

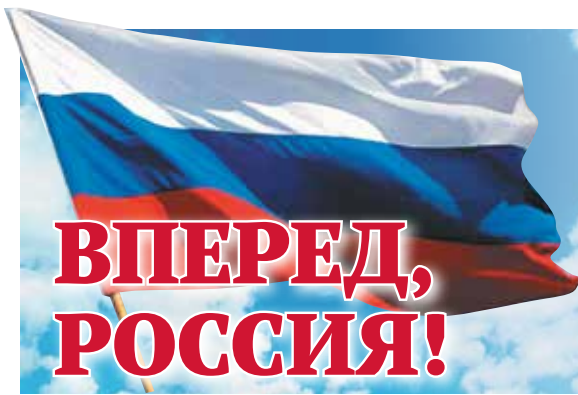


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Если спросите меня, почему регулярно плаваю, отвечу коротко и ясно: потому что хочу быть здоровым».

Виктор Петрович Савиных, космонавт, дважды Герой Советского Союза

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

ПЛАВАНИЕ

№ 58-2019

ДЛЯ ВСЕХ

ПРОШЕДШИЙ РОЗЫГРЫШ КУБКА МИРА БЫЛ УЖЕ 31-М ПО СЧЕТУ. СТОЛИЦА ЯПОНИИ НЕ ТОЛЬКО ОТКРЫЛА ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН, НО И ОТКРЫВАЛА ПЕРЕД ЕГО УЧАСТНИКАМИ ВОЗМОЖНОСТЬ СЮДА ВЕРНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОСПОРИТЬ ЗА МЕДАЛИ ОЛИМПИАДЫ-2020. ПОСКОЛЬКУ ВСЕ КУБКОВЫЕ ЭТАПЫ ПРОШЛИ В 50-МЕТРОВЫХ БАСЕЙНАХ И ИМЕЛИ СТАТУС КВАЛИФИКАЦИОННЫХ.

Для российских поклонников плавания этот турнир представлял интерес прежде всего по причине участия в нем Владимира Морозова. Как, впрочем, и несколько последних. Начиная с 2013 года, когда бронзовый олимпийский призер впервые пустился в погоню за КМ, но уступил гораздо более искушенному Чаду ле Кло. Три года спустя, опередив южно-



ЖЕТ-ТРИК ВЛАДИМИРА МОРОЗОВА

И ДРУГИЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ПРЕДОЛИМПЕЙСКОГО КУБКА МИРА

африканца, он первым из россиян завоевал этот престижный трофей. А в 2018 году оказался уже вне конкуренции. Тогда, напомним, вторым в общем зачете с большим отрывом стал его товарищ по сборной России Кирилл Пригода.

Примерно по тому же сценарию, напомиравшему игру в одни ворота, развивались события и в этом году. Не успев еще забыть неудачу на чемпионате мира в Кванджу (всего 0,08 секунды отделили там Владимира от пьедестала на 50 метров вольным стилем), в Токио он выиграл и эту дистанцию, и кролевою сотню, и «полтинник» на спине.

Регламент Кубка мира не ограничивает участников количество стартов. Они могут выступать хоть во всех 32 видах программы, но в зачет идут лишь три лучших результата. Морозов, пловец широкого диапазона, предпочел сосредоточиться на перечисленных выше дисциплинах. И хладнокровно штамповал по три победы на каждом этапе. Одна из них (на

50 метров вольным стилем в Сингапуре) принесла ему, помимо прочего, рекорд России – 21,27. На чемпионате мира такой результат гарантировал бы ему серебро. Прежнее достижение – 21,44 – было установлено им же на чемпионате России 2017 года.

Беспроигрышная серия продолжалась вплоть до Казани. А там морозовская коса нашла, как говорится, на камень. В роли камня выступил Владислав Гринёв. На предыдущем этапе в Будапеште Владимир довольно уверенно обыграл бронзового призера чемпионата мира на стометровке кролем. (Там же, кстати, выиграв кролевые 50 метров, Морозов довел до сотни счет золотым кубковым медалям.) В столице же Татарстана Гринёв оказался чуть быстрее, нанеся ему первое поражение в кубковой серии. Досадное, но ничуть не повлиявшее на победный итог.

В Дохе (Катар) Морозов остался верен своей наступательной тактике. Первым финишировав на 50 метров, он вошел в тройку плов-

цов, которым удалось одержать семь побед из семи возможных на одной дистанции. Катинка Хоссу из Венгрии выиграла все старты на 200 метров баттерфляем, а литовец Данас Рапшис – на 400 метров вольным стилем.

Накануне финиша мужской гонки лидер признался, что не прочь улучшить свою позицию в рейтинге кластера (то есть связки этапов в Казани и Дохе), который тоже существенно влиял на размер призового бонуса. В «домашних стенах» отличился и чемпион мира на 200 метров брассом Антон Чупков. Эту дистанцию он преодолел чуть медленнее своего мирового рекорда, а на сотке впервые выплыл из 59 секунд, получив солидные премиальные баллы.

Морозову, в принципе, для сохранения титула достаточно было выиграть в Дохе хотя бы одну дистанцию из трех. Однако он не стал расслабляться. Особенно эффектно выглядел его победный полтинник на спине с отрывом всего 0,4 секунды от американца

Майкла Эндрю. Под занавес Морозов прибрал к рукам и 100 м кролем, поднявшись на третье (после Чупкова и голландца Арно Камминги) место в кластере. И только решив все вопросы, признался, что подустал. К тому времени он и сам сбился со счета, сколько раз (то ли 110, то ли 120) стартовал за последние три месяца...

Отметим также Антона Чупкова, повторившего казанский успех. Но если дома он уверенно опередил соотечественника Кирилла Пригуду, то в Катаре буквально вырвал две сотые секунды у Камминги, который дважды – в Берлине и Будапеште – праздновал победу на этой дистанции. Голландец в итоге поднялся на третью ступку кубкового рейтинга. Вторую же занял Данас Рапшис. Напомним, что в активе 24-летнего литовца – золото и серебро прошлогоднего чемпионата мира в короткой воде на 400 и 200 метров вольным стилем.

Окончание на стр. 2

Что нового?

