

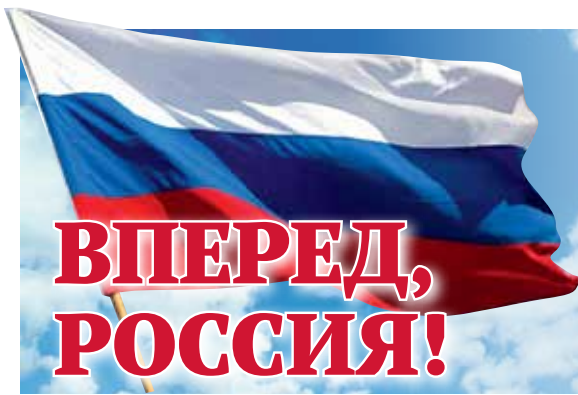


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«С тренером надо работать с пониманием, кто есть кто. Иначе ничего нормального не получится».

Андрей КРЫЛОВ,
заслуженный мастер спорта,
олимпийский чемпион,
капитан сборной команды СССР
по плаванию

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

Плавание

№ 44-2018 ДЛ Я ВСЕХ



Тренер-бригадир сборной команды России Дмитрий Шалагин... тоже на дистанции. Фото Анны Гусевой

УРАЛЬСКИЙ МАРШРУТ: Воспоминание о будущем

Главные люди

Журналистов, да и болельщиков иногда до сих пор интересует: сколько процентов в успехе спортсмена приходится на долю тренера? Своим визави этот вопрос мы не задаем никогда. Потому что выделить подобную «процентку» – все равно что считать капли в море: занятие не только ненужное, но и вредное, а где-то безумное. И уж точно не устаем повторять: в спорте всему голова – тренер.

Редакция «ПДВ»

Первый бассейн в Первоуральске был построен 30 лет назад. И не просто бассейн. Гигант отечественной индустрии, Новотрубный завод, раскошелился на целый Дворец водного спорта с двумя ванными, включая 50-метровую. С тех давних пор бассейнов, впрочем, в городе не прибавилось. А напомнить о круглой дате единственного

стоит хотя бы потому, что именно здесь начиналась трудовая биография Дмитрия Шалагина – самого успешного тренера Урала и одного из наиболее авторитетных в России.

– Дмитрий Петрович, азам профессии вас обучали в Омском институте физкультуры. А как оказались на Урале?

– Людмила, жена, начинала плавать в Нижнем Тагиле, продолжала в спортивном интернате в Екатеринбурге, который тогда назывался Свердловском. Доплавалась до мастера спорта. Познакомились мы в институте. А когда встали перед выбором места работы, Первоуральск показался лучшим вариантом. Было интересно начинать с нуля, тем более – в хороших по тем временам условиях.

– Должен заметить, что времена тогда были не самыми благоприятными для спорта. В девяностые годы многие специалисты вообще уходили, не выдержав безденежья.

– Перед нашей семьей (а у нас подрастали две дочери) тоже воз-

никали проблемы, но мы как-то выкручивались. Главным образом потому, что не могли бросить учеников, которые уже подавали надежды.

– Кто-то из ребят первого набора оправдал ожидания?

– Аня Терехова и Максим Михайлов привезли медали юношеского первенства Европы.

– Первым вашим мастером спорта международного класса стала, если не ошибаюсь, Надежда Чemezова?

– Да, но начинала она не у нас, а в Каменске-Уральском у Евгения Алфимова. В Первоуральск Надя переехала по совету тренера в 15 лет, а уже через год выиграла чемпионат России и стала второй на чемпионате Европы.

– В том же сезоне состоялся её олимпийский дебют. Вас не огорчило, что в Атланте Чemezова не вышла даже в полуфинал на 400 метров вольным стилем?

Окончание на стр. 2

ВИЗУТНАЯ КАРТОЧКА:

Дмитрий Шалагин – заслуженный тренер России, старший тренер сборной Свердловской области по плаванию, тренер-бригадир сборной России. В числе его учеников Надежда Чemezова – участница Олимпиад 1996 и 2000 годов, чемпионка мира 1999 года на короткой воде, двукратный серебряный призер чемпионатов Европы. Наталья Шалагина выступала на Олимпиаде-2004, бронзовый призер Универсиады-2003, серебряный призер первенства Европы среди юниоров 1999 года. Дарья Устинова – бронзовый призер чемпионата мира 2013 года, чемпионата мира на короткой воде 2016 года и чемпионата Европы 2014 года, серебряный призер ЧЕ-2015 на короткой воде, финалистка Олимпиады-2016, чемпионатов мира 2015 и 2017 годов. Анастасия Кирпичникова – серебряный и бронзовый призер Европейских игр 2015 года и чемпионата мира среди юниоров 2017 года, неоднократная чемпионка России.

Что нового?

Взрослым о детях

Мэр Москвы Сергей Собянин дал поручение рассмотреть возможность строительства бассейнов для новых детских садов и крупных образовательных комплексов города. В столице такие объекты возводятся, как правило, по индивидуальным проектам, которые предусматривают разные удобства – от лифтов для маломобильных граждан до мультимедийных игровых столов для малышей. Но, к сожалению для многих родителей, которые хотели бы, чтобы дети плавали после уроков, в них нет бассейнов. Сергей Собянин, учтя пожелания москвичей, обещал, что все большие детские комплексы будут проектироваться с бассейнами. Кроме того, мэр поручил проработать вопросы их строительства там, где они отсутствуют.

Плавание – Выше всех!

Согласно опросу, проведенному агентством MAGRAM MR, спортом интересуются три четверти россиян. Включая тех, кто регулярно или периодически занимается каким-либо из видов спорта (34%) и следят за соревнованиями (41%). Турниры по хоккею и фигурному катанию привлекают примерно каждого третьего, однако тех, кто сам выходит на лед, набралось лишь 3 и 5% соответственно. 34% любят смотреть футбол, а сами играют лишь 13% участников опроса. Наиболее близкие показатели интереса и участия – в плавании (18 и 19%). По массовости плавание занимает первое место, опережая лыжный спорт и бег.

Реновация по-архангельски

Год назад архангельская школа плавания, в активе которой два заслуженных мастера спорта, получила право называться школой олимпийского резерва. А недавно в рамках федеральной программы развития спорта ей выделили средства на обновление оборудования. С учетом пожеланий тренеров и спортсменов было приобретено более 40 единиц специализированного инвентаря общей стоимостью 7 миллионов рублей. В том числе тренер «Vasa TRAINER PRO» для отработки пловцами гребка и многофункциональный тренажер «Vasa SUP Ergometer» с монитором.

Кто сколько может

В Энгельсе Саратовской области лишь два плавательных бассейна, что явно недостаточно для города с населением свыше 220 тысяч. Горожане не раз обращались к местным властям по поводу незавершенного строительства бассейна в районе школы № 32, начатого еще в 1992 году. В прошлом году собственник долголетия передал объект в муниципальную собственность, и теперь принято решение реализовать проект. Часть средств выделит городская муниципалитет, а остальное обещают внести местные бизнесмены. Кроме того, планируется финансовая поддержка от самих горожан. С этой целью уже объявлен сбор частных пожертвований.

С подачи «Газпрома»

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном появится в селе Северное Оренбургской области. Глава региона Юрий Берг на встрече с его жителями сообщил, что договорился об этом с председателем правления «Газпрома» Алексеем Миллером. Строительством объекта правительство области займется совместно с предприятиями газовой промышленности. Помимо самого бассейна, проект будет предусматривать тренажерный и игровой залы.

Окончание. Начало на стр. 1

– Ничуть. Это ведь был её, по сути, первый международный старт. Наоборот, он послужил хорошим заделом на будущее. Мы взяли курс на Олимпиаду-2000. Годом раньше Надя выиграла 400 метров на чемпионате мира на короткой воде в Гонконге. Кстати, это «золото» стало тогда единственным в нашей команде. В Сиднее она плыла в двух финалах, а на 200 метров лишь пять сотых секунды уступила третьему

ском, проблематично. Хотя ей тогда было всего 12 лет, а в училище принимали с 15, я убедил руководство включить девочку к экспериментальной группе.

– Устинова уже в 14 лет дебютировала на чемпионате мира в Барселоне, став призером в комплексной эстафете и показав четвертый результат на 200 метров на спине. Спустя два года в Казани от неё ждали медали. Почему не получилось?

– Там она дважды обновляла мировой рекорд для юниоров,

ничей менее одной десятой секунды. Там она скинула сразу две секунды с личного рекорда.

А олимпийский дебют Даши был осложнен нервотрепкой из-за того, что нас долго держали в неведении, допустят до стартов или нет. Вопрос решился, когда соревнования уже начались. Думаю, в такой ситуации четвертое место – итог вполне достойный.

– История нелепая, но ущерб очевиден: время бронзового призера Игр в Рио оказалось на целую секунду

вольным стилем. Хотя отобраться на «мир» ей не удалось: немного не хватило до норматива на 800. В Индианаполисе, на юниорском первенстве мира, была третьей на 400 метров с личным рекордом и замыкала кролевою эстафету 4x200, которая финишировала второй. Самым же успешным из международных турниров был московский этап Кубка мира: две «бронзы» на 400 и 800.

– Она ведь тоже пришла к вам не новичком.

– Особо похвастаться нам нечем, если сравнивать, допустим, с центром в Волгограде. Но и жаловаться не приходится. Тренируемся в 25-метровом бассейне, от которого рукой подать до учебного корпуса с общежитием, построенным в 70-х годах. Выделяемых средств вполне хватает.

– Вы имеете возможность отбирать таланты из области. А чем объяснить, что перспективная молодежь уже давно не подрастает в самом Екатеринбурге, которому грех жаловаться на дефицит «воды»?

– Да, у нас есть два «полтинника» – «Юность» и «Калиинец», но оба ориентированы на оздоровительное плавание, к тому же морально устарели. Городу позарез нужен плавательный центр, отвечающий современным нормативам. Как для подготовки спортсменов, так и для представительных соревнований.

– Но ведь один турнир, входящий во всероссийский календарь, у вас все же проходит. Имеется в виду «Кубок Александра Попова».

– Он задумывался как фирменно наш. Под него в свое время отстраивали «Юность». Однако для соревнований, носящих имя четырехкратного олимпийского чемпиона, пусть даже детских, необходима и разминочная ванна. А чтобы они служили еще и популяризации плавания, нужны, понятно, трибуны. Поэтому юбилейный, десятый по счету «Кубок Попова» и было решено перенести в Казань.

– Вы уже давно входите в тренерский штаб национальной команды. Что, кроме возможности участвовать в централизованной подготовке своих учеников, вам это дает?

– Для любого специалиста работа в сборной – это ресурс развития. Общаясь с коллегами, ты можешь не только заимствовать что-то новое, но и корректировать, переоценивать свои взгляды. Однако есть и минусы. Обязанности бригадира, которым я был назначен в 2014 году, подразумевают постоянные разъезды, отрыв от дома.

– Как вы, зная ситуацию в сборной изнутри, оцениваете международные успехи наших пловцов в минувшем сезоне?

