое, длительное и дорогостоящее лечение, требующее дисциплины и терпения. У семьи оставалась надежда только на чудо.

Началась терапия, состоящая из ежедневного специального массажа три раза в день. Как и ожидалось, в детской поликлинике на данную процедуру была запись, очередь в которой доставала до неба. В результате не только не было возможности получать массаж три раза в день, но и о ежедневной периодичности стоило забыть. Процедуры сократились бы до одного-двух раз в неделю, да и то после того, как подойдет очередь через пару месяцев. Снова пришлось просить помощи у друзей и знакомых,

которые помогли нам и в этот раз. У бабушки на работе была сотрудница, мама которой была массажисткой с большим опытом. Так в нашем доме появилась Людмила Николаевна, которая и начала выполнять предписания доктора. Мы сразу поняли, что ежедневный трехразовый приход массажистки в дом — это невыполнимая задача по ряду причин, которые связаны не только с нашими возможностями. Она могла приходить только один раз в день. Чтобы не пропадали результаты, которые стали появляться после длительных и достаточно болезненных процедур, был найден компромисс. Людмила Николаевна научила маму, как делать лечебный массаж.

Особенно в первое время результат не заставил ждать, начались явные улучшения, дающие надежду, что чудо все-таки произойдет, девочка поправится и сможет ходить.

Так продолжалось три месяца, после чего основные процедуры можно было прекратить, оставив только поддерживающий массаж, который делала мама. Из-за особенностей, связанных с заболеваниями, которые вызвал стафилококк, лечение было комплексным, и массаж был лишь одной из составляющих. Помимо медикаментозных назначений были строгие ограничения в питании, из-за чего девочка оставалась маленькой и худенькой. Хотя при рождении вес и рост были нормальными: три с половиной килограмма и пятьдесят три сантиметра.

В девять месяцев Настюша пошла, точнее, побежала. Все было счастливы, болезнь была побеждена, и страшные прогнозы не оправдались, но радоваться было рано. В возрасте одного года Настя в тяжелой форме заболела гриппом, и это привело к неприятным последствиям. Болезнь вернулась, левая сторона снова стала малоподвижной, повисла ручка, и Настя волочила ножку. Вернулись проблемы со спиной, и заново — длительный курс массажа, один, второй, третий... К счастью, в результате этого лечения к трем годам все отклонения стали незаметными и ребенка сняли с учета у невропатолога. Когда приехали к доктору на прием, он был очень доволен результатом, хвалил маму и ребенка и сказал, что этот ребенок боец

по жизни. После чего он взял ее за руку и отвел в отделение, где лежали детки с таким же диагнозом, но им не повезло так сильно, как ей. С ними чуда не произошло. Возможно, за них не боролись с таким же упорством.

Настюша вернулась из отделения притихшая и какая-то сразу повзрослевшая. Вердикт врача был такой: ребенок здоров, беречься и всячески избегать скоплений людей во время сезонных заболеваний и заниматься оздоровительными мероприятиями. Правда, гимнастика, хореография и плавание нужны больше как лечебные занятия, но они необходимы пожизненно!

Дальше начался новый этап жизни, пришлось искать, как можно применить на практике назначения врача, но везде говорили, что ребенок слишком мал. В те времена не было даже такого понятия, что дети начинают заниматься в секциях физического развития или тем более идут в профессиональный спорт в таком раннем возрасте. Не было ни индивидуальных программ, ни персональных тренировок. В результате решили, что детского сада пока будет достаточно, до тех пор пока девочка немного не подрастет для оздоровительных секций.

Дело шло к лету, а в этот период детский сад, который был ведомственный (от бабушкиной работы), переехал в Подмоскowie на дачу, и Настя под присмотром бабушки уехала за город. Вернулась она явно окрепшей, и все снова почувствовали облегчение и надежду.

К четырем годам Настя была не по годам развита и серьезна, вполне сформировавшаяся личность со своим мнением и пониманием «плохого» и «хорошего». Любой разговор должен был быть существенным и аргументированным, без каких-либо сюсюканий. Она любила рисовать, начала читать, ее интересовало все, и даже больше. Приблизительно в это время в «Меридиане» открылся прием детей с пяти лет на хореографию. Решились попробовать, но, приехав туда и пройдя отбор, получили отказ со словами: «*Приходите через год*». Но, вместо того чтобы отступить, в результате уговорили руководителя этого танцевального ансамбля, чтобы Настю взяли с испытательным сроком.

К всеобщему удовольствию, этот испытательный срок был выдержан с честью, пускай и было трудно вследствие перенесенного заболевания. Внешне невидимые, но сформировавшиеся утолщения и уплотнения мышц и связок остались, было намного сложнее делать растяжки и «крутить веревочку» (выкруты) в упражнениях на подвижность плечевых суставов. В первое время прогресса не прослеживалось, и поэтому, возвращаясь после занятий, Настя начинала собственные тренировки уже дома, стремясь догнать других детей в секции.

Труд и упорство вызывали уважение окружающих, и в конце концов стали появляться маленькие результаты, которые постепенно росли от ее непрекращающихся самостоятельных тренировок. Большим достижением стала победа над собой, которая была достигнута ее стремлениями через боль и пот. Настю никто не заставлял, все это она делала сама, слишком хорошо запомнив тех детей в больнице...

