



ГЛАВА 9.3.13. «СОМОВА Ксения»

(2000)



Мастер спорта России по плаванию (2015)



«Биографическая справка»:

2000	- родилась в г. Коврове. - школа № 11.	
2014	- кандидат в мастера спорта РФ по плаванию (29.04.2014).	14 лет
2016	- мастер спорта РФ по плаванию (15.12.2015).	16 лет
2018 – 2019...	- учёба в РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) (2018-2019...).	с 18 лет

2014 г. «19-24 мая 2014 г. две воспитанницы СДЮСШОР по плаванию представляли Владимирскую область в Первенстве России по плаванию в Волгограде. Перед этим две недели кандидатки в мастера спорта Ксения Сомова и Анастасия Авдеева провели учебно-тренировочные сборы в 50 м бассейне под руководством своего тренера С.П. Фёдорова в Пензе.

На дистанции 400 м комплексным плаванием среди девушек 2000-2001 г.р. Анастасия Авдеева была 19, а среди своего 2001 г.р. – первой. На дистанции 200 м к/п обций 25 результат, по своему возрасту – второй. На дистанции 200 м на спине Настя была в финале седьмой, а среди своих сверстниц – третьей. Ксения Сомова заняла на дистанции 100м н\с – 22 место, а на 200м н\с – 9 место» [26.05.2014].

Сентябрь 2014 г. «Ксения, способная удивлять.

В СДЮСШОР по плаванию давно не было мастеров спорта. Кандидаты в мастера есть, но перейти на следующую ступень у них пока что не получается. И вот последние года два часто стало звучать имя Анастасии Авдеевой, юной пловчихи, которая вплотную подошла к нормативу мастера спорта. О Насте в «Олимпийском резерве» мы

уже писали. Была надежда, что наша спортсменка пройдёт отбор на первенство страны. Так оно и случилось. Но сюрпризом стал тот факт, что вместе с Авдеевой отбор прошла ещё одна ковровская спортсменка, Ксения **Сомова**. Ксения регулярно занимала призовые места на первенствах Владимирской и Нижегородской областей. А в этом году случился прорыв...

Ксения учится в 8-м классе СОШ №11, ей 14 лет. Плаванием занимается 8-й год. Начинала тренироваться у Бориса **Демидова**, позже занималась у Андрея **Пинижанина**, а сейчас наставником её является заслуженный тренер РФ Сергей **Фёдоров**. Ксения неплохо плавает баттерфляем, в кроле, по словам тренера, является лучшим спринтером в городе, а ещё она – эстафетный боец. Однако самых высоких результатов **Сомова** добилась в плавании на спине. На Первенстве России, которое проходило в конце мая в Волгограде, спортсменка стала 22-й на стометровке и 9-й на дистанции 200 м. Да, от призовой тройки далеко, но с учётом того, что в данном виде программы было по 60-80 самых сильных в этом возрасте пловцов страны, выступление можно назвать успешным. «Было сложно: много соперников, открытый бассейн, солнце в глаза и очень жарко», – вспоминает Ксения. Вопреки всем трудностям она проплыла по лучшему своему результату.



Ксения **Сомова** со своим тренером С.П.Фёдоровым



Ксения **Сомова** (2014 г.)

О своей воспитаннице Сергей **Фёдоров** говорит: «У неё сильный характер, большой потенциал. Она попала на Россию, хотя тренировалась всего один раз в день. На тренировках не выкладывается на полную, её нужно постоянно стимулировать, но на соревнованиях умеет собраться и умеет удивлять. Надеюсь, что в этом году мы её раскрутим на мастера». И охотно веришь, что надежды тренера будут оправданы, когда видишь, с какой скоростью Ксения рассекает по водной дорожке. Сейчас она в хорошей форме, тренировалась всё лето. Родители поддерживают её увлечение спортом.

Спорт спортом, но про учёбу Ксения тоже не забывает, учится без троек. Из любимых предметов она назвала геометрию и историю. Что ж, геометрия – это та наука, которая ей пригодится в дальнейшей профессии, ведь девушка решила стать архитектором. Мы же надеемся, что Ксения **Сомова** нас удивит ещё не раз, и мы будем аплодировать её спортивным результатам. Евгений Проскуров» [**«КВ»**, 17.09.2014].

2015 г. «1-3 октября в городском плавательном бассейне проходило традиционное открытое первенство города по плаванию среди юношей и девушек. На этот раз оно собрало рекордное количество участников – 200 человек из Иванова, Кольчугина, Муром, Радужного, Владимира и Коврова. Пловцы соревновались за победу в трех возрастных группах. Каждый участник стартовал в одном из видов многоборья, а победители и призёры определялись по сумме трёх дистанций. Из 33 победителей – 19 воспитанники **Ковровской СДЮСШОР по плаванию**...

В плавании на спине среди девушек 2000-2001 г.р. одержала уверенную победу Ксения **Сомова**. 3 место заняли Ирина Лапина (средняя группа) и Мария Богданова (младшая группа)... Ковровские пловцы одержали победу в общекомандном зачёте по количеству медалей. Конкуренцию им смогли составить лишь ивановские спортсмены.

Анастасия **Авдеева** и Ксения **Сомова** отличились особо – они показали результат, соответствующий нормативам мастера спорта. Пожелаем удачи девушкам на предстоящем чемпионате Центрального федерального округа, который пройдёт 14-18 октября в Липецке...» [**КВ**», октябрь 2015].

2016 г. «Ксения **Сомова**. **Мастер спорта России** по плаванию, член сборной команды Владимирской области и ЦФО, многократная чемпионка Владимирской области и многократный призёр первенства ЦФО, участница Чемпионатов России по плаванию в г. Казани. Тренер – заслуженный тренер России С.П. **Фёдоров**» [**КН**», 07.10.2016].

2017 г. «18-22 ноября 2017 г. в Казани проводится чемпионат России по плаванию на короткой воде (бассейн 25 м).

Сразу три воспитанницы заслуженного тренера Сергея **Фёдорова** принимают участие в соревнованиях. Это «спинистки»: мастер спорта Анастасия **Авдеева**, мастер спорта Ксения **Сомова** и КМС Елизавета **Шилыковская**...» [**ЗТ**», 17.11.2017].

Декабрь 2017 г. «На чемпионатах России уже несколько лет Владимирскую область представляют пловцы из **Ковровской ДЮСШ по плаванию**. На этот раз в Казани выступали лучшие воспитанницы нашей спортивной школы мс России, член юниорской сборной Анастасия **Авдеева**, мс России Ксения **Сомова** и кмс Елизавета **Шилыковская** (заслуженный тренер России С.П. **Фёдоров**)...» [**ЗТ**», 05.12.2017].



Ксения **Сомова**



(фото из интернета)

2018 г. «12-15 июля 2018 г. в Пензе прошло **Первенство России по плаванию среди юниоров**. В соревнованиях приняли участие воспитанницы ковровской спортшколы плавания, мастера спорта Анастасия **Авдеева** и Ксения **Сомова**...» [**КВ**», 19.07.2018].
