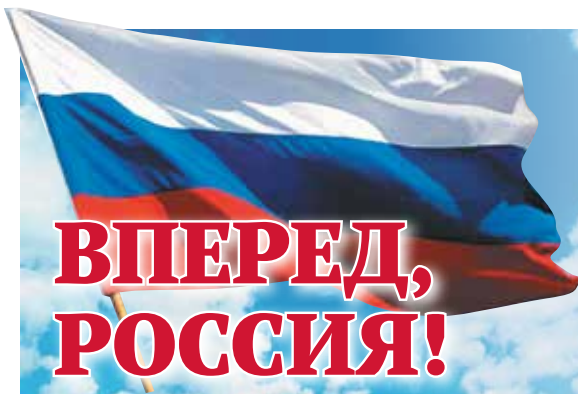




**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания



«В своей тренерской работе я никогда не разделял два понятия – тренер и воспитатель. Потому что во взрослую, самостоятельную жизнь мы должны выпустить не спортсмена-робота, нацеленного только на рекорды и медали, а молодого человека, который будет готов обрести себя в этой самой жизни».

**Алексей КРАСИКОВ, заслуженный тренер СССР и России**

В Ф П п р е д с т а в л я е т первую общероссийскую газету о плавании

# ПЛАВАНИЕ

№ 54-2019

ДЛЯ ВСЕХ

В предыдущем номере «ПДВ» опубликован материал «Формула прогресса». В нем шла речь о том, как неуклонно в последние годы развивается, набирает высоту российское плавание. В широком диапазоне – от массовости до высшего спортивного мастерства. Как работают при поддержке государственных структур Программы подготовки резерва, инициированные ВФП. В основу анализа были положены данные, которые предоставила редакция Ирина Моторкина, ведущий специалист отдела международных отношений и регионального развития ВФП, старший тренер по резерву спортивных сборных команд России ФГБУ «Федераль-

ный центр подготовки спортивного резерва», заслуженный тренер России.

В фокус внимания прессы попадают, как правило, спортсмены, достигшие вершин спортивного мастерства, и их наставники. Те же специалисты, которые призваны обеспечивать так называемый тыл, чаще остаются в тени. Наше издание в этом смысле – исключение из правил. Мы предпочитаем не скользить по поверхности, а погружаться в глубину происходящего. Поэтому и предложили Ирине Викторовне в продолжение темы поделиться собственным мнением о том, что способствует или препятствует прогрессу плавания. Благо опыт у неё накоплен богатый.

**Ирина МОТОРКИНА:**

## НАША ОБЩАЯ ЗАДАЧА – РАСТИТЬ ДАРОВАНИЯ

– Для начала хочу вас представить читателям. Традиционный в таких случаях вопрос: как вы пришли в плавание?

– По воле случая: получила травму колена, прыгая с трамплина на лыжах, сложная операция, и надо было разрабатывать сустав, так и оказалась на водных дорожках. После школы поступила в Воронежский педагогический институт. У нас, кстати, был очень сильный курс. Вместе со мной учились немало прославленных гимнастов, в том числе олимпийский чемпион Александр Ткачёв, хоккеисты воронежского «Бурана», члены сборной СССР по лёгкой атлетике, на курс старше училась Татьяна Телкова, будущий тренер Дмитрия Саутина. В 1979 году, получив диплом, я по индивидуальному распределению поехала работать во Владивосток.

– Почему так далеко от родного города?

– Отправились во Владивосток вместе с подружкой-сокурсницей Еленой Стародубцевой, мастером спорта по плаванию, победительницей первенства Европы. Это невероятно красивый город-порт, расположенный на полуострове и островах в заливе Японского моря. Экзотика и романтика!

– Но ведь в пединституте готовят не тренеров, а учителей физкультуры.

– Мы два года и занимались физическим воспитанием в средней школе. В 1981 году, когда был построен новый 25-метровый бассейн, нас переводом отправили на спортивную работу.

– Тогда это был единственный бассейн в городе?

– Нет, при Тихоокеанском военноморском училище уже был 50-метровый бассейн с прыжковыми вышками. А в 1988 году, в преддверии Олимпийских игр в Сеуле, там построили спорткомплекс «Олимпиец», тоже с 50-метровым бассейном, для заклю-



До юношеского и юниорского первенства России еще нужно дорасти. А пока в самый раз отметить на «Веселом дельфине».

Фото Павла Щукина (архив ВФП)

чительного этапа подготовки сборной СССР. Ожидался приезд Владимира Сальникова, тогда ещё трёхкратного олимпийского чемпиона, но, к большому нашему сожалению, он работал по индивидуальному плану и не смог приехать.

Плавание в столице Приморского края уже тогда было востребовано и популярно, ведь город стоит практически на воде. А сейчас в крае 10 организаций, развивающих наш вид спорта, в них работают 44 тренера.

– И как долго продлился ваш роман с Владивостоком?

– Он и сейчас продолжается: 30 лет – немалый срок! До 2008 года я возглавляла Федерацию плавания Приморского края и 10 лет была членом президиума Всероссийской федерации плавания. С декабря 2008 года начала работать старшим тре-

нером основного состава сборной команды.

– Кто-то из ваших учеников выступал за национальную команду?

– Павел Комаров выполнил норматив мсмк, на чемпионате Европы среди юниоров 2004 года завоевал 4 медали (серебро на 50 м на спине, две бронзы на 100 и 200 м этим стилем и золото в комбинированной эстафете 4x100 м). Сергей Остапчук, тоже мсмк – неоднократный чемпион и рекордсмен России, на чемпионате мира-2000 в короткой воде был шестым (200 м на спине) и четвертым в комбинированной эстафете 4x100 м, участвовал в московском чемпионате мира 2002 года в короткой воде. Олег Тихобаев – неоднократный победитель и призёр первенств Европы, призёр первенства мира 2008 года и чемпионата Европы 2012 года в

эстафете 4x50 м вольным стилем, чемпион и рекордсмен мира в эстафете 4x50 м вольным стилем 2014 года. Сергей Фесиков, несколько лет тренируясь под моим руководством, стал в 2014 году чемпионом и рекордсменом мира в эстафете 4x50 м вольным стилем, бронзовым призёром чемпионата мира-2014 в эстафете 4x100 м вольным стилем, выиграл 100 м комплексом на чемпионате Европы-2015...

– История повторяется. Владивосток снова фигурирует как база подготовки – к чемпионату мира в южнокорейском Кванджу и токийской Олимпиаде.

– Как раз для того, чтобы обсудить на месте связанные с этим вопросы, президент Всероссийской федерации плавания Владимир Сальников осенью прошлого года и побывал там.

Окончание на стр. 2

### Что нового?

#### Одной «косметики» оказалось мало

В прошлом году был закрыт на реконструкцию единственный в Курской области бассейн с дорожками 50 метров. Когда-то он отвечал всем требованиям подготовки мастеров и даже служил резервной базой национальной сборной по плаванию. Однако бассейн, построенный более 30 лет назад, устарел и обветшал. Руководство Курской АЭС, которой он принадлежит, сначала собиралось ограничиться косметическим ремонтом, обещав открыть бассейн в начале этого года. Однако комплексное обследование показало, что эксплуатировать его невозможно, требуется полностью заменить плитку, восстановить геометрию, гидроизоляцию и усилить конструкцию ванны. На эти цели концерн «Росэнергоатом» выделит свыше 100 млн рублей. Работы планируется завершить до конца 2021 года.

#### Уйти, чтобы остаться

Владимир Дементьев, руководивший спортом Липецкой области 20 лет, в прошлом году ушел в отставку. Но любимому виду спорта мастер спорта международного класса по плаванию, участник Олимпиады-76 остался верен. Недавно в Грозном в рамках соглашения о сотрудничестве между Чеченской Республикой и Липецкой областью была открыта школа плавания его имени. Как подчеркнул министр спорта ЧР Муса Ханариков, её основная задача – массовое обучение плаванию детей и взрослых, снижение рисков на воде. Преподавание будет вестись по методике, разработанной кандидатом педагогических наук и членом президиума ВФП Владимиром Дементьевым. Он же провёл первый мастер-класс для студентов Чеченского госуниверситета.

#### Смоленску обещана поддержка

В Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма планируется создать учебно-тренировочную базу, оснащённую для развития разных видов спорта, включая плавание. Познакомившись с этим проектом в ходе визита в регион, министр спорта РФ Павел Колобков пообещал его поддержать. По информации пресс-службы губернатора Смоленской области Алексея Островского, глава региона намерен обратиться в правительство РФ с вопросом о возможности финансирования проекта за счёт федеральных средств.

#### «Всеобуч» шагает по стране

Глава Чувашии Михаил Игнатьев провёл рабочую встречу с первым вице-президентом ВФП Игорем Гориним. На ней обсуждались вопросы взаимодействия в реализации национальных проектов и достижении стратегических целей, поставленных Президентом России Владимиром Путиным. Игорь Горин сообщил, что во всех субъектах РФ будет разработана и реализована межведомственная программа «Плавание для всех», в рамках реализации которой предлагается внедрить подпрограмму «Всеобуч по плаванию». Михаил Игнатьев, входящий в рабочую группу Госсовета РФ по направлению «Туризм, физическая культура и спорт», заверил, что предложения, прозвучавшие в ходе беседы, будут учтены. Также было отмечено, что в Чувашии плавание является одним из самых массовых видов спорта. В республике свыше 80 бассейнов, в 24 спортшколах работают отделения, в которых занимаются 3685 пловцов. В 2011-2014 годах был успешно реализован республиканский проект «Я умею плавать» для учащихся.