Концепция, одобренная президентом

В работе VIII Международного форума «Россия – спортивная держава», прошедшего в Нижнем Новгороде, приняли участие президент FINA Хулио Мальоне, исполнительный директор FINA Корнел Мэркулеску, президент Всероссийской федерации плавания, член бюро FINA Владимир Сальников, первый вице-президент ВФП Игорь Горин, вице-президент ВФП Александр Данилов, член президиума ВФП, заместитель председателя Комиссии по физической культуре и популяризации здорового образа жизни Общественной палаты РФ Сергей Кашников. В рамках форума состоялась встреча президента России Владимира Путина с руководителями ряда международных спортивных организаций, включая Хулио Мальоне. Под председательством Владимира Путина состоялось заседание Совета по развитию физической культуры и спорта, на котором обсуждалась роль регионов в пропаганде здорового образа жизни и вовлечении населения страны в занятия физической культурой. Выступая перед членами Совета, Владимир Сальников акцентировал внимание на роли плавания в решении социальных задач. Президент РФ подтвердил, что рекомендации, подготовленные членами Общественной палаты по внедрению плавания в школьную программу, должны быть учтены при дальнейшем развитии этих программ. На стенде, подготовленном ВФП, были продемонстрированы проекты различных типов бассейнов. В том числе макет передвижного плавательного центра «Мобильный всеобуч по плаванию», концепция которого была разработана в рамках программы ВФП «Плавание для всех» и позволяет обучить детей плаванию там, где нет водноспортивных комплексов.

Край бескрайних Возможностей

Сергей Донских выступил на заседании Общественного совета при министерстве спорта Хабаровского края с докладом, в котором представил проект программы «Плавание для всех». Для её успешной реализации, считает президент федерации плавания региона, есть все необходимые ресурсы. Краевой центр входит в пятерку лидеров среди городов России по количеству бассейнов на душу населения. Также есть профильный вуз – Академия физической культуры, в которой работает отделение плавания. Это основной костяк будущих тренерских кадров. Масштабное обучение плаванию началось еще в 2011 году с программы «36 часов», которой охвачено свыше 15 тысяч школьников начальных классов. Количество желающих обучаться плаванию постоянно растет, но её возможности ограничены дефицитом финансирования. Рамки новой программы позволят обучать детей во всех бассейнах города и края.

Подмосковье наводняется

В Московской области до конца этого года появятся еще четыре ФОКА с бассейнами. Причем они дополнены залами для «сухого» плавания. Кроме спортсменов и участников программы «Добрый час», ФОКИ смогут посещать все желающие. Объекты, предусмотренные областной программой развития спортивной инфраструктуры, вступают в строй в округе Серебряные Пруды и в микрорайоне Заря в Балашихе. После реконструкции возобновит работу бассейн «Дивный» в Ликино-Дулеве. Еще один пополнит комплекс действующего дворца спорта «Ока» в Пущине.

В ГЛАЗГО БУДЕТ ИНТЕРЕСНО И ЖАРКО

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ НА «КОРОТКОЙ» ВОДЕ

Через два дня после этапа Кубка мира, на котором наши пловцы выступили более чем успешно, собрав впечатляющую коллекцию золотых наград, опять же в Казани (которая, похоже, становится столицей российских соревнований по плаванию) и в том же самом Дворце водных видов спорта прошел чемпионат России на «короткой» (25 м) воде. С 4 по 8 декабря Глазго (Шотландия) принимает чемпионат Европы, и состязания в Казани имели статус официального отбора в сборную команду. Нормативы отбора, установленные тренерским составом сборной, являлись далеко не прогулочными. Впрочем, для некоторых лидеров отечественного спортивного плавания места в Глазго были зарезервированы (разумеется, если они будут готовы там выступить) и без этого российского старта. Например, для Владимира Морозова и Антона Чупкова, которые в те же самые сроки покорили пьедестал на решающем этапе Кубка мира в Дохе. Как вы знаете, Морозов выиграл главный мужской трофей Кубка мира-2019, а гениальный финишер Чупков достойно выступил в своем любимом брассе (прежде всего, это касается дистанции 200 м). Молодой, но уже титулованный Андрей Минаков вообще пропускал нынешний цикл соревнований, исходя из личного плана предолимпийской подготовки. Евгения Рылова не было, Юлии Ефимовой, Кирилла Пригоды... А кто-то из объективно сильнейших соревновались в Казани после серьезной тренерской работы, находясь «под нагрузкой», так что это тоже надо иметь в виду. Что, к слову, не так чтобы явно повлияло на общий уровень результатов и заодно на количество установленных здесь рекордов – как взрослых, так и юниорских.

Не секрет, что многие (любители плавания, да и сами спортсмены) считают соревнования в 25-метровом бассейне все же рангом ниже, нежели в 50-метровом. Их логика понятна: тот же олимпийский турнир проводится на водных дорожках 50 м. А что в большом спорте может быть выше и значимее Олимпиады? Ответ лежит на ладони. Тем более что уже с января будущего года ребята с полной отдачей начнут подготовку к Играм-2020 в Токио. Хотя здесь поправлюсь: сначала они будут готовить себя к серьезнейшему отбору в олимпийскую команду, и отбор этот произойдет на апрельском чемпионате страны, разумеется, на «длинной» воде. Но до весны еще есть

время, поэтому данную тему пока что переведем в запас.

Недавно столкнулся с любопытной информацией от социологов из Кельнского университета, оценивших конкурентную способность турниров на «короткой» воде в плане зрительского интереса, привлечения рекламы, спонсоров и т.п. Так вот, есть большая вероятность, что в ближайшие годы соревнования по плаванию в 25-метровых бассейнах будут прибавлять во внимании со стороны аудитории и того же телевидения, ибо по сравнению с 50-метровой классикой смотрятся более компактными, «эмоционально заряженными» и более... непредсказуемыми в ожида-

нии, казалось бы, заведомых побед общепринятых лидеров. Не знаю, насколько глубокими и многоплановыми исследованиями подкреплены данные выводы (или все же предположения?), но, как известно, дыма без огня не бывает. Хотя бы поэтому к «короткой» воде стоит относиться со всей серьезностью и уважением. И заодно напрочь забыть о бытующем еще несколько лет назад в народе мнении, что даже рейтинговые соревнования в «четвертаке» собирают «вышедших или почти вышедших в тираж» – с одной стороны, и «молодняк» – с другой. Тот, кто подобное придумал, явно вводил нас в заблуждение. Да, возрастных ребят всегда было много; да, молодежи тоже хватало; но и отряд классных мастеров, представляющих «прослойку» между этими двумя «полюсами», был, есть и будет самым многочисленным и именитым. Более того, за последние годы мировая ситуация по отношению к «короткой» воде не просто изменилась, а кардинально поменялась, и сейчас здесь многое по-другому: с иными акцентами, куда престижнее, значимее и как итог – интереснее для зрителя.