– Они закономерны, потому что стали результатом долгой и планомерной работы. Ставка на молодежь оправдалась полностью. Она постепенно прибавляла и начала о себе заявлять уже в Рио, а на прошлогодних чемпионатах мира и Европы поднялась во весь рост. И это далеко не предел наших возможностей. Уверен, к очередной Олимпиаде пловцы России подойдут в оптимальной готовности.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

УРАЛЬСКИЙ МАРШРУТ: Воспоминание о будущем

призеру – олимпийской чемпионке Атланты Клаудии Полл.

– Супружеские тандемы в спорте не редкость. В вашем же случае получился целый квартет. В плавании дочери пришли, понятно, с подачи родителей. Но насколько охотно они справлялись с нагрузками?

– Им нравилось плавать, все у них получалось. Да и нас устраивало, что девочки под присмотром. При этом мы старались их ничем не выделять, требовали наравне с остальными. Наташа на три года старше и, конечно, опережала сестру. Так что Свете было за кем тянуться. В общем, события развивались по естественному сценарию.

– Для Натальи пиком карьеры стали «бронза» Универсиады-2003 и участие в афинской Олимпиаде-2004, а Светлана выступала за студенческую сборную страны. Они остались верны плаванию?

– Обе дочери окончили факультет физвоспитания Уральского университета, а тренером стала только младшая. Светлана работала вместе со мной в училище олимпийского резерва Екатеринбурга. Недавно уехала за границу. Правда, недалеко, в Казахстан.

– Какой отрезок своего тренерского пути считаете самым продуктивным?

– Скорее всего тот, который начался в 2009, с переездом в областной центр. После этого появилась возможность отбирать молодые таланты и работать не с одиночками, а целой группой. Там ко мне пришла, в частности, Даша Устинова. Борис Ложкин, её первый тренер, отдавал себе отчет, что добиться результатов мирового уровня, оставаясь в Каменске-Ураль-



Дарья Устинова.
Фото Егора Алеева

а в финале была близка к своему лучшему результату. И тактически сделала все правильно, не побоявшись быстро начать. Просто соперницы, включая Катинку Хоссу, которой Даша проиграла «бронзу», оказались сильнее. Не исключаю, именно мысль о возможной медали и помешала.

– Без наград Устинова осталась и на Олимпиаде, и на чемпионате мира в Будапеште. Со стороны может показаться, что она засиделась на месте.

– Разве что со стороны. На самом деле она продолжает прогрессировать. И даже расширила свой боевой арсенал за счет вольного стиля, где стала попадать в состав эстафеты 4x200 метров. Наша команда с её участием, напомним, была третьей на чемпионате мира на короткой воде в Виндзоре, а в Будапеште уступила «бронзу» австралийкам с раз-

уже личного рекорда Дарьи. А как она вообще угодилась в пресловутый «список Макларена»?

– Для меня это загадка. Еще в 2013 году она заболела гайморитом, в районной поликлинике ей прописали лекарство, содержащее что-то запрещенное. А поскольку умысла в употреблении допинга не оказалось, дело ограничилось предупреждением. Хорошо хоть арбитражный суд не вышел за пределы здравого смысла. На Дашу эта история произвела тягостное впечатление. Полгода потом приходила в себя.

– Будем надеяться, у Устиновой все получится. Как и у Кирпичниковой, которая на два года моложе. Как сложился её минувший сезон?

– В целом неплохо. Настя завоевала два «золота» чемпионата России – на 800 и 1500 метров

– До 12 лет тренировалась в спортивной школе «Малахит» города Асбеста у Светланы Зверковой. А уже через год стала мастером спорта.

– Кирпичникова тяготеет к стайерским дистанциям, где у нас образовался вакуум. Есть ли надежда, что ей удастся его заполнить?

– Пока об этом рано судить. Потенциал в смысле способностей и умения терпеть у Насти есть. Вопрос в том, как добавить работоспособности. Она еще слишком молода и не успела стать профессионалом. Еще обнадеживает, что на этих дистанциях обостряется внутренняя конкуренция. Это тоже должно настраивать на серьезный лад.

– Насколько условия в областном училище соответствуют его статусу, то есть требованиям подготовки олимпийского резерва?

Региональные вести

Есть такая школа в Хабаровске

Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин» из Хабаровска стала лауреатом всероссийского конкурса «Новаторство в образовании» в номинации «Самый успешный проект-2017», сообщает ИА «Хабаровский край сегодня». Уже на протяжении четырех лет ДЮСШ «Дельфин» совместно с Федерацией плавания Хабаровского края на базе спортивного лагеря «Юность» собирает талантливых и перспективных юных пловцов Дальневосточного региона и проводит нестандартные сборы.

– Тренировочный процесс организован уникально, – считает директор ДЮСШ «Дельфин», вице-президент Федерации плавания Хабаровского края Сергей Остроушко. – Вывозили ребят на тренировки в открытый 50-метровый бассейн. Было и патриотическое воспитание, и тренировки различной направленности, связанные не только с плаванием. Мы даже приглашали участников проекта «Танцы на ТНТ», инструкторов по силовой подготовке. Также были различные лекции и множество других меро-

приятий. Поэтому награда, считаю, вполне заслуженная и для нашей школы очень престижная. Это не первая медаль, завоеванная ДЮСШ «Дельфин». В прошлом году спортивная школа становилась лауреатом всероссийского конкурса «100 лучших организаций дополнительного образования детей России-2017» в Санкт-Петербурге.

Продолжение последовало

В конце января в личном блоге на своем персональном сайте мэра Москвы Сергей Собянин написал: «Был в новом детском саду в Солнцево, на улице Авиаторов. Хорошее качественное здание, построенное по индивидуальному проекту. Здесь есть всё – от лифтов для маломобильных граждан до мультимедийных игровых столов для малышей. Но, к сожалению, нет бассейна. Хотя спрос на него со стороны родителей очень большой. Дал поручение – все новые большие детские сады проектировать с бассейнами. Если, конечно, позволяет территория, что часто бывает проблемой для Москвы. Светлана Нико-

лаевна Сахарова, директор школы № 1542, с которой мы попили чаю после посещения детского сада, предложила неплохую идею. В Москве созданы крупные образовательные комплексы, в которые входят несколько школьных и дошкольных зданий. Почему бы не проработать вопросы строительства бассейнов для тех комплексов, где их сегодня нет. Соберем от школ заявки и поработаем над этими проектами». И теперь обратите внимание, уважаемые читатели, на верхнюю информацию, опубликованную в этом номере на первой странице в колонке «Что нового?». Посмотрели? И, надеюсь, убедились, что вопросы, обсуждаемые с директором школы № 1542, нашли практическое продолжение в решениях московского мэра.

Безопасность – это главное

Наша газета всегда уделяет повышенное внимание вопросам безопасности обучения плаванию, и особенно когда дело касается детей. Вот почему приветствуем любые мероприятия по данному вопросу. Сегодня вме-

сте с коллегами из «Нижегородских ведомостей» хотим проинформировать вас о том, что на базе ГБУДО детско-юношеского центра «Олимпиец» министерством образования, науки и молодежной политики проведено совещание, главная тема которого – безопасность детей в плавательных бассейнах.

Участниками совещания стали руководители и специалисты органов управления образованием, директора, заместители директоров и тренеры-преподаватели школ и учреждений дополнительного образования Нижегородской области, имеющих плавательные бассейны. В рамках совещания руководители и педагоги активно анализировали смоделированные ситуации, которые могли бы произойти с детьми в бассейне. Тренером-преподавателем по плаванию детско-юношеского центра «Олимпиец», мастером спорта международного класса Аллой Феоктистовой проведено открытое занятие с детьми в плавательном бассейне. На занятии была представлена не только методика работы с детьми, но и сделаны необходимые акценты на обеспечении безопасности детей.

УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ

О том, что такое уроки ментального тренинга и как они работают на результат, рассказывает психолог сборной России по плаванию Валерия СОХЛИКОВА.



По Вашей просьбе



То, что вы видите, – это не просто эмоции. Это – КОМАНДНЫЕ эмоции. Когда один за всех и все за одного. Аня Гусева назвала этот свой снимок, сделанный на первенстве мира-2017, где соревновались юные пловцы, «Первая медаль». Три эстафетных этапа позади. Вот-вот финиширует последний, четвертый, и, как вы понимаете, ставший медальным для сборной России.

Нерегореть может не только лампочка. Состояние растерянности, чувство тревоги и даже страха знакомы каждому человеку, оказавшемуся в стрессовой ситуации. В спорте это называется предстартовой лихорадкой. Когда спортсмен вместо того, чтобы сконцентрироваться, теряет веру в себя, «перегорает» и терпит неудачу.

Как снизить подобные риски? Лучше других это знают психологи. Одна из задач, которые перед ними стоят, в том и заключается, чтобы помогать спортсменам реализовать себя в самые напряженные моменты. В отличие от большинства специалистов этого профиля Валерия Сохликова знает свой вид спорта не понаслышке: мастер спорта по плаванию, чемпионка Спартакиады народов СССР, призер чемпионата и Кубка СССР, финалистка чемпионата мира в эстафете 4x100 м вольным стилем.

– На старте – вопрос, который я неизменно задаю собеседникам: Валерия Александровна, как вы пришли в плавание?

– По примеру родителей. Скажу даже больше: своим появлением на свет я обязана плаванию. Они ведь и познакомились в бассейне ЦСКА.

– Вашему послужному списку явно не хватает московской Олимпиады. Почему?

– По простой причине. В олимпийскую команду пробилась лучшая, а я осталась на скамейке запасных. Тогда она была гораздо длиннее, чем в наше время.

– А что вас привело на психологический факультет МГУ?

– После разочарований олимпийского сезона я какое-то время еще плавала, но скорее по инерции, понимая, что надеяться не на что. Мне на себе пришлось испытать, насколько тяжело адаптироваться к жизни после спорта. Хотелось как можно быстрее перестроиться, избавиться от комплексов спортивного прошлого и обрести новые ориентиры. Их поиск и привел в психологию.

– Которая, в свою очередь, дала вам возможность вернуться в спорт.

– В моем случае возврат был предпринят. Я и изучением психологии занялась, чтобы профессионально разобраться, как влияет спорт на ментальность, что происходит в умах спортсменов на разных ступенях мастерства и в разных ситуациях. Хотя спортивной психологии как специализации в университете не было, я еще студенткой отдала ей предпочтение. Не сомневаясь, что смогу в новом качестве принести пользу спорту.

– Что и подтвердилось. А в бытность пловчихой вам приходилось иметь дело с психологом?

– Когда попала в сборную страны, с нами работал Геннадий Горбунов. Он, кстати, и до сих пор, несмотря на преклонный возраст, консультирует нашу команду, участвует в тренерских семинарах. Тогда я присутствовала на групповых тренингах, которые проводил Геннадий Дмитриевич. Это был настолько интересный опыт, что потом захотелось его дополнить собственным.

– Ваш старший коллега рассказывал, что Сергей Вайцеховский, в ту пору главный тренер сборной, считал психологов шарлатанами, но для него сделал исключение.

– Потому что Горбунов заслужил доверие. У Сергея Михайловича были свои взгляды на работу с пловцами, которые не подразумевали погружение в сферу эмоций. Но когда он убедился, что в этом есть практический смысл, то стал приглашать Горбунова на все сборы.

– До прихода в плавание вам довелось поработать с командами по легкой атлетике, баскетболу, лыжным гонкам и велоспорту. Есть ли у плавания какие-то психологические особенности? Или наш вид спорта подчиняется общим правилам?