Окончание. Начало на стр. 1

– Вы, насколько знаю, сопровождали президента ВФП. На правах гида по Владивостоку?

– Нет, по служебным обязанностям, как ведущий специалист Федерации по региональному развитию. Сначала мы побывали в Хабаровске, где встречались с мэром Сергеем Кравчуком и представителями администрации города. Обсуждали вопросы развития плавания, внедрения в учебный процесс начальной школы практики массового обучения детей по программе «Всеобуча», а также необходимость расширения современной плавательной инфраструктуры.

Состоялся также обстоятельный разговор с первым заместителем министра физической культуры и спорта Хабаровского края Всеволодом Мохиревым. По его итогам было подписано соглашение о сотрудничестве, определяющее основные принципы и порядок взаимодействия при проведении различных программ и мероприятий, направленных на развитие

– По долгу службы вам приходится часто выезжать в регионы. Насколько, на ваш компетентный взгляд, условия на местах отвечают требованиям подготовки пловцов высокого класса?

– Если брать за эталон учебно-тренировочный центр ВФП в Волгограде, то он обладает вполне современной базой. Центр располагает 50-метровым открытым бассейном, а также двумя закрытыми – 50-метровым и 25-метровым. Все они на 8 дорожек. Занятия проводятся с использованием гидроканала, системы силового лидирования и подводной видеосъемки, пневмотумбочек для тренировок старта, дыхательных тренажеров. В распоряжении атлетов два зала, оснащенных уникальными специальными тренажерами, медико-диагностический центр, гостиница трехзвездного уровня, просторные столовые, где спортсмены получают сбалансированное питание. На этой базе также успешно реализуется программа подготовки резерва «Я стану чемпионом!».

**Ирина МОТОРКИНА:**

## НАША ОБЩАЯ ЗАДАЧА – РАСТИТЬ ДАРОВАНИЯ

и популяризацию плавания. Владимир Валерьевич принял участие в церемонии открытия чемпионата Дальневосточного федерального округа.

Очень насыщенной получилась программа визита во Владивосток. Состоялась рабочая встреча президента ВФП Владимира Сальникова и главного тренера сборной Сергея Чепика с исполняющим обязанности губернатора Приморского края Олегом Кожемяко. Были обсуждены как вопросы развития спортивного плавания в крае, так и условия проведения тренировочных сборов для подготовки команды к чемпионату мира и Олимпийским играм в Токио.

Олег Кожемяко обратил внимание на потребность Владивостока в новом 50-метровом бассейне, который отвечал бы современным требованиям подготовки спортсменов высокого класса, проведения всероссийских и международных соревнований. Стороны также отметили необходимость включения уроков плавания в программу начальных классов.

Состоялся также краевой семинар, посвященный реализации Федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию. В нем приняли участие 70 руководителей и специалистов этого профиля.

– Сейчас вы как бы сидите на двух стульях: курируете регионы в Федерации и представляете Федеральный центр подготовки. Как это сочетается?

– Вполне органично. Центр спортивной подготовки сборных команд России определяет требования к количеству, качеству и модельным характеристикам кандидатов в сборные команды и принимает участие в реализации Единого календарного плана. Он же является головной организацией, которая координирует деятельность спортивных организаций по подготовке резерва. Главные направления работы Всероссийской федерации – развитие и пропаганда плавания, проведение соревнований, подготовка членов сборных команд.

Получается так, что одни обязанности дополняют другие. Ведь задача регионов в том и состоит, чтобы готовить пополнение для сборной. А задача центра – этому всячески способствовать. Мы внимательно следим за юными дарованиями и, если где-то нет условий для дальнейшего роста, стараемся помочь. На это нацелены программа ВФП «Я стану чемпионом!», всероссийские соревнования «Веселый дельфин» и другие детские турниры.

**Евгений АЛЕКСЕЕВ**

## ПЕНЗА: НОВАЯ СТРАНИЦА «ЮНИОРСКОЙ ИСТОРИИ»

Первенство России по плаванию среди юниоров состоялось в пензенском Дворце водного спорта «Сура» – всего-то неделей позже завершившегося в Волгограде юношеского первенства страны. Как раз к этим двум соревнованиям «Плавание для всех» испытывало повышенный интерес, впрочем, как и ко всему, что связано с именами и возможностями ближайших и «чуть отдаленных» кандидатов в национальную сборную команду. Не будем забывать, что меньше чем через полтора года стартуют Олимпийские игры в Токио. Не факт, что кто-то из выступавших в Пензе сумеет ворваться в состав олимпийской команды. Но сбрасывать со счета это ожидание тоже нельзя: в отдельных дисциплинах за прошедшие пару лет у нас подросли классные ребята. И заметьте, у них есть еще год в запасе, чтобы попробовать добыть билет в Токио...

Пока же отметим, что постоянное расширение географии всероссийских соревнований – одна из задач ВФП, прежде всего, в плане популяризации спортивного плавания. И хотя Пенза давно пребывает в «водно-спортивной обойме», каждый новый турнир здесь – все равно событие. И для тех, кто тут родился и живет, и для тех, кто приехал. Показателем важности мероприятия всегда являлось участие в нем руководителей региона. Вот и сейчас в торжественном открытии первенства приняли участие заместитель председателя Правительства Пензенской области Юрий Алек-



Елизавета Агапитова

сандрович Денисов (который передал поздравление участникам и организаторам соревнований от губернатора Пензенской области Ивана Александровича Белозерцева) и заместитель министра физической культуры и спорта Пензенской области Сергей Анатольевич Никишин.

«Мы рады приветствовать на Пензенской земле более 700 спортсменов, представляющих 66 субъектов Российской Федерации, – сказал Денисов. – В нашей области созданы прекрасные условия для занятий различными видами спорта, в том числе и плаванием. Построены десятки хороших спортивных объектов, на которых не только тренируются профессиональные спортсмены, но и получает оздоровление население области. Желаю всем участникам соревнований показать максимально возможный для себя результат, получить удовольствие от своего выступления и от пребывания на Пензенской земле. И пусть победит сильнейший!».

Сильнейшие, к слову, взяли за дело со стартового дня первенства, когда рейтинг участников соревнований возглавил представитель Республики Коми Николай Зуев, набрав наибольшее количество очков FINA – 846 за результат, показанный на дистанции 100 м на спине (54,81). Во

второй день турнира юная брассистка из Санкт-Петербурга Евгения Чикунова, сотворившая сенсацию (ее победа над Юлией Ефимовой) на недавнем чемпионате России в Москве, «взяла» 840 очков FINA за победу на 200 м (2.27,42). Справедливости ради отметим: дважды в течение месяца выйти на пик формы (в «Олимпийском» спортсмены боролись за путевки на чемпионат мира в Корею, юниорское первенство Европы в Казани и юниорский чемпионат мира в Венгрии) – задача очень сложная. Поэтому у многих из лучших в Пензе получился небольшой спад в результатах. Но и при этом их мастерство было заметно, что называется, невооруженным глазом. Перечислять имена всех, кого отмечали по чемпионату в Москве и кто отметился пьедесталом в Пензе, наверное, не имеет смысла. При этом просто не имеем права не назвать наиболее отличившихся. И конечно, добавим информацию о командном зачете. Ведь за этими очками и баллами стоят нюансы отношения на местах как к заботам и проблемам юных пловцов и их тренеров, так и к развитию спортивного плавания в целом.

В итоге наибольшее количество очков FINA – 856 – заработала Елизавета Агапитова (Ханты-Мансийский автономный округ) за результат 28,49 секунды на дистанции 50 м на спине. Чикунова осталась второй. Среди юниоров спинист Николай Зуев, став лидером в личном «очковом» рейтинге после первого дня, таковым и «финишировал». А вот в личном медальном рейтинге (включая награды, завоеванные в эстафетах) отличились питерские пловцы: Александр Щёголев – 4 золотые и 3 серебряные; Яна Саттарова – 5 золотых, серебряная и бронзовая медали. Кстати, соревновательную изюминку пензенским стартам добавил и тот факт, что они явились отборочными для девушек 2004 года рождения на олимпийский Европейский юношеский фестиваль (июль, Баку).

Как и обещали, несколько слов об общих итогах. В командном зачете в сильнейшей группе победу одержала Москва-1 (3053 очка), на втором месте Санкт-Петербург-1 (2895), на третьем – Московская область-1 (1619). Во второй группе тройка лидеров такова: 1 место – Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (797); 2 – Челябинская область (731); 3 – Пензенская область (686). Третья группа: 1 место – Ямало-Ненецкий автономный округ (238); 2 – Мурманская область (232); 3 – Саратовская область (223). Успех или неуспех в общем зачете важны еще вот почему: команды, занявшие два последних места в группе, переходят на следующий год в более низкую группу. А коллективы, выигравшие два первых места во 2-й и 3-й группах, поднимаются, соответственно, в высшие группы.

