

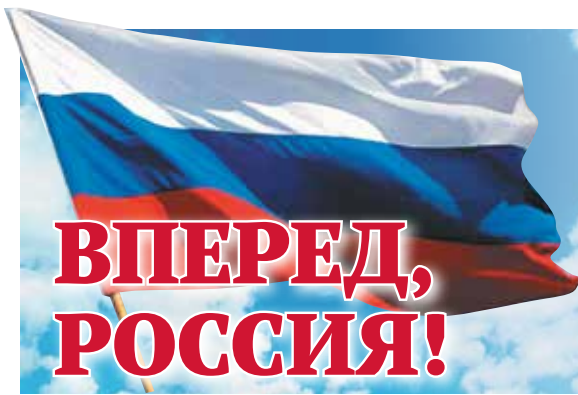


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,
РОССИЯ!**

«Просто талант без полноценной работы – это практически ничто. Но еще большее ничто, когда при таланте и работоспособности напрочь отсутствует характер».

**Игорь Михайлович КОШКИН,
заслуженный тренер СССР**

В Ф П п р е д с т а в л я е т

первую общероссийскую газету о плавании

ПЛАВАНИЕ

№ 57-2019

ДЛЯ ВСЕХ



**АНДРЕЙ
МИНАКОВ –
ОБЛАДАТЕЛЬ
ТРОФЕЯ FINA
ПО ИТОГАМ
ПЕРВЕНСТВА
МИРА!**

ЗАСЛУЖИЛИ!

**ЛУЧШИЕ ИЗ НАШИХ СЕГОДНЯШНИХ ЮНИОРОВ ВСЕРЬЕЗ
ЗАДУМЫВАЮТСЯ ОБ ОЛИМПЕЙСКОМ ДЕБЮТЕ-2020**

Итоги первенства мира, по уже сложившейся традиции, подведем «прямой речью» его участников. Потому что никто лучше, нежели они сами, прошедшие испытания настоящими боями местного значения, о происходившем в 50-метровом бассейне венгерской столицы не расскажет. И заодно будем придерживаться хронологии событий.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Начали мы чемпионат с серебряной и бронзовой медалей. Команда ребят в кролевой эстафете 4x100 м стала второй, но зато с юношескими рекордами Европы и России (3.16,26). Александр Егоров на 400 м вольным стилем тоже зафиксировал юношеский рекорд страны (3.47,36). А это значит, что спортсмены в данной ситуации не просто сделали все,

что могли, а даже чуточку больше. К примеру, Егоров на июльском первенстве Европы в Казани на дистанции 400 м вольным стилем побил юношеский национальный рекорд, принадлежавший Евгению Садовому с 1991 года – 3.48,28. А нынче улучшил свое же достижение почти на секунду! Молодец, так держать! «Начинать сразу быстро плыть дистанцию мне сложно, я тут же «закисляюсь». И если бы раскладывался по-другому, то не плавал бы так как сейчас. 400 м – это дистанция тактиков, где многое решает, когда ты сделаешь последний рывок, переключишься в темпе, включишь работу ног. Везде надо думать, на каждом метре. Мне интереснее там, где сложнее. Поэтому из всех дистанций, что плаваю, 400 метров мне нравится больше».

В мужском эстафетном плавании 4x100 м вольным сти-

лем Арсений Чивилев, Александр Щеголев, Егор Павлов и Андрей Минаков установили юношеские рекорды Европы и России – 3.16,26. Итогом усилий ребят стало серебро мирового первенства. А золото выиграли американцы с юношеским рекордом мира – 3.15,80. Наших парней, опять же, не в чем упрекнуть. Судите сами: на первенстве Европы в Казани они тем же составом стали лучшими, но зато в Будапеште сбросили со своего результата, показанного два месяца назад, более 2 секунд (!).

Андрей Минаков, плывший заключительный этап эстафеты, вывел команду с третьего места на второе, опередив итальянца на три сотые доли секунды: «Хочу отметить, что на второе место команду вывел не я один, это заслуга всех ребят. Когда принял свой этап, то настрои-

вался только на первое место и старался обогнать американца. Мы все были готовы бороться за золото. Эта мысль нас не покидала. Мы понимали, что оно нам легко не дастся, поэтому каждый из нас настроивался биться до конца. Жаль, что немного не хватило, но это опыт, и в следующий раз мы будем сильнее и быстрее». Тут следует добавить, что расстановка наших пловцов по этапам была другой, нежели на первенстве Европы. Если в Казани Минаков начинал эстафету, то в этот раз ему доверили плыть заключительный этап: «Решение о расстановке принимали тренеры. Но я отработаю как надо любой этап, на какой поставят. Хотя, конечно, мне лучше плыть завершающий. Там такой адреналин! И это заводит...».

Продолжение на стр. 2–5

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ПОСМОТРЕЛИ, УБЕДИЛИСЬ...

...А убедились в том, что наш ближайший (по возрасту) резерв национальной команды даже очень неплох на фоне соперников-одногодков из сборных, например, США или Австралии и заодно остальных стран. Что «ПДВ» особо пристальное внимание уделяет юношескому спортивному плаванию России, мы подчеркиваем каждым номером газеты. И вот, как говорится, финал-апофеоз юниорского сезона: первенство мира в Будапеште. Понятное дело, что именно в этом номере уделим столь громкому событию самое пристальное внимание. Хотя бы потому, что есть большая уверенность вот в чем: сегодняшние юниоры могут сыграть заметную роль на Олимпиаде-2020 в Токио. При надлежащей подготовке, разумеется. Но уже сегодня ясно, что конкуренция при отборе в олимпийскую команду – как на личные дистанции, так и в эстафеты – предстоит острейшая. Пожалуй, самая напряженная и интересная за последние несколько десятилетий. И говорит сей факт об одном исключительной важности моменте: программа ВФП «Я стану чемпионом!» через пару олимпийских циклов «показала товар лицом». Раньше этого по определению произойти не могло, ибо искусственно убыстрить сей процесс невозможно, кто бы и что ни говорил по данному поводу. А пару лет назад потихоньку, будто разжимающаяся пружина, пошла отдача, совмещающая векторы ожидаемого и свершенного. Недавний взрослый чемпионат мира – лишнее тому подтверждение: ведь те же Минаков и Васькина не абы как, а с медалями домой вернулись. И затем в Будапеште юношеский мировой пьедестал хорошо освоили. Хотя продержаться на пике формы в течение месяца, а то и чуть больше – задача очень непростая. Лично меня, например, радует тот факт, что тренерам наших юных лидеров хватило умения и опыта вместе с учениками решить этот вопрос. У кого-то из них (в этот список включу и лауреатов июльского первенства Европы в Казани) получилось чуть «золотистее», у кого-то чуть «серебристее» – что, по большому счету, и не очень важно. Зато уже есть нынешнее мастерство, и вкупе с ним есть резерв и есть потенциал – вот что первостепенно в понимании момента, когда направляем взор в олимпийское грядущее. А до него уже меньше года осталось. Не успеем оглянуться, как время пролетит...

Другая тема, по-настоящему жизненно важная для страны, – всеобщее по плаванию. Образно говоря, кровная тема «ПДВ». После выхода предыдущего номера газеты, где она была широко представлена, услышал немало мнений по этому поводу. Одно из них было таким: мол, чего беспокоиться и напоминать – как у каждого региона будет получаться, так он ее и решит. Стоп. Минуточку внимания. Спор нет – где-то для обучения школьников плаванию больше возможностей, где-то меньше, а где-то в настоящий момент их вовсе нет. Но общегосударственной задачи это не отменяет. И мы говорим не просто «желательно найти варианты», а подчеркиваем ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ этого действия. На всех, задействованных в решении задачи этажах центральной и местной власти. Ведь речь идет не о приятном и полезном времяпрепровождении, а о жизненно необходимом навыке. Том самом, который спасает жизнь. Вот о чем давайте все вместе ни на секунду не забывать.

Александр Елисейкин

НАШИ МЕДАЛИ

ЗОЛОТО

- Андрей Минаков – 100 м баттерфляй
- Андрей Минаков – 100 м вольный стиль
- Владислав Герасименко – 100 м брасс
- Владислав Герасименко – 50 м брасс
- Евгения Чикункова – 100 м брасс
- Евгения Чикункова – 200 м брасс
- Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Николай Зуев, Владислав Герасименко, Андрей Минаков, Александр Щеголев, а также участники предварительного заплыва Павел Самусенко, Александр Жигалов, Егор Павлов и Алексей Федькин.

СЕРЕБРО

- Николай Зуев – 100 м на спине
- Илья Сибирцев – 800 м вольный стиль
- Илья Бородин – 400 м комплекс
- Андрей Минаков – 50 м баттерфляй
- Дарья Васькина – 50 м на спине
- Анастасия Макарова – 200 м брасс
- Мужская эстафета 4x100 м вольный стиль – Арсений Чивилев, Александр Щеголев, Егор Павлов, Андрей Минаков, а также участники предварительного заплыва Павел Самусенко и Алексей Федькин
- Мужская эстафета 4x200 м вольный стиль – Никита Данилов, Александр Щеголев, Максим Александров, Александр Егоров, а также участники предварительного заплыва Егор Павлов и Роман Москаленко
- Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м – Николай Зуев, Анастасия Макарова, Андрей Минаков, Екатерина Никонова, а также участники предварительного заплыва Павел Самусенко, Александр Жигалов, Александра Сабитова и Дарья Трофимова
- Смешанная эстафета 4x100 м вольный стиль – Александр Щеголев, Андрей Минаков, Дарья Трофимова и Екатерина Никонова, а также участники предварительного заплыва Арсений Чивилев, Павел Самусенко и Александра Сабитова
- Женская комбинированная эстафета 4x100 м – Дарья Васькина, Евгения Чикункова, Александра Сабитова и Екатерина Никонова, а также участницы предварительного заплыва Анастасия Макарова и Яна Саттарова.

БРОНЗА

- Александр Егоров – 400 м вольный стиль
- Дарья Васькина – 100 м на спине
- Егор Павлов – 100 м баттерфляй
- Илья Сибирцев – 1500 м вольный стиль

РЕКОРД РОССИИ

- Илья Бородин – 400 м комплекс – финал – 4.12,95

ЮНОШЕСКИЙ РЕКОРД МИРА

- Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Николай Зуев, Владислав Герасименко, Андрей Минаков, Александр Щеголев – финал – 3.33,19

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ ЕВРОПЫ

- Мужская эстафета 4x100 м вольный стиль – Арсений Чивилев, Александр Щеголев, Егор Павлов, Андрей Минаков – финал – 3.16,26
- Смешанная эстафета 4x100 м вольный стиль – Александр Щеголев, Андрей Минаков, Дарья Трофимова и Екатерина Никонова – финал – 3.27,72
- Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Николай Зуев, Владислав Герасименко, Андрей Минаков, Александр Щеголев – финал – 3.33,19
- Женская комбинированная эстафета 4x100 м – Дарья Васькина, Евгения Чикункова, Александра Сабитова и Екатерина Никонова – финал – 4.00,30

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ РОССИИ

- Александр Егоров – 400 м вольный стиль – финал – 3.47,36
- Владислав Герасименко – 100 м брасс – финал – 59,97
- Илья Сибирцев – 800 м вольный стиль – финал – 7.48,05
- Илья Бородин – 400 м комплекс – финал – 4.12,95
- Мужская эстафета 4x100 м вольный стиль – Арсений Чивилев, Александр Щеголев, Егор Павлов, Андрей Минаков – финал – 3.16,26
- Смешанная эстафета 4x100 м вольный стиль – Александр Щеголев, Андрей Минаков, Дарья Трофимова и Екатерина Никонова – финал – 3.27,72
- Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Николай Зуев, Владислав Герасименко, Андрей Минаков, Александр Щеголев – финал – 3.33,19
- Женская комбинированная эстафета 4x100 м – Дарья Васькина, Евгения Чикункова, Александра Сабитова и Екатерина Никонова – финал – 4.00,30

ЗАСЛУЖИЛИ!