– Как циклический вид, плавание ближе к бегу и лыжам. И конечно, оно имеет мало общего с командными играми, где спортсмены, помимо индивидуального мастерства, должны уметь взаимодействовать с партнерами. Но что принципиально отличает плавание от других, так это особая среда. В воде спортсмен максимально огражден от внешних раздражителей. Как известно, она гасит звуки, и пловец, тренируясь, на долгое время остается наедине, в режиме диалога с самим собой. И чем ближе старт, тем глубже он погружается в себя, как бы капсулируется. И это нормально. При условии, что он умеет себя контролировать.

– А если не умеет? Если перед ответственным стартом пловец впадает в панику? А после финиша, проиграв не только соперникам, но и себе самому, не может толком объяснить, что пошло не так?

– Способность противостоять стрессам можно и нужно развивать. Для начала спортсмен должен усвоить, что тревоги, страх и прочий негатив не приходят извне: они гнездятся в его сознании. Проявления нервозности – это естественная реакция организма на выброс адреналина.

Окончание на стр. 4



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ

Окончание. Начало на стр. 3

С ними не надо бороться. По мере приближения к старту, как правило, эти эмоции ослабевают. Перекрыть все каналы «утечки» нервной энергии невозможно. Но свести потери к минимуму – задача решаемая. Чем психологи и занимаются.

– Было бы любопытно узнать, как вы это делаете. Не вдаваясь в детали технологии, а на конкретных примерах.

– Должна вас разочаровать. Как раз конкретики я бы предпочла не касаться. Потому что конфиденциальность – одно из непреложных правил профессиональной этики психолога.

– В таком случае пример приведу я. Из практики того же Горбунова. С помощью гипноза он погружал Владимира Сальникова в трансное состояние. И тот плыл, будучи предельно раскованным и максимально собранным. А вы используете гипноз?

– По мере необходимости, на определенном этапе подготовки. Главный инструмент психолога – это слово, а в состоянии транса вербальные установки лучше доходят. Их цель – помочь спортсменам овладеть методами психорегуляции. В том числе применяю новейшую методику – функциональное биоуправление с обратной связью. В отличие от классического аутотренинга она позволяет объективно оценивать результаты обучения, с помощью специальных устройств представляя их в визуальной или акустической форме.

– А как же «опыт, сын ошибок трудных»? Неужели пловцы не способны сами справляться с эмоциональным негативом?

– В основном я работаю с молодежным составом сборной. Это тот возраст, когда знания легче усваиваются и прочнее закрепляются. У взрослых спортсменов уже есть свои, скажем так, сценарии. А если они достигли высокого уровня, значит, с нервами в ладу, вмешательство психолога требуется разве что в исключительных случаях.

– Хотя плавание – вид индивидуальный, в нем тоже присутствует командный дух. Может ли психолог способствовать его укреплению?

– Каждый пловец работает по своей программе, решает свою задачу. Но когда они отправляются на соревнования, то формируется не просто списочный состав, а некий социум. Он живет по своим законам, а его жизнеспособность – производная сплоченности. Слаженность нужна не только участникам эстафеты, но и коллективу (а он состоит не только из спортсменов) в целом. В смысле общности интересов, понимания, что успех одних добавляет энергии другим, повышая их позитивный настрой. Благоприятная атмосфера создается уже на дальних подходах к стартам. Психолог – не единственный, но далеко не последний по значимости участник этого процесса. Например, он может использовать свои знания, чтобы разрешить наметившийся конфликт. Или подсказать идею какого-то командного ритуала.

– Результат рождается в тандеме пловца-тренера. В каких случаях вам приходится контактировать с наставниками?

– Когда я анализирую психическое состояние спортсменов и выявляю проблемы, скажем, в плане устойчивости к стрессам, я стараюсь довести это до тренеров. Чтобы они, получив представление о том, что происходит с подопечными на данном этапе, могли внести коррективы.

– При условии, если они сами что-то мыслят в психологии спорта.

– Конечно, ведь это часть программы институтов физкультуры. Для тренера, считаю, важно умение управлять не столько даже учениками, сколько самим собой. Эта профессия настолько трудна, энергетически затратна, что нередко

На успех пловца работает не только он сам, но и многие другие. Мы помним, что в своих письмах в редакцию, уважаемые читатели, вы просили не забывать рассказывать об этих специалистах. Так что сегодня представляем интервью с психологом сборной команды России по плаванию Валерией Сохликовой. К слову, одним из авторов нашей газеты: внимательные читатели, конечно же, вспомнят ее материалы о нюансах психологической подготовки как мастеров высочайшего класса, так и тех юных спортсменов, кто мечтают достичь медальных и рекордных высот.

приводит к нервному истощению, психологическому «выгоранию».

– Психология тренерского труда – тема отдельная. Не исключаю, мы к ней еще обратимся. Пока же вернемся к спортсменам. Поскольку плавание – понятие растяжимое, от спринта до марафона, то существует ли зависимость между психотипом пловца и выбором дисциплины?

– Самая прямая. Скажем, холерикам сложно чего-то добиться на открытой воде, а флегматикам мало что светит в спринте. Даже если генетическая предрасположенность не учитывается на раннем этапе, со временем она сказывается, происходит естественный отбор.

– В этой связи меня занимает феномен Майкла Фелпса. С одной стороны, явные аномалии в психике (гиперактивность, аутизм), с другой – титул самого выдающегося олимпийца всех времен и народов. Может, именно отклонения от нормы плюс физическая одаренность и помогли ему подняться так высоко?

– Согласна. Ведь большие спортсмены тем и отличаются от обычных людей, что «заточены» на супернагрузки в условиях преодоления постоянного дискомфорта. Я затрудняюсь назвать другую сферу со столь же высоким уровнем мотивации.

– Вы приступили к работе с пловцами уже после Олимпиады в Пекине, где наша команда не блистала. С тех пор немало воды утекло, а ситуация заметно выправилась. Не без вашего, очевидно, участия.

– Собственно говоря, после пекинских Игр и встал вопрос о необходимости обеспечить команду постоянной психологической поддержкой. Была развернута программа воспитания резервов, поскольку приближалась смена поколений. Плоды начали вызревать уже на Олимпиаде в Лондоне. Уже там наши пловцы претендовали на «золото». А первые, закономерные, победы пришли на чемпионате мира в Будапеште. Я не склонна преувеличивать собственную в этом роль. Считаю, психолог вообще не должен выходить из тени, заявлять о своей доле успеха. Однако ничто мне не мешает испытывать профессиональное удовлетворение по этому поводу.

– Под занавес – вопрос, не имеющий отношения к профессиональному плаванию. Что такое гидрофобия и как с ней бороться?

– Действительно, встречаются люди, которые боятся даже входить в воду, не то что заниматься плаванием. У некоторых, возможно, был в детстве негативный опыт: попал на глубину, захлебнулся, запаниковал. Естественно, человек боится повторения критической ситуации. Чтобы преодолеть эту фобию, лучше прибегнуть к помощи специалиста по обучению плаванию. Как я уже говорила, наши страхи рождаются в голове. Так что консультация психолога тоже не помешает.

Евгений МАЛКОВ

Фото из архива ВФП и Анны Гусевой

Это сейчас, несмотря на свой совсем юный возраст, Климент Колесников считается одним из лучших спинистов мира. Мы же хотим вспомнить один из его пьедесталов четырехлетней давности. Финал Всероссийских детских соревнований «Веселый Дельфин-2014», и совсем юный Климент на пьедестале почета. И что важно: уже тогда специалисты отмечали фантастическую психологическую собранность, уверенность и «непробиваемость» талантливого пловца.



Региональные Вести

Для самых маленьких

Хорошей новостью из Данилова порадовал нас «Первый Ярославский областной телеканал»: единственный детский сад с бассейном вновь открыл свои двери для любителей водных процедур. В прошлом году сам детский сад отметил 30-летний юбилей, и тогда в качестве подарка местные власти пообещали провести реконструкцию водного комплекса. Обещание сдержали. На спортивном празднике по случаю открытия бассейна побывали наши коллеги. Впрочем, праздник праздником, а какова повседневность?

Из нового бассейна малышей не выгнать. Игры с мячом переходят в серьезные занятия по плаванию. Теперь здесь все радует глаз. Чаша бассейна выложена новой плиткой, заменена система водоснабжения и водоотведения. Установлены пластиковые окна. Местному бюджету капитальный ремонт обошелся почти в 2 миллиона рублей. Его итогом лично оценивал глава района.

– Мы очень благодарны главе администрации района Александру Владимировичу Смирнову, что он выделил нам эти средства; за то, что дети теперь имеют возможность укреплять свое здоровье, – говорит Ольга Куделина, заведующая МБДОУ детский сад «Солнышко».

Долгожданному ремонту рады и родители малышей. – Здесь наших детей учат плавать, они играют в футбол, волейбол. Моя дочь Алиса с удовольствием сюда ходит, бегом бежит, – говорит Наталья Хорсун. Детский сад «Солнышко» – единственный в Данилове, где есть бассейн. Однако в 2013-м санэпидемстанция запретила его использование. Ну а что было дальше, вы уже знаете. Более того, местные власти готовят к открытию еще ряд образовательных объектов.

Доверяй, но проверяй

Глава администрации Дзержинска Виктор Нестеров проверил ход ремонта малой чаши бассейна «Заря». «Лягушатник», построенный в 1968 году, закрыли на капремонт в 2014. В 2015 году в бассейне отремонтировали кровлю. Потом заменили ванну и коммуникации. Остался косметический ремонт. Бассейн планируют открыть к началу нового учебного года, в сентябре 2018-го, утверждают наши коллеги из «Дзержинск.ги».

«Сейчас необходимо изыскать в бюджете города 6 миллионов рублей, поэтому на заседание городской Думы будем выносить уточнения в бюджет, чтобы к началу сентября закончить ремонт детского бассейна и начать его эксплуатацию», – прокомментировал итоги сегодняшней проверки Виктор Нестеров.

Открытый урок МЧС

В начале февраля в бассейне «Дельфин» в Смоленске прошел открытый урок с инспекторами ГИМС МЧС России по Смоленской области, сообщает «МК в Смоленске».

Спасатели показали школьникам средства спасения на воде, рассказали о правилах купания, объяснили, какие опасности могут подстерегать человека на воде, по какому номеру можно вызывать спасателей в случае необходимости или беды.

Детворе рассказали, при какой температуре воды и воздуха можно купаться, сколько следует находиться в воде, чтобы не получить переохлаждение, как действовать в случаях чрезвычайной ситуации на воде и так далее.

Практические навыки по спасению утопающего отработали в бассейне. Дети смогли потренироваться в надевании спасательного жилета, бросании круга и оказании первой помощи пострадавшему на воде человеку.

В Липецке, как всегда, всё четко и планово

В поселке Лев Толстой, сообщает информресурс «Липецкмедиа», после капитального ремонта вновь открылся плавательный бассейн. Он оборудован с учетом современных требований, созданы комфортные условия для посетителей.

Благодаря поддержке администрации района из бюджета на ремонт чаши бассейна было выделено 2,1 миллиона рублей. Все ремонтные работы были проведены в кратчайшие сроки и с должным качеством.