**Маргарита БАЛАКИРЕВА**  
Фото: Андрей Демин (из архива ВФП)



Николай Зуев

### ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ОЧКАМ FINA. ТОП-5

#### Юниорки (15-17 лет)

АГАПИТОВА Елизавета (Ханты-Мансийский АО – Югра) – 50 м на спине – 28,49 – 856

ЧИКУНОВА Евгения (Санкт-Петербург-1) – 200 м брасс – 2.27,42 – 840

САБИТОВА Александра (Кемеровская область) – 1 этап эстафеты 4x100 м вольный стиль – 54,94 – 833

БЫКОВА Александра (Москва-1) – 200 м вольный стиль – 2.00,61 – 821

СОРОКИНА Анастасия (Свердловская область-1) – 200 м комплекс – 2.14,80 – 818

#### Юниоры (17-18 лет)

ЗУЕВ Николай (Республика Коми) – 100 м на спине – 54,81 – 846

ЕГОРОВ Александр (Москва-1) – 400 м вольный стиль – 3.53,00 – 842

ЗАЙЦЕВ Данил (Санкт-Петербург-1) – 400 м комплекс – 4.20,59 – 819

МАРТЫНЫЧЕВ Кирилл (Санкт-Петербург-1) – 1500 м вольный стиль – 15.34,62 – 809

ФОФАНОВ Максим (Санкт-Петербург-1) – 200 м на спине – 2.00,23 – 806





1



2



3



4



5



6

Фото: Александр Куликов  
(Волгоград, архив ВФП)

## ВОЛГОГРАД: РОССИЙСКИЕ СМОТРИНЫ В ПРЕДДВЕРИИ ЕВРОПЕЙСКОГО ЮНОШЕСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ

Традиционно получается, что на апрель-май приходятся главные российские детско-юношеские соревнования по плаванию. И юношеское первенство страны, где по итогам нынешнего наиболее мастеровитые юные спортсмены (15-16 лет) и спортсменки (13-14) получили право в конце июля представлять российское спортивное плавание на Европейском юношеском олимпийском фестивале, который пройдет в Баку (Азербайджан).

Сразу скажем, что этот знаковый турнир принимал лучший в стране на сегодняшний день волгоградский плавательный комплекс «Искра». К слову, многие из участвующих в первенстве талантливых ребят уже успели поработать здесь по Программе ВФП «Я стану чемпионом!». А всего собрались нынче (цифра на самом деле впечатляющая!) – 520

юных пловцов из 59 регионов Российской Федерации. Пять дней они демонстрировали мастерство и заявляли претензии на место «под солнцем», разыграв 42 комплекта наград в 34 индивидуальных видах программы и 8 эстафетах.

У юношей, претендующих на поездку в Баку, наибольшее количество очков FINA набрал Илья Бородин из Брянской области. На дистанции 400 м комплексным плаванием он установил рекорд соревнований – 4.22,35, получив за показанный результат 802 очка FINA. Среди девушек 13-14 лет наиболее успешной в этом плане стала представительница Новосибирской области Дарья Трофимова, набравшая наивысшие баллы FINA – 782 – на дистанции 100 м вольным стилем (56,12).

Лучшим спортсменом (по «кочковому» показателю), а также их тренером – Марине Феофановне Сви-

стак (тренер Бородина) и Валерию Николаевичу Котову (тренер Трофимовой), были вручены памятные награды ВФП, что также полностью соответствует концепции воспитания нашей будущей плавательной смены: личность тренера просто обязана ставиться во главу угла, и уж никак не ниже заслуг ученика.

Хотя не стоит путать «лучшего» с «самым титулованным». Ибо второе из перечисленных достижений определяется количеством завоеванных на соревнованиях медалей. По этому показателю среди юношей самым-самым стал москвич Андрей Чулков, завоевавший 8 наград – 6 золотых, одну серебряную и одну бронзовую. У девушек наибольшее количество

медалей увезет в Санкт-Петербург Полина Малахова – 5 золотых и 2 серебряные.

И напоследок – самое интересное. Не секрет, что именно рекордные достижения являются наиболее приятным и действенным аргументом в споре за награды и заодно – показателем именно сегодняшней силы. Так вот, в первенстве России по плаванию

2019 года было установлено 9 индивидуальных рекордов соревнований. С огромным удовольствием и надеждой на дальнейший прогресс этих ребят назову имена отличившихся в Волгограде:

МАЛАХОВА Полина (Санкт-Петербург) – 50 м вольный стиль – финал – 25,73

МАЛАХОВА Полина (Санкт-Петербург) – 50 м баттерфляй – финал – 27,11

БЕЗНОСОВА Юлия (Кемеровская область) – 50 м брасс – финал – 32,63

ШАКИРОВА Яна (Санкт-Петербург) – 50 м брасс – предварительный заплыв – 32,68

ТРОФИМОВА Дарья (Новосибирская область) – 100 м вольный стиль – финал – 56,12

ЧМЫХОВА Елизавета (Москва) – 50 м на спине – финал – 29,89

ШИЛКИН Илья (Алтайский край) – 50 м брасс – предварительный заплыв – 28,93

МОРГУН Иван (Волгоградская область) – 800 м вольный стиль – финал – 8.11,65

БОРОДИН Илья (Брянская область) – 400 м комплекс – финал – 4.22,35.

**Маргарита БАЛАКИРЕВА**

### На фото:

1. Дарья Трофимова
2. Иван Моргун
3. Вадим Клименищев
4. Андрей Чулков
5. Полина Малахова
6. Илья Бородин



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



**Техника движения.** При входе в воду рука полностью выпрямлена. Кисть входит в воду напротив одноименного плеча. Ладонь развернута наружу и входит в воду мизинцем вниз без брызг.

Рука немного вытягивается вперед, затем движется вниз и наружу, кисть развернута наружу. В этот момент важно найти опору о воду.

Гребок начинается с движения прямой рукой вниз. Затем кисть разворачивается назад и с плавным ускорением стремится по направлению к бедру. Рука, как и в кроле на груди, сгибается в локтевом суставе. Важно контролировать поддержание ориентации кисти назад в течение всего гребка. После прохождения уровня плеч рука начинает постепенно разгибаться в локтевом суставе. В конце гребка кисть движется вниз, проходя близко к бедру. В момент выхода из воды кисть разворачивается ладонью к бедру. Рука полностью выпрямляется и выходит из воды мизинцем вниз. Движение руки над водой (пронос) выполняется маховым движением в едином ритме с

**Практикум  
от Елены  
Мехтелевой**

гребком другой рукой. Рука выпрямлена и расслаблена и движется строго в вертикальной плоскости.

**Дыхание.** Вдох делается через рот, выдох — через рот и нос. Выдох обычно совпадает с проносом по воздуху одной руки, а вдох — другой.

**Согласование движений.** Вход руки в воду сочетается с началом отталкивания другой, выход руки — с захватом. Таким образом, рабочие движения обеих рук совпадают, образуя момент «двойной опоры». Ритм в цикле движений задает рука, совершающая гребок. На один полный цикл приходится два гребка руками и шесть движений ногами.

**Учебный вариант техники:** гребки выполняются прямыми руками — мельницеобразные движения. Рука проходит в стороне от тела на небольшой глубине. Ноги полностью выпрямлены в коленях, акцент делается на оттянутые носки и непрерывные попеременные движения.

# ВЕСНА ● ВЛИВАЕМ ● В ЛЕТО СТИЛЕМ ● «КРОЛЬ»

## ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ В КРОЛЕ НА СПИНЕ И ОБЩЕМУ СОГЛАСОВАНИЮ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ, НОГАМИ И ДЫХАНИЯ

### Упражнения в воде с неподвижной опорой

**1** И.п. — лежа боком у стенки бассейна и держась за нее, выполнить движение одной рукой, как в кроле на спине (сначала правой, затем левой рукой).



### Упражнения в воде с подвижной опорой:

**2** И.п. — лежа на спине, держать плавательную доску одной рукой внизу. Плавание кролем на спине при помощи одной руки, вторая рука держит доску внизу: сначала выполняем движения правой рукой, затем — левой.



**3** И.п. — лежа на спине, плавательная доска в руках за головой. Плавание кролем на спине при помощи поочередных движений руками, с подменой рук впереди. После завершения гребка одной рукой выполнить перехват доски, другая рука отпускает доску и начинает гребок.



**4** И.п. — лежа на спине с плавательной доской в ногах. Плавание кролем на спине при помощи движений руками.



### Упражнения в воде без опоры:

**5** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища (у бедер). Плавание кролем на спине при помощи движений одной рукой. Сначала выполнять движения правой рукой, затем — левой.



**6** И.п. — лежа на спине, одна рука за головой. Плавание кролем на спине при помощи движений одной рукой. Сначала выполнять движения правой рукой, затем — левой.



**7** И.п. — лежа на спине, одна рука впереди (за головой), другая вдоль туловища. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами: на шесть ударов ногами — смена рук. После шести ударов ногами одной рукой делается гребок и одновременно второй — пронос.



**8** И.п. — лежа на спине, одна рука впереди (за головой), другая вдоль туловища. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами: на три удара ногами — смена рук. После трех ударов ногами одной рукой делается гребок, а одновременно второй — пронос. Плавание в полной координации движений.

### Методические указания по выполнению движений руками в кроле на спине:

- гребок выполняется рукой через сторону на глубине 10-15 см от поверхности воды, ладонь все время ориентирована назад и заканчивает движение у бедра;
- пронос руки выполняется над плечевым суставом;
- после входа руки в воду она тянется вперед, и ладонь захватывает воду.

### ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

**МЕХТЕЛЕВА  
Елена  
Александровна**



Мастер спорта России по плаванию, призёр чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призёр чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс». Автор программы спецкурса «Аква-аэробика» для студентов и слушателей Института повышения квалификации.