Но вернемся к нашим соревнованиям. Главная задача для тех, кто нацелился на участие в чемпионате Европы, была понятна и ребенку: покорить высокий отборочный норматив и при этом попасть в число первых двух. Тогда место в сборной, скорее всего, забронировано, как и выход на старт на твоей дистанции. Всё, что иначе – это или мимо, или дожидаться решения тренерского совета. Уже первый день чемпионата показал, что минимум в половине дисциплин конкуренция ожидается не шуточная. Как пример – итог мужского финального заплыва на 200 м баттерфляем, где первые четверо справились с отборочным нормативом. А победителем стал Александр Кудашев из Самарской области. Еще раз хочу подчеркнуть, что целью этих заметок не является подробный рассказ обо всех перипетиях чемпионата России или же оценка мастерства каждого, кто завоевал путевку в Глазго. Зато появилась возможность познакомить вас с реакцией ребят на их победы и заострить внимание на некоторых околосоревновательных моментах. С победителями и призерами чемпионата работала на бортике бассейна пресс-атташе Всероссийской федерации плавания Яна Новикова. Записанные ею монологи и хочу предложить вашему вниманию. Начнем с прямой речи Александра Кудашева: «Это мой лучший результат. Хорошо чувствовал воду, чувствовал соперников. Сделал все как планировал. Этап Кубка мира специально пропускал, мы с тренером готовились к чемпионату России, и

это было не зря. Теперь будем готовиться к чемпионату Европы, там буду бороться только за победу». На вопрос, как планирует выполнить уже олимпийский норматив на апрельском чемпионате России в «длинной» воде, Александр ответил: «Нужно продолжать работать, выкладываться полностью на тренировках, соблюдать режим, и, конечно, важна поддержка семьи. Все это вместе, надеюсь, поможет отобраться в команду. Дистанция тяжелая, но мы для этого и работаем, чтобы она легче проходила. Последние полтора года я постоянно прогрессирую. После Универсиады в Неаполе с тренером немного поменяли методику подготовки. И вот опять – лучший результат, значит, мы все правильно делаем».

Как вы догадываетесь, уважаемые читатели, «короткая» вода предъявляет спортсменам куда более жесткие требования в плане технической подготовки. В первую очередь это касается всех фаз прохождения поворотов, которых в два раза больше, нежели при прямой в 50 м. Тем, к сожалению, болезненная даже для некоторых старожиллов сборной, не говоря о ее новобранцах. Был большой искуса на примерах из нынешнего чемпионата написать, что он или она, обладающие классной дистанционной скоростью и финишным рывком, остались в сотых долях секунды от победы и выполнения норматива только из-за... Но искуса не и остался. Не знаюшему нюансов и особенностей подготовки ребят брать на себя роль судьи, по меньшей мере, глупо. Хотя не скрою, что не раз и не два довелось слышать, что огрехи поворотной техники – в первую голову детская болезнь, мол, не уделяют этому техническому элементу должного внимания в спортшколах. Ладно, там не уделяют. А как насчет в более зрелом возрасте? Вспоминается давний разговор с заслуженным тренером СССР Борисом Дмитриевичем Зеновым, который вывел целую плеяду прославленных советских брассистов на верхние ступени пьедесталов Олимпийских игр и чемпионатов мира. «Ущербная техника пловца при поворотах – всегда ответственность тренера, – сказал он. – Спортсмен на подсознательном уровне делает, как ему привычнее и комфортнее. Тренер должен сломать этот стереотип. Если потребуется, сломать жестко. И довести правильный навык ученика до автоматизма. Не хочет? Значит, с «кнутом» пройти через его «не могу» и «не понимаю». Чего тут понимать? Надо просто делать. Каждый раз одно и то же. Как под копирку. На уровне инстинкта. Потому что это приносит выигрыш по времени. Что подтверждается опытным путем. И если он до конца мои



Мария Каменева

Продолжение на стр. 3

ЖЕТ-ТРИК ВЛАДИМИРА МОРОЗОВА

И ДРУГИЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ПРЕДОЛИМПЕЙСКОГО КУБКА МИРА

Окончание. Начало на стр. 1

В отличие от мужского, судьба женского Кубка мира оставалась под вопросом вплоть до конца программы. Благодаря австралийке Кейт Кэмпбелл. Двукратная олимпийская чемпионка в эстафетах, она задала тон кубковой гонке уже со старта. А Катинка Хоссу, пятикратная обладательница главного трофея, впервые оказалась в роли догоняющей. И могла бы догнать, стоило Кейт оплошать на стометровке кролем.

Но та справилась с задачей, чуть недотянув до своего же рекорда КМ, уста-

новленного еще в августе, на китайском этапе. Причем вслед за ней финишировала Бронте Кэмпбелл, тоже олимпийская чемпионка и многократная чемпионка мира. В последний раз представительница Зеленого континента завоевала КМ в 2008 году. Проиграв старшей из сестер, «Железная леди», как величают Хоссу в плавательных кругах, выглядела явно раздосадованной и обещала взять реванш в следующем году.

Из россиянок всю дистанцию КМ-2019 преодолела и Виталина Симонова. Та самая, которая еще в 2011 году выиграла три золота

чемпионата мира по плаванию в ластах. Вернувшись в бассейн, она особой славой не снискала, а потом из-за дисквалификации была вынуждена надолго вообще расстаться с дорожкой. На счету Виталины – две победы и несколько призовых мест на этапах нынешнего Кубка. Включая серебро катарской пробы на стометровке брассом. Она поднялась довольно высоко – на восьмое место в рейтинге. Остается надеяться, что этими достижениями возвращение Симоновой в большое плавание не ограничится.

Алексей ЛЕОНОВ

Фото Алексея Савченко (RUSSSPORTIMAGE)

ТОП-3 КУБКА МИРА-2019		
	очки	призовые (доллары США)
Мужчины:		
1. Владимир МОРОЗОВ (Россия)	333	150000
2. Данас РАПШИС (Литва)	234	100000
3. Арно КАММИНГА (Нидерланды)	195	50000
Женщины:		
1. Кейт КЭМПБЕЛЛ (Австралия)	357	150000
2. Катинка ХОССУ (Венгрия)	312	100000
3. Мишель КОЛМАН (Швеция)	174	50000

требования не принял, если по-прежнему упирается вместо того, чтобы услышать меня и сделать как надо, делаю оргвыводы. Я по тренерской молодости играл в равноправие. Но быстро опомнился. Очевидные вещи долгих увещаний не терпят. Не с детьми работаю. Да и желания на подобные разговоры нет».

Как видите, привычной уху щадящей педагогики в высказывании Зенова, прямо скажем, не много. Зато посылка для достижения цели, ради чего, собственно, и ведется вся работа, когда говорим о спорте высших достижений, более чем. Но если время не меняет сути цели, то изменяет акценты и подходы. Это – закон любого развития. Сейчас представляю себе тренерскую действительность в связи с личностью ученика как бег по минному полю. У каждого наставника – свой маршрут и свой зигзаг удачи. Безумно трудный, в чем-то жертвенный и подчас непредсказуемый.