ДЕНЬ ВТОРОЙ

В плане медального улова он оказался не в пример дню первому. Победителем на 100 м брассом с юношеским рекордом России стал Владислав Герасименко, серебряные медали завоевали Николай Зуев (100 м на спине) и команда в смешанной комбинированной эстафете 4x100 м, бронзовую – Дарья Васькина (100 м на спине).

А теперь очень любопытная информация: **Герасименко** побил национальный юношеский рекорд, который был установлен Антоном Лобановым в 2009 году в период использования гидрокостюмов (59,97 против 1.00,08). Прочувствовали разницу? «После первенства Европы мы с тренером немного поменяли работу, сделали ее жестче. В итоге все получилось. Сбросил со своего результата, показанного на первенстве Европы, показанного на 100 процентов. Резервы для улучшения результата есть всегда, а за счет чего это будем делать, обсудим с тренером... Мне лучше приехать на соревнование и сразу стартовать.



Владислав Герасименко

Дарья Васькина, чьи шансы попасть в итоговый состав олимпийской сборной специалисты уже сейчас оценивают очень высоко, выиграла бронзовую медаль на дистанции 100 м на спине с результатом 1 минута 0,02 секунды, уступив две сотые серебряному призеру американке Клэр Курзан и 0,39 секунды канадке

финала поздравила канадку, которая заняла первое место и показала очень достойный результат. Хотя я понимаю, что первенство мира для нее, американцев и других спортсменов – это пик сезона. У нас же график соревнований в нынешнем году был более насыщенным.

У юношей на дистанции 100 м на спине, как и на первенстве Европы, основная борьба развернулась между российским пловцом **Николаем Зуевым** и итальянцем Томасом Чекконом. «В полуфинале я выложился максимально, старался отобраться в финал ближе к центральным дорожкам. И сегодня показал, что натренировал после первенства Европы. Это мой лучший результат, и я выполнил норматив мастера спорта международного класса. Очень доволен. Не ожидал от себя, что выплыву из 54 секунд. Хотя обидно, что совсем немного проиграл итальянцу, но хороший результат для меня был важнее». Позже Николай принял участие в смешанной комбинированной эстафете 4x100 м, где российская команда, за которую вместе с Зуевым выступили **Анастасия Макарова, Андрей Минаков и Екатерина Никонова**, завоевала серебряную медаль. «Сегодня был насыщенный день. У меня первый опыт плыть в финале в смешанной комбинированной эстафете. Раньше участвовал только в утренней части – на первенстве Европы в Казани. После своего этапа эмоционально было тяжело переживать за остальных. Но результатом мы остались довольны».

У Анастасии Макаровой, пловшей эстафетный этап брассом, в

этот день уже был финал на дистанции 50 м, где она показала пятый результат: «На «полтиннике» брассом у меня не получилось так, как хотела. Но я не унываю, будем работать. Я с самого начала позиционировалась как спринтер. Только в прошлом году тренер сказала, что могу плавать еще и 200 метров. Теперь плаваю все дистанции. После «полтинника» я разозлилась, и это дало мне дополнительный стимул для эстафеты, где проплыла по своему лучшему результату... И то, что на моем этапе плыли мальчишки, в моральном плане никак не повлияло. Я уже была в такой ситуации в Аргентине на юношеских Олимпийских играх. Вот там было тяжело. А так как у меня уже появился опыт, то понимала, что будут волны, будет сопротивление. Я была так настроена и так сильно углублена в свою работу, что не обращала внимание ни на что».

Завершила нашу эстафету Катя Никонова, которая на последних метрах вывела команду на второе место. А ведь в этот вечер она участвовала в полуфинале на «сотне» вольным стилем, где отобралась в финал с пятым временем:

«Чуть раньше у меня был полуфинал в моей основной дисциплине. Я старалась проплыть максимально по хорошему времени, при этом сохранив силы, чтобы не подвести команду в эстафете. И сейчас плыла изо всех сил, чтобы мы смогли попасть в призы и занять там более высокое место... На последнем этапе мне нравится выступать. Появляется азарт, как-то по-особому чувствуется командный дух и прибавляется сил на финиш».



Николай Зуев

А бывало два дня ждешь на трибунах, смотришь, как медали завоевывают. Понимаешь, что еще рано, а хочется уже плыть. Здесь важно сдерживать себя и контролировать свое состояние. Если будешь расплескивать свои эмоции, то ничего хорошего не выйдет. Но надо привыкать к любым условиям. Теперь у меня есть опыт, как поступать в том и другом случае.

Джейд Ханне. «Из минуты я уже выплывала не один раз. Конечно, было бы неплохо это сделать и сейчас. Но все, что могла... Учитывая сложный сезон и то, сколько раз я плыла «котню», в том числе и в эстафетах, видимо, сейчас так проплыть было уже не в моих силах. В принципе, результатом я довольна... Здесь плыли абсолютно новые для меня люди. После

Только факты

- В нынешнем первенстве мира приняли участие более 800 спортсменов (девушки 14-17 и юноши 15-18 лет) из 122 стран мира.
- Российская сборная набрала 740 очков, завоевав второе общекомандное место. Трофей FINA выиграли американцы (1117). На третьем месте команда Австралии (550), на четвертом – Канады (510), на пятом – Италии (374).
- В медальном зачете российская сборная также заняла второе место, выиграв 22 медали: 7 золотых, 11 серебряных и 4 брон-

- зовые. По этому показателю первенствовала команда США с 37 наградами (18-10-9), третьими стали австралийцы – 13 (4-5-4), четвертыми итальянцы – 12 (3-2-7), пятыми канадцы – 12 (2-5-5).
- Андрей Минаков был признан лучшим спортсменом соревнований, и ему был вручен Трофей FINA. В активе нашего спортсмена 3 золотые и 4 серебряные медали. У девушек Трофей FINA получила австралийка Лани Паллистер.
- На первенстве мира было установлено 8

- новых юношеских рекордов мира, один из которых принадлежит российским пловцам Николаю Зуеву, Владиславу Герасименко, Андрею Минакову и Александру Щеголеву в комбинированной эстафете 4x100 м. Наши спортсмены также побили 4 юношеских рекорда Европы в эстафетном плавании.
- Рекорд России покорился 16-летнему Илье Бородину на 400 м комплексным плаванием. Он побил достижение, установленное в 2009 году Андреем Крыловым (4.12,95, а было – 4.13,14).

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

В этот день случился первый наш «двойной» пьедестал: на 100 м баттерфляем золото выиграл **Андрей Минаков**, а бронзовым призером стал **Егор Павлов**, которому и предоставим слово: *«После первенства Европы мы в основном готовили дистанцию 200 метров, одновременно у меня поднялась скорость и на «сотне», поэтому показанный результат стал для меня приятным бонусом. В заявочных протоколах был десятым, в итоге стал третьим. Очень рад этому и хочу сказать большое спасибо моему тренеру Наталье Геннадьевне Абрамовой. Надежда, что смогу побороться за призовое место, появилась после предварительных заплывов, когда на 4 десятые доли секунды улучшил свой лучший результат. Но основная дистанция у меня все же 200 м. Хотя личная медаль – это всегда приятно. Тем более первая с мирового первенства».*

Известный в спорте постулат, что сначала побеждаешь себя, а затем всех остальных, наши юноши и девушки подтверждали каждым днем соревнований в Будапеште. К примеру, на дистанции 800 м вольным стилем серебряную медаль с юношеским рекордом России завоевал **Илья Сибирцев**, уступив лишь хорвату Франко Гргичу, установившему юношеский рекорд Европы: *«И результатом, и занятым местом я доволен. Во время заплыва понял, что хорват все-таки готов к этой дистанции получше. Еще до старта, посмотрев стартовые протоколы на 1500 метров, увидел, что у него лучшее время, поэтому ожидал, что и 800 метров он может проплыть быстрее... После первенства Европы свой результат я улучшил на 4 секунды. Хорошо сейчас отработал и первую, и вторую половину дистанции. В Казани была меньшая конкуренция, мы все плыли рядом, поэтому первую половину я начал слабо. Здесь выступлю еще на 1500 метров. Как проплыву, загадывать не буду, но отработаю по максимуму».*

Российская команда в смешанной эстафете 4x100 м вольным стилем в составе **Александра Щеголева, Андрея Минакова, Дарьи Трофимовой и Екатерины Никоновой** завоевала серебряную медаль, установив юношеские рекорды Европы и России. Победу одержала команда США с юношеским рекордом мира.

Первый этап плыл Александр Щеголев. Спортсмен еще год будет выступать по юниорам, но уже готов побороться за место в олимпийской сборной России: *«За месяц на «сотне» мне удалось улучшить результат на секунду. Свой этап настраивался выплыть из 49, но проплыл ровно – за 49. Я сейчас уже не уверен, какая из дистанций, что я плаваю, для меня является лучшей. У меня и 50 баттерфляем неплохо получается, и на*



Андрей Минаков (слева) и Егор Павлов



Илья Сибирцев

200 кролем сбросил 2 секунды с результата, показанного на первенстве Европы, и «сотню» неплохо плыву. Мне очень хотелось бы отобраться на Олимпийские игры. Все будет зависеть от моей подготовки. На какую из дистанций буду делать упор, еще не думал, у меня для этого как минимум есть полгода».

Для самой младшей участницы сборной 14-летней Дарьи Трофимовой это был дебютный финал на первенстве мира. Ранее она выступила на предварительном этапе смешанной комбинированной эстафеты, где также стала обладательницей серебряной медали: *«Вначале я немного переживала, что из-за меня команда может проиграть, потому что я здесь самая младшая. Но старалась отгонять эти мысли и думать о хорошем, чтобы лучше настроиться на эстафету. Я рада, что мы сумели завоевать серебро и показали хорошее время». Еще раз обратите внимание, уважаемые читатели, на возраст этой совсем юной пловчихи. Всего-то четырнадцать! Это значит, что еще целый олимпийский цикл провести только в юниорском возрасте. А кто-то считает, что у нас растущих талантов нет. Может, тогда эти кто-то снимут очки и посмотрят повнимательнее. Хотя бы для того, чтобы посмешницами себя не выставлять. Но это – так, мысли между строк...»*

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Женский брасс во все времена считался гордостью нашей школы плавания. Новые таланты появлялись и появляются регулярно. Правда, разной меры талантливости и отношения к тренировочной работе, да и по силе характера – но это уже другой вопрос. Итак, одно из недавних открытий – **Евгения Чикунова**. Да-да, та совсем юная девушка, которая на чемпионате России сумела обыграть Юлию Ефимову и выполнить условия отбора на взрослый чемпионат мира. Однако тренерский совет сборной, учитывая олимпийскую перспективу Чикуновой, посчитал, что в нынешнем сезоне ей стоит наработать победный опыт на крупнейших юниорских соревнованиях, а не становиться статисткой в споре матерых брассисток современности. Что Евгения с успехом и продолжила в Будапеште. Причем на «сотне» мог состояться наш второй здесь «двойной» пьедестал. Если Чикунова четыре сотые доли секунды выиграла в споре за золото у американки Кейтлин Доблер, то Настя Макарова те же четыре сотые, к сожалению, уступила в борьбе за бронзу британке Кайле ван дер Мерве. Вот такие дела...