Как мы уже не раз говорили, главная задача газеты «Плавание для всех» – развитие плавания и массового, и спортивного по всей России. Вот почему Всероссийская федерация плавания, руководствуясь решением задачи на самом деле государственного уровня (прежде всего – это весь круг вопросов по обучению населения плаванию), пошла, по сути, на беспрецедентный шаг, сделав свою газету, выпускаемую тиражом в десятки тысяч экземпляров, бесплатной для всех и каждого. Да и появление на страницах «ПДВ» информационной рубрики «Региональные вести», как понимаете, не дань «моде», а дань истинным делам. Но кто лучше и правильнее сможет рассказать о своих региональных плавательных достижениях и чаяниях? Конечно же, местные средства массовой информации. Да, везде свои проблемы и свой подход к решению плавательных задач, свои условия и возможности, свои перспективы. И мы отдаем себе отчет, что не всегда правомерно сравнивать, предположим, Москву с Калининградом, а Питер с Вологодой: условия все-таки немного разные. Но для нас ценен любой опыт с мест, и мы обязательно будем о нем рассказывать. Ибо без него общая картина развития плавания в стране никогда не будет полной. Сегодня на очереди – Иркутск и село Пестрецы в Татарстане. И начинаем публикацию из Иркутска со слов благодарности нашим коллегам – «Областной» газете и автору материала Нике Песчинской.

Редакция «ПДВ»



Сегодняшний «флагман» иркутского спортивного плавания
Алексей Брянский на дистанции...

«СОЛНЕЧНЫЙ» В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Делу – Время

Осенью в Иркутске торжественно открылся бассейн «Солнечный». Для областного центра это стало началом новой вехи в таком виде спорта, как плавание. Создано специальное отделение, и теперь у тренеров есть заинтересованность, чтобы дети показывали высокие результаты. О проблемах и перспективах я беседую со старшим тренером сборной Иркутской области по плаванию Виктором Агеенко.

– Благодаря тому, что есть бассейн «Солнечный», теперь можно научить плавать много детей, и из этой массы выбрать лучших, талантливых: будущих чемпионов, – рассказывает Виктор Борисович. – Раньше было по-другому. У нас почти все бассейны ведомственные. «Изумруд» принадлежит ИРГУПС, в нем нет спортивной школы, он для студентов и жителей Иркутска. «Кристалл» в Иркутске-2 – тоже ведомственный. Там школа плавания есть, но этого недостаточно. Бассейн «Юность» относится к министерству образования. В нем тренировалось большинство спортсменов федерации плавания «Байкал». Но из-за небольшой площади многим приходилось отказываться. То есть в областном центре не было ни одной специализированной школы! Да, наиболее талантливые все равно показывали результат, получали спортивные разряды. Но в «Юности» можно заниматься только до 18 лет. Потом спортсмены «завязывали». А в бассейне «Солнечный» нет ограничений по возрасту. Потому что сейчас благодаря усилиям нашего министра спорта Ильи Резника открыто отделение плавания, оно относится к специализированной школе олимпийского резерва «Олимпиец» при министерстве спорта Иркутской области.

– Какие преимущества получили спортсмены, которые зачислены в школу, кроме бесплатных тренировок?

– Отделение ведь стало работать только с сентября. Включить траты в бюджет еще предстоит. И в будущем станет возможным финансирование участия наших спортсменов в соревнованиях, сборах, оплата питания и экипировки.

– А раньше за чей счет все это было?

– Либо за счет федерации плавания «Байкал», либо за личные деньги спортсменов или их родителей. Да, мастера спорта попадали иногда на сборы, те, которые проводила Всероссийская федерация плавания. Но только в том случае, если ребята проходили в сборные России по разным возрастам.

– Что изменилось в работе тренеров?

– В отделении плавания мы собрали опытных тренеров, которые раньше работали разрозненно. В специализированной школе другая система оплаты труда, которая стимулирует достижение высоких результатов.

– Расскажите о том, как проходило тестирование в легкоатлетическом манеже «Труда». Сколько человек пришли на отбор?

– Почти тысяча человек, мы набирали детей от семи до десяти лет. Тестирование выглядело так: челночный бег – три раза по десять метров, затем метание набивного мяча и два теста на гибкость – наклон вперед и проверка гибкости плечевого пояса. Конечно, идеальный вариант – всех «пропустить» через воду, в течение двух-трех месяцев всех обучить плавать, а уже потом самых талантливых пригласить в школу. Но такой возможности не было. И мы набрали детей, которые по своим физическим качествам были лучшими, самыми сильными, гибкими. Как они будут себя чувствовать в воде? Мы не могли проверить. А ведь пловец отличается тем, что он воду чувствует, и вода его «пускает».

– Но почему нельзя было провести испытание в бассейне?

– Во-первых, желающих было слишком много. Во-вторых, за одно-два занятия все равно ничего не поймешь, потому что ребенка сначала надо научить плавать, «положить» на воду, и только потом становится ясно, на что он способен. Мы брали всех, и тех, кто вообще не умеет плавать. В принципе, это даже лучше: чтобы не переучивать потом неправильную технику. Бассейнов мало, и очень многие учились плавать с мамами-папами, учились, где попало и как попало. Очень многие дети говорили: я умею плавать, а плывут они на самом деле неправильно. Мы набрали в итоге около 300 человек.

– Слезы были у тех, кто не попал?

– Конечно, и слезы, и жалобы. Многие



...и в поздравлении своих коллег по сборной команде России после победы в эстафетном плавании на чемпионате мира в короткой воде.

не успели, потом со слезами звонили: мы не знали, мы опоздали! Или не принесли документы... Но что поделать... Было очень много детей 2011 года рождения, а мы таких маленьких еще не берем. И приходили желающие постарше – 2006 года рождения, тоже было много возмущений: почему не берем? Но всех мы взять не можем. Потому что нет места и нет тренеров. Надо строить еще бассейны. Всех, конечно, они все равно не вместят, но недовольных будет меньше.

А со студенческим плаванием какая проблема! Тем, кто после школы поступил в вузы и хотел бы продолжить занятия плаванием, негде тренироваться. У ИРГУПС есть бассейн «Изумруд», но спортивная составляющая там не особенно развивается. А ведь в Иркутске столько вузов! Еще нужен, видимо, какой-то специальный тренер, который будет объединять студентов, серьезно занимающихся плаванием. Мы этого не сможем сделать: нам со своими бы управиться.

– Сколько сейчас в отделении работает тренеров?

– Семь. У каждого по шесть групп от 15 до 20 человек. В моей группе десять человек, это мастера Елизавета Пермякова, Наталья Можина, Андрей Мухаметдинов, Евгений Капитонов.

Татьяна Михайловна Плехотникова работает со старшими, она из «Юности», через ее руки прошли многие спортсмены. У Александры Викторовны Епишиной дети с опытом, имеющие первый юношеский или третий взрослый разряды. Екатерина Николаевна Гидасова ранее работала в «Юности», она ведет группы новичков. Екатерина Михайловна Чупина – из «Изумруда», у нее занимаются малыши. И, кстати, именно она «положила на воду» Алексея Брянского, нашего олимпийца и четырехкратного чемпиона мира на короткой воде. Научила плавать и передала мне в группу. Переучивать, кстати, не пришлось, с техникой у него все было хорошо.

Тренировки проходят как в бассейне, так и в спортзале: имитационные движения для плавания, пресс, отжимания, приседания. Для малышей есть детский бассейн, а пловцы постарше занимаются в 50-метровой чаше. Кстати, она совершенно спокойно предоставляется и для населения! Отделение спортшколы занимает несколько дорожек, и то с 15.30 до 18.30. А все остальное время простые граждане могут прийти поплавать – с 7 до 22 часов.

– Когда первые соревнования у воспитанников?

– В декабре мы проведем контрольно-периодические испытания. Они будут проходить каждые полгода: спортсменам надо будет выполнить определенные нормативы по специальной, общефизической подготовке и по плаванию.

– А когда нам доверят провести какие-нибудь более значимые старты?

– В 2018 году чемпионат Сибирского федерального округа пройдет в Иркутске: уже подана заявка на проведение, с руководством бассейна и министерством спорта Иркутской области согласовано. Пусть придут зрители, посмотрят на сильных пловцов, потому что в СФО выступают и мастера спорта международного класса, и заслуженные мастера.

Иркутск
Фото Дж.Скала (из архива ВФП)

ПЕСТРЕЦЫ БУДУТ С БАССЕЙНОМ

Наши коллеги из «Казанских ведомостей» во время пресс-тура утвердились во мнении (увидев воочию ход строительства), что уже в июле жители села Пестрецы и его окрестностей смогут заниматься плаванием в новом бассейне.

В Пестрецах, расположенных всего в 45 км от Казани, никогда не было бассейна. Спортивная жизнь сельчан концентрировалась вокруг многофункциональной спортплощадки и ледового дворца. И вот Пестречинский район

попал в программу, благодаря которой к лету этого года в райцентре появится бассейн. Проект типовой, такие же сооружения возводятся в Апастовском, Актинском, Верхнеуслонском, Нижнекамском, Мамадышском, Тукаевском и Тюлячинском районах республики. В настоящее время строители уже закончили монтаж монолитных конструкций, кровли. Здание радует глаз сине-бело-лазурными стенами панелями. Внутри многолюдно и шумно: работа кипит. Из просторного холла

мы проходим в святая святых объекта: помещения, где уже забетонированы будущие чаши. Их будет две: для взрослых и детей. Бассейн для взрослых размером 25 на 8,5 метра, перепад глубины – от 1,6 до 1,8 метра. В нем одновременно смогут плавать до 40 человек. Для ребят чаша поменьше: 10 на 6 метров, глубина ее от 0,6 до 1 метра. Она рассчитана на 18 детей, рассказал заместитель главного инженера подрядной организации Азат Ганиев.

В здании будет оборудован медицинский пункт, а также лаборатория для проведения исследований воды на предмет санитарно-химического и бактериологического состояния. Сейчас идут работы по остеклению, монтируется инженерная система, а это отопление, вентиляция, водопровод, канализация. Объект готов на 40 процентов. Бассейн максимально адаптирован и для маломобильных людей. На парковке для них выделено два машино-места, входная

группа будет оборудована пандусами, а в самом здании сделают соответствующие раздевалки и санузлы. Азат Ганиев отметил удачное расположение бассейна. Фактически он стоит в центре Пестрецов. Через дорогу – главная площадь села, на которой есть спортплощадка. По соседству с бассейном – детский сад и школа. Несомненно, пестречинские ребята разного возраста будут ходить сюда для занятий физкультурой.

Казань

Большие заботы о малой родине

1. Ходьба спиной вперед.



2. Ходьба правым и левым боком.



3. Энергичный бег на месте. Прямые руки одновременно с силой жмут на воду, толкая ее вниз.



ПОДНИМАЕМ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Мы с вами живем в век высокой интенсивности жизни и в условиях высоких технологий, когда нет реальной необходимости в перемещении своего тела из пункта «А» в пункт «Б» посредством затрачивания мышечной энергии. Для этого у нас есть автомобиль, лифт, даже всемирная сеть интернет. Мы уже не бегаем по 5-10 километров на лыжах в школу или на работу, при этом кушать мы меньше не стали, да еще и на бегу, и что попало. А значит, вся нерастроченная энергия остается в организме и откладывается в виде излишней жировой массы. Наши мышцы становятся вялыми и сла-

быми, увеличивается нагрузка на суставы и сердечно-сосудистую систему. Чтобы избежать всех этих неприятностей, мы выкраиваем время для занятий различного рода физическими упражнениями. При этом мы хотим чтобы эти занятия были максимально эффективными, то есть давали максимальный эффект за минимальное количество времени. Одним из таких занятий физкультурой может послужить аквааэробика. Данный комплекс подходит как для глубокой воды с использованием аквапояса, так и для мелкой воды (уровень воды по грудь) без аквапояса.