Лишний раз хочется подчеркнуть привычной, если не сказать расхожей, фразой, что состав сборной на чемпионат Европы-2019 – это сплав опыта и молодости. С одной небольшой поправкой: в предыдущие годы «опыта» было побольше. Десятилетие, прошедшее с ввода обучающей программы ВФП «Я стану чемпионом!», вносит свои коррективы. В национальную команду врываются не только талантливые одиночки, а представители поколений – сразу по несколько человек приблизительно одного возраста, вместе познавшие вкус побед на юношеском и юниорском уровне, а то и сейчас имеющие право выступать «по юным». И еще: на мой взгляд, в корне неправильно считать чемпионат Европы в Глазго одним из «контрольно-подготовительных» соревнований к грядущим Играм в Токио. Он абсолютно самодостаточный турнир, успех на котором заботит как уже многое повидавших, так и молодых атлетов. И когда их успех в Глазго обретет реальные черты (это – прогноз) особо порадуясь за «много повидавших». Например, за спортивную семью Фесиковых: Анастасию и Сергея, знаменитых российских пловцов. Сейчас в Казани Настя и Сергей и золото взяли, и нормативы выполнили. Сережа в один вечер выиграл сразу две индивидуальных дистанции: 100 м комплексным плаванием и 50 м на спине. Причем во втором своем финале опередил Климента Колесникова. «Финал есть финал. Я очень рад сегодняшним победам. Они очень важны для меня, сам себе доказываю, что по-прежнему в строю. Ровно 10 лет назад установил рекорд Европы на дистанции 100 м комплексом и понимаю, что спустя годы вновь показываю высокие результаты. Я рад тому, что держу свой уровень. Мне интересна борьба с молодым поколением, а Клим – очень крутой пловец». Рекорд России на 400 м вольным стилем покорился многоопытной Веронике Андрусенко (Поповой). Да и длинный спринт (200 м) в Казани остался за ней. И если старт в Глазго входит в ее личную программу подготовки к Олимпиаде-2020 (потому что в ее случае если ехать, то только за лучшими результатами), то увидим ее и там. Но по-любому Вероника продемонстрировала молодым, что значит быть

настоящим бойцом. Кстати, о бойцах. Когда в полуфинальном заплыве в баттерфляе увидел вышедшего на старт Николая Скворцова, глазам своим не поверил. 35 лет пловцу из Обнинска, чье имя гремело десятилетие назад. А он уже тогда в молодых не числился. Призер чемпионатов мира, многократный чемпион Старого Света (в «короткой» и «длинной» воде), рекордсмен мира, Европы и России, 34-кратный чемпион страны (!) – и это далеко не полный перечень достижений Николая Валерьевича. Казалось бы, его поезд давно должен был мигнуть стоп-фонарями где-то очень-очень далеко, практически за горизонтом. Однако Скворцов вновь оказался в большом плавательном деле. Согласно своим нынешним результатам. Фантасика! Если с помощью несложной арифметики предположить подобное, то мог бы выступить с сыном в одном заплыве – по разнице в возрасте в самый раз. Уверен, что на таких, как Николай Скворцов, держится история российского спортивного плавания. Та её часть, которая скреплена, казалось бы, легендами, устным народным творчеством, а на самом деле – самой жизнью.

Оренбурженка, 20-летняя Мария Каменева, выиграла в Казани огромное количество медалей. Я их даже не считал, прекрасно понимая, что дело не в количестве, а в качестве того, что за ними стоит. Четыре года назад, рассказывая на страницах «ГДВ» о победах Каменевой на Европейском юношеском фестивале в Баку, предположил, что довольно скоро нашим лидерам в спринтерском кроле и плавании на спине станет не очень уютно в соперничестве с этой девушкой. И, признаюсь, скреживал пальцы, дабы Каменеву и талантливых девчонок и мальчишек её призыва обошла стороной форсированная подготовка в угоду сиюминутным результатам. Сказывались отголоски прошлых историй. Как оказалось, зря беспокоился. Умный подход личного тренера, четкое планирование возможного и отмежевание от преждевременного со стороны старшего тренера юношеской сборной Лидии Капковой не дали постоянно возрастающему мастерству Маши сорваться. Спады были. Куда ж без них? Без них сгоришь. Но юная пловчиха все равно двигалась по возрастающей. И сегодня рискну утверждать, что именно Каменева – лидер сборной в спринтерском кроле и плавании на спине на 50 и 100 м. Какие дистанции поплывет в Глазго, если учесть, что она еще и традиционный участник эстафетных команд, – это прерогатива тренерского совета сборной, помноженная на желание самой спортсменки. Но что Мария сотворила на 100 м комплексом в Казани, заслуживает отдельного упоминания. В полуфинале улучшила свой же рекорд страны (напоминаю, что здесь и далее – речь только о «короткой» воде), который установила годом ранее. А в финале сняла с этого результата еще полсекунды. Так, может, в обозримом будущем и комплексистку международного уровня получим в ее лице? Хотелось бы надеяться, конечно, если в ее планах серьезно тренировать этот вид программы. «Я очень рада, потому что 100 м комплексом на чемпионате России плыву только второй год подряд, и уже такие успехи.

Продолжение на стр. 4



Олег Костин



Сергей Фесиков



Григорий Тарасевич



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

В ГЛАЗГО БУДЕТ ИНТЕРЕСНО И ЖАРКО ПОСЛЕСЛОВИЕ К ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ НА «КОРОТКОЙ» ВОДЕ

Посмотрим, что будет на Европе. Хотя 100 м комплексом – не основная моя дистанция, пока просто плаваю в свое удовольствие». А вот ее слова после победы на 100 м на спине: «Довольна не количеством медалей, а результатами, потому что я прогрессирую. Наверно, больше довольна «сотней» на спине, мне самой хотелось выйти из 57 секунд, что и получилось на этом чемпионате два раза».