Без срока давности

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ  
КРАСЕН

На излете восьмидесятых Лев Россошик, мой коллега по «Советскому спорту», написал статью «Сочтёмся славою?» В ней приводились примеры спортсменов, обойденных званием заслуженных мастеров. Абсолютно, по мнению автора, подкрепленного ссылками на письма читателей, несправедливо.

В те времена «СовСпорт» еще пользовался авторитетом. К публикациям на проблемные темы прислушивались не только на местах, но и в центре. И, что самое главное, реагировали. В чем неоднократно убеждался на примере собственных острых материалов. На сей раз реакцией стало восстановление справедливости. В число тех, кто был-таки удостоен звания «заслуженный мастер спорта СССР», попали пловцы Семен Белиц-Гейман (серебряный и бронзовый призер Олимпиады-68), Владимир Косинский (трехкратный призер Олимпиады-68), Виктор Мазанов (обладатель четырех медалей Олимпиад 1968 и 1972 годов) и Владимир Стружанов (бронзовый призер Олимпиады-56).

В этом списке отсутствуют по крайней мере две фамилии, имеющие отношение к плаванию и сопоставимые заслуги: Леонид Ильичев и Игорь Гривенников (серебро и бронза Мехико-68 и Мюнхена-72, соответственно).



Серебряные призеры Олимпиады 1972 года в Мюнхене в эстафете 4x100 м вольным стилем (слева направо): В.Мазанов, И.Гривенников, В.Буре и В.Абоимов.

Почему? Это никому, включая самих ветеранов, не известно.

С Семеном Белиц-Гейманом я в дружбе еще с тех времен, когда он делал первые шаги в спортивной журналистике. Замечу, он был одним из тех, кто привлек к этой теме внимание общественности. В последнее время мы довольно тесно общаемся, чаще на расстоянии, поскольку Семен давно уже обосновался в США. Он также не имеет представления, по каким причинам его бывшие соратники по олимпийским баталиям не получили по заслугам. Скорее всего, не были соблюдены какие-то формальности.

Да и времена тогда наступили не самые подходящие, чтобы заниматься подобными «мелочами». К тому же с развалом СССР отпала и необходимость в спортивных званиях прежнего образца. Последними, напомним, кто получил звание «Заслуженный мастер спорта СССР», были спортсмены, выступавшие в составе так называемой Объединенной команды на летней и зимней Олимпиадах 1992 года.

Тем не менее, вплоть до середины 2000-х гражданам России за достижения советского периода неоднократно присваивалось звание «Заслуженный мастер спорта России». Например, в 2001 году его получили сразу 11 олимпийских призеров ватерполистов. В 2006 году вступило в силу новое Положение об этом титуле, согласно которому срок представления на присвоение ограничивался годом со дня выполнения условий. После чего такие случаи стали вообще единичными.

Последняя в этом ряду, насколько знаю, – 95-летняя Нина Громова. В 2017 году участница турнира Олимпиады-51 по конному спорту стала ЗМС России. Хотя в Хельсинки советские конники не блистали, однако в упомянутом Положении есть пункт, позволяющий присваивать это звание «в порядке исключения». Благодаря чему, к примеру, ЗМС получили многие футболисты, формально его требованиям не отвечающие. В



Чемпионы Европы 1966 года в комбинированной эстафете 4x100 м (слева направо): В.Кузьмин, Г.Прокопенко, Л.Ильичев, В.Мазанов.

частности – игроки нашей сборной за выход в четвертьфинал чемпионата мира-2018.

Это стало предметом оживленной дискуссии, вышедшей далеко за пределы футбола. В прессе приводилось немало примеров из других видов спорта, когда подобные присвоения, формально правильные, выглядели вполне сомнительно с точки зрения здравого смысла. Что касается плавания, мне известен курьезный случай, когда рядовой в далекой молодости мастер получил ЗМС только за победу на чемпионате Европы... в чисто любительской категории «Мастерс». На которую требования регламента уж никак не распространяются...

Однако вернемся к нашим заслуженным, но обойденным признанием ветеранам-олимпийцам. Когда я общался с ними, то среди прочих вопросов задавал и такой: «А вам нужно это звание?» Оба только пожали плечами.

Согласен, ни Леониду Георгиевичу Ильичеву, сохранившему верность плаванию в качестве тренера и лишь недавно вышедшему на пенсию, ни Игорю Анатольевичу Гривенникову, профессору института молекулярной генетики РАН, доктору биологических наук и лауреату разных

премий, оно ни к чему. Тем более что никаких дополнительных материальных благ не предусматривает.

Стало быть, нет ни звания, ни желания его получить... А на нет, как водится, и суда нет. Тогда ради чего, казалось бы, стоило затевать разговор?

Ради сущей малости – справедливости. История вроде бы частная, но дает повод вспомнить и эту универсальную категорию. Логическая точка напрашивается, поскольку отвечает интересам всего спортивного сообщества. Впрочем, не только спортивного...

От души желаю успеха Совету ветеранов при ВФП, который возглавляет Виктор Мазанов. В Мехико он завоевывал эстафетные медали вместе с Ильичевым, а в Мюнхене – с Гривенниковым. Сейчас Виктор Георгиевич делает попытки исправить оплошность, кем-то по недосмотру допущенную 30 лет назад. Ему бывает неловко, признается, перед боевыми товарищами, когда их приглашают на чемпионаты страны для награждения призеров. Его представляют как «заслуженного», а их – как просто «международников».

Евгений МАЛКОВ

Фото из коллекции В.В. Красноглазова



**ВФП** Всероссийская федерация плавания

Официальную сувенирную продукцию  
Всероссийской федерации плавания  
вы можете приобрести на сайте  
**ASTRASPORT.ru**  
в разделе **ВФП**





# НА ДОСКЕ... ЗА СИЛЬНЫМ ТЕЛОМ

Ошибочно полагать, что доска для плавания необходима только детям и тем, кто с трудом держится на воде. В этой статье мы расскажем, как доска для плавания может быть использована в бассейне (а какие-то упражнения – и на открытой воде) для тренировок по аквааэробике.

Доска для плавания выполнена из легкого, но прочного и износоустойчивого вспененного материала. Аксессуар незаменим для оттачивания правильной балансировки в воде, совершенствования техники плавания и повышения выносливости. И обязательно обратите внимание вот на что: чтобы в полной мере отработать комплекс упражнений, вам необходимо уже достаточно уверенно держаться на воде. Плавательная доска в бассейне применяется для отработки техники, проработки отдельных мышц и частей тела, похудения и посттравматической реабилитации.

НУ А ТЕПЕРЬ ВНИМАНИЕ И ВНИМАНИЕ: МЫ НАЧИНАЕМ!

**Комплекс упражнений по аквааэробике с доской**

**1** Исходное положение – правая нога согнута в колене, руки вытянуты вперед и опираются на доску. Попеременное сгибание и разгибание правой ноги и левой ноги. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**4** Исходное положение – руки вытянуты в стороны и опираются на доску, колени подтянуты к груди. Выпрямление ног вперед, руки опираются на доску. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**2** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны опираются на доску. Сгибание и разгибание правой ноги (10-20 раз), повторить то же левой ногой.



**5** Исходное положение – стоя ногами на доске, руки вытянуты в стороны. Выполняем приседание, руками стараемся помочь удерживать равновесие. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**3** Исходное положение – лежа на боку, в верхней руке доска. Попеременная работа прямых ног, как при плавании кролем.



**6** Исходное положение – стоя ногами на доске. Отрываем от доски и поднимаем правую ногу, согнутую в колене, и ставим обратно на доску. Повторяем это же упражнение левой ногой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**7** Исходное положение – сед 90 градусов, ноги прямые, руки лежат на доске и вытянуты в стороны. Отталкиваясь, соединяем руки впереди, за счет чего происходит продвижение назад. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**8** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны опираются на доску. Поднимаем прямую правую ногу до 90 градусов и возвращаем в исходное положение. То же повторить другой ногой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**9** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны опираются на доску. Прямые руки с усилием соединяем внизу около бедер. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**10** Исходное положение – руки вытянуты в стороны и опираются на доску, колени подтянуты к груди. Вытягиваем и выпрямляем ноги назад. Выполняем упражнение не менее 20 раз.





**11** Исходное положение – прямые ноги вытянуты вперед, положение сед, руки в стороны. Разведение в стороны и сведение прямых ног. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**12** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны и опираются на доску. Прямая рука направляется к противоположной ноге. Повторить то же другой ногой и рукой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу и руку.



**13** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны и опираются на доску. Ноги сгибаем и подтягиваем к груди, прямые руки опускаем вниз и соединяем под ногами. Выполняем упражнение не менее 20 раз.



**14** Исходное положение – лежа на груди, две доски впереди, руками опираемся на них. Подтягиваем колени к груди с одновременным опусканием рук вниз, в группировку. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**16** Исходное положение – прямые ноги опущены вниз, руки в стороны и опираются на доску. Поднимаем прямую ногу вперед, руки опускаются вниз, соединяясь под ногой. Повторить то же другой ногой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**17** Исходное положение – доска под согнутым коленом, пяткой удерживаем ее. Отводим ногу назад, стараемся удержать доску. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.



**15** Исходное положение – лежа на груди, две доски впереди, руками упираемся на них. Подтягивание левого колена к груди и правой руки вниз. Повторить то же другой ногой и рукой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу и руку.