Мы же сейчас чуть подробнее остановимся на финале эстафеты 4x200 м вольным стилем с участием наших ребят – **Никиты Данилова, Александра Щеголева, Максима Александрова и Александра Егорова**. Благо есть о чем рассказать. Да, проиграли первое место американцам, установившим мировой юниорский рекорд, но зато больше трех секунд (!) выиграла у австралийцев, занявших третье место.

Начинал эстафету Никита Данилов, который показал лучшее стартовое время среди участников своего этапа: *«Ставил цель не упустить американца, держаться наравне с ним, а при лучшем раскладе выйти немного вперед, чтобы дать шанс команде занять лидирующую позицию. В принципе, я доволен своим результатом, так как проплыл этап лучше, чем ожидал. Но, конечно, всегда хочется большего»...*

На втором этапе Александр Щеголев зафиксировал супер-время – 1.46,36, выведя команду с четвертого места на первое. К слову, из 47 секунд – гроссмейстерских для юниоров – из всех соперников смог выплыть только американец Карсон Фостер (1.46,10) на заключительном этапе. *«На 200 метров у меня лучший результат был 1.47,4, который я показал в финале на личной дистанции, где мне не хватило 4 сотых до третьего места. В эстафете на этапе я проплыл на секунду лучше и результатом очень доволен».*

Максим Александров был единственным участником нашей эстафеты, принимавшим участие в предыдущем первенстве мира: *«Два года после я не прогрессирувал в результатах. Сейчас удалось это время улучшить... Пользуясь случаем, хотел бы поблагодарить федерацию плавания Волгоградской области, Виктора Борисовича Авдиченко, которые создают все условия для полноценной подготовки; своего тренера Виктора Павловича Сапрыкина, а также Виктора Валерьевича Прохоренко, который работал со мной на сборе».*

Александр Егоров, четвертый этап: *«Я показал для себя неплохое время, но американцы, конечно, плыли быстрее. С ними было тяжело бороться. Но буду и дальше улучшать результаты. Возможности для этого есть. Учусь в московском училище олимпийского резерва №3, руководство которого обеспечивает хорошие условия для подготовки к соревнованиям».*

Поражение поражению – рознь. Когда стиснув зубы, упираешься, не сдаешься и не проигрываешь самому себе – это всегда достойно уважения. Так вот, подавляющее большинство участников нашей юниорской сборной, выступавших в Будапеште, этого уважения достойны.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

ЗАСЛУЖИЛИ!

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Жаль, что этот день не прибавил золота в копилке сборной России, но и серебро смотрелось даже очень. Продолжает радовать **Илья Бородин**. Может, наконец, пришло время, когда в наших рядах появится комплексист по-настоящему мирового уровня. А то заждались... В Будапеште 16-летний Бородин – самый юный участник финального заплыва на дистанции 400 м комплексными плаваниями – завоевал серебряную медаль, проплыв, как и победитель, лучше юношеского рекорда мира, и при этом побил взрослый рекорд России десятилетней давности, который с 2009 года принадлежал Андрею Крылову (4.12,95 против 4.13,14). Стоит отметить, что этот результат стал бы четвертым на недавнем чемпионате мира в Южной Корее. «Когда квалифицировался первым в финал, то появилась уверенность в своих силах, и я понял, что смогу показать хороший результат. Но до сих пор не верю,

Андрей Минаков выиграл серебряную медаль на дистанции 50 м баттерфляем (23,39), за 10 минут до этого успешно выступив в полуфинальном заплыве на 100 м вольным стилем, показав там лучший результат. «На «сотне» вольным стилем я старался с наименьшей затратой сил попасть в финал, но, видимо, все расположилось ко мне в этот вечер так, что получилось квалифицироваться первым. Потом я сразу стал готовиться к финалу на 50 баттерфляем. Спасибо Илье Сибирцеву, который помог мне быстро восстановиться: он и морально меня поддерживал, и с вещами помог – за считанные минуты надо было и откупаться, и переодеться, а форму вслед за собой по воздуху передвигать я еще не научился... Борьба в финале была интересная. Возможно, я бы смог выиграть, если бы не полуфинал, но гадать сейчас не буду. Тем не менее рад результату, так как проплыл по лучшему своему времени».



Даша Васькина иногда может быть и такой – уж точно не белой и пушистой.

что сумел проплыть так быстро... В этом году принимал участие в трех международных стартах. Мой первый опыт был на первенстве Европы в Казани. С одной стороны, выступать дома, в России, чуть проще, но все равно испытывал приличное волнение. Вероятно, это и повлияло на то, что не смог проплыть, как был готов. И тем не менее показал свой лучший результат. В Баку на юношеском европейском Олимпийском фестивале уже был, что ли, более психологически расслабленным, на своих дистанциях не заклинивал, хотя их тоже хорошо проплыл, но больше хотел участвовать в эстафетах. Потом мы с моим тренером Мариной Феофановной Свистак хорошо поработали и подвели к этому старту, за что ей большое спасибо. Готовили именно эту дистанцию. Здесь у меня было уже больше уверенности, и я спокойно вышел на старт».

Дарья Васькина на дистанции 50 м на спине разделила второе место с канадкой Джейд Ханной (по 27,91). У Даши был сложный и насыщенный год, и она призналась, что после чемпионата мира стала вести обратный отсчет своим выступлениям... до долгожданного отдыха. «Мне теперь осталось проплыть два раза в эстафете. Такой вот обратный отсчет получается: на сборе считала сколько осталось провести тренировок, сейчас – сколько стартов. Все мне говорили, что надо еще немного потерпеть. Но когда я прикидывала, сколько еще предстоит проплыть, то понимала, что это совсем даже немало. Но пыталась утешить себя тем, что после уж отдохну. И еще настраивалась на то, что это последний мой личный юношеский старт, поэтому собрала на него все силы, что остались... Подводя итоги, могу сказать, что получился невероятно успешный для меня сезон...».



Анастасия Макарова (слева) и Евгения Чикунова

ДЕНЬ ШЕСТОЙ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

И юные россияне отметились этим днем по-ударному. Комбинированную эстафету 4x100 м **Николай Зуев, Владислав Герасименко, Андрей Минаков** и **Александр Щеголев** выиграла с юношеским рекордом мира, опередив американцев и канадцев. Как вы правильно заметили, уважаемые читатели, победы в подавляющем большинстве эстафетных финалов приносили результаты выше предыдущих мировых достижений – на юниорском уровне, разумеется.

Начинал победную эстафету Николай Зуев: «Своим этапом доволен, сделал все, что мог».

Владислав Герасименко в этот день завоевал две золотые медали: на дистанции 50 м брасом и в эстафете: «Полтинник» – не такая дистанция, чтобы проплыть и очень сильно устать. Поэтому за 20 минут я успел восстановиться. Была небольшая усталость, но я не обращал на нее внимания. Эти соревнования останутся в моей памяти приятным воспоминанием. Достигнутое здесь теперь надо оставить в этом дне и начать работать дальше, улучшать результаты. В Будапеште я убедился, что иду правильной дорогой».

Андрей Минаков также стал в этот вечер обладателем двух золотых наград. Первую он завоевал на дистанции 100 м вольным стилем: «Сотню» в финале пер-

вый раз попытался начать плыть быстрее, чтобы посмотреть, что из этого получится. В итоге немного не хватило до планируемого результата. Может быть, сказались усталость конца сезона. А может, так и должно было случиться. Теперь будем готовиться к новому сезону и работать с тренером, чтобы эти моменты у меня получались лучше... В эстафете мы понимали, что сможем установить юношеский рекорд мира. Это было понятно и по раскладке. Мы вначале совместили все результаты на бумаге, потом воплотили все это в бассейне... Если же в целом о моем сезоне, то он прошел на «ура». Почти все, вплоть до малейшего момента, было выполнено. Это и приятное серебро на взрослом чемпионате мира, и старты на первенстве Европы в Казани. Все сыграло свою роль, и все дало очень хороший результат. Спасибо большое за подготовку моему тренеру Никите Валерьевичу Луговкину, а также его отцу Валерию Михайловичу. Спасибо всем родным, которые болели за меня и поддерживали, и друзьям, которые смотрели мои выступления и переживали».

Александр Щеголев, пловший заключительный этап, сумел удержать добытое ранее преимущество: «Видел, что у нас небольшой отрыв. Плыл рядом с американцем, который сел на мою волну, и я его так прокатил метров семь-

ИЛЬЯ БОРОДИН:

«...СТАЛО ПОЛУЧАТЬСЯ, ДА И ТРЕНЕРЫ ГОВОРИЛИ, ЧТО МОГУ ХОРОШО ПЛАВАТЬ»



– Когда и где познакомился с плаванием?

– В Брянске это произошло, в моем родном городе. В первом классе меня отвели в бассейн родители. Я, правда, еще один год занимался борьбой, но не пошло, и осталось только плавание. А затем стало получаться, да и тренеры говорили, что могу хорошо плавать.

– У тебя спортивная семья?

– Папа – кандидат в мастера спорта по стрельбе, он и в волейбол играет, – вообще любит спорт. Мама еще в студенческие годы играла в баскетбол. Еще у меня есть младший брат, который тоже плавает.

– Когда ты понял, что можешь чего-то достичь?

– Когда второй раз участвовал в финале «Веселого дельфина» и выиграл 200 м комплексом с достаточно хорошим результа-

том. Тогда и подумал, что можно и нужно работать дальше, чтобы не останавливаться на достигнутом. Здесь, в Будапеште, стал лишь шестым на 200 м в комплексном плавании, зато на 400 м получилось намного лучше, так как было проделано много аэробной работы. Но и на 200 м результат получился тоже хороший.

– Когда встретился со своим нынешним тренером?

– Вначале плавал у Елены Валерьевны Швидер, потом, лет в одиннадцать-двенадцать, перешел к Марине Феофановне Свистак. Лет пять мы уже вместе. Я ей полностью доверяю. Бывают, конечно, у нас споры, но все разрешается, и она, как правило, оказывается права.

– Учишься в спортивной школе?

– Нет, в самой обыкновенной, в Брянске, где и родился.

– А плаваешь?

– Вначале в 25-метровом бассейне, но у нас есть и 50-метровый на 8 дорожек, где теперь тренируюсь. В выходные – по две тренировки в день, а в будни – по одной. Но сейчас подготовка больше проходит на сборах.

– Успеваешь учиться?

– Окончил 10-й класс. Пошел в школу на год раньше, поэтому следующий год у меня выпускной, буду сдавать экзамены. Учусь в среднем на 4. Я не ярко выраженный гуманитарий или математик. Что-то среднее. Люблю историю, да и задания по математике мне интересно решать.

– Куда планируешь поступать после школы?