Состоялся в Казани и юношеский рекорд мира. На дистанции 200 м брассом его автором стала Евгения Чикунова из Питера, которой 17 ноября исполнилось 15 лет. Чемпионство в юном исполнении всегда притягивает. Перед глазами стоит тот фурор, который в 1977 году произвела на чемпионате мира в Швеции 13-летняя питерская школьница Юлия Богданова, воспитанница тренера Марины Амировой, выигравшая обе дистанции брассом – 100 и 200 м. И она же через год, ставшая золотой на 100 м на чемпионате мира в Западном Берлине. Об ее идеальной технике снимали фильмы и показывали за границей. Талантище и потенциал были невероятными. Казалось, что пришла на века, как Галина Прокуменщикова. Но продержалась на самом верху всего года три. Так сложилось. И потому как раз сейчас хочется пожелать Евгении как можно дольше задержаться на чемпионской вершине, если, конечно, её достигнет. По мне, так обязана. А кому многое дано, с того и спрос по самому большому счету. Тем паче что за прошедшие годы многое изменилось в спортивном плавании, и главное – в системе и обеспечении подготовки и восстановления. Да и менталитет сегодняшних юных сильно отличается от менталитета их советских ровесников 40-летней давности – они по жизни прагматичнее своих предшественников. Любителям плавания Чикунова запомнилась победой на 200 м брассом, когда на весеннем чемпионате России этого года сумела опередить Юлию Ефимову и Марию Темникову и заслужила право поехать на взрослый чемпионат мира. Но тренерский совет сборной принял мудрое решение, отправив талантливую брассистку за победным опытом на главные юношеские международные соревнования сезона. Потому как без такого опыта не воспитать в себе дух победителя. Этот важнейший аспект настроения на стабильный успех подчеркивают практически все тренеры и спортивные психологи. Вот в Глазго и посмотрим, какой багаж из стартов нынешнего сезона вынесла Евгения Чикунова и другие юные представители взрослой сборной



команды России.

Каждый день чемпионата дарил сюрпризы. В основном приятные. Хотя не обошлось и без ложки дёгтя. Имею в виду выступление Ярослава Потапова и Ильи Дружинина на 1500 м вольным стилем. 20-летние ребята давно находятся в обойме сборной команды, в свое время считались очень перспективными стайерами, только до сих пор результаты показывают далекие от тех, на которые мы надеемся. Вот и нынче пролетели мимо контрольного норматива. Что тому причина – для меня тайна за семью печатями. После чемпионата Европы попытаем на этот счет президента ВФП Владимира Сальникова. Плавательный марафон, ко всему прочему, его личная головная боль: Сальников был и остается велик как пловец прежде всего на этой престижной дистанции. Но, повторюсь, позитивного в Казани от результатов и настроев тех, кому выступать в Шотландии, было куда больше. Все моменты вспомнить здесь и сейчас нереально но хотя бы небольшую часть – не могу отказать себе в этом удовольствии.

Королевская дистанция – 100 м вольным стилем. Образно говоря, ставил на Владислава Гринёва. Не ошибся. Около трех десятых долей секунды он выиграл у Фесикова и Михаила Вековищева. За последние пару лет Гринёв зримо прибавил. Такое впечатление, что копил победную энергию, а сейчас пошла реализация. «Стометровка далась в целом тяжело, но хорошо получилась вторая половина дистанции. Есть над чем работать. Не вышло начать быстро. Хотя я, в принципе, и собирался сконцентрироваться на втором «полтиннике». В итоге получилась даже лучше, чем планировал... Две недели соревнований в Казани были тяжелые, рабочие. Порадовала дистанция 200 м вольным стилем. Я не особо её тренирую, но мне понравилось. Было неожиданно,

что смог занять второе место». Порадовался за Григория Тарасевича. Наличие в сборной двух мировых лидеров в плавании на спине Евгения Рылова и Климента Колесникова частенько оставляло его за бортом выездных турниров. На этот раз – выигрывает 200 м на спине с выполнением норматива и полноценный проход в состав команды. 16-летний пловец из Брянска Илья Бородин, с которым познакомили вас в предыдущем номере газеты, победил на 400 м комплексным пла-

вием. И что приятно, не только он, но и два других призера выполнили контрольный норматив. А это значит, что есть надежда, что мужской комплекс из белого пятна на карте сборной потихоньку приобретет другую цветовую гамму – более жизнерадостную, что ли. «Когда я впервые проплыл 400 м комплексом, сказал тренеру, что мне это не нравится. Плохо про-

плыл – плохо себя чувствовал. Первый раз было тяжело, а сейчас нравится». Илья еще юниор. Плавает в группе со старшими ребятами и считает, что это ему даст лишние висты при подготовке к олимпийскому отбору весной. Если помните, 27-летний нижегородец Олег Костин приятно удивил на чемпионате мира 2019, выиграв серебряную медаль на 50 м баттерфляем. До этого у мужской части сборной России был 12-летний перерыв от встреч с мировым пьедесталом именно в этом способе плавания. Ныне Костин опять в сборной, что подтвердилось его победой на 100 м баттерфляем: «Выложился очень, и мышцы сквало, но это рабочий момент. В целом нормально. Пару дней назад приболел, не думал, что получится так реализоваться. Миша Вековищев – очень сильный конкурент. Он разносторонний и уже стартовал здесь. Моя задача была сделать то, что я умею лучше всего: максимально начать дистанцию. Ну а дальше – дотерпеть».

Арина Суркова наконец-то сделала, что от нее ожидали – более чем уверенно заявила о себе как спринтер. Да, в полуфинале на 50 м баттерфляем отобрала рекорд России у Розалии Насретдиновой, а затем и выиграла финал. Но куда значимее мне видится ее победа на 100 м вольным стилем. Думаю, что участвуя Каменева в этой дисциплине, заручились бы они между собой по-взрослому. А пока – Суркова здесь первая и с дополнительным пропуском в сборную в виде выполнения контрольного норматива: «Это моя первая победа на 100 м вольным стилем. Проплыла для себя очень быстро, никогда так не плавала. Вот наконец-то получилась». Рекорд страны на 800 м вольным стилем в исполнении Анастасии Крпичниковой тоже не мог не привлечь внимания. По той простой причине, что предыдущий, установленный в 2006 году и далекий от европейского и мирового собратов, раздражал своей кажущейся непоколебимостью. Зато теперь переписан. «Я думала, что результат будет хорошим, но не настолько, потому что на 200 м вольным стилем скорости не было вообще. Я очень рада и пока еще не осознала



Михаил Вековищев

Окончание на стр. 5



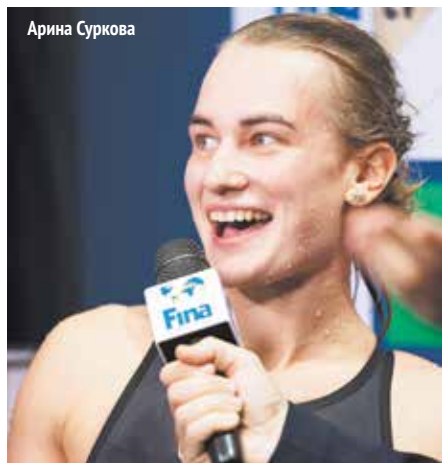
Мария Темникова, Евгения Чикунова, Юлия Ефимова, апрель 2019-го