**18** Исходное положение – лежа на груди, прямая левая нога опущена вниз, правая вытянута назад и находится у поверхности воды, руки с доской опущены вниз, возле левой ноги. Прямую правую ногу опускаем вниз, до вертикального положения тела. Повторить то же другой ногой. Выполняем упражнение не менее 20 раз на каждую ногу.

**19** Исходное положение – сидя на доске, скручивание ног влево, а туловища вправо, скручивание ног вправо, а туловища влево. Выполняем упражнение не менее 20 раз в каждую сторону.



**20** Исходное положение – руки лежат на доске, прямые ноги вытянуты вперед, положение сед. Отведение прямых ног влево, затем вправо.



Корпус стараемся держать неподвижно. Выполняем упражнение не менее 20 раз в каждую сторону.

Как видите, дорогие друзья, сегодняшний комплекс упражнений не самый легкий из тех, которые предстоит вам освоить. Но ведь мы с вами уже усвоили не просто кое-что, а достаточно много тренировочного материала, раз за разом закрепляя пройденное, превращая его на практике в полезные для плавания и здоровья навыки. Поэтому я уверена, что и с нынешним комплексом вы успешно справитесь. Пускай не сразу осваивая за один урок (тренировку, занятие) все упражнения. Ничего страшного. Как я уже говорила, полноценная работа с плавательной доской требует определенной сноровки. А значит, и весь комплекс нынешних упражнений направлен вдобавок на совершенствование вашей плавательной подготовки.

**Елена МЕХТЕЛЕВА**

Фото автора



## Что нового?

### База прирастает районами

Состоялась встреча Владимира Сальникова и врио главы Башкортостана Радия Хабирова. Обсуждая развитие плавания в республике, президент ВФП предложил начать в Башкирии реализацию программы «Плавательного всеобуча». Для этого республика располагает достаточно развитой инфраструктурой. Как сообщил Радий Хабиров, в этом году она пополнится бассейнами еще в шести районах – Альшеевском, Куюргазинском, Шаранском, Федоровском, Аургазинском и Хайбуллинском. Кроме того, в Уфе завершается строительство центра спортивной подготовки и бассейна.

### Забайкалью нужна Большая Вода

Владимир Сальников нанес также визит в Читу, где обсудил с руководством Забайкальского края состояние спортивного плавания. Его проблемы вызваны в основном дефицитом базы. На это президент ВФП обратил внимание врио сити-менеджера города Александра Сапожникова, подчеркнув, что существующие в Чите бассейны на 3-5 дорожек – это не то, чего город заслуживает. Он предложил построить современный 50-метровый бассейн. Сапожников эту идею поддержал и пообещал определить место для его строительства.

### Научился? Тогда на старт!

Программа плавательного всеобуча впервые вышла на новый, спортивный уровень. В спорткомплексе «Бассейны Дона» поселка Каменоломни Ростовской области был разыгран «Кубок всеобуча по плаванию». Соревнования были организованы областной федерацией плавания при поддержке Ассоциации «Совет муниципальных образований Ростовской области». На старт вышли учащиеся начальных классов из города Шахты, Красносулинского и Октябрьского районов. Именно в этом регионе, напомним, начиная с 2012 года успешно реализуется концепция всеобуча. В его рамках уже научились плавать более 110 тысяч ребят.

### Евролига причалила к берегу Невы

Санкт-Петербург стал местом проведения очередного конгресса Европейской лиги плавания (LEN). Подводя итоги минувшего года, президент LEN Паоло Барелли особо отметил, что чемпионат Европы по водным видам спорта в Глазго собрал рекордную аудиторию на всех аренах и привлек большое внимание телевидения. Напомним, сборная России впервые одержала в подобном турнире командную победу.

### Одной соперницей стало меньше

Одна из главных соперниц чемпионки мира россиянки Юлии Ефимовой – олимпийская чемпионка Рута Мейлутите. Она живет в Англии, а выступает за Литву. Спортсменка не выйдет на старт чемпионат мира в Кванджу. Более того, брассистке грозит дисквалификация на срок до двух лет. Причина – нарушение антидопинговых правил. Мейлутите в течение последнего года трижды пропустила положенные регламентом допинг-тесты. Контролеры попросту не смогли заставить пловчиху по обозначенному ею же месту. Рута признала, что все нарушения произошли по ее вине – из-за безответственного отношения к заполнению сведений в системе данных Всемирного антидопингового агентства.

### Штурмовал Берлин и покорила мировой рекорд

В Волжском прошел концерт военных хоров, посвященный Дню Победы. В составе коллектива под названием «Душа ветерана» выступал 94-летний участник штурма Берлина Анатолий Васильевич Лисицкий. Под занавес концерта он даже станцевал степ. Пение – не единственное увлечение жителя Саратова. Сохранять жизненную энергию ему помогает плавание. Ветеран начал плавать в 60 лет после перенесенного инфаркта, а в 2007 году завоевал первую медаль в турнире категории «Мастерс», причем с рекордом России для своего возраста. В 2015 году Лисицкий обновил на 50 метров брассом и мировой рекорд для тех, кому за 90 лет.

Рассказать о тренерском деле лучше самих тренеров вряд ли кто способен. Не о нюансах методики – с этим проще. А о том, ценой каких затрат – умственных и душевных – оплачены достижения учеников. Но тренеры предпочитают держать свои переживания на замке. И имеют на то полное право.

Заслуженный тренер России Сергей Бородин – один из немногих, кто нарушил негласное табу. До недавних пор он входил в штаб сборной страны по плаванию. Сейчас по приглашению Федерации триатлона помогает

мастерам вида спорта, где россияне давно не добивались международных побед.

В известной песне Пахмутовой и Добронравова «Кто нас выводит в мастера» есть такие строки: «Вы таланту и мужеству знаете цену, Пусть другие научатся вас понимать». На наш взгляд, пост, которым Сергей Бородин поделился с друзьями по фейсбуку, достоин внимания более широкой аудитории. В чем мы его и убедили. Возможно, кому-то этот текст поможет лучше понять природу тренерского труда.

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**Сергей БОРОДИН:**

# БЕДА МНОГИХ ТРЕНЕРОВ – УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО ОНИ ЗНАЮТ ВСЁ

Каждый раз, возвращаясь домой с очередного «тренировочного мероприятия» сборной команды России, переодевался в «гражданскую» одежду вместо экипировки и становился перед зеркалом... На память невольно приходило интервью выдающегося коллеги Виктора Авдиенко, которое он дал, по-моему, корреспонденту газеты «Спорт-Экспресс» за два года до Олимпиады в Лондоне.

Как же много в нём философии и откровенный, касающийся моей профессии, с которыми я не просто согласен, а готов подписаться практически под каждым словом, сказанным мэтром! Наверное, потому, что многое пришлось прожить – пережить, в том числе и работая долгие годы рядом с ним...

Начну с того, что у меня, как у тренера, всегда была только одна цель – Олимпийские игры. Слово «выиграть» ассоциировалось в сознании исключительно с понятием «Олимпиада». Соответственно, такая же психология была у моих лучших спортсменов. Во всяком случае, у меня никогда не возникало проблем в том, чтобы находить с ними общий язык в этом отношении.

В 2000 году на Играх в Сиднее произошло недоразумение с моим учеником заслуженным мастером спорта Алексеем Филиппом. Он умудрился остаться без медали! Проплыл 1500 м вольным стилем с достаточно высоким по тем временам результатом 14.56,88, проиграл всего семь сотых секунды американцу Крису Томпсону. А судьбу золота тогда решил спор между идолами мирового стайерского плавания австралийцами Грантом Хаккетом и Киреном Перкинсом.

Помню, сидел на бортике олимпийского бассейна у «Coach Entry», невольные слёзы лились рекой, и думал: «А дальше-то что?» Ощущение было такое, словно жизнь закончилась. Работал сутками. Не было ни выходных, ни отпусков. Это действительно было очень тяжело. Общение с элитными спортсменами требует колоссальной энергии. Ведь Филипп сбрасывал на меня всё – свою неуверенность, усталость, внутренние сомнения... Психологически я постоянно чувствовал этот груз. Да, через полгода, на чемпионате мира в японской Фукуоке состоялся матч-реванш и Алексей поднялся на пьедестал за своей медалью.

Затем была и его вторая Олимпиада в Афинах, но после неё стал ощущать, что мне становится тяжело. Самочувствие было настолько неважным, что я сознательно стремился на какое-то время уйти в тень. Перед Играми в Сиднее я спал по 4 часа в сутки. И именно тогда начал понимать, что, если всё будет так продолжаться дальше, это закончится для меня психушкой. Я ни с кем не мог говорить. Думал только о том, как сделать результат. Как довести спортсмена до вершины, не сделав ни одного неверного шага. Днём и ночью об этом думал, приходилось приносить себя в жертву.

Один из наших великих спортсменов признался в интервью, что был сильно разочарован, став... олимпийским чемпионом. Очень жаждал этого, был искренне уверен, что победа принесёт ему какие-то нечеловеческие ощущения и эмоции, и, когда этого не произошло, подумал даже, что двадцати лет его жизни этот миг не стоит.

С Филиппом я проработал почти 20 лет. Никогда не думал об этом в таком ключе. И

и вообще ты становишься для всех неинтересным...