– Скорее всего, в спортивный вуз. Но время еще есть, чтобы определиться с окончательным решением.

ВОПРОС-ОТВЕТ



десять пять. Но при этом пытался уплыть от него как можно дальше. На последних 25 метрах мне это удалось».

Что касается финала комбинированной эстафеты с участием юниоров, то здесь у нас – подкрепленное рекордами полное серебро. **Дарья Васькина, Евгения Чикунова, Александра Сабитова и Екатерина Никонова** финишировали со вторым временем, установив юношеский рекорд Европы и России – 4.00,30.

Девушки-бронсистки все-таки добились в этот день «двойного» пьедестала для сборной России: на дистанции 200 м **Евгения Чикунова** выиграла золото, а на вторую ступень пьедестала поднялась **Анастасия Макарова**. И заодно представим ее монолог после их с Чикуновой финала: «Сейчас показала очень хорошее время, к тому же смогла подтвердить «международника» на этой дистанции, чего очень хотела. В этом большая заслуга моего тренера **Татьяны Владимировны Ковшиковой**, которая много со мной рабо-

тала и верила в меня. О планах на будущий сезон говорить пока рано. Еще год буду выступать по юниорам, где хотелось бы себя полностью реализовать и, скажем так, собирать медали. А если получится отобраться на Олимпийские игры, то это вообще будет здорово!»

Маргарита Балакирева



Вот они, рекордсмены мира!

Фото: автора, Анны Гусевой, из архива ВФП, sport.nso.ru

Обладательницы полного «комбинированного» серебра.

Заслужили!

Уважаемые члены молодежной сборной команды России по плаванию!

Поздравляю вас с успешным выступлением на первенстве мира по плаванию 2019 года в Будапеште! В условиях сильнейшей конкуренции с лучшими молодыми спортсменами мира вы проявили незаурядное мастерство, командный дух и волю к победе. 22 медали, из которых 7 – высшей пробы, установленные мировой и континентальные юношеские рекорды, свидетельствуют о вашем высоком потенциале и готовности вернуться в элиту мирового плавания.

Уверен, что ваши достижения станут стимулом для новых свершений, и в ближайшем будущем мы сможем увидеть ваши не менее яркие выступления в составе основной сборной команды России. Выражаю искреннюю благодарность и поздравляю тренеров, специалистов сборной, а также победителей и призеров соревнований:

Старшего тренера юношеской сборной команды России по плаванию **Лидию КАПКОВУ**, Трехкратного победителя, четырехкратного серебряного призера, рекордсмена мира, трехкратного рекордсмена Европы и России среди юниоров **Андрея МИНАКОВА** и его тренера **Никиту ЛУГОВКИНА**, Трехкратного победителя, рекордсмена мира и Европы, двукратного рекордсмена России среди юниоров **Владислава ГЕРАСИМЕНКО** и его тренера **Никиту ЛУГОВКИНА**, Двукратную победительницу, серебряного призера, рекордсменку Европы и России среди юниоров **Евгению ЧИКУНОВУ** и ее тренеров **Анну НОВОЖИЛОВУ** и **Юрия МАСЛОВА**, Победителя, трехкратного серебряного призера, рекордсмена мира, трехкратного рекордсмена Европы и России среди юниоров **Александра ЩЕГОЛЕВА** и его тренера **Романа ЩЕГОЛЕВА**, Победителя, двукратного серебряного призера, рекордсмена мира, Европы и России среди юниоров **Николая ЗУЕВА** и его тренера **Ольгу ГЛУХОВУ**, Победителя, двукратного серебряного и бронзового призера, рекордсмена Европы и России среди юниоров капитана команды **Егора ПАВЛОВА** и его тренера **Наталью АБРАМОВУ**, Победителя и трехкратного серебряного призера **Павла САМУСЕНКО** и его тренера **Екатерину ЛЕБЕДИК**, Победителя и серебряного призера **Александра ЖИГАЛОВА** и его тренера **Андрея ДОРОЖКИНА**, Победителя и серебряного призера **Алексея ФЕДЬКИНА** и его тренера **Светлану ЕГОРЕНКО**, Двукратного серебряного и бронзового призера, рекордсменку Европы и России среди юниоров **Дарью ВАСЬКИНУ** и ее тренера **Владимира ТАТАРИНА**,

Серебряного призера, рекордсмена России и рекордсмена России среди юниоров **Илью БОРОДИНА** и его тренера **Марину СВИСТАК**, Трехкратного серебряного призера **Анастасию МАКАРОВУ** и ее тренера **Татьяну КОВШИКОВУ**, Серебряного и бронзового призера, рекордсмена России среди юниоров **Илью СИБИРЦЕВА** и его тренера **Татьяну МАНКЕВИЧ**, Серебряного и бронзового призера **Александра ЕГОРОВА** и его тренера **Александра ШАБАНОВА**, Трехкратного серебряного призера, двукратную рекордсменку Европы и России среди юниоров **Екатерину НИКОНОВУ** и ее тренера **Юлию РЯЗАНЦЕВУ**, Трехкратного серебряного призера, рекордсменку Европы и России среди юниоров **Александрю САБИТОВУ** и ее тренера **Елену ПОДАНЕВУ**, Двукратного серебряного призера, рекордсменку Европы и России среди юниоров **Дарью ТРОФИМОВУ** и ее тренера **Валерия КОТОВА**, Двукратного серебряного призера, рекордсмена Европы и России среди юниоров **Арсения ЧИВИЛЕВА** и его тренера **Олега ЕРМАЧЕНКОВА**, Серебряного призера **Никиту ДАНИЛОВА** и его тренера **Александра ШАБАНОВА**, Серебряного призера **Максима АЛЕКСАНДРОВА** его тренеров **Виктора САПРЫКИНА** и **Валерия ХАЛЬПИНА**, Серебряного призера **Яну САТТАРОВУ** и ее тренера **Витту НОВОЖИЛОВУ**, Серебряного призера **Романа МОСКАЛЕНКО** и его тренера **Витту НОВОЖИЛОВУ**, Специалистов сборной: врача **Андрея КОБОЗЕВА**, массажистов **Александра ПАРШИНА** и **Бориса ОКУНЕВА**, психолога **Валерию СОХЛИКОВУ**, специалиста КНГ **Сергея КОЙГЕРОВА**, Начальника команды **Бориса СМЕРНОВА**.

Желаю вам дальнейших успехов и новых ярких побед!

Владимир САЛЬНИКОВ,

Президент Всероссийской федерации плавания, четырехкратный олимпийский чемпион



ВФП Всероссийская федерация плавания

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



Напомним, уважаемые читатели, что урок по освоению брасса мы начали в прошлом номере. И вот вернувшись с чемпионата мира в категории «Мастерс», Елена Мехтелева продолжает вас знакомить с нюансами обучения этому стилю плавания. Мы же со своей стороны хотим еще раз вам напомнить (и делаем это в каждом номере!): занятия в школе «Учимся плавать» «ПДВ» носят исключительно вспомогательный характер, дабы обратить ваше внимание на необходимые нюансы. Потому что учебу на воде необходимо проводить под контролем тренера или инструктора. Не забывайте об этом!

Движения руками и дыхание. В полном цикле движений руками условно выделяют две части: гребок (захват и основная часть гребка) и сведение рук вместе и выведение их вперед.

Во время гребка руки одновременно и симметрично разводятся в стороны и немного вниз. Кисти рук при этом развернуты ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и

отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем они сгибаются в локтях. На протяжении всего гребка локти рук удерживаются выше кистей и развернуты в стороны. Как только кисти приблизятся к линии плечевого пояса, они с ускорением направляются пловцом внутрь под подбородок. Это завершающая часть гребка, самая быстрая и энергичная; в конце нее кисти должны двигаться вниз под подбородком. В это время пловец, хорошо опираясь о воду кистями и предплечьями рук, как бы выталкивает себя вперед и немного вверх. Плечевой пояс и голова приподнимаются над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох. Так как вдох происходит в конце гребка, его называют *поздним*. Во время вдоха руки не прекращают своих движений, гребок переходит в *выведение рук вперед*. Кисти сближаются под подбородком, поворачиваются ладонями немного внутрь; пловец, разгибая руки в локтевых суставах, вытягивает их вперед для начала очередного гребка.

Практикум от Елены Мехтелевой

ОСЕНЬ: ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМСТВО С БРАССОМ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

1 Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед. Выполняем одновременные гребковые движения руками, как в брассе.



2 Повторить предыдущее упражнение с акцентом на вдох и выдох.

Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками (поздний вдох), а во время выведения рук вперед и скольжения – выдох.



УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ С НЕПОДВИЖНОЙ ОПОРОЙ:

3 Стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперед, положив плечи и подбородок на воду, выполняем гребки руками брассом сначала с поднятой головой, затем с опущенным в воду лицом на задержке дыхания. Далее выполняется вдох на каждый гребок руками.



УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ С ПОДВИЖНОЙ ОПОРОЙ:

4 Наклонившись и вытянув руки вперед, положив плечи и подбородок на воду, выполняем гребковые движения руками брассом с передвижением (ходьба) по дну бассейна. Сначала упражнение выполняется без опускания головы, затем с опущенным лицом в воду на задержке дыхания, далее выполняется вдох на каждый гребок руками (фото см. в упражнении №3).

Методические указания: при выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; делать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро «убрать» локти: опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед; вдох следует выполнять через рот, выдох – через рот и нос.

В спортивном плавании вдох выполняется во время завершения гребка руками (поздний вдох), а во время выведения рук вперед и скольжения следует задержать дыхание.

И еще один нюанс: практика показывает, что в «массовом» (то есть не спортивном) плавании людям как бы легче выполнять вдох во время гребка руками (ранний вдох), а во время выведения рук вперед и скольжения – задержка дыхания и выдох.

5 Плавание при помощи движений руками брассом с поплавком между ногами с задержкой дыхания, далее вдох выполняется на каждый гребок.



Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками (поздний вдох), а во время выведения рук вперед и скольжения – выдох.

Общее согласование движений должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Рациональным вариантом техники, который доступен начинающим пловцам, является *последовательное согласование движений руками и ногами*.

Пловец начинает гребок руками при хорошо вытянутом и почти горизонтальном положении всего тела. Почти на всем протяжении гребка ноги вытянуты и расслаблены, они начинают немного сгибаться в коленях лишь к концу гребка руками. После окончания вдоха, когда руки полностью завершили гребок, ноги быстро выполняют основную часть подтягивания, разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед выполняют отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки почти полностью вытянуты вперед и тело пловца хорошо обтекаемо.

По окончании отталкивания ногами пловец какое-то мгновение скользит вперед в горизонтальном положении с вытянутыми руками и ногами. (Обратите особое внимание на этот элемент техники в процессе ее освоения).

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».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

6 Основная стойка, руки вытянуты вверх. Выполнить гребок руками и вернуть руки в исходное положение, затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.



7 Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом «гребка» руками, выдох – во время выведения рук вперед и толчка ногами.