Илья Бородин

Мгновения фото-истории. Весна 2019-го. Владислав Гринев в окружении Владимира Морозова и Евгения Рылова

всего. В планах – подготовка к чемпионату Европы и чемпионату России в апреле, и хочу попробовать себя на открытой воде». «Разносторонний» Михаил Вековищев свой пропуск в Глазго оформил уже после победы на 200 м вольным стилем. И финал тот был примечателен тем, что сразу четыре человека превзошли норматив. А сей факт намекает на то, что наша мужская эстафета 4x200 м вольным стилем может выдать в Шотландии праздничный концерт. «Результатом доволен: показал свой лучший, защитил титул чемпиона России в длинном спринте по «короткой» воде – в том году тоже выиграл. После этапа Кубка мира удалось переключиться с «длинной» воды и показать хорошие секунды. У нас было два сбора в Армении и Испании, там мы хорошо поработали, и сейчас время – участвовать в соревнованиях».



Арина Суркова

Завершая рассказ о чемпионате страны, остановилась еще на одном событии. ВФП пригласила на чемпионат руководителей местных федераций плавания. Было запланировано совещание для обсуждения текущих вопросов. Оно прошло в один из дней, после утренней части соревнований. И просто из плановой встречи как-то органично трансформировалось в добрый и ненавязчивый обмен опытом, заметьте, с полным погружением аудитории в проблемы, озвученные выступающими. Частенько под конец их монологов с трибуны или из зала слышалось: если что кому непонятно, приезжайте, все на месте покажем и расскажем, ведь делаем-то общее дело. Темы обсуждения охватывали весь спектр развития плавания: от спорта высших достижений до проблем развития детско-юношеского сектора нашего вида спорта; от массового и оздоровительно плавания до решения задач, если хотите, стратегического значения, заявленных плавательным Всеобщем. Времени не хватало: четыре часа пролетели – не заметили, и если бы не подошло начало вечерней части соревнований, наверное, еще решали бы что-то не менее важное, чем до этого. А мне подумалось... о новом. О новых отношениях, новых реалиях, новых задачах. Вот говорим и пишем о чуть ли не «плановых» обновлениях сборных команд, пришедших со становлением программы «Я стану чемпионом!». Но ведь сегодня, по большому счету, это и есть новая всероссийская, спортивная акция, выпестованная ВФП. Или всероссийский Всеобщ по плаванию – тоже новое приложение наших общих сил, знаний и наработок. Привел лишь две, но зато глобальные части единого целого под названием российское плавание. А внутри еще сколько всего! И новый уровень отношений между субъектами, входящими в состав Всероссийской федерации плавания (звучит пафосно, но, как мне кажется, довольно точно), рассчитанный исключительно на позитив и единение даже в вопросах, решаемых долго и трудно, тоже своевременен и обязателен, иначе ничего путного не добиться. Потому что впереди большая и ответственная работа. Впрочем, как всегда. Уж чем-чем, а этим нас не удивить. Хотя... Удивительно, да? Казалось бы, совершенное обыкновенное совещание, но, видимо, что-то предельно важное проскользнуло в нем мостиком из настоящего в будущее и на такие мысли натолкнуло.

Александр ШАХОВ

Текст монологов: Яна Новикова

Фото: Алексей Савченко (RUSSPORTIMAGE), архив ВФП

ВЫШЕЛ ЕЖИК ИЗ ТУМАНА

Путь от золота чемпионата Европы до бронзы мирового Владимир Гринёв преодолел за год. Ровно столько отделяет Кванджу от Токио. Хватит ли ему этого времени, чтобы доплыть до олимпийского пьедестала? Кто знает... Что такое год на фоне бесконечности? Ничто! А что такое доли секунды, которых ему может для этого не хватить, рядом с годом? Очень много! Как же чертовски был прав старина Эйнштейн со своей теорией относительности!



Тяжела и неказиста жизнь российского... В эту шуточную строку годится любое лыко. Лишь бы в рифму. Например, кролиста.

В Кванджу нашим пловцам жилось и в самом деле несладко. Организаторы чемпионата мира разместили участников в новых, с иглолки, еще не обжитых апартаментах. А временным постояльцам раздали бумаги. Строго предупреждавшие, что все расходы по ремонту дорогостоящего имущества, предназначенного на продажу, придется компенсировать им.

Спортсмены боялись даже стен касаться. Хотя я непременно их расписал бы. Из вредности. А на месте Влада Гринёва для пущего эффекта – автографами, сопроводив их еще и изображениями завоеванных медалей.

Таковых в активе 23-летнего москвича набралось целых две. Бронзовые. За стометровку вольным стилем и квалификацию в комбинированной эстафете 4x100.

В финале Гринёв пропустил вперед лишь американца Калеба Дресселя, соавтора рекорда мира, и олимпийского чемпиона австралийца Кайла Чалмерса. И стал первым номером в списке российских medalистов на королевской дистанции. После Александра Попова. Спустя долгих 16 лет.

Не уверен, пополнила бы эта награда иконостас нашей сборной, если бы он ушел из плавания. Если бы пять лет назад все же нажал клавишу Delete на клавиатуре компьютера. Чтобы удалить программу «Плавание» из закладок приоритетов. Тогда передумал, не стал обманывать надежды тренера и всех, кто в него верил. В первую очередь – под влиянием отца.

Гринёв-младший не только сын своих родителей. Он – истинное дитя природы. Хотя родился и вырос в мегаполисе. Любит все живое. И будущую профессию выбрал, отвечающую его представлениям о прекрасном. Ему повезло жить в зеленом оазисе посреди каменной пустыни. В эпицентре которой – знаменитая Тимирязевка. Когда пришло время для выбора, институт физкультуры даже не рассматривался. Поступил в сельхозакадемию. Выучился на лесника.

Его послужной список предельно лаконичен. Достижений юных лет нет вовсе, а из взрослых – лишь золото прошлогоднего чемпионата Европы в Глазго за кролевою эстафетой. Гринев вышел на авансцену спринта, можно сказать, из неоткуда. Как тот ежик – из тумана неизвестности. И настоящее боевое крещение получил лишь в Кванджу.

По пути туда Влад лишил титула чемпиона страны другого Влада – Морозова. У которого на Гринёва зуб еще с Глазго, где тот, опередив Морозова в полуфинале, выбил из финала. На старт московского финала Гринёв выходил рекордсменом России, сменив Андрея Гречина, который пребывал в этом статусе целых 10 лет. В Кванджу, впрочем, противостояние Владимира и Владислава, начавшееся столь интригующе, завершилось. Первый остался далеко от финала, а второй вновь приблизил рекорд страны к мировому.