Когда я снял с глаз шоры, то удивился: жизнь-то другая. Совсем не та, что себе представлял. Открыл для себя, что у меня, оказывается, уже выросли четверо детей, которых я не видел, что есть мир, в котором люди ходят друг к другу в гости, смотрят фильмы, читают книги, занимаются домашними делами. А я не был в кинотеатре лет десять. Для меня было

трагедией, если Филипп не выполнял какую-то тренировочную серию. Я приходил домой после такой тренировки и не мог дома ни с кем разговаривать, потому что все мысли были связаны совершенно с другим. Но ведь это фанатизм в чистом виде, скажете вы... Да. Но результата высшего порядка без него не бывает.

Меня сейчас часто спрашивают триатлеты, почему в российском триатлоне за всю его историю нет олимпийского чемпиона? Да потому, что тренеры занимаются всеми делами одновременно. Решают бытовые вопросы, пытаются пробить какие-то дополнительные стипендии. Но не понимают олим-

пийскую медаль, тренер и спортсмен должны, во-первых, стопроцентно доверять друг другу, а во-вторых, отбросить всё второстепенное и на определённый период полностью посвятить себя одной цели.

Сам иногда задумываюсь о том, что сейчас в спорте вообще крайне мало спортсменов, готовых жить единственной целью. Жизнь так устроена, что нельзя не думать о деньгах, о бытовых благих. Но когда человек думает только о них – это конец. Не будет никогда у такого человека никакого результата.

Если говорить о том, что движет великими... Мне кажется, что готовность быть первым или есть в человеке, или её нет. Эту готовность трудно объяснить. Но если она есть, человек будет постоянно стремиться к победе, чем бы он ни занимался.

Если честно, я сейчас знаю гораздо больше о тренерской профессии, нежели знал, работая ещё в 80-е годы с Геннадием Пригодой (отцом нынешнего чемпиона мира Кирилла Пригоды). Знаю, казалось бы, досконально, как воспитывать чемпионов. Но понял и другое. Что останавливаться на достигнутом результате равнозначно профессиональной смерти. Поэтому человек должен стремиться к тому, чтобы постоянно расширять сферу своей деятельности. Что я сейчас и делаю, окончившись в подготовку триатлетов. Признать, что ты не способен сделать в тренерском деле что-то, что умеет другой, – это тоже определённый итог прожитой профессиональной жизни. Беда очень многих специалистов заключается как раз в том, что они искренне уверены, что умеют всё.

Фото из архива автора.







1



4



7

# «ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»: ЧТО НИ ГОД, ТО РЕКОРД!



10



3



13



2

## ОНИ СТАЛИ ЛУЧШИМИ!

**Победители в многоборье по сумме трех дистанций (800 м вольный стиль + 200 м комплексное плавание + 100 м любым стилем по выбору):**

- Вольный стиль, юноши – Георгий Гималов (Санкт-Петербург)
- На спине, юноши – Дмитрий В. Васильев (Санкт-Петербург)
- Брасс, юноши – Павел Китаев (Ивановская область)
- Баттерфляй, юноши – Максим Гофман (Ростовская область)
- Вольный стиль, девушки – Александра Попова (Москва)
- На спине, девушки – Влада Егги (Санкт-Петербург)
- Брасс, девушки – Елизавета Прохорова (Санкт-Петербург)
- Баттерфляй, девушки – Анна Олигер (Чувашская Республика)

В общекомандном зачете первенствовала команда Москва-1, набрав 30757 очков, на втором месте – Санкт-Петербург-1 (30755), на третьем – Москва-2 (28649). Наибольшее количество медалей завоевала команда Санкт-Петербург-1 (9 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовая). У Москвы-1 – 5-5-4, у команды Ивановской области – 2-0-1.

**1.** 920 – именно столько юных пловцов (а это новый рекорд по количеству участников соревнований) собрали в Санкт-Петербурге Всероссийские соревнования «Веселый дельфин» в этом году. На фото традиционный парад звезд, открывающий турнир.

**2.** В соревнованиях приняли участие юноши 13-14 лет и девушки 11-12 лет из 65 регионов России, а также стран ближнего зарубежья – Казахстана и Эстонии. 9 рекордов «ВД» было ныне побито ребятами в Санкт-Петербурге!

**3.** В свободный от заплывов день тренеры приняли участие в научно-методическом семинаре, где лекторами выступили руководитель КНГ сборной команды России по плаванию, доктор биологических наук Игорь Солопов, старший тренер Учебно-тренировочного центра ВФП Анатолий Журавлев и специалист отдела реализации образовательных программ РАО «РУСАДА» Кристина Кучеева (на фото). Спортсмены же в это время в рамках обзорной экскурсии по Санкт-Петербургу посетили Исаакиевский собор.

**4.** Чем всегда отличается «ВД», так это праздничным настроением.

**5.** Заслуженное интервью. Елизавета Прохорова из Питера, завоевав в родных стенах 5 золотых и 2 серебряные медали, стала самой титулованной спортсменкой соревнований.

**6.** Еще одна петербурженка Влада Егги возглавила рейтинг сильнейших спортсменов турнира, набрав наибольшее количество очков FINA – 675 – за результат на дистанции 100 м на спине (1.06,11).

**7.** У юношей самым успешным стал москвич Степан Калабин, в копилке которого 3 золотые и 1 серебряная медали, также он занял верхнюю строчку рейтинга по очкам FINA (100 м на спине – 59.62 – 657 очков).

**8.** Знакомьтесь, София Абубакирова – очень конкурентоспособная спортсменка из Казахстана, которая не только показала вторые результаты на дистанциях 200 м комплексным плаванием и «сотне» брассом, но и стала второй по результатам многоборья в брассе среди всех участников соревнований.

**9.** Кто болельщики? Да все – родные люди!

**10.** А в глазах вопрос: что неправильно сделала?

**11.** Создать Праздник старались все! Куда ж в таком важном деле без судей?!

**12.** Приветы из Питера через онлайн-трансляцию мгновенно разлетелись по всей России!

**13.** Когда до финиша рукой подать...

Текст: Анна Гусева

Фото: Павел Щукин (архив ВФП)



6



8



5



12



9



11



На апрельском чемпионате России стометровку на спине выиграла Дарья Васькина. Впрочем, первой стенки коснулась Мария Каменева. Но она была дисквалифицирована за нарушение правил, так что золото впервые досталось 16-летней московской школьнице.

Однако еще больше пловчиху и её наставника Владимира Татарина порадовало, что она выполнила отборочный норматив на чемпионат мира и обновила юношеский рекорд страны. В Кванджу ей предстоит стартовать вместе с многоопытной Анастасией Фесиковой, которая тоже выплыла из минуты.

По словам тренера, этот результат не стал для них сюрпризом. Более того, у Владимира Леонидовича к ней даже претензии есть. За то, что не попала в касание, могла проплыть и лучше.

Даша – первая его ученица, завоевавшая золото чемпионата современной России. Правда, были и еще чемпионы. Но другой страны, уже не существующей, под названием СССР. Один из них, кролист Антуан Галавтин, позднее стал чемпионом Франции, (его отец, известный советский пятиборец, женился на француженке и осел в этой стране), в составе эстафеты выиграл чемпионат Европы и установил рекорд мира. Чем вызван столь затяжной перерыв? По крайней мере, не хроническими профессиональными неудачами. Просто Татарин как бы ушел из большого спорта, переключился на «лягушатник». То есть вернулся к тому, с чего начал – к обучению плавательным азам детишек. А они потом переходили к коллегам по спортшколе столичного «Труда».

В этой школе он начинал тренерскую карьеру чуть ли не с её основания. Сейчас она является одним из подразделений ФСО «Юность Москвы». Но название и традиции сохранила. Благодаря в том числе таким авторитетам, как Владимир Татарин. Среди его подопечных еще советских времен – Елена Васькина, бронзовый призер в эстафете Олимпиады 1992 года в Барселоне.

Елена Александровна работает в том же коллективе, занимается начальной подготовкой ребят. Из дочери она не собиралась вырастить непременно пловчиху: в бассейн привела, чтобы укрепить здоровье. Параллельно Даша занималась спортивной гимнастикой. Благодаря чему приобрела гибкость и пластичность – качества, далеко не лишние в воде. Которую она и предпочла, когда пришло время делать выбор.

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДАРЬЯ ВАСЬКИНА, КОТОРУЮ НАКАНУНЕ 17-ГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЖДЕТ ДЕБЮТНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА

# ДАША С ВАРШАВКИ



Штрихи к портрету

Девочка плавала с удовольствием и подавала явные надежды. Но чем дальше, тем очевиднее становилось для Елены Васькиной, что дочери нужен тренер иной квалификации. В пятом классе она передала её в те же надежные руки, через которые прошла сама.

Владимир Татарин утверждает, что не припомнит ни единого случая, чтобы Даша не выполнила его установку. Ни на тренировках, ни на соревнованиях. Благодаря не только дисциплине, к которой приучила мама, но и характеру, полностью отвечающему определению «спортивный». Ска-

зались, скорее всего, еще и гены отца – мастера спорта и тоже по плаванию.

Следует отметить, что работают они в условиях едва ли не самых благоприятных для столицы. 50-метровый бассейн на Варшавском шоссе (или попросту Варшавке, как именуют его москвичи) построен в 1979 году. Тогда же, когда и спорткомплекс «Олимпийский». Но в отличие от именитого сверстника, закрытого на капитальную реконструкцию, «Труд» претерпел лишь плановый ремонт и вполне отвечает всем требованиям подготовки спортсменов высокого класса.