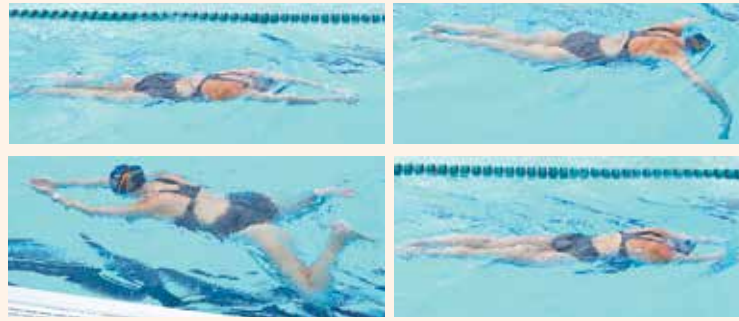


8 Предыдущее упражнение, но со слитной координацией движений. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох, а в момент выведения рук вперед совершается отталкивание ногой.

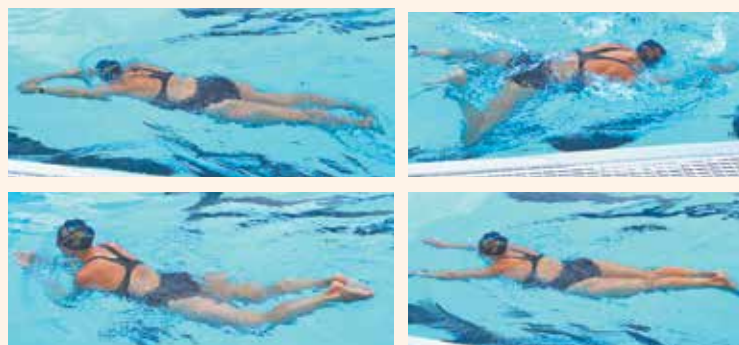


УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ:

9 Плавание брассом в координации на задержке дыхания.



10 Плавание брассом с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1–2 цикла движений.



11 Плавание брассом с укороченными гребками рук (обратите внимание на правильное дыхание).



12 Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.



13 Плавание брассом со слитной координацией движений с поздним вдохом.



Методические указания по выполнению общего согласования движений руками, ногами и дыхания: отталкивание ногами начинается в момент, когда руки выводятся вперед; упражнения выполняются на наименьшее количество гребков руками или полных циклов.

Из жизни чемпионов

ВТОРАЯ МАМА КАЛЕБА

Болельщикам на трибунах и телезрителям чемпионата мира наверняка запомнился американский пловец Кaleb Дрессел. Не только тем, что завоевал сразу восемь медалей (6 золотых и 2 серебряные; даже великий Майкл Фелпс не привозил столько наград с одного чемпионата мира). Но и татуировками на лице в виде цитат из Библии. Временными, конечно. А перед одним из стартов зрители не увидели привычных «наколов». Вместо них было одно слово – Маккул.

Оказывается, это фамилия его учительницы по математике Клэр Маккул. Она поддерживала его с самых первых дней, когда он пришёл в среднюю школу в Грин Коув Спрингс. Кaleb это невероятно ценил и считал Клэр не просто учительницей математики, а учительницей жизни. Мама Дрессела тоже хорошо общалась с Клэр и даже называла её второй мамой для сына. «Да, она действительно ему как вторая мама. Мама, которая всегда поддержит, даст совет. В ней какое-то невероятное количество мудрости».

Если бы не Клэр, он мог не стать звездой. В какой-то момент у Калеба возникли серьёзные проблемы со здоровьем. Из-за операции он пропустил шесть месяцев и



серьёзно думал о том, чтобы уйти из плавания. Дрессел обратился за помощью к Клэр. Возможно, если бы не их разговоры, он ничего бы в спорте не достиг. «Я чувствовала огромную ответственность, когда он приходил ко мне и делился самыми сокровенными секретами».

И он решил остаться в плавании, а в знак благодарности написал её фамилию у себя на лице перед одним из чемпионатов. Когда мама Калеба рассказала об этом учительнице, они обе долго рыдали.

Потом у Клэр Маккул обнаружили рак. Многочисленные операции, химиотерапия. Не каждый человек может с таким справиться. Кaleb стал проводить с ней ещё больше времени. «Теперь у меня есть цель и надежда. Теперь я знаю, ради чего жить. Я никогда не чувствовала такую поддержку ни от кого. Особенно если учесть, что мы даже не родственники. Я даже не могу описать словами, насколько ценю всё это».

К сожалению, Клэр не смогла победить болезнь. Её не стало в прошлом году. Муж учительницы подарил Калебу один из её платков на память. Их было всего четыре. Три были отданы дочерям Клэр, один достался Дресселу.

С тех пор Кaleb не расстается с платком ни на одном соревновании. Он разговаривает с ним, держит в зубах, привязывает к нему медали на церемониях награждения. «Если говорить о физических объектах, то этот платок является для меня самой важной вещью в мире». Правда, Дрессел старается избегать этой темы на пресс-конференциях и в интервью. И его легко понять. «Я бы не хотел, чтобы мне задавали слишком много вопросов об этом. Это слишком личное. И я не хотел бы никакой публичности по этому поводу. Не хочу показаться грубым, но это очень особенная для меня тема. И я не хочу, чтобы люди меня жалели. Просто хочу, чтобы Клэр стояла со мной на подиуме».

Текст адаптировал Андрей Юдин

Фото из открытых источников

Елена Мехтелева. Фото автора

В НАШЕЙ ТРАДИЦИОННОЙ РУБРИКЕ СОБРАНЫ МАТЕРИАЛЫ, ГЕРОИ КОТОРЫХ – БАССЕЙНЫ. Действующие и будущие. С разными судьбами, но одинаковой задачей: служить спорту и здоровью. Служить ВСЕОБУЧУ. Как для тех, кто пока не умеет плавать, так и тех, кто выбрал плавание своим видом спорта.

ЗАЧЕМ НАМ «ШНЯГА»?

Этим вопросом задался житель Кинешмы Евгений Титов, ознакомившись с проектом ФОКа с двумя бассейнами.

Проект принят администрацией города и должен быть реализован в 2021 году. Нового бассейна горожане с нетерпением ждут давно. Однако Евгений Титов, опытный тренер по плаванию, не разделяет оптимизма земляков. Он воспитал около 25 кандидатов в мастера и мастеров спорта. Правда, было это, когда работал в белорусской Орше. В свое время входил в штаб сборной команды СССР, был помощником Сергея Вайцеховского.

Заслуженному ветерану, вернувшемуся на родину, небезразличны проблемы любимого вида спорта. Точнее – их отсутствие по причине отсутствия бассейна. Но он считает, что городу хотят подsunуть типичную «шнягу», нечто второсортное.

– Нам предлагают типовой лягушатник и 25-метровую купальню с высокими бортами, неудобными для тренерской и спортивной работы. А ведь в новом бассейне собираются открывать плавательную секцию. Но очевидно, что такой не годится для этого и пользы от него будет немного. Стыдно выбрасывать выделенные миллионы на ветер!

По мнению Евгения Васильевича, от предлагаемого сооружения следует отказываться, проект пересматривать, так как прежний не отвечает современным требованиям 80-тысячного города: недостаточное количество дорожек (их должно быть не меньше шести), нет трибуны для зрителей, не предусмотрен специализированный тренажерный зал.

Да и Менделеевское поле, отведенное для строительства объекта, – не самое удачное место. Из-за удаленности сюда будет трудно добраться учащимся большинства школ и горожанам.

– А это важно, ведь сейчас рассматривается вопрос о внедрении в школьную программу занятий по плаванию, одним из авторов которой я являюсь. В городе больше 10 школ – администрации бассейна придется поломать голову над составлением расписания, в которое нужно будет вставить школьников, спортсменов, горожан, владельцев абонементов. Ясно же, что бассейн не справится с такой нагрузкой.

Есть у него и другие претензии к проекту. Свою позицию он изложил главе города Александру Пахолкову. Вполне ожидаемо, что поход в мэрию не принес результатов. Вряд ли чиновники прислушаются к мнению опытного специалиста, всей душой болеющего за развитие плавания в «порту пяти морей», как когда-то гордо именовали Кинешму. Евгений Титов готов возглавить инициативную группу и выйти на департамент спорта Ивановской области с надеждой, что, может быть, там прислушаются к мнению экспертов.

СОЛНЕЧНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Недавно губернатор Саратовской области Валерий Радаев проверил, как идет строительство Дворца водных видов спорта в поселке Солнечный-2.

Каркас здания возведен на 60%, ведутся работы по кирпичной кладке, продолжается монтаж опалубки для бетонирования днища бассейна.

– Нужно стремиться уже в этом году закрыть контур. Для этого следует перебросить финансирование со следующего на этот год. Сдать Дворец водных видов спорта нужно уже в будущем году, – поставил задачу Валерий Радаев. – Это ожидаемый объект и для спортсменов, и для жителей Саратова. Свои обещания мы будем исполнять.

В этом году, когда Дворец был включен в национальный проект президента РФ «Демография», работы на объекте возобновились. Строительство началось в 2014 году, однако из-за отсутствия финансирования было надолго заморожено. В начале сентября на площадке снова появилась техника и рабочие. До конца нынешнего года планируется забетонировать все три чаши, возвести прыжковую вышку.

Проект трехэтажного здания предусматривает три бассейна: детский, для спортивного плавания и для прыжков в воду. Пропускная способность около 170 человек за смену, трибуны смогут принять тысячу зрителей. Также запланирована гостиница на 180 мест.



Бассейн плавательного центра «Искра», Волгоград.

ЛУЧШИЕ В РОССИИ

Называем пятерку наиболее привлекательных, на наш взгляд, точек на бассейновой карте страны, в которых есть место и большому спорту, и оздоровительному плаванию, и Всеобучу.

Дворец водных видов спорта, Казань

Комплекс из четырех бассейнов, построенный к XXVII Всемирным студенческим играм, – крупнейшее крытое водное спортивное сооружение в России. Подъемное дно, суперсовременная система подводного звука и другие уникальные особенности позволяют проводить в нем соревнования любого уровня. В 2015 году казанский Дворец водных видов спорта принимал XVI чемпионат мира FINA, в нем проводятся этапы Кубка мира FINA по плаванию.

«Обь», Барнаул

В бассейны барнаульского спорткомплекса «Обь», считающегося одним из крупнейших и лучших в Западной Сибири, ходило не одно поколение спортсменов и просто любителей плавать. Помимо большого спортивного бассейна, максимальная глубина в котором шесть метров, здесь работают детский и подростковый, также есть открытый 25-метровый бассейн с шестью дорожками, функционирующий в теплое время года.

«Питерлэнд», Санкт-Петербург

Аквапарк «Питерлэнд» площадью 25 тысяч квадратных метров считается самым большим российским крытым сооружением данного типа. Те жители и гости северной столицы,

кто ставит своей целью не спортивные рекорды, а отдых, часто отправляются в его гигантский волновой бассейн, создающий иллюзию, что ты находишься в море. Всего на территории аквапарка несколько больших бассейнов, три основных (включая специальный глубокий для дайвинга) и пять бассейнов-джакузи.

«Нептун», Новосибирск

Бассейн спортшколы олимпийского резерва водных видов спорта «Нептун» – один из самых крупных бассейнов не только города, но и региона. Находится он рядом с Ледовым дворцом спорта «Сибирь». В большом бассейне восемь 50-метровых дорожек для классического и спортивного плавания, также работают три детских ванны. Вода очищается передовым способом озонирования.