Тогда он не стал кривить душой: «Хотя в квалификации впервые выплыл из 48, такая цель – побить этот рекорд – была. Сlish-

ком долго он держался. Перед стартом повторял: «47,4, нужно проплыть 47,4!». Спасибо тренеру, что верил в меня. Когда десять дней назад подвернул ногу, потом аллергия какая-то началась, думал: все пропало. Но Владимир Владиславович убедил, что игра еще не окончена. Финал впереди, сейчас немного порадуясь, надо опуститься на землю и снова биться». И день спустя он спустился с небес, чтобы впервые подняться на вершину пьедестала.

Под началом Владимира Нуцубидзе он берет уроки мастерства в столичной спортивной школе №77 с 2013 года. Пришел с первым взрослым разрядом, за год доплыл до мастера. Не без участия, правда, Натальи Корабельниковой, которая опекала Влада на выездных сборах. Утверждает, что она тоже много в него вложила.

С наставником, считает, ему крупно повезло. По-человечески. Тот добр, но в меру. Ровно настолько, чтобы ученик не расслаблялся, не поплыл по течению. А учеником он оказался способным. Чтобы не только пережаривать тренировочные нагрузки, но и доводить до блеска технику. А также не впадать в депрессию от перегрузок.

Занятие это куда как нелегкое. «Если становится очень тяжело, тренер мне говорит: «Можешь взять гвоздик и повесить на него плавки. И всё, после этого ты успокаиваешься, и мы будем работать дальше». Мы с ним на одной волне. У нас хорошая обратная связь». Работать приходится в одиночку, без хорошего спарринга. «Пять-шесть лет тренируюсь практически один, только когда выезжаю на сборы, появляется какой-то спарринг и вносит разнообразие. А дома у меня мой тренер и секундомер, соревнуюсь сам с собой».

Не сомневается, что был прав, предпочтя кроль другим стилям. «Чтобы плавать брассом, нужно просто родиться брассистом. Для прочих стилей это необязательно. Те, кто плавает кролем, могут плавать и баттерфляем, спинистам доступен кроль, кролистам – спина... Если всего понемножку, то начинают плавать комплексом. Я раньше плавал на спине и первый разряд получил на ней. А когда на обычной тренировке проплыл сотню вольным, сразу выполнил кандидатский норматив. На нем и остановился».

По мнению экспертов, его техника близка к идеалу. И позволяет Владу без видимого напряжения выжимать из себя максимум. Хотя, понятяно, есть еще над чем работать.

Например, полагает он, следует добавить мощности старту. Чтобы первая половина дистанции по ритму исполнения не уступала второй. В рекордном заплыве это получилось впервые. В Кванджу тоже неплохо разложился и проплыл быстрее, чем Майкл Фелпс свой этап в эстафете на Олимпиаде. Это дало ему повод заявить, что способен бороться с Дресселем, которому в тот раз не хватило всего лишь 0,05 до мирового рекорда.

Гринев убежден, что этот рубеж будет преодолен в Токио. А чтобы туда попасть, своего рубежа он уже достиг. Что до ближайших... «Плавание прогрессирует, прогрессируют и тренировки, и методики, поэтому пловцы с классическим ростом уже бьют рекорды тех, у которых был рост под два метра и выше. Рост в данном случае не имеет принципиального значения», – говорит спортсмен отнюдь не фелпсовских габаритов. Он уже сейчас старается не сачковать, выжимать из себя все по утрам. На которые придутся олимпийские финалы.

Пакуя багаж в Кванджу, думал возвратиться налегке. В лучшем случае – разжиться эстафетной медалью. И как минимум – попасть в финал на личной дистанции. Достиг большего. Но далеко не максимуму.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

Фото из архива ВФП

СОСТАВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ГЛАЗГО

- АНДРУСЕНКО Вячеслав (Республика Татарстан)
- БОРОДИН Илья (Брянская область)
- ВЕКОВИЩЕВ Михаил (Калужская область)
- ГОДУН Ника (Москва)
- ГРИНЁВ Владислав (Москва)
- ДОРИНОВ Михаил (Нижегородская область)
- ЖИГАЛОВ Александр (Кемеровская область)
- КАМЕНЕВА Мария (Санкт-Петербург; Оренбургская область)
- КИРПИЧНИКОВА Анастасия (Свердловская область)
- КЛЕВАНОВИЧ Елизавета (Тюменская область)
- КОЛЕСНИКОВ Климент (Москва)

- КОСТИН Олег (Нижегородская область)
- КРИВОНОГОВА Ирина (Самарская область)
- КУДАШЕВ Александр (Самарская область)
- КУДРЯШОВ Владимир (Кемеровская область)
- МАЛЮТИН Мартин (Омская область)
- МАРКОВ Даниил (Новосибирская область)
- МОРОЗОВ Владимир (Москва)
- НИКИТИН Антон (Санкт-Петербург)
- ОСИПЕНКО Александр (Москва)
- ПАСЫНКОВ Даниил (Москва)
- ПОПКОВ Александр (Санкт-Петербург)
- ПРИБИТОК Александр (Санкт-Петербург)

- СУРКОВА Арина (Новосибирская область)
- ТАРАСЕВИЧ Григорий (Республика Татарстан)
- ТЕМНИКОВА Мария (Санкт-Петербург)
- УСТИНОВА Дарья К. (Свердловская область)
- УСТИНОВА Дарья С. (Санкт-Петербург)
- ФЕСИКОВ Сергей (ЯНАО; Калужская область)
- ЧИКУНОВА Евгения (Санкт-Петербург)

РЕЗЕРВ:

- Валиахметов Эдуард (Республика Татарстан)
- Мальцев Дмитрий (Тюменская область)
- Харланов Александр (Пензенская область)
- Чикунова Дарья (Санкт-Петербург)
- Шабасов Андрей (Санкт-Петербург)
- Шевляков Роман (Санкт-Петербург)

Техника плавания способом с официальным названием «баттерфляй» (хотя в общении его чаще называют «дельфин», что более соответствует действительности) предъявляет повышенные требования не только к подвижности плечевых, голеностопных (подошвенное сгибание) суставов и позвоночному столбу, но и к силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Изучение основных элементов техники плавания этим способом не представляет особого труда, если до этого была освоена техника плавания кролем на груди и на спине.

Однако в первую очередь рекомендую освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Практикум
от Елены
Мехтелевой

ОСЕНЬ: ГОТОВИМСЯ... К ДЕЛЬФИНУ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Перед началом работы над комплексом не забудьте хорошенько размяться.