Где-то через полгода, когда мы находились на занятии в «Меридиане», стало известно от одной из мам, что в Школе повышения спортивного мастерства (так, кажется, это называлось) в Северном Чертанове шел набор девочек пяти-шести лет в группу синхронного плавания. У всех было приблизительное представление о синхронном плавании, но толком никто не знал, что это на самом деле такое. Все сразу представляли голубую воду, разноцветные купальники и девушек, легко и красиво делающих фигуры. В общем представлении сразу всплывал образ балета в воде, в принципе, именно такое определение и давали тогда синхронному плаванию, относя его больше к искусству, чем к спорту. С этими мыслями все дружно рванули после занятия на отбор.

Когда приехали туда, он уже шел полным ходом, но занятия хореографией и упорные тренировки дома сделали свое дело. Настя с легкостью прошла отбор. Потом стало сложно. Занятия в Северном Чертанове не относятся к самым приятным воспоминаниям детства, но они однозначно наложили свой отпечаток, или, точнее, добавили опыта и сформировали характер маленькой девочки. Тренировки проходили в бассейне, где в основном

обучались плаванию, так как мало кто умел держаться на воде. Много времени в зале уделялось растяжке на шпагат и общему развитию гибкости.

На суше занятия проходили жестко и достаточно грубо, никаких поблажек из-за маленького возраста не делалось. Девочки побаивались тренера, которая была несколько вспыльчива и требовательна, а для растяжки садилась на всех по очереди. Такого отношения к детям никто не ожидал, все было впервые. Девочки плакали, некоторые при первой возможности прятались в туалете. Для многих родителей такие методы казались дикими, и постепенно из «группы хореографии» осталась одна Настя. Остальные перестали ходить, предпочитая танцевать в ансамбле.

Первые два-три месяца приходилось ездить сначала на хореографию, а оттуда бегом спешить на автобус, на ходу перекусывая и отстегивая кружевную накладку с волос, оставшуюся после танцевальных занятий. Из этих поездок особенно запомнились эпизоды, когда, проходя мимо булочной, мы останавливались — тогда как раз заканчивали выпекать французские багеты, манящий запах которых распространялся по всему району. Мы каждый раз, поддавшись соблазну, покупали горячий и ароматный хлеб и сразу же съедали его по пути на тренировку. Позже мы прекратили занятия хореографией — их перенесли в другое место, и добираться туда для нас стало затруднительно.

В секции синхронного плавания по не понятным ни для кого причинам тренер недолюбливала Настю и не скрывала этого. Она постоянно показывала Настюше свою неприязнь, чем больше та трудилась, тем сильнее на нее срывалась тренер, но об этом чуть позже.

В бассейне тоже было не все в порядке. Плавать Настя не умела, она не боялась находиться в воде, держась за бортик, но дальше этого не пошло. Семья всячески стремилась ее поддержать, но девочка как будто потеряла свой внутренний стержень. Ей было страшно, она стала неуверенной в себе и при приближении тренера старалась спрятаться, поджимала губы и смотрела в пол. Мама долго думала, как вывести ее из этого ступора. В то

же время Насте привезли из Прибалтики большую пластиковую рыбу. Она была прозрачной, с очаровательными плавником и хвостом, раскрашенными синими и красными линиями. С красивыми глазками рыбка выглядела сказочной и очень хорошо держалась на воде. Мама решила взять эту игрушку на занятие и сказала, что Настя может держаться за нее руками, волшебная рыбка будет ее поддерживать и с ней ничего не случится, только нужно обязательно поверить в себя. Тогда она действительно поверила, и все получилось. В результате Настюша поплыла и быстро наверстала упущенное время.

Так как домашние занятия не прекращались, с переходом в Северное Чертаново прогресс в зале стал заметен для всех, но тренер добрее не становилась. Даже самому ангельскому терпению приходит конец. Наступил день, когда Настя сказала, что больше не пойдет на тренировку. Этому решению предшествовало событие, которое оставило очень негативный след.

Как всегда, после занятия тренер вышла в холл, где находились родители и дети. Она давала оценки девочкам, и вот дошла очередь до Насти. То, что говорила тренер, было настолько несправедливо и грубо, что все остолбенели: *«Бездарь, ты ворующь мое время, из тебя никогда не будет толку, я выгоняю тебя вон...»* — она жестко высказывалась, повторяя обидные слова в разных вариациях. Настя молчала. Потом так же молча взяла свой рюкзак и вышла из бассейна. Весь вечер она безмолвствовала, и никто не мог ее разговорить. Только перед сном девочка сказала, что больше не пойдет на тренировку и не хочет видеть своего тренера. Тогда мудрая мама уточнила: она не хочет ходить на тренировки совсем или только к этому тренеру? *«К этому тренеру, потому что мне нравится синхронное плавание, и я столько трудилась, чтобы пришли результаты!»* — сказала Настя. Мама пообещала найти другую секцию синхронного плавания для нее, на что девочка бодро ответила: *«Да! Я хочу заниматься!»*

Маму тогда полностью поразили слова ребенка, которому на тот момент только исполнилось пять лет. После окончания раз-