С амплуа они окончательно еще не определились. Васькиной неплохо дается также «дельфин». А на «спине» ей пришлось сосредоточиться после травмы. И именно этим стилем она добилась первых успехов. В 15 лет, выиграв стометровку на весеннем юношеском первенстве России по плаванию среди юниоров 2017 года, набрала столько же очков рейтинга FINA, сколько было у Климента Колесникова, нынешней грозы авторитетов. А летом дебютировала в юношеской сборной на Европейском олимпийском фестивале в венгерском Дьёре, где четыре раза поднималась на высшую ступень пьедестала. В том же 2017 году с тремя победами стала одной из самых титулованных участниц Спартакиады молодёжи России в Пензе.

Минувший сезон начался для Даши Васькиной с бронзы чемпионата страны на «полтиннике». Причем с результатом, превышающим юношеский рекорд Европы. Там же, в «Олимпийском», она получила и первое взрослое золото – за победу команды Москвы в комбинированной эстафете 4x100 метров.

Издрано ей пришлось потрудиться на юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе. Кроме золотой личной медали на коронной стометровке на спине, из Аргентины Васькина привезла эстафетную (смешанная 4x100 метров вольным стилем), а также серебро за 50 метров на спине и бронзу за смешанную кролевою эстафету 4x100 метров.

При всей престижности звания олимпийской чемпионки (пусть даже на юношеском уровне) эти старты, считает тренер, оказались для Даши не вполне кстати. Не из-за большой нагрузки, а из-за поздних сроков. Они выбивались из общего плана, составленного с расчетом на более отдаленную перспективу. На попадание в основу национальной сборной команды – в том числе.

Перед чемпионатом мира будет еще юношеское первенство Европы в Казани. А из Кванджу, с чемпионата мира, девушка вернется как раз накануне 17-го дня рождения. Будем надеяться, не с пустыми руками. По крайней мере, с достаточно боевым настроением, чтобы вскоре поставить на мировом первенстве-2019 в Будапеште жирную точку в юниорской карьере.

**Александр МАРТЫНОВ**

Фото Анны Гусевой

# СУПЕРМЕНЮ ДЛЯ СУПЕРЧЕМПИОНА

**Однажды он сказал: «Есть, спать и плавать – вот и все, что я могу»**

Афоризм «Мы – то, что мы едим» приписывают Гиппократу. Древнегреческий врач и философ подразумевал, что пища влияет не только на наше физическое состояние, но и на сознание. Применительно к спорту можно добавить: на уровень результатов тоже.

Пример Майкла Фелпса, самого титулованного олимпийца в истории спорта – тому более чем наглядное подтверждение. Когда американец поднимался в зенит славы, а его победы стали восприниматься не как сенсации, а как что-то закономерное, специалистов и поклонников не могло не заинтересовать: в чем природа этих достижений?

Ответы на одни вопросы лежали на поверхности. Да, талант и феноменальные физические данные. Да, огромная работоспособность и целеустремленность. Да, отточенная, максимально подогнанная под себя техника. Но не только. Когда

Фелпс довел свою коллекцию золотых олимпийских медалей до одиннадцати, он в одном из интервью сказал: «Есть, спать и плавать – вот и все, что я могу».

Вроде бы пошутит, но, как известно, в каждой шутке – лишь доля шутки. После того, как Майкл к шести победам на Олимпиаде в Афинах-2004 добавил в Пекине-2008 сразу восемь наград высшей пробы, обозреватель Би-Би-Си Майкл Хёрст задался вопросом: чем питается суперчемпион?

Выяснилось, ничем особенным, не входящим в меню обычных людей. Разве что в неподъемных для большинства количествах. Потому всё, о чем узнаете далее – ни в коем случае не пример для подражания, и уж тем более для юных пловцов, мечтающих о большой спортивной славе. Меню легендарного Майкла Фелпса – это не правило, а исключение из правил. И в то же время один из фактов «биографии» знаменитейшего атлета современности.

Итак, вот что из себя представлял тогда стандартный суточный рацион Фелпса

Завтрак: три сэндвича с яичницей, сыр, помидоры, латук, жареный лук и майонез. За ними – три блина с шоколадной крошкой, омлет из пяти яиц, три французских хлеба с сахаром и миска овсянки. И все это запивается двумя чашками кофе.

Обед: полкилограмма макарон, два больших бутерброда с сыром и ветчиной на белом хлебе с майонезом – и так называемые энергетические напитки.

Ужин: еще полкило макарон, можно с соусом карбонара, затем большая пицца и еще энергетика. Такая комбинация продуктов давала в общей сложности около 10 тысяч килокалорий (!). Вполне достаточно, чтобы накормить пятерых мужчин средней комплекции. В ту пору Майклу было 23 года – самый расцвет сил, которые он щедро расходовал, сжигая всю эту порцию калорий. Однако у специалистов по спортивному питанию возникли опасения, что с таким меню Фелпс рискует довольно скоро поставить крест на карьере.

Например, известный диетолог Барбара Левин, которая консультировала по вопросам питания спортсменов разных стран на протяжении многих лет, сделала вывод: «Если он будет долго питаться таким образом, ему, наверное, придется регулярно обращаться к кардиологу». И рекомендовала пловцу выбросить из яиц желток, заменить белый хлеб черным грубого помола, добавить в меню овощи и фрукты и распределить приемы пищи более равномерно на протяжении дня.

Вместе с тем эксперт отметила, что определенный смысл в диете Фелпса присутствует: «Я работала более чем с тысячей атлетов, которым требуется выносливость, – пловцами и бегунами, – и одна из самых часто встречающихся у них проблем состоит в расщеплении гликогена, а это результат того, что они не получают в достаточном объеме углеводов. Именно по этой причине в девяти из десяти случаев спортсмен не достигает того, на что способен».

Напомним, что в Пекине Фелпс предпринял погоню за рекордом соотечественника Марка Спитца, завоевавшего восемь золотых наград в течение одной Олимпиады. Она превратилась в сплошную череду тренировок, квалифи-

## Исключение из правил

каций, полуфиналов и финалов. Например, между десятым золотом (бабочкой на 200 метров), которое сделало его самым успешным пловцом в истории, и одиннадцатым (эстафета 4x200 метров) Майкл имел лишь час на восстановление. Всего за девять дней ему пришлось стартовать в 17 (!) заплывах. Тоже своего рода мировой рекорд.

Левин прокомментировала этот процесс под своим углом зрения: «С таким ритмом восстановление уровня углеводов в организме чрезвычайно важно. В хлебе и макаронах, которыми Фелпс так увлекается, углеводов очень много, к тому же они быстро усваиваются организмом, что дает пловцу столь необходимый ему энергетический всплеск...

Поддерживать уровень углеводов в организме между заплывами важно еще и ввиду необходимости избежать того, что атлеты называют «врезаться в стену». Это момент в ходе состязаний на выносливость, когда организм использует все углеводное топливо (известно также как мускульный гликоген) и переключается на куда менее эффективный в энергетическом смысле процесс сжигания жира».

Джефф Коттерман, директор американской Национальной ассоциации спортивного питания, не рекомендовал другим спортсменам ориентироваться на диету Фелпса, поскольку она составлена с учетом особенностей его организма, в котором очень велика мускульная масса, метаболизм пловца (процесс трансформации пищи в энергию) намного превышает метаболизм среднего мужчины. Он подчеркнул: «У Майкла невероятный метаболизм: он сжигает больше калорий, сидя за столом, чем многие люди во время прогулки. А во время тренировок в бассейне он сжигает около тысячи килокалорий в час. При том, что средний человек на аналогичное упражнение (такое как быстрая ходьба) тратит от 170 до 240 килокалорий».

Признавая, что диета Фелпса вполне отвечает его нагрузкам и особенностям организма, специалисты, тем не менее, высказывали опасения по поводу возможных последствий для здоровья после финиша карьеры. Будем надеяться, эти опасения не оправдаются.

**Михаил Александров**

Фото из открытого источника





# ТОН ЗАДАЁТ АНТОН

ОЛИМПИЙСКИЙ ПРИЗЕР, ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ  
БРАССИСТ АНТОН ЧУПКОВ: «МНЕ ЕСТЬ К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ»

Пять лет назад Антон Чупков привез из китайского Нанкина сразу пять медалей первых в истории юношеских Олимпийских игр, включая два золота – на 100 м брассом и в комбинированной эстафете. Там же победы на 50 м вольным стилем и баттерфляем одержала Роза Насретдинова, тоже ученица **Александра Немтырёва**. По итогам сезона-2014 ВФП назвала его тренером года.

Когда мы встретились с обладателем этого почетного титула, Александр Сергеевич, помнится, первым делом попросил не преувеличивать достижений своих подопечных, не забывать, что они соперничали с такими же необстрелянными юниорами. Что я и сделал. Мы говорили в основном о задачах, которые его подопечным еще предстоит решать, о школе, в которой он проработал немало лет, об условиях – далеко не самых, по его мнению, благоприятных – для подготовки классных пловцов в столице.

Что касается Чупкова, то тогда тренер ограничился лаконичной характеристикой: «Антон я бы назвал воплощением «психологии победителя». Такие задатки сызмальства выделяли его среди сверстников. Проигрывать он не любит и не умеет. Чего бы это ни касалось, в любой игре. От футбола до баскетбола.

Папа умер, когда Антон был совсем маленьким. Он страшно любит маму, которая растит сына одна. Но ничего от «маменькиного сынка» вы в нем не найдете. Самостоятельный, рассудительный, ответственный»...