«Искра», Волгоград

Плавательный центр располагает четырьмя ваннами: двумя 50-метровыми (открытой и с раздвижной крышей), 25-метровой и детской. А также тренажерным залом, медицинским центром и комфортабельной гостиницей. Все объекты отвечают мировым стандартам. «Искра» в одинаковой мере может обслуживать как спортсменов любого класса, так и поклонников здорового образа жизни. По совокупности достоинств комплекс не имеет равных не только в России, но и в Европе, является главной базой подготовки сборных команд и реализации других программ ВФП.

НОВЫЙ АДРЕС – КОСИНО

Мэр Москвы Сергей Собянин принял участие в запуске великолепного физкультурно-оздоровительного комплекса. Сооружение при спортшколе «Косино» открылось на улице Николая Старостина. Со школой бассейн соединен надземным переходом. Под его крышей разместился большой, на 50 м бассейн, предназначенный для профессиональных пловцов. Оборудование и система хронометража соответствуют олимпийским стандартам.

Но комплекс может принимать также всех желающих

укрепить здоровье и, главное, – научиться плавать. Люди с ограниченными возможностями могут попасть в здание на наружных вертикальных подъемниках. Раздевалки оборудованы универсальными сантехкабинами. Для доступа в чашу бассейна устроена пологая лестница-спуск в воду, а также вертикальный электрифицированный подъемник.

На церемонии открытия президент Федерации плавания Москвы, олимпийский призер Евгений Коротышкин поблагодарил мэра и строителей за великолепный подарок городу.

НАСЛЕДИЕ КОЛХОЗНОГО ПРОШЛОГО

В Каневском районе Краснодарского края приступили к ремонту бассейна, в котором 23 года не было воды

На объект в станице Новоминской уже пришли строители. Фронт работ разделили на две части. Сначала заменили кровлю, обновили фасад, отремонтировали спортзал. Затем приступили к самому сложному и дорогостоящему процессу: реставрации чаши бассейна.

– Процесс предусматривает демонтаж старой штукатурки, нанесение новых слоев покрытия, которые защищают ванну от протекания, и новое декоративное покрытие из плитки. То же самое на стенах: все будет в плитке, потолки будут подвесные, – рассказал начальник участка фирмы-подрядчика Валерий Куликов.

Именно из-за угрозы обрушения плит потолка в 1996 году бассейн был закрыт. Сооружение построил еще в 80-х мощный когда-то колхоз. Спорткомплекс с 25-метровым бассейном и трехметровым трамплином стал первым объектом подобного

типа в сельской местности в РСФСР. Здесь были воспитаны 17 мастеров спорта и 9 кандидатов в мастера по плаванию. Но станичный триумф длился недолго. Денег на ремонт ни в местном, ни в районном бюджете найти не смогли.

– Уже 23 года прошло, и вот благодаря краевой региональной программе «Развитие физкультуры и спорта» и руководству края средства выделены. Из которых 40 млн рублей – это краевого бюджета, остальные – наши, – называет цифры заместитель главы Каневского района Александр Бежко.

Бассейн сделают современным, с системой перелива, с вентиляцией и водой на уровне бортиков. В целях безопасности от трамплина решили отказаться. Полы покроют не скользким керамогранитом. Параллельно ведется ремонт теплотрассы к объекту, а затем благоустроят и прилегающую территорию. Пусконаладочные работы должны завершиться в конце осени.

Во имя жизни

Слова салюта, которым когда-то приветствовали друг друга пионеры, уместны и до сих пор. В контексте, связанном с безопасностью на воде.

Напомним драматическую статистику. По данным Всемирной организации здравоохранения, утопление — третья причина смертности от непреднамеренных травм в мире. По оценкам экспертов, ежегодно тонут около 360 000 человек. Самые высокие показатели утопления приходится на детей: наибольшему риску подвержены группы от 1 до 4 лет и от 5 до 9 лет.

В развитых странах давно знают, как снизить риски, и предпринимают соответствующие меры. В США, например, ни один бассейн, где бы он ни находился, не может функционировать, если при нем нет спасателя, а ни один из множества пляжей не получит сертификат, если на нем не обеспечена безопасность людей.

В России же спасатели есть в обязательном порядке лишь в аквапарках и на пляжах, допущенных санитарной инспекцией. А на открытых водоемах и даже в бассейнах при



домах отдыха за безопасностью отдыхающих вовсе никто не следит.

Азы обучения плаванию знакомы многим. Не только профессиональным инструкторам. Но даже из них мало кто помнит, что в критической ситуации может оказаться и умеющий плавать человек. Если одежда мешает ему применить вроде бы прочно усвоенные навыки.

Москвич **Сергей Ковалев**, спасатель с

22-летним стажем, уверен, что так быть не должно. Он накопил богатый опыт, однако его знания пока мало востребованы.

— К сожалению, трагедии на воде происходят достаточно часто. Виной тому две причины, — рассказывает Сергей. — Первая: люди не заботятся о своей безопасности. Вторая: многие просто не знают, что происходит, когда человек тонет, и как это выглядит.

БУДЬ ГОТОВ! ВСЕГДА ГОТОВ!

Всю информацию о тонущих людях мы получаем, как правило, из художественных фильмов (часто не очень хорошего качества), где задача режиссера и актеров — показать утопление красиво и зрелищно. Все хлопают руками по воде, кричат: «Тону! Помогите!»

— На самом деле люди тонут не так, они тонут тихо и беззвучно. Ни одного всплеска или звука, — объясняет Сергей. — Сейчас человек на воде — через секунду уже утонул. Особенно часто так происходит с детьми.

Дети, не умеющие плавать, часто тонут в метре-двух от родителей. Которым кажется, что ребенок рядом и все под контролем. Но под контролем он только тогда, когда плавает почти вплотную, на расстоянии вытянутой руки.

Несколько лет назад Ковалев открыл свою школу безопасности. Сначала хотел просто подтянуть знания коллег. Много путешествуя по миру, он изучил систему подготовки спасателей в США и решил поделиться зарубежным опытом.

— Сейчас стало модно далеко бегать и далеко плавать. Проходит много соревнований по триатлону, любительских заплывов. Плавают многие. Поэтому мы помогаем взрослым чувствовать себя на воде более уверенно, — поясняет Сергей.

Постепенно в школе появился запрос не только на курсы для спасателей и занятия

для взрослых, но и на тренинги с детьми.

Появились занятия по выживанию в лесу, по обучению детей первой помощи, а также занятия по плаванию в одежде.

Последнее для нас в новинку, хотя в ряде стран это успело стать частью образовательной программы для школьников. В их числе Голландия. Она изобилует водоемами, и государство, заботясь о безопасности своих

граждан, разработало специальную систему обучения плаванию, которая включает и тренинги по плаванию в одежде.

— Оказываясь в Голландии, я непременно хожу в бассейны. Благо их там много, и не нужны никакие справки. Заплатил 5 евро и плавай! Правда, есть одно но... И я стал замечать, что каждый раз одновременно со мной на соседней дорожке занимается толпа детей 5-10 лет. Они ныряли прямо в одежду и делали разные упражнения в обуви и в куртках. Мне стало интересно, и я решил разузнать подробности.

Так Сергей познакомился с системой обучения плаванию, которая существует в Нидерландах уже четвертый десяток лет. С 1984 года ее запустил Национальный совет по безопасности на воде. Эта организация ведёт большую просветительскую и практическую работу, итогом которой стали 15 миллионов сертификатов, выданных жителям Нидерландов (при населении страны 17 миллионов 300 тысяч человек!).

Основу обучения составляют три базовых уровня: А, В и С, завершив которые обучающиеся получают сертификаты. Обучение добровольное, можно и не тратить на него свое время. Однако большинство нидерландцев предпочитают заботиться о своей безопасности. К тому же без сертификатов вы фактически связаны по рукам и ногам. Без него вам не разрешат плавать в бас-

сейне без спасательного жилета или нарукавников — таков закон. И соблюдается он неукоснительно.

Уровень А дает возможность свободно плавать в бассейне, уровень В — в аквапарке, С — на открытой воде (канал, море). Если группа школьников едет туда, где предполагается отдых у воды, а у кого-то из детей нет сертификата уровня С, администрация образовательного учреждения может отказать этому ребенку в поездке или попросить одного из родителей его сопровождать.

— Конечно, сертификат не гарантирует 100% безопасности. Однако когда ребенок умеет не только держаться на воде, но и плавать в одежде, это говорит о том, что в экстренной ситуации он будет бороться за свою жизнь по меньшей мере 15-20 минут, за это время его спасут, — уверяет Сергей.

Готовиться к получению таких сертификатов можно с 5 лет. Ребенка учат плавать



брассом, кролем, отдыхать на воде лежа на спине.

Сначала он занимается в купальном костюме, в шортах и майке (уровень А), затем в длинных штанах и рубашке (В), затем в куртке и ботинках (С). Первый уровень длится 48 часов, следующие — по 12 часов каждый. Занятия проходят 2-3 раза в неделю.

— Здесь не руководствуются принципом «быстро и лучше». На сайте Совета безопасности написано, что быстрое обучение приводит к быстрому забыванию. И я полностью с этим согласен.

Андрей Акимов

Фото из открытых источников

Новые краски Лужников

Финиш эпохи возрождения

Утверждают, что в одну воду нельзя войти дважды. Но обновлять воду можно сколько угодно раз. Например, в бассейне. Очередная перезагрузка лужниковского была намечена на сентябрьский День города.

Она и состоялась. Правда, продемонстрировали работу водно-спортивного комплекса в Лужниках пока что в тестовом режиме. Но обещали через пару месяцев распахнуть его двери для спортсменов и всех желающих...

На короткое время в Москве не стало сразу двух бассейнов с олимпийским прошлым. Старого, 1956 года рождения, прописанного в Лужниках. И относительно нового, образца 80-го года, что на Проспекте мира, который принимал Олимпиаду, за что и получил соответствующее имя.

Оба пришлось закрыть на кардинальную реконструкцию. Для «Олимпийского» последним турниром стал апрельский чемпионат России по плаванию. Для его лужниковского аналога, где уже давно никто не соревновался, причиной стал чемпионат мира по футболу. К которому крупнейший и старейший спорткомплекс страны должен был предстать в самом респектабельном виде.

Вашему корреспонденту довелось побывать на презентации проекта реанимации сооружения, уже не вписывавшегося в современный архитектурный пейзаж и просто обветшавшего.

Тогда журналистам, очарованным полетом дизайнерской мысли, не давал покоя вполне земной вопрос: останется ли на будущих крытых водных просторах место для пловцов? Не

любителей поплескаться, а профессионалов?

Ответ нас утешил. А пластиковый браслет — пропуск на открытие и право «первой воды» — окончательно развеял грусть расставания с прошлым. Мой браслет до сих пор не востребован. Запустить новую фабрику здоровья и мастерства к намеченному сроку не получилось. Но никого из москвичей это не расстроило. Мы народ ученый, усвоили: быстро не значит хорошо.

А что такое хорошо, узнаем скоро. Во-первых, новорожденный — гораздо крупнее прародителя. Общая полезная площадь больше вдвое, зеркало воды — аж втрое, около 6 тысяч квадратов. Фактически это целый городок из трех бассейнов и аквапарка с разноо-



... а таким стал.



Таким он был...

бразными увеселениями. Накрытый раздвижной прозрачной крышей. К ней приложила руки канадская компания OpenAir.