4. Касание пяткой противоположной руки за спиной. Исходное положение – руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч. Ногу сгибаем в колене, рука движется навстречу пятке.



5. Группировка. Исходное положение – ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Одновременно поднимаем ноги, согнув в коленях, и опускаем руки вниз вдоль туловища.



6. Прыжок лягушки. Исходное положение – ноги шире плеч немного согнуты в коленях, руки вытянуты вперед и немного согнуты в локтях. Ноги поднимаем вверх, руки опускаем вниз и касаемся щиколоток.



8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони раскрыты вперед. Попеременное приведение одной руки к другой.



7. Одновременное симметричное движение рук в стороны (как при плавании брассом). Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях.



9. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, пальцы рук собраны в замок. Поворачиваем туловище с вытянутыми руками в разные стороны.



10. Исходное положение – ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Хлопки под двумя коленями.



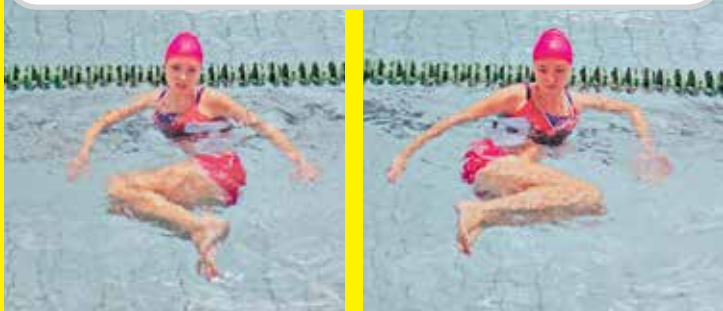
11. Сгибание-разгибание туловища. Одновременно правое и левое колено движутся в стороны к правому и левому плечу.



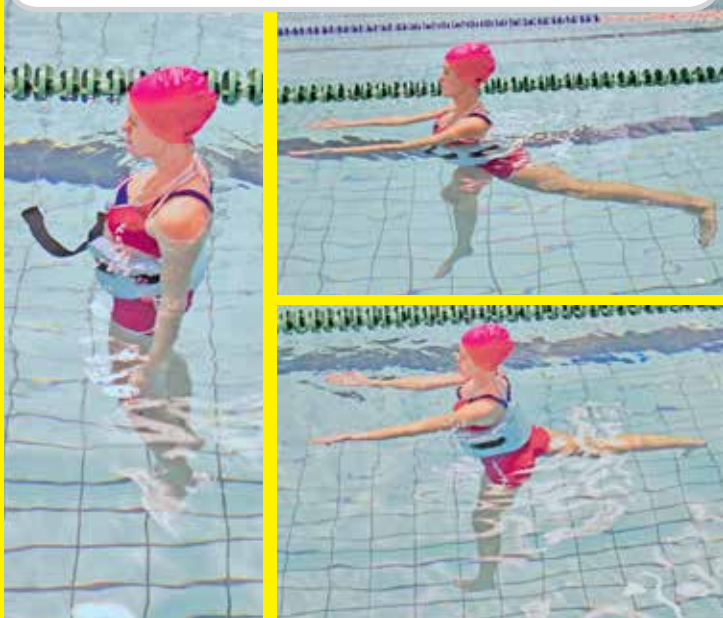
12. Сед, руки в стороны, попеременное сгибание-разгибание ног (велосипед).



13. Сед, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Движения ногами в стороны, туловище скручивается.



14. Мах ногой назад. Нога от бедра движется назад, обе руки поднимаются вперед.



Думаю, вам стоит знать, что одно занятие аквааэробикой в течение 40-50 минут позволяет потратить около 500 килокалорий. Чтобы избавиться от аналогичного количества калорий на суше, вам придется заниматься около 2-3 часов. Если вы желаете ускорить процесс сжигания жира, то весь комплекс основных упражнений можно повторить 2-3 раза в течение занятия.

15. Скрестные, «порхающие» движения ногами.



16. Из положения группировки одна нога вытягивается вперед, другая вниз. Вернуться в группировку и поменять ноги.



Все упражнения выполняются с постепенным ускорением не менее 25-30 раз, друг за другом без остановки. Упражнения на растягивание выполняются в медленном темпе.
И продолжаем:

17. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. Выполняем медленно наклон в правую и левую стороны. Зафиксировать положение в крайней точке.



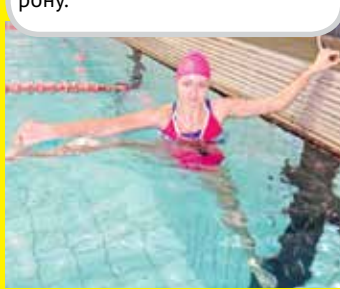
18. Максимально согнуть одну ногу в колене и притянуть к груди.



19. Ногу согнуть и поставить на край бортика, руками держимся за край бортика или поручень. Выпрямляем ногу и руки.



20. Одна рука держится за бортик, другая рука берется за стопу и выпрямляет ногу в сторону.



21. Вращение тазом вправо и влево.



Ради наших
детей

ПОБЕДИВШИЕ МОРОЗ

Наши коллеги с портала «Колыма.ги» поделились с читателями «ПДВ» очень хорошей новостью. Вот она: три раза в неделю школьники поселка Мянунджа занимаются в новой секции по плаванию. Ее перед самым Новым годом открыли для поселковых детей на базе медико-санитарной части АрГРЭС. Для того чтобы дети могли добраться до бассейна и обратно в любую погоду, директор АрГРЭС Александр Шишигин выделил автобус.

– У нас сейчас стоят морозы за минус 50 градусов. Понятно, что после плавания идти по такому холоду опасно для здоровья, – говорит Александр Шишигин. – Поэтому мы сразу решили вопрос и с перевозкой школьников.

С идеей организовать кружок плавания к директору станции обратился учитель физкультуры местной школы Сергей Котельников. Сказал, готов обучать плаванию местную детвору. В секцию записались 47 человек от 7 до 17 лет. Но, по словам тренера, он только успевает раздавать образцы заявлений – желающих все больше. Для поселка с численностью жителей чуть больше 1,5 тысяч человек эти цифры говорят о большой популярности секции.

– Я решил готовить команду к областной спартакиаде школьников 2019 года, – делится Сергей Котельников. – Время у нас есть. Сууманский район ни разу не выставлял своих спортсменов на соревнования по плаванию – теперь выставит, и еще первые места займем! Ребята у меня талантливые, особенно девочки.

Дисциплина в секции строгая: 3 серьезных замечания, и могут исключить. Поэтому ребята стараются изо всех сил. А старшеклассники курить бросили! Потому что «тренер увидит – выгонит».

– Мы тут, на Мянундже, как в маленьком государстве живем, – шутит директор АрГРЭС. – Все на виду, все друг за друга горой. У нас люди объединяются, помогают, кто чем. Если какие-то большие проекты – все делаем сообща и добровольно.

Администрация школы в Мянундже и родители ребят написали коллективное письмо-благодарность гендиректору ПАО «Магаданэнерго» Владимиру Милотовскому и директору станции Александру Шишигину. «Благодаря вашим усилиям была реализована давняя мечта мальчишек и девочек п. Мянунджа о кружке по плаванию. <...> Вы помогаете привить нашим детям любовь к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни», – говорится в письме.

– Это же все наши дети, для своих стараемся, – улыбается Шишигин.

Аркагалинская ГРЭС – градообразующее предприятие, станция с 63-летней историей, которая обеспечивает теплом Мянунджу и является резервом для области на экстренный случай. АрГРЭС не только отвечает за жизнеобеспечение поселка, но и несет социальную ответственность перед населением.

Елена МЕХТЕЛЕВА

Фото автора



1



2

Пример
для подражания

Волгоградский плавательный центр «Искра» – детище заслуженного тренера страны Виктора Авдиенко и команды его единомышленников, учеников и последователей – по праву считается одним из лучших в России. Может, даже самым лучшим. И радует он не только достижениями в плане подготовки мастеров высочайшего класса, но и работой с маленькими пловцами. Во всяком случае, именно об этом репортаж спортивного аналитика Алексея Зубакова.



3

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ
«ИСКРА»

Мое посещение плавательного комплекса «Искра» произошло спонтанно. Я приехал в Волгоград на Кубок города по легкой атлетике. Но по приезду подумал: «Впервые побывать здесь и не посетить «Искру» будет в корне неверно». Набрал телефон Виктора Борисовича Авдиенко. И уже меньше чем через час началась моя двухчасовая экскурсия по спорткомплексу. Не стану скрывать, было очень приятно, что несмотря на всю его занятость «индивидуальным гидом» у меня был легендарный тренер. Все пересказывать не буду: и целого номера не хватит. Но удивил меня Виктор Борисович, прежде всего, рассказом о большом внимании здесь к детскому плаванию, причем начинающемуся с грудничкового возраста.

– У нас пять бассейнов, – начал разговор Виктор Борисович. – В том числе открытый. И маленькие дети зачастую тренируются рядом с представителями сборной команды и участниками программы «Я стану чемпионом!».

Виктор Борисович показывает специальную раздевалку для малышей и их родителей. Тут все при деле. Например, кто-то из мам сушит феном волосы ребенка: на улице мороз. Заходим в один из бассейнов. «Здесь занимаются дети от годика до шести лет», – вводит меня в курс Авдиенко. Кстати, на бортике замечаю трехкратного олимпийского чемпиона Евгения Садового, небольшое интервью с которым станет второй частью моего повествования. «У нас есть и груднички», – продолжает экскурсию Виктор Борисович. Подходим к широкой купели. Здесь груднички занимаются, начиная – вы не поверите – чуть ли не с первого месяца после рождения. А вот мы уже в просторном холле с большими

окнами на основной бассейн комплекса. Тут и кафе с любимыми пирожками и сладостями. Но главный смысл, как понимаете, не в еде, а в реализации зрительского воздействия на ребят и их родителей: ведь отсюда как из партера отлично видно, как тренируются сильнейшие пловцы и клуба, и России. А я тем временем, чтобы случайно не забыть, надиктовываю на телефон: «Идеальный и абсолютно верный вариант – работа по всей вертикали: от грудничкового плавания до спорта высших достижений».

Выходим на десять секунд на более чем свежий воздух. Видим, как тренируются пловцы. Удивляюсь, что занимающиеся так спокойно переносят крепкий мороз. Было где-то минус 12-13. «Так вода – плюс 29, – улыбается Авдиенко. – И сразу после занятий ребята выплывают в теплое помещение». На втором этаже бассейна – встречаем группу детишек лет так трех, которые, к слову, в свое время прошли здесь основы грудничкового плавания и теперь тренируются одновременно с пловцами программы «Я стану чемпионом!». «А это ни что иное, как пример для детей и родителей. Они смотрят и заряжаются настроем и любовью к плаванию. Поэтому когда проводим наши местные соревнования, то в них участвуют 800 мальчишек и девчонок. Согласитесь, лучшего свидетельства эффективности деятельности не придумать», – подытожил Виктор Борисович.