1 Стоя, ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения прямыми руками с максимальной амплитудой вперед и назад.



2 Стоя, выкруты прямых рук вперед – назад с использованием полотенца. Основное требование – постепенно уменьшать ширину хвата.



3 Стоя у гимнастической стенки с опорой рук о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце гребка.

4 Стоя в наклоне, ноги прямые, руки лежат на гимнастической стенке. Пружинящие наклоны.



6 Основная стойка. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток.



5 В упоре лежа, прогнувшись – «волна» в различных вариантах.



7 Основная стойка, руки на поясе. Вращение туловища в правую и левую стороны.



8 Сед на оттянутых носках, держась за перекладину, спина прямая. Опираясь на руки, максимально высоко привстать на носки. Выполнять медленно и осторожно.



9 Стоя на коленях в упоре. Прогибы и выгибы нижней части грудного отдела позвоночника.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

**МЕХТЕЛОВА
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».

10 Наклоны вперед, стоя на небольшом возвышении.



11 Сидя на коленях, таз опущен на пятки, руки вдоль тела, спина прямая. Руки отвести назад, опереться ладонями на пол, поднять колени как можно выше.



12 Упор лёжа. Ноги опираются на носки. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Спину не прогибать.



13 Лёжа на груди. Руками обхватить основание ступней согнутых в коленях ног. Покачивание вперед – назад.



14 Стоя, руки на бёдрах. Сгибание и разгибание туловища вперед и назад в поясничном отделе. При прогибе назад локти сводятся как можно ближе друг к другу.



15 Сед на коленях, руками обхватить голеностоп, как можно ближе к пяткам. Подъём бёдер с прогибом спины назад. Руки от пяток не отрывать.



16 Упор лёжа на выпрямленных руках и носках. Спина прямая. Оттолкнуться одновременно руками и ногами от пола.



17 Лёжа на груди, руки вдоль туловища обращены ладонями вниз и опираются на пол. Подъём обеих прямых ног. Ноги держать вместе, в коленях не сгибать, голову не поднимать.



18 Сед на коленях, бёдра опущены на пятки, корпус наклонён вперёд, грудь касается передней поверхности бёдер, прямые руки вытянуты над головой, ладони опираются на пол. Медленно поднять бёдра и выпрямляя ноги в коленных суставах, принять положение упор лёжа, прогнуться на выпрямленных руках. Вернуться в исходное положение.



19 Сед на полу упор рук сзади. Ноги прямые. Поднять таз, прогнуться всем телом.



20 Лёжа на груди, прямые руки держатся за перекладину шведской стенки. Поднять корпус вверх с прогибом в поясничном отделе за счёт перемещения рук на более высокую перекладину. Выполнять медленно.



Каждое упражнение повторять не менее 10-20 раз.

Елена МЕХТЕЛЕВА.
Фото автора

Спасибо за соперничество

РУТА, ЭТО БЫЛО КРУТО!

22-летняя Рута Мейлутите объявила, что расстается с плаванием. Эта новость огорчила поклонников олимпийской чемпионки. Не только на родине, в Литве, под флагом которой она выступала. В Великобритании, где она провела всю сознательную жизнь. Да и в России, где истинным ценителям спорта небезразлично, когда на международный пьедестал поднимаются выходцы из постсоветского пространства, у Руты немало фанатов. Как, впрочем, и недоброжелателей. Ведь она была одной из главных конкуренток нашей Юлии Ефимовой.



Рута родилась в Каунасе, где уже сизмальства родители начали прививать ей вкус к плаванию. Однако мама так и не дождалась результатов. В 2001 году она погибла в автокатастрофе. А вскоре Саулюс Мейлутис уехал из переживавшей финансовый кризис Литвы на заработки в британский Плимут, оставив дочь с двумя старшими братьями на попечение бабушки.

Руте было 12, когда отец забрал её к себе. К тому времени стало уже понятно, что девочка с отменными физическими данными способна далеко поплыть. Отец показал её Джону Руду, тренеру клуба «Плимут леандер» – одного из ведущих плавательных центров Великобритании. Первую серьёзную заявку на место под спортивным солнцем она сделала в 2011 году на Европейском юношеском олимпийском фестивале в Трабзоне (Турция), собрав полный комплект медалей (золото на 100 м брассом, серебро на 50 м и бронза на 100 м вольным стилем).

А спустя всего год 15-летняя пловчиха, имя которой еще мало что говорило, взлетела в зенит славы. В олимпийском Лондоне стометровку брассом она проплыла с лучшим временем в квалификации. В полуфинале обновила рекорд Европы. Не было ей равных и в главном заплыве. Никто не смог преуспеть в погоне за стремительной литовкой. В том числе россиянка Ефимова. Чемпионка мира американка Ребекка Сони включила было высшую передачу на финише, но было уже поздно. Мейлутите стала самой молодой олимпийской чемпионкой по плаванию за предыдущие 16 лет.

Рута должна была родиться в начале апреля под знаком Овна, однако появилась на свет раньше – 19 марта, что соответствует знаку Рыбы. Поэтому отец за упрямый нрав и настойчивость в шутку называет ее рыбой с характером барана. Именно благодаря такому сочетанию, считает он, дочь смогла выиграть олимпийское золото.

Дарюс Каспарайтис, олимпийский чемпион по хоккею (на Играх 1992 года он выступал за объединенную сборную СНГ) признался, что рыдал от счастья, когда смотрел по телевизору, как побеждает в Лондоне его соотечественница. По телереjtingу финал с её участием опередил баскетбол. И это в Литве, где эта игра возведена в ранг национального вида спорта.

Под занавес того сезона Рута доказала, что лондонский успех был не случаен. Короткая вода мирового чемпионата в Стамбуле принесла девушке еще две высшие награды. После чего на родине её назвали «человеком года». Традиционный опрос даже президента Литвы Даля Грибаускайте поставил на второе место.

Маленькой Литве каждая её награда приносила большую радость. А в общей сложности Рута завоевала 18 медалей мирового и европейского достоинства, включая 12 золотых. Но после пяти лет, которые Мейлутите сохраняла место в элите, наступил спад. В олимпийском Рио её ждало разгромное фиаско. 19-летняя Рута показала лишь седьмой результат в финале на 100 м, на 3 секунды хуже того, с которым стала олимпийской чемпионкой. И не смогла объяснить, по какой причине. После этой неудачи она сменила несколько тренеров, в 2017 году перебралась в Лос-Анджелес...

А потом последовал негатив. В начале мая этого года выяснилось, что за прошедшие 12 месяцев Мейлутите пропустила три допинг-теста. Чтобы контролеры могли в любой момент проверить