Проектом предусмотрены исключительно высококачественные материалы, конструкции и технологии. И, что немаловажно для публики, полная гармония старого и нового. А также — соответствие облику всего лужниковского ансамбля. Что, в общем-то, получилось.

Убеждаюсь в этом почти ежедневно, проезжая по мосту через Москву-реку. Оттуда, с высоты почти птичьего полета, открывается панорама, достойная не только смартфона, но и кисти самого взыскательного мастера. И всякий раз думаю: пора положить затерявшийся где-то браслет на видное место...

Евгений Алексеев

Фото с презентации 2017 г.

ЭТА КОЛЮЧАЯ РОЗА ВЕТРОВ

Не так часто тема «открытой воды» появляется на страницах нашей газеты. Но, как говорится, время ей пришло. Ибо далеко не все вопросы, связанные с этой олимпийской дисциплиной спортивного плавания, закрыли старты минувшего сезона.



Кирилл Беляев после своего серебряного финиша на чемпионате Европы-2018.

ОТКРЫТАЯ ВОДА

Одни из них очевидны и лежат на поверхности. К примеру: будут ли наши мастера марафона выступать на Олимпиаде в Токио? Другие кроются в глубине, не только водной. И имеют отношение к причинам, по которым этот раздел спортивного плавания остается на периферии мейстрима.

Адресованы эти вопросы, понятно, не только и не столько к спортсменам, выбравшим столь нелегкую специализацию. И не их наставникам, трудягам, каких поискать. Поскольку помимо прямых обязанностей им приходится нести бремя косвенных, далеких от спорта. И не...

Впрочем, прервемся. Потому что в цепочке адресатов еще много звеньев. Равно как и причин. Их выяснение – тема отдельная. Перейдем к конкретике.

Вопрос, сформулированный выше, должен был прояснить чемпионат мира в Кванджу. Хотя бы частично. Потому что то был лишь первый этап олимпийского отбора. Но не прояснил. Никто из россиян не доплыл до десятки на «десятке».

Чтобы разобраться, что происходило на побережье Корейского полуострова, следует вернуться к событиям, разворачивавшимся в Азовском море у полуострова Тамань. Где проходил национальный отбор. Так будет понятнее даже читателям, смутно отличающим открытую воду от бассейновой.

В связи с этим (не с водой, а с читателями) напрашивается небольшое отступление от темы. Отнюдь не лирическое. Скорее продиктованное прозой жизни.

Популяризация плавания во всем его

разнообразии и просвещение аудитории – задачи, логически вытекающие из названия нашей газеты. И её расширение, понятно. Всеми доступными нам средствами. Печатный же формат при скромном тираже их ограничивает. Единственный шанс выйти из замкнутого пространства на оперативный простор дает интернет. Редакция и учредитель в лице ВФП давно вынашивали это решение. Оно принято наконец. Определено и время: электронный формат стартует в начале нового, олимпийского года.

Почему именно Тамань стала местом сбора сильнейших марафонцев страны? Потому что им, в отличие от «классиков», далеко не безразлично, в каких условиях окружающей среды выяснять отношения. Не отмеченный прежде на плавательной карте поселок Сенной был выбран осознанно. Азовское море в тех местах – мелкое и спокойное. Черное же, где чемпионат проводился раньше, в это время еще холодновато, гораздо на сюрпризы в виде высоких волн, сильных ветров и течений. Так что пловцам ничто не мешало себя реализовать.

Право поехать в Корею получали первые двое на дистанциях 10 и 16 км. В споре за путевки доминировали в основном уже именитые мастера своего дела. Что вполне закономерно. Школу большого марафона нельзя пройти в спринтерском темпе. Для этого требуются в первую очередь время и его производное – опыт. На открытой воде пресловутая «роза ветров» успеха редко разворачивается в попутную сторону. А вот на что она щедра, так это острые колючки.

Потому-то приходится еще и учиться стойко переносить любую боль.

К тому же степень готовности марафонцев к борьбе за место под международным солнцем зависит от нюансов, «классикам» неведомых. Может, еще и по этой причине открытая вода испытывает постоянную нужду в притоке талантливой молодежи. Отсюда и проблемы у сборной с преемственностью поколений. Тон по-прежнему задают те же, кто и десять лет назад. Олимпийское золото Ларисы Ильченко пекинской пробы остается единственным. А три бронзы Евгения Дратцева на Олимпиаде в Рио и мировых чемпионатах в Барселоне и Будапеште – самыми ценными трофеями последней поры.

Он и не менее титулованный Кирилл Абросимов возглавили азовскую гонку на «десятке». Ушли в отрыв и разыграли золото. Минимальный перевес оказался в пользу Кирилла. Вместе с тем новый-старый чемпион страны отметил, что молодые соперники не позволили им расслабиться. На других дистанциях их натиск был настолько агрессивен, что призеров пришлось расставлять по местам при помощи фотофиниша.

На женской «десятке» борьба проходила по схожему сценарию. Под натиском молодежи претендентом на медали пришлось изрядно поработать. Лишь на последнем круге трио в составе действующей чемпионки Анастасии Крапивиной, Марии Новиковой и Анастасии Басалдук перехватило инициативу.

«Для меня этот сезон важен во всех отношениях. Хотя стартовала впервые после долгого перерыва, веры в себе не потеряла. Было проделано много работы», – сказала после победного финиша Крапивина.

Что до вундеркинда Кирилла Беляева – открытия минувшего сезона, – то, по мнению главного тренера национальной команды Сергея Буркова, обладатель европейского серебра на 25 км тоже отработал на «отлично». В том числе благодаря тому, что готовился в паре с Дратцевым. На горизонте которого маячил, заметим, уже двенадцатый по счету мировой чемпионат.

Наставник сборной имел возможность протестировать подопечных в международных водах. В том числе на Кубке Европы в Израиле, собравшем немало пловцов, претендующих на участие в чемпионате мира. И все же международного опыта большинству россиян, что подтвердилось в Кванджу, все же маловато. Потом был продуктивный сбор в Цахкадзоре, на среднегорье.

Для адаптации к условиям чемпионата мира был выбран Владивосток, где можно сочетать море с бассейном.

В Южную Корею команда отправилась за неделю до стартов. Тамашняя погода прогнозировалась умеренно жаркой. Но уж холодной воды, как в озере Лох-Ломонд, где проходил последний чемпионат Европы, никак не ожидалось. Потребность брать с собой гидрокостюмы, понятно, отпадала.

Сергей Бурков от просьб дать прогноз упорно отмахивался. А нашему корреспонденту по тому же поводу ответил дипломатично. Мол, да, на медали рассчитываем. Но при условии, что претенденты окажутся на высоте своего потенциала. Еще он признался: ждет приятных сюрпризов. Из тех, что преподнес в гонке на 25 км Евгений Дратцев. Под самый занавес чуть не ставшего грустным зрелища в Будапеште. Ну и, само собой, искомым путевок в Токио...

Хотя бухта Кванджу, отгороженная от моря дамбой, два года назад уже принимала Универсиаду, опыта организаторам явно маловато. Поэтому расписание стартов плохо вписывалось в плотный график прохождения кораблей, так что об изменениях пловцы узнавали в последний момент.

На «пятерку» мужчинам пришлось отправиться аж в восемь утра. Судьба первого комплекта наград решила на финишной прямой. Выдержать бурный спурт никому из наших не удалось. Кирилл Абросимов пропустил вперед еще семерых. Анастасия Крапивина оказалась на грани вылета из десятки, причем не первой, а второй.

На дистанции вдвое длиннее, гарантировавшей путевку в столицу Японии, все проплыли, что называется, мимо кассы – топ-10. Стоически державшим удары в яростной контактной борьбе Абросимову и Дратцеву в итоге были выписаны чеки с цифрами 19 и 22. Так что для наших тружеников моря увлекательное, но рискованное шоу под названием «Ловись рыбка олимпийской удачи» продолжится уже в других акваториях.

И лишь на «четвертаке», опять же под самый занавес спектакля, на авансцену вышел Кирилл Беляев. Причем с таким апломбом, что едва не стал главным героем. Для чего в драматическом эпилоге, интригой смахивавшем на виртуозный номер из синхронного плавания, ему не хватило ... 0,3(!) секунды. Фотофиниш посчитал, что именно на столько раньше коснулся причальной стенки француз Аксель Раймон. Дратцев уступил им больше 13 секунд и остался на шестом месте. Софья, однофамилица другого вундеркинда, Колесникова, оказалась еще дальше в очереди за бонусами, финишировав почти через 5 минут после бразильянки Марсели Куньи.

В отличие от ветеранов сцены и своих земляков, Беляеву пока грех сетовать на переменчивость фортуны. Знакомство с шипами «розы ветров» ярославцу еще предстоит. Но у него уже есть надежное оружие защиты – скорость. И вполне достаточно шансов овладеть им в совершенстве. Серебряный дебют в Кванджу не только удержал на плаву начинавший тонуть простиж российской флотилии. Он вселил твердую веру, что Кирилл способен брать штурмом любые бастионы.

Те же, кто должен со временем прийти на смену нынешним лидерам открытой воды, состязались чуть позже в чешском Рачице. Их улов оказался традиционно гораздо весомей. Александр Степанов стал чемпионом Европы среди юношей на 7,5 км. Смешанная эстафета 4x1250 м принесла нашей команде (Полина Истомина, Иван Моргун, Екатерина Рыбакова и Степанов) серебро. Екатерина Сорокина вернулась из плавания на 10 км третьей. На аналогичном месте россияне расположились и в командной таблице о рангах.

Что ж, остается надеяться: проблем с преемственностью поколений у нас станет меньше. И что дерзкий Беляев не уподобится «белой вороне».

Андрей Гончаров



Юниоры Иван Моргун (слева) и Александр Степанов – одни из тех, от кого со временем ожидаем успехов и на взрослом уровне. Фото Анны Гусевой. (Эйлат, Израиль, первенство мира-2018 среди юниоров на открытой воде).

Японцы любят и уважают спорт, японских юношей и девушек приводят в неописуемый восторг занятия спортом, красота разных видов спорта, но они также прекрасно понимают сложность труда спортсмена и очень уважительно относятся к достижениям любого уровня. Юные пловцы, приехавшие на мастер-класс наших выдающихся брассистов, с большим пиететом наблюдали за всеми нюансами тренировки Антона Чупкова и Маши Темниковой, записывали каждое слово тренера Александра Сергеевича Немырева, стараясь разгадать секрет феноменальной техники и тактики Антона...

Погода. Японский архипелаг лежит в так называемой Азиатской зоне муссонов. Летом в Японии тайфуны, и там, где слишком много осадков, устроено так, что по главным улицам можно гулять, не намочив, под специальными навесами, а в северных городах, где зимой выпадает снег, подогреваются тротуары и улицы. Поэтому промочить ноги, поскользнуться или упасть невозможно.

Еда. Тренировки при больших объемах и интенсивности вынуждают спортсменов максимально использовать все возможности для восстановления, в том числе и питание. В Японии повсеместно есть прекрасная возможность питаться натуральными, экологически чистыми продуктами. Морские продукты в Японии всегда свежие, и спортсмены их едят утром и вечером. Особенно популярны среди японцев водоросли, так как в них очень много полезных минералов. Выбор продуктов питания позволяет спортсменам в полной мере восстанавливаться микроэлементами после тренировок.