Ну а теперь – обещанный разговор с Евгением Садовым. Точнее, один из монологов звездного ученика гениального тренера. Сразу скажу, что он тоже не о спорте высших достижений.

«У нас здесь очень серьезный конгломерат, который организовал мой тренер Виктор Борисович Авдиенко. У меня сейчас много ребят, от занятий с которыми я получаю удовольствие. Когда мы встретились с вами в бассейне, вы могли наблюдать их воочию. Был парнишка, которому поставили диагноз реактивный артрит левой ноги. Признаться, я очень рад, что смог переломить ситуацию в лучшую сторону. Общаемся с мамой мальчика. Показываю ей, объясняю, как нужно заниматься. По сути, научил своего воспитанника дышать. Теперь новая цель: вместе с его родителями учу парня хорошо кушать. Требования и нагрузки у меня серьезные. А он привык раньше питаться, образно скажу, как дюймовочка, три зёрнышка, и хватит. Так что сейчас занимаемся решением очередной задачи...»

В общем, как пример, я взял методику Виктора Борисовича. Все его тренировки были построены в первую очередь на том, чтобы вентилировать лёгкие. Признаться, раньше особо не задумывался об этом. А сейчас, когда уже сам тренирую, пришло четкое осознание и понимание того, что через лёгкие мы развиваем свой организм. У меня занимаются и взрослые, и проблемные ребята, и здоровые. И от учеников всегда чувствую доверие...»



4



5



6



7



8



9

1. На улице приличный «минус». Так что смотреть лучше из-за стекла...
2. А вот так совсем другое... фото. Даже зима как-то не чувствуется.
3. Наставник и ученик. Виктор Авдиенко (слева) и Евгений Садовый.
4. Зато здесь всегда тепло. Можно сидеть и наблюдать, как тренируются известные мастера.

5. Одна из ванн, где занимаются совсем малыши.
6. Вот так учат правильной технике кроля.
7. Еще один бассейн, где можно поплавать рядом с тем, кто уже здорово умеет это делать.
8. А интерьер я сфотографировал лишь для того, чтобы вы увидели как здесь хорошо и уютно.
9. очередной «технический» момент тренировки.

Мы уже неоднократно писали, что научиться плавать с помощью только бумажных источников (газета, журнал, книга и т.п.) практически нереально. Обязательно рядом в вами должен быть кто-то из умеющих плавать, который на практике и поможет, и покажет, и объяснит, и обязательно подстрахует, чтобы не произошло несчастного случая. Лучше всего, если этим «кто-то» станет тренер или инструктор по плаванию. Который, ко всему прочему, обладает специальными знаниями и навыками, как вести себя в критической ситуации. Поэтому еще и еще раз повторяем: **ОБУЧАЙТЕСЬ ПЛАВАНИЮ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ И ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНЫХ В ДЕЛЕ ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ.** Однако полностью исключать возможности, например, того же «ПДВ» в плане обучения новичков **ПРАВИЛЬНОМУ** плаванию тоже не стоит. В этом вы лишней раз сможете убедиться, прочитав рекомендации Татьяны ПАВЛОВОЙ, одного из лучших наставников России по работе с желающими искоренить собственную плавательную безграмотность. Сегодня разговор пойдет о кроле, можно сказать, «базовом стиле» массового и спортивного плавания. Главное, задумайтесь над тем, что прочитаете. И вместе с вашим «практическим» тренером попробуйте научиться плавать не абы как, а именно правильно.

Редакция «ПДВ»



Фото Егора Алеева (из архива ВФП)

КРОЛЬ НА ГРУДИ

Параллельно с освоением техники кроля на спине целесообразно изучать кроль на груди, так как общая координация движений в этих способах схожа: движения руками и ногами выполняются поочередно. Принципиальным отличием кроля на груди является обязательное опускание лица в воду и выполнение выдоха под водой. Правильным считается такое положение головы во время плавания, когда взгляд направлен вперед-вниз, а линия воды находится примерно на уровне бровей. При чрезмерном поднимании головы над водой нарушается горизонтальное положение тела, ноги пловца при этом опускаются глубоко под воду, гребки руками становятся короткими, возможно попадание воды в нос и рот от встречной волны. Из-за резкого возрастания сопротивления воды продвижение становится неэффективным, пловец затрачивает много сил и быстро устает. Для выполнения вдоха нужно повернуть голову в сторону. При повороте головы влево пловец правой рукой тянется вперед, левая рука – у бедра, взгляд направлен назад-вверх.

Дыхание при плавании кролем на груди тесно связано с ритмом движений руками. Наиболее комфортным для начинающих пловцов будет выполнение одного вдоха на 4 гребка руками. Это связано с тем, что выдох по продолжительности гораздо длиннее вдоха (так как нужно преодолеть сопротивление воды). И всегда следует помнить: вдох следует делать через рот, выдох – ртом и носом одновременно.

Общее согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди следующее: на один цикл движений руками (2 гребка) пловец выполняет 6 ударов ногами и делает один вдох.

Цикл движения одной рукой при пла-

вании кролем на груди условно делят на две части: движение над водой (пронос) и движение под водой (гребок). Пловец вкладывает кисть в воду, затем следует движение слегка согнутой в локтевом суставе рукой назад до бедра. Во время гребка рукой нужно следить за тем, чтобы пальцы кисти были выпрямлены и соединены вместе. Гребки руками выполняются поочередно, без остановки: если одна у бедра, то другая – впереди. Во время проноса рука расслаблена, локоть при этом должен быть выше, чем кисть.

Для освоения техники движений руками можно выполнить ряд простых упражнений:

- стоя на полу в наклоне, вращения вперед прямыми руками;
- стоя на дне в наклоне (при глубине бассейна 1 м), гребковые движения руками на задержке дыхания, лицо опущено в воду;
- то же, с дыханием (1 вдох на 4 гребка руками, выдох в воду);
- в глубоком бассейне: держась одной рукой за бортик, работать ногами и другой рукой, выполняя вдох в конце гребка рукой.

При изучении техники движений руками в воде можно использовать вспомогательные средства (круг, плавательную доску), которые помогут удерживать тело в горизонтальном положении, а также освоить движение сначала только одной рукой в сочетании с дыханием и работой ногами. В дальнейшем следует плавание без поддерживающих средств: при отталкивании от дна или от стенки бассейна пловец принимает горизонтальное положение, затем выполняет мелкие частые движения ногами, в дальнейшем к работе подключаются руки. Очень эффективно при обучении плаванию кролем на груди использовать ласты, так как хорошая опора позволяет быстрее освоить технику движений руками и дыхания.

Основной стиль

При плавании кролем на спине пловец находится в горизонтальном положении и выполняет поочередные движения руками и ногами. Особенно важным является правильное положение головы при плавании этим способом: затылок лежит на воде (уши погружены в воду), шея прямая, взгляд направлен вверх. При запрокидывании головы назад возможно попадание воды в нос и рот, при согнутой шее положение тела не будет горизонтальным, а движения руками будут неэффективными. Дыхание при плавании на спине произвольное, однако необходимо помнить, что вдох следует делать через рот, выдох – ртом и носом одновременно.

После того как вы освоите кролевую технику движений ногами, можно приступать к изучению техники движений руками, которые здесь играют ведущую роль. Цикл движения одной рукой условно можно разделить на две части: движение над водой (пронос) и движение под водой (гребок). При проносе рука должна быть прямой, движение начинается от бедра и заканчивается за головой. Вкладывать руку в воду необходимо как можно ближе к уху, первым в воду должен входить мизинец.

Движение рукой при плавании на спине напоминает движение весла при гребле (слишком глубокое погружение весла в воду требует больших усилий, но продвижение лодки незначительно; если грести, нарушая поверхность воды, – движение неэффективно). Правильным будет погружение

руки в воду на глубину 25–30 см, затем следует движение через сторону – вдоль поверхности воды – до бедра. Во время гребка необходимо следить за тем, чтобы пальцы кисти были выпрямлены и соединены вместе. Гребки выполняются поочередно, без остановки у бедра, то есть руки как бы меняются местами: если одна у бедра, то другая – возле головы.

Для понимания характера движения руками можно выполнить следующее упражнение:

лежа на полу, положить одну руку у бедра, другую – за голову. Выполнять смену рук, проводя одной рукой от уха до бедра, касаясь мизинцем пола, другая проносится над телом (от бедра до головы).

При изучении техники движений руками в воде можно использовать вспомогательные средства (круг, плавательную доску), которые помогут удерживать тело в горизонтальном положении, а также освоить движение сначала только одной рукой в сочетании с работой ногами.

Понятно, что говоря об обучении, я прежде всего имею в виду детей. Оказать поддержку в прямом смысле этого слова при обучении ребенка данному способу плавания может родитель (разумеется, сам умеющий хорошо плавать). Но тут нужно помнить, что не следует приподнимать ноги обучаемого из воды, так как это приведет к нарушению равновесия тела и погружению головы в воду. Наиболее надежна поддержка ребенка под спину (ладонь под поясницей) или под затылок.

Общее согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на спине следующее: на один цикл движений руками (2 гребка) пловец выполняет 6 ударов ногами и делает один вдох. В качестве упражнения: при отталкивании от дна или от стенки бассейна пловец принимает горизонтальное положение на спине, затем выполняет мелкие частые движения ногами, в дальнейшем к работе подключаются руки.

КРОЛЬ НА СПИНЕ



? Для чего необходимо задерживать дыхание на вдохе при плавании?

В обычной жизни привычным для человека является такой тип дыхания, при котором вдох и выдох выполняется спокойно, через нос. Дыхание при этом состоит из двух фаз: вдох и выдох.

Дыхание при плавании имеет свои особенности. Пловец выполняет вдох, далее следует задержка дыхания на непродолжительное время (в это время следует поворот головы и опускание лица в воду – в кроле на груди; опускание головы и лица в воду – в брассе и дельфине). Далее следует выдох через рот и нос в воду, а затем поднимание (или поворот) головы для вдоха. Дыхание становится трехфазным или четырехфазным (при задержке дыхания еще и после выдоха). Важным является и тот факт, что во время задержки дыхания на вдохе существенно увеличивается плавучесть тела, что обеспечивает пловцу высокое положение тела, улучшение гидродинамики, увеличение скорости продвижения.

? В чем отличие оздоровительного плавания и аквааэробики от других видов физкультуры и спорта (бег, аэробика, тренажерный зал и т.п.)?

Использование плавания в оздоровительных и лечебных целях объясняется специфическим воздействием водной среды на организм человека. К слову, это относится и к занятиям аквааэробикой, которые вдобавок стимулируют желание не просто научиться плавать, а научиться плавать ХОРОШО. Упражнения в воде благоприятно воздействуют практически на все системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, а также опорно-двигательный аппарат. Это объясняется следующим:

- Тело в воде находится в состоянии «гидростатической невесомости», или взвешенности. Это разгружает позвоночник и опорно-двигательный аппарат, создает благоприятные условия для коррекции нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм.
- Давление воды на поверхность тела тони-

зирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

- У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов.
- Вода оказывает давление на грудную клетку при вдохе, в момент выдоха в воду

пловец преодолевает сопротивление воды, что увеличивает нагрузку на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- Большая теплоемкость и теплопроводность воды увеличивает температурное воздействие на организм человека (закаливающий эффект холодной воды, лечебное воздействие теплой воды).