С тех пор немало воды утекло. Я с понятным для журналиста интересом следил за развитием плавательной карьеры Чупкова. И неизменно убеждался в правоте наставника насчет особенностей его психологии. А недавно удивился, обнаружив, что за это время ничего о нем толком так и не написал. Потому что хватало и других объектов внимания, представлявших «новую волну». Ту самую, прилив которой готовился давно, был ожидаем и поднят-таки наше плавание на достойную высоту. Хочу отдать должок перед нашими читателями. Тем более что история его успеха еще очень далека от завершения.

Спустя пару месяцев Антон впервые стал чемпионом России на 200 м брассом и был включен в основную сборную. На домашнем чемпионате мира он стартовал, имея в активе на этой дистанции свежий мировой рекорд среди юношей. В Казани от дебютанта многого не ждали, тем не менее выступил Антон выше всяких ожиданий: в полуфинале улучшил собственное мировое достижение, а в финале приплыл седьмым.

Казанский чемпионат он считает знаковым этапом карьеры: «Хотя я занял лишь седьмое место,

зато впервые осознал, что нахожусь в элите мирового плавания. Мне было всего 18 лет, я хорошо понимал, что всё впереди и есть куда двигаться. Вот и начал двигаться».

На Олимпиаде в Рио россиянин проиграл лишь приятелю из Казахстана Дмитрию Баландину и американцу Джошу Прено. Но ни бронзовой медалью, ни рекордом России не остался до конца удовлетворен. К тому времени они с тренером выработали фирменную тактику на 200 м – отпустить соперников на первой половине дистанции и догонять их на второй, чтобы взорваться мощным финишем. На сей раз Антону для победы не хватило чуть-чуть, практически касания.

Не слишком порадовал Чупкова, замечу, и подаренный после Олимпиады BMW. Машина стояла в гараже больше года: чтобы получить водительские права, не хватало времени. Даже номера пришлось ставить маме. Гораздо проще оказалось распорядиться первым из завоеванных сыном призов. Одержав еще в детских соревнованиях пять подряд побед, Антон получил по 500 рублей за каждую и купил маме весьма полезную в хозяйстве вещь: электромясорубку.

Впрочем, дорогу до очередного чемпионата мира Чупков благополучно осилил и без машины. А в Будапеште внешне легко выиграл коронные 200 м. Причем с результатом (2.06,96), которого вполне хватило бы для победы в Рио и который стал новым рекордом Европы. Поскольку перед тем турниром несколько брассистов плыли в одно примерно время, Александр Немтырёв признался, что здесь ожидал конкуренции более высокого уровня. Ученик его в каком-то смысле даже «разочаровал» – взяв и двумя гребками оторвался от конкурентов. Иппэй Ватанабэ, к примеру, он опередил на целых полсекунды. Того самого японца, который в начале года обновил мировой рекорд, став первым в истории, кому удалось выплыть из 2.07.

Свой успех Антон не переоценивал, разделяя мнение наставника, что все случилось, как должно было. «Если в Рио бронзовая медаль для меня была с привкусом золота, то в Будапеште стояла конкретная задача: победить».

А о планах высказывался скупко: «Теперь предстоит работать на Токио. Здесь осталось ощущение, что плыл с большим, порядка полсекунды, запасом. А там надо так выступить, чтобы потом таких мыслей не было».

Любовой вопрос, сможет ли он прервать традицию, согласно которой россияне никогда не выигрывали олимпийское золото на дистанции 200 м брассом, Чупкова не смущает. «О шансах войти в историю даже не задумываюсь. Сначала надо стать олимпийским чемпионом, а потом будут эмоции и

Один из лидеров команды



Тренер Александр Немтырёв и Антон Чупков.

впечатления. Поставлена цель – исключительно для её достижения и работы».

Менять тактический рисунок они не намерены. Разве что оттачивать. Как и технику, которую Немтырёв считает почти идеальной. То есть основанной не на навыках, выработанных искусственно, а на качествах, которые в Антона заложены от природы. Тренер, как утверждает Чупков, вообще никогда не лез в его технику. Наоборот, поощрял: «Ты нашел для себя, что тебе удобно, и мы над этим работаем».



Когда настроение классное, отчего ж не подурчиться!

Той же природе, полагает пловец, он обязан своей способностью сохранять самообладание в любых ситуациях, умением настраиваться на победную волну. «Я просто всё контролирую. В плавании нужна не только физическая подготовка, тут нужно думать головой. Все соперники знакомые, я знаю, что на первой сотне они будут выкладываться, а потом их можно догнать. Я не забываю о соперниках, моя скорость зависит и от них»...

Замногие годы между ними не было ни единого конфликта. Исключая разве что разногласия на почве футбола. Александр Сергеевич справедливо считает его вредным для плавания хобби. Антон же, прилично и азартно игравший в детстве, до сих пор неравнодушен к кожаному мячу. Пару раз поплотился: подворачивал голеностопы. Тренеру приходилось чуть не пинками гнать парня с поля. Но до ругани дело не доходило. Ограничивалось напоминанием: «Антоша, милый, мы же профессионалы!»

Узнав, что чемпион мира по плаванию – армеец и неравнодушен к футболу, клуб ЦСКА предложил ему самому выйти на поле. Конечно, не в составе команды, а чтобы сделать первый удар по мячу в матче с «Рубином». Не получилось – пришлось улечь на этап Кубка мира. Не скрывает, был очень расстроен по этому поводу.

После Будапешта он позволил себе тайм-аут – отправился с девушкой за океан, в Доминикану. С Катей, тоже брассисткой, мастером спорта из Санкт-Петербурга, познакомился отнюдь не в бассейне, а на просторах интернета. Увидел ее фото в инстаграме, сначала завязалась переписка, потом

стали ездить друг к другу по выходным.

На прошлогоднем чемпионате Европы в Глазго Чупков сыграл, говоря языком футбола, «в один ворота». А новый рекорд континента (2.06,80) прокомментировал сдержанно: «Мировой рекорд еще не побит. Сейчас мне не хватило для этого всего 0,1 секунды. Так что есть к чему стремиться».

Там же он стартовал на 100 м и стал бронзовым призером, впервые на непрофильной для себя дистанции. Впрочем, и здесь у Антона неплохие перспективы. В 2017 году, победив на этапе международного турнира «Маре Нострум», он отобрал рекорд России у Кирилла Пригоды. Тот, правда, в Будапеште вернул себе национальное достижение. Для выхода на более высокие скорости ему надо лишь добавить массы.

В минувшем сезоне была проделана «просто убийственная», по выражению Антона, работа. Поэтому они с наставником, взвесив все «за» и «против», решили отказаться от чемпионата мира в короткой воде. Так что на старт нынешнего чемпионата страны Чупков вышел в оптимальном состоянии для этого этапа подготовки к главному экзамену предстоящего лета. Уверенно выиграв его и получив, естественно, путевку на чемпионат мировой, он попутно послал своего рода «привет» рекордсмену мира Ватанабэ. На тот момент лучший результат сезона принадлежал японцу. Россиянин, правда, обошел его всего на чуть-чуть, но тут был символический факт сам по себе.

Противостояние двух амбициозных сверстников на двухсотметровке началось еще в Нанкине пять лет назад. Тогда Ватанабэ обошел Чупкова. В Рио японец вышел в финал с новым олимпийским рекордом, которого вполне хватило бы для победы. Однако Иппэй остался лишь шестым, тогда как Антон поднялся на пьедестал. В Будапеште россиянин стоял на высшей ступени, а мировой рекордсмен – на второй.

Александр Немтырёв ничуть не рисковал взглянуть, говоря журналистам, что уже на чемпионате России надеялся на мировой рекорд. «Для рекорда Антону не хватило конкуренции на последних метрах. Когда идет азартная драчка, это вдохновляет».

Сомнений нет: в Кванджу «драчка» предстоит самого высокого накала. Но Антон Чупков достаточно закален в огне прошлых испытаний, чтобы не испытывать смущения перед будущими.

**Евгений МАЛКОВ**

Фото: Виталий Гуро; архив ВФП



Кирилл Пригода и Антон Чупков.

## ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Антон Чупков родился 22 февраля 1997 года в Москве. Плаванием начал заниматься у Натальи Быковой. В 11 лет перешел к Александру Немтырёву, старшему тренеру той же спортшколы «Юность Москвы». Специализация – брасс. В 2013 году дебютировал в молодежной сборной России. Победитель юношеских Олимпийских игр-2014, четырёхкратный чемпион юниорского первенства мира и Европейских игр 2015 года, финалист чемпионата мира-2015, бронзовый призёр Олимпиады-2016, чемпион мира 2017 года, чемпион Европы 2018 года, обладатель нескольких мировых достижений для юношей и юниоров.





**ВФП** Всероссийская  
федерация плавания


## ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»

Целевая комплексная программа ВФП  
подготовки резерва сборной команды России по плаванию

### ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ, ЕСЛИ:

- 1** Ваш результат входит в 30 лучших результатов Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин» в общем зачете
- 2** Ваш результат на отдельных дистанциях входит в 10-ку лучших результатов Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин»
- 3** Ваш результат входит в общем зачете в 30 лучших результатов Европейского рейтинга на одной из дистанций [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

 e-mail: [swim-fed-volgograd@yandex.ru](mailto:swim-fed-volgograd@yandex.ru)  
с пометкой

**Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»**