Японцы любят поговорить о еде, во время трапезы должны обязательно отметить, как им нравится угощение, слово «вкусно» можно услышать неоднократно за время обеда. Дружелюбные японцы – сотрудники гостиницы – испекли нам необычный торт и оформили его пожеланиями удачи. Их пожелания сбылись в полной мере.

Всем известно, что японцы **трудоголики**. В японском языке есть слово, означающее «смерть от перегрузки». Действительно, работают японцы очень усердно, максимально точно выполняя свои обязанности на рабочем месте, и очень гордятся результатами своей работы, пусть даже самой простой.

Япония – единственная в мире страна, где критерием опоздания поезда считается минутный рубеж. Автобус в сторону бассейна всегда отъезжал точно по графику.

Япония одна из самых **безопасных в плане криминала стран** в мире. В Осаке настолько безопасно, что шестилетки могут самостоятельно ездить на метро.

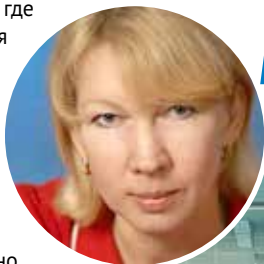
Кроме того, существует и бактериальная безопасность: во всех местах общественного пользования предлагается дезинфицирующий гель, поест грязными руками в Японии – это не только дурной тон, но и ужасное преступление. А войти в публичное место, такое как бассейн или спортивный зал, в уличной обуви не удастся. Ругать, правда, никто не будет, но предупредят брать с собой сменку или выдадут специальные тапочки – убаки.

Японцы настолько привыкли жить в условиях безопасности, что весь другой мир им кажется очень опасным. Нам это покажется смешным, но они панически боятся попасть в неприятную

Последний этап подготовки к чемпионату мира в Кванджу (Южная Корея) сборная России провела в японской Осаке. Тут вспомним, что в 2020-м летние Олимпийские игры будут как раз принимать Япония. Пускай Токио, а не Осака, но японские мотивы нам будут интересны на протяжении всего года. И вот своими впечатлениями об Осаке, его колоритных обитателях и их реакции на заморских пловцов делится психолог нашей команды ВАЛЕРИЯ СОХЛИКОВА.

СТРАНА
ГРЯДУЩЕЙ
ОЛИМПИАДЫ

ЯПОНСКИЕ МОТИВЫ



Японские участники мастер-класса российских брассистов.

историю в путешествиях по другим странам.

На улицах очень **чисто**, хотя нигде нет урн, только специальные баки для сбора бутылок. В бассейне нам выдавался большой пластиковый мешок, в который мы могли собирать весь мусор, накопившийся за рабочий день. Также как японские футбольные болельщики на чемпионате мира в Москве, проводившие «субботники» после матча, наши ребята следовали японской поговорке «Сделай чище, чем было до тебя».

В Японии учебный год начинается весной и совсем не совпадает с нашим. Первого апреля дети идут в школу. Летом мы удивленно наблюдали, как днем ученики стайками выбегали из школы. Японские ребята учатся с апреля по июль, затем с сентября по декабрь и с января по март.

Японцы очень вежливы и почтительны: на тренировку нас всегда провожали 4-5 служащих отеля, каждый из которых неоднократно совершал приветственный поклон, и это был не просто кивок головы, в ответ нам хотелось сделать то же самое, продемонстрировав знание правил японского этикета. А если шел дождь, то каждого из нас заботливо закрывали зонтиком. Оказывается, японский язык состоит из нескольких уровней вежливости: разговорный, почтительный, вежливый и очень вежливый. Но почему-то женщины практически всегда говорят на почтительной

форме языка, а мужчины – на разговорной.

Вот как язык характеризует **портрет японца**: в японском практически нет личных местоимений (я, ты, он, она, и т.д.), а те слова, которые иногда используются как местоимения, имеют ещё и другое значение, например «мой господин». Обычно к собеседнику обращаются по имени либо по должности: Тренер, Учитель, Доктор.

Для японцев очень важно «сохранить лицо», даже маленький человек должен научиться прятать переживание за улыбкой. Известная японская поговорка гласит: «Улыбайся, пока страдаешь внутри». Сложно увидеть на лице японского спортсмена эмоции, охватившие его в стрессовой ситуации, их принято скрывать на людях, считается, что этим поддерживается общая гармония и баланс. Так, спортсмен должен обладать способностью предвидеть и предупреждать развитие у себя нежелательных эмоций. Способы формирования нужного для победы в соревнованиях эмоционального состояния у каждого свои. Один перед стартом успокаивает себя, другой старается разозлить, третий отвлекается от мыслей о предстоящем выступлении, четвертый, наоборот, сосредотачивается на будущем состязании и детально продумывает тактику выступления. Некоторым спортсменам перед соревнованием полезно активно потренироваться, а другим желательно перед стартом пару часов поспать.

В Стране восходящего солнца много предметов, которые еще нашим родителям казались будущим, а сегодня оставляют странное то ли ретро-, то ли футуристичное впечатление. Автомобильные автострады и развязки, которые то взмывают в небо на высоту 10-этажного дома, то ныряют в подземные или подводные туннели на такую же глубину. Гибридные автомобили с низким расходом топлива и выбросами. Автоматы, в которых продаётся всё, от игрушек до супов, от фруктов до нижнего белья.

А самое сильное впечатление оставил 50-метровый бассейн, в котором мы тренировались, красивый, светлый, с огромными трибунами и высоким потолком. Спортивный комплекс, в котором находится бас-

сейн, был построен на основе концепции «гармонии с природой» с мотивом двух зеленых холмов. Не только национальная команда Японии, но и сборная Великобритании любит проводить тренировочные сборы в этом бассейне. Но это еще не все, бассейн несколько раз превращался в ледовый дворец, на льду которого проводились чемпионаты мира по шорт-треку, а в скором времени собиралась выступать фигуристка Алина Загитова.

Молодежь носит уникальную и неповторимую одежду, иногда нам это кажется странным и даже смешным, например, такой стиль как «Стимпанк», «Когал» или «Visual Kei».

Мало японцев говорят на английском, но используют фантастическое количество англицизмов, произношение которых так искажает оригинал, что его трудно отличить от японского.

Всю нашу команду изумил Universal Studio в Осаке – огромный парк развлечений по мотивам голливудских фильмов. Самые современные, самые интерактивные и высокотехнологичные аттракционы. Особенно два: «Волшебный мир Гарри Поттера» и «Гадкий Я», зона миньонов – самая новая зона в парке, да и, пожалуй, самая яркая. Конечно, очереди, но просто побывать, прогулять там было уже прикольно.

Вся наша команда провела отличные дни в Японии, и мы чувствовали себя там как дома!

Библиотека специалиста

ВИКТОР АВДИЕНКО:

ТРЕНЕРСТВО – ОСОБЫЙ РОД ИСКУССТВА

Книга, которую мы представляем, адресована далеко не всей аудитории нашей газеты, но для специалистов плавания представляет большой интерес. «Искусство тренировки пловца» написана Виктором Авдиенко. Точнее, не написана, а наработана заслуженным тренером СССР и России за профессиональную карьеру. Одно только это редкое сочетание – свидетельство долгого пути, пройденного автором. Денис Панкратов и Евгений Садовый, лучшие ученики Авдиенко, стали двукратными олимпийскими чемпионами, а число воспитанных им пловцов, которые достигли рубежей международного класса, перевалило за двадцать. Главным же своим достижением первый вице-президент ВФП считает создание в Волгограде клуба «Волга», оснащенного по последнему слову плавательной инфраструктуры и техники. Сейчас на этой базе под его руководством продуктивно работает лучший в стране учебно-тренировочный центр.

– Виктор Борисович, кому-то слово «искусство» применительно к сугубо методическому изданию может показаться не вполне уместным. Ваши аргументы в его защиту?

– Глубоко убежден по собственному опыту, что работа тренера – творческая по сути, хотя и сопряженная с необходимостью решать рутинные задачи. Но без этого не обходится любое творчество. Как известно, искусство в чистом виде в природе не существует. Тем более в нашей профессии, где на одном вдохновении далеко не уехать. И тренеру мало знаний, полученных в вузе. Их багаж должен пополняться и обновляться постоянно.

– Из названия не вытекает, о каком пловце идет речь. Начинающем, продвинутом или высокого класса?

– Книга универсальна по целевой аудитории. То есть дает информацию для тренеров, работающих со спортсменами разных уровней, от начинающих до международных,

практические рекомендации, которые могут помочь в решении усложняющихся задач. Это своего рода руководство к действию по управлению тренировочным процессом.

– Насколько оригинальна ваша книга по содержанию?

Что легло в основу?

– У нас, по крайней мере, аналогов точно нет. За рубежом подобные издания выходили, но, как правило, они носят фрагментарный характер, касаются лишь отдельных разделов тренировочной методики. К тому же я использую материалы, накопленные за многие годы собственной практики, рекомендую авторские методы, ею же проверенные. Например, способы определения гормонального профиля спортсменов.

– Почему идея книги реализована только сейчас? Ведь материалов для неё хватало и раньше.

– Всему, как говорится, свое время. Решение сесть за книгу вызрело постепенно. После того как ВФП запустила про-

грамму «Я стану чемпионом!» и подключила к её реализации волгоградский центр, мне пришлось регулярно общаться со специалистами из разных регионов страны. Проводя научно-практические конференции, выступая с докладами на тренерских семинарах и отвечая на интересующие коллег вопросы, утверждался в мысли, что есть смысл собрать свои наработки воедино, систематизировать и издать. Тренерская аудитория слишком широка, чтобы её можно было охватить разовыми, точечными порциями информации.

– Как долго шла работа?

– Три года. Могло уйти и больше времени, если бы не помощь доктора биологических наук, проректора академии физкультуры Солопова. Игорь Николаевич, издавший немало научных трудов, защитивший несколько диссертаций, имеет богатый опыт такой работы. Он не только меня консультировал, вносил коррективы, но и задавал формат. То есть стал полноценным соавтором. Поэтому я настоял, чтобы его имя тоже значилось на обложке.

– Возможно ли продолжение?

– Не только возможно, оно обязательно последует. Упаковать весь накопленный материал в рамки одной книги было невозможно, да я и не задавался такой целью. В новом издании будут смещены акценты, расширены отдельные



темы, некоторые главы дополнены. Кроме того, мы с Владимиром Валерьевичем (президентом ВФП Сальниковым – **Прим. ред.**) обговорили и согласовали с Министерством спорта выпуск программы для детско-юношеских спортшкол и центров спортивной подготовки. В отличие от нынешней, она

будет содержать рекомендации, учитывающие современные требования.

– Вам никогда не приходило в голову по примеру коллег по спорту самому обзавестись ученой степенью?

– И в мыслях такого не было. Когда мы с Солоповым работали над книгой, он однажды спросил: «А ты знаешь, что твоих материалов с избытком хватит на три докторские диссертации?» Я ответил, что званий у меня и без того достаточно. А тратить время, чтобы повесить на гвоздь еще один почетный диплом, пусть даже доктора наук, считаю бессмысленным. Другое дело – книга, в пользу которой у меня нет ни малейших сомнений.

Евгений АЛЕКСЕЕВ



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

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

 e-mail: swim-fed-volgograd@yandex.ru
с пометкой

Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»