- Из-за высокого сопротивления при плавании тратится в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с той же скоростью.

- Например, плавание кролем на груди способствует тренировке вестибулярного аппарата вследствие частых поворотов головы во время вдоха.

? С какого возраста лучше отдавать ребенка в секцию плавания?

Детско-юношеские спортивные школы по плаванию проводят набор в сентябре. На этап начальной подготовки зачисляются не имеющие медицинских противопоказаний (обязательно – письменное разрешение врача). Возраст для зачисления в эти группы в соответствии с установленной программой по плаванию составляет 7–9 лет. В случае, если число желающих заниматься в спортивной школе превышает план комплектования, зачисление должно проводиться по решению комиссии на основе комплексной оценки двигательных способностей ребенка, особенностей телосложения и т.п.

Фото Елены Мехтелевой

Первые школы плавания в России появились еще в начале позапрошлого века. В одной из них, открывшейся в тридцатые годы близ Летнего сада в Петербурге, всех желающих обучали плавать «по-лягушачьи на брюхе», «на спине», «на боку», «по-собачьи», «саженками», а также спасению тонущих. По сообщениям прессы тех времен, в числе завсегдатаев школы были Александр Пушкин, Петр Вяземский, Алексей Плещеев и другие знаменитости.

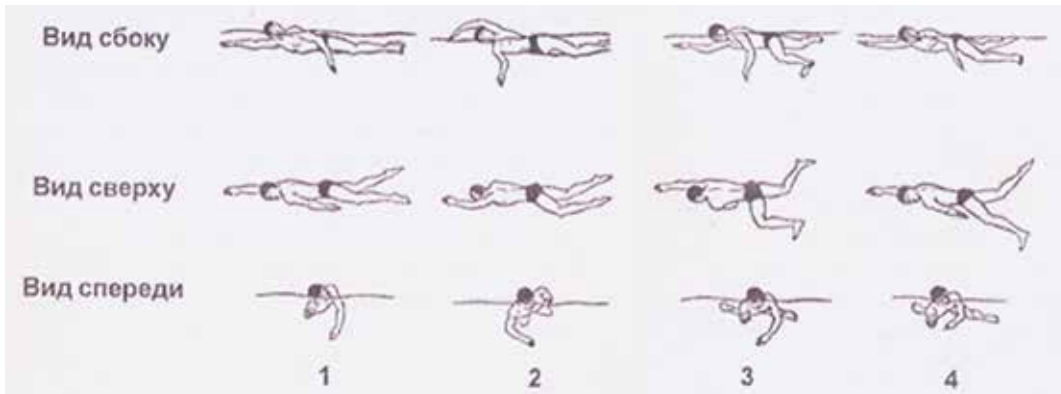


Рисунок плавания на боку из советского плавательного учебника.

В СТИЛЕ «РЕТРО»

История + факт

Из перечисленных стилей как спортивная дисциплина сохранилось лишь плавание на спине. Все прочие хоть и не канули в Лету, но удержались на плаву лишь в качестве подспорья для начинающих. Из них отдельного внимания заслуживает стиль «на боку». По целому ряду причин.

Во-первых, потому что этот стиль имеет давние исторические корни. Упоминание о нем можно найти, к примеру, в романе Франсуа Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль», написанном почти 500 лет назад. Там великан Гаргантюа переплывал на боку Сену, выставляя из воды руку с книгой, которую умудрялся не замочить.

На первых официальных соревнованиях в Англии, датированных концом 18-го века,

применялись лишь два способа плавания – брасс и на боку без выноса рук из воды. Брасс, как самый скоростной стиль, был в ту пору самым популярным. А «бок» составил ему достойную конкуренцию после того, как английские колонизаторы позаимствовали у индийцев важную техническую деталь – пронос одной руки над водой. Новинку назвали «оверарм» («через руку»): пока одна рука выполняла гребок, другая двигалась над водой, а ноги совершали движение «ножницами».

Немаловажно также отметить, что именно этот стиль был прообразом кроля – самой быстрой разновидности плавания. В России плавание на боку вошло в спортивную программу более ста лет назад, даже раньше, чем оно получило признание на международной арене. В СССР этим стилем мужчины

состязались на дистанциях 100 и 300 м, а женщины – на 100 и 200 м, разыгрывались медали чемпионатов страны и фиксировались рекорды. А поскольку советский спорт развивался в изоляции от мирового, то и история плавания на боку у нас затянулась вплоть до начала 50-х годов.

Хотя после Олимпийских игр-1952, дебютных для советских спортсменов, плавание на боку было исключено из программы официальных соревнований. Что не помешало ему остаться популярным среди любителей. К тому же этот стиль не утратил прикладного значения. Он с успехом применяется в экстремальных ситуациях и сложных условиях. Например, при плавании в одежде, спасении тонущего человека, транспортировке различных предметов, преодолении водных преград.

ПРИВЕТ СКВОЗЬ ВЕКА

Фронтмен популярной немецкой группы Rammstein Тилль Линдемманн рассказал о своем спортивном прошлом и о встрече с соперниками из СССР. Об этом сообщает МК со ссылкой на Frankfurter Allgemeine Zeitung. По словам солиста группы Rammstein, в конце семидесятых он выступал в составе сборной немецких пловцов. Там он и повстречался с советскими спортсменами, которые удивили его до глубины души. Линдемманн вспоминает, что они были невероятно подготовлены и могли тренироваться при температуре 18-19 градусов, при этом он назвал русских «самыми жесткими типами в мире». Кроме того, Тилль высоко оценил известного российского пловца, многократного чемпиона Олимпийских игр и мира Владимира Сальникова. Для Тилля Линдемманна он был королем пловцов, а сборная Советского Союза казалась непобедимой.



фото wallpapercraft.com



ЕСЛИ БАССЕЙН, ТО ASTRALPOOL

АО «Астрал СНГ» | info@astralpool.ru | +7 (495) 645-45-51 | www.astralpool.ru

Что нового?

«Ракета», нацеленная в будущее

Открытие нового бассейна стало для Татарстана вполне рядовым событием. Но запуск «Ракеты» в казанском микрорайоне Дербышки получился торжественным. Потому что проходил при участии президента FINA Хулио Мальоне, президента республики Рустама Минниханова и президента ВФП Владимира Сальникова. Рабочий визит в Россию глава международной федерации начал с Москвы, где обсудил с министром спорта РФ Павлом Колобковым перспективы развития мирового и российского плавания, вопросы организации предстоящих в Казани этапа Кубка мира 2018 года и чемпионата мира на короткой воде 2022 года. Эти темы обсуждались и непосредственно на месте этих турниров.

«Для меня большая честь вернуться в Татарстан. Здесь мы провели лучший чемпионат мира в истории FINA. А сейчас здесь делается все для будущих побед, для будущих чемпионов. В Казани мы откроем Центр для подготовки спортсменов со всего мира. Это будет центр мирового уровня», – сказал Хулио Мальоне журналистам. В тот же день Мальоне и Минниханов при помощи видеосвязи участвовали в открытии бассейна «Дулкын» в поселке Балтасы. К летнему сезону в районах республики вступят в строй еще восемь новых бассейнов.

Воды на острове станет больше

Крупнейший инвестиционный проект в области туриндустрии на Сахалине получил средства частных инвесторов. Решение о создании территории опережающего социально-экономического развития «Горный воздух» было принято почти два года назад. Она появится в Южно-Сахалинске на базе отеля «Мега Палас». Проект призван повысить привлекательность региона для туристов. В частности, будет построен спортивно-оздоровительный комплекс с бассейном.

По нашей просьбе

На состоявшейся в стенах смоленского спорткомплекса «Юбилейный» пресс-конференции директор Алексей Войлочкин рассказал, что отныне Дворец спорта функционирует с 7 утра и до полуночи, сообщили наши коллеги из «Smoldaily». По словам руководителя объекта, изменения связаны с повышением уровня комфорта для посетителей. – Большинство людей заканчивают свою работу поздно, и им тоже хотелось бы посетить, например, бассейн, тренажерный зал... Прежде чем прийти к решению об изменении режима, мы привлекли жителей к опросу в социальных сетях на тему: «Насколько актуально увеличение графика работы?». Мы получили обратную связь, и 88% наших подписчиков отреагировали положительно. А пожелание гостя для нас – закон! Как стало известно редакции «Smoldaily», в будущем руководство Дворца спорта планирует увеличить продолжительность работы учреждения до двух часов ночи. Дальше – переход на круглосуточный режим функционирования. Однако для этих целей необходимо иметь соответствующий штат сотрудников.

– Кадры – это вечная проблема в любом учреждении, – продолжил Войлочкин. – И мы здесь не исключение. На сегодняшний день наш коллектив состоит из 106 человек. Сейчас одна из моих задач – работа с сотрудниками с целью повышения качества предоставляемых услуг.

С такой ученицей не пропадешь

По итогам последнего олимпийского сезона журнал Swimming World назвал лучшим тренером года англичанина Карла Дженера. В Рио его ученица шведка Сара Шёстрём завоевала три медали разного достоинства. После Рио они расстались, поработав вместе 10 лет. На чемпионате мира в Будапеште Сара выиграла уже 4 награды, в том числе три «золота», а на чемпионате Европы в Копенгагене – 6, одержав три победы. Тем самым она принесла звание лучшего тренера в мире и своему новому наставнику – соотечественнику Йохану Вальбергу. Между прочим, участнику двух Олимпиад и мужу Терезы Альсхаммар, обладательницы трех наград Игр-2000.

Возвращение в рекордсмены через 57 лет

На Олимпиаде 1960 года в Риме Джефф Фаррелл завоевал две золотые медали в составе эстафетных команд США и стал соавтором мирового рекорда. А в конце прошлого года он установил мировой рекорд в категории «Мастерс» для возрастной группы 80-84 года, проплыв в короткой воде 50 м вольным стилем за 31,25. Несколько лет назад Фаррелл, регулярно выступавший в турнирах этой категории, взял тайм-аут, чтобы все время посвящать работе над автобиографией, но продолжал плавать для поддержания формы. И 80-летнему ветерану, занесенному в Зал славы мирового плавания, удалось вернуться на дорожку на рекордной ноте.

За новым опытом

Они ровесницы, родились весной 1999 года. Первая в Пензе, а вторая в Зеленогорске Красноярского края. Маша специализируется в брассе, Арина – в кроле. Обе громко заявили о себе на юниорском чемпионате Европы 2014 года, где Асташкина выиграла эстафету «золота», а Опёнышева – семь. Из достижений Асташкиной самый весомые – «серебро» юниорского чемпионата мира на 200 м брассом и «золото» в комбинированной эстафете, а также мировой юниорский рекорд. Опёнышева – обладатель «бронзы» чемпионата мира на короткой воде в кролевой эстафете 4x200 м и эстафетного «золота» Универсиады.

Столь солидный послужной список и принес им грант одного из самых престижных вузов США, где можно не только получить высшее образование, но и продолжить плавательное. Команда этого университета выступает в высшем дивизионе NCAA. Возглавляет её Артур Албьеро, входивший в тренерский штаб сборной США на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро и чемпионате мира в Будапеште.

Замечу, что первым россиянином, удостоенным «кардинальского» звания, стал Григорий Тарасевич. В этом году участник Олимпиады-2016 и бронзовый призер ЧМ-2017 завершает учебу на инженерном факультете. Пока же его соотечественникам есть к кому обратиться за советом.

Готовя этот материал, я заглянул на клубный сайт и обнаружил, что в штабе команды из Луисвилла тоже есть человек, говорящий с нашими пловчихами на одном языке. Речь идет о Владиславе Полякове, экс-чемпионе мира, участнике трех Олимпиад и многократном чемпионе США. Я с ним связался, чтобы выяснить, как девушки осваиваются на новом месте и в новых условиях. Однако этим вопросом наш разговор не ограничился, коснувшись и других, представляющих интерес для читателей. Поэтому привожу его в полном объеме. А поскольку беседовали мы в начале декабря, вскоре после U.S. Winter Nationals, я первым делом поинтересовался, что это за турнир и как на нем смотрелись наши пловцы.

– В Коламбусе проходил зимний чемпионат США на короткой воде. Чтобы отобраться на него, участникам пришлось преодолеть высокие барьеры. Девушки выступили успешно. Арина Опёнышева стала двукратной чемпионкой в эстафетах и бронзовым призером на 500 ярдов вольным стилем. Маша Асташкина также завоевала два «золота» в комбинированных эстафетах 4x50 и 4x100 ярдов и «бронзу» на 200 ярдов комплексом. Это при том, что стартовали они на фоне больших тренировочных нагрузок. Арина показала, что даже в таком состоянии способна выкладываться полностью. Нам порой даже приходилось её придерживать. Плюс мы дали девушкам возможность поработать на силу в зале. У них дома, насколько понимаю, этому компоненту уделялось меньше внимания. Попутно выяснилось, что Маше неплохо удается комплекс, которым она давно не плавала. Это отвечает интересам команды. Григорий Тарасевич выступил на своем уровне, дважды был третьим – на фирменных 100 и 200 ярдов на спине.

– Как далась новобранцам «Кардиналов» адаптация?

– Я бы не сказал, что им пришлось легко. И не потому, что наши условия сильно отличаются от домашних. В принципе, ничего радикально нового, как на тренировках, так и за пределами бассейна, у нас по сравнению с Россией нет. Но есть нюансы, с которыми приходится считаться. У них возникли проблемы прежде всего в плане общения, психологического порядка. То, что они подерживают друг друга, с одной стороны, хорошо, а с другой – затрудняет задачу преодоления языкового барьера. В какой-то мере и я невольно этому мешал, поскольку вводил их в курс дела по-русски. Тем не менее им удалось вполне органично вписаться в команду. В смысле свободы общения они добились большого прогресса.

По сравнению с тем, где были на первых порах. К тому же здесь их жизнь не сводится к спорту. Девушкам приходится еще и учиться, выполнять все требования университетской программы.

– В свое время вам тоже пришлось столкнуться с подобными проблемами. Расскажите, как вы оказались в Штатах.

– Родом я из Петропавловска, это в Казахстане, там же начал заниматься плаванием. Когда мне было 10 лет, наша семья переехала в Москву. Я продолжал плавать, тренировался в бассейне ЦСКА. В 15 лет выполнил норматив кандидата в мастера на 200 метров брас-

соль тренерскую карьеру. Также мы имеем хорошо оснащенную группу медицинской поддержки. Спортсмены могут при необходимости прибегнуть и к услугам специалистов узкого профиля. Есть группа тренеров, отвечающих за работу в зале, спортивные диетолог и психолог со своими командами. К ним за консультацией, если нужно, мы можем направить любого спортсмена.

Тренируемся в 50-метровом закрытом бассейне, построенном в 2005 году. Комплекс оснащен ванной с противотоком и тренажерным залом. В общем, стандартный набор, отвечающий всем требованиям

Минувшей осенью в протоколах турниров NCAA (Национальной студенческой спортивной ассоциации) появились россиянки Мария Асташкина и Арина Опёнышева. Поступив в университет Луисвилла, самого большого города американского штата Кентукки, девушки влились в команду клуба «Кардиналы».



Наши «кардиналы»: Арина Опёнышева (слева), Владислав Поляков и Мария Асташкина.

В КОМПАНИИ «КАРДИНАЛОВ»

сом. После чего мама, которая живо следила за моими успехами, посоветовалась со специалистами (в том числе с олимпийской чемпионкой Галиной Прозуменщиковой) и решила, что есть смысл отправить меня в Америку. Родители, у которых был свой бизнес, могли себе это позволить. Мамины друзья из Майами навели справки и вывели на тренера Майкла Ломберга из Флориды, в активе которого было несколько пловцов олимпийского уровня. Он меня протестировал и взял в клуб «Coral Springs». Жил я в Форт-Лодердейле, том самом, где находится Зал славы водных видов спорта, в американской семье, учился в частной школе. А потом поступил в университет Алабамы, на факультет маркетинга. Туда меня пригласил мой нынешний шеф Артур Албьеро. Тогда он был ассистентом главного тренера.

– Ваши обязанности в клубе?

– Я работаю тренером мужской команды, параллельно занимаюсь рекрутированием новичков. Ну и, волею случая, оказался причастен к тому, что Асташкина и Опёнышева оказались у нас. Насколько я знаю, Арина давно вынашивала планы насчет Америки. О нашем университете ей рассказал Тарасевич, с которым я плотно работаю с 2012 года. Маша же собиралась учиться в другом университете, где, по моему мнению, спортивным талантам вообще делать нечего.

– А чем привлекателен для них ваш клуб?

– Прежде всего тем, что у нас есть все ресурсы для роста. У Албьеро, кроме меня, три ассистента. Еще два тренера – волонтеры. Денег за работу они не получают, зато набираются опыта, чтобы в дальнейшем указать в резюме, что они работали с такой известной пловчихой как, скажем, Арина Опёнышева. Помимо них, у нас два стажера из числа студентов-выпускников, которые сами выступали за команду и намерены сде-

подготовки пловцов высокого класса. Как и в любом из университетов, команды которых претендуют на место в элите национального чемпионата.

Живут спортсмены в общежитиях квартирного типа. Питаются в специальной столовой, где меню расписано по калориям, содержанию протеина и так далее. Арине, например, я рекомендовал обратиться к диетологу. Возможно, оптимизация питания станет для неё дополнительным ресурсом в погоне за результатами.

– В университете вы изучали бизнес. А почему все же остались в плавании?

– Когда в любимый вид спорта так много вложено, очень трудно взять и уйти. К тому же, занимаясь плаванием, я не просто выполнял указания тренера, а всегда стремился понять: что, как и почему. Между прочим, готовясь к Олимпиаде 2004 года, я успел поработать и с итальянцем Андреа ди Нино, который в ту пору ассистировал Ломбергу.

– Напомню читателям: позднее Андреа ди Нино стал первым иностранцем, вошедшим в тренерский штаб сборной России. А насколько олимпийский дебют оправдал ваши ожидания?

– В Афины я ехал с надеждой доплыть хотя бы до полуфинала. Удалось даже больше – стать пятым на двух дистанциях брассом (100 и 200 метров). Это было как вишенка на торте...

– Чем объясняете провал на Олимпиаде в Пекине?

– В первую очередь тем, что не сумел справиться с психологическим давлением. Незадолго до того я выиграл «золото» чемпионата мира на короткой воде в Индианаполисе, и эта победа давала реальный шанс на олимпийскую. К тому же за две недели до Игр тяжело и неизлечимо, как потом выяснилось, заболел Майкл Ломберг. Его

отсутствие именно тогда, когда еще можно было исправить какие-то недочеты в «подводке» к стартам, не могло не сказаться.

– Вы – первый в истории Казахстана чемпион мира по плаванию. А спустя 10 лет первым олимпийским чемпионом, представляющим вашу историческую родину, стал Дмитрий Баландин. Причем на вашей же коронной дистанции – 200 метров брассом. Приходилось с ним общаться?

– Я хоть и выступал за Казахстан, но после долгого перерыва побывал там лишь в 2007 году. Тогда, впервые выиграв чемпионат страны, я и обратил внимание на Диму, который стал чемпионом среди юношей. Его стиль и техника уже тогда производили большое впечатление, настолько выглядели органично. А победа Баландина на Олимпиаде в Рио была вполне предсказуема. К ней я даже имел косвенное отношение. Стометровку брассом он проплыл лишь восьмым и выглядел явно удрученным. Перед финалом на 200 метров, куда он прошел с восьмым временем, Олег Вагизов, главный тренер казахстанской команды, попросил меня как-то подбодрить парня. Я отослал ему эсэмэску, дословно не помню, что-то вроде: «Неважно, какая у тебя дорожка, важно не упустить свой шанс. А он у тебя есть!»

Не знаю, насколько именно мое напутствие помогло, но Баландин шанс этот реализовал идеально. Это было захватывающее зрелище: человек на восьмой дорожке не тушует, выходит в лидеры и завоевывает «золото»!

– Когда в последний раз были в России?

– В прошлом апреле навестил родителей в Москве. Побывал, конечно, в «Олимпийском», на чемпионате России. А сейчас мама у нас в Луисвилле, присматривает за внуком. Ему полтора года, уже начал говорить, так что мама еще и учит его русскому.

– Которым жена не владеет?

– Нет, она американка. Училась в университете штата Джорджия, плавала, вы не поверите, тоже брассом. Участвовала в отборах на Олимпиаду и чемпионаты мира, но до национальной сборной немного не дотянула.

– Вам по роду работы приходится часто отлучаться от дома?

– Естественно. Ездим много и не только по стране. Поскольку наши пловцы входят в состав сборных разных стран (кроме США и России, это Греция, Израиль, Сальвадор, Перу, Венесуэла), то тренерский штаб клуба почти в полном составе сопровождает их на международные старты. В том числе побывал и на двух последних чемпионатах мира – в Виндзоре и Будапеште, где Тарасевич представлял Россию. Для нас участие в таких соревнованиях не просто часть работы, но и хорошая профессиональная школа.

– Насколько успешно выступили пловцы из Луисвилла в Будапеште?

– Этот чемпионат можно назвать прорывным для «Кардиналов». Если на Олимпиаде в Рио у нас было одно «золото» Келси Уоррел, то здесь на долю клуба, который был представлен десятью пловцами, пришлось аж 11 медалей, в том числе 9 золотых. По этому показателю мы заняли третье место среди университетов США. На счету одной Мэллори Комерфорд – 5 победных эстафет. Стартовав на первом этапе кролевой 4x100, она обновила национальный рекорд, а еще в двух стала соавтором мировых рекордов. Напомню, что там же свою первую награду такого калибра – «бронзу» в эстафете – завоевал Тарасевич.

– А какое впечатление оставила команда России в целом?

– Думаю, это было блистательное выступление. Имея кое-какой спортивный опыт и достаточно долго проработав тренером, я могу предсказать, когда процесс накопления энергии приведет к её выбросу, толчку. Именно это произошло в российском плавании. И, признаюсь, мне доставило удовольствие не просто наблюдать за успехами россиян, но и ощущать свою к ним причастность...

Евгений МАЛКОВ
Фото из архива В. Полякова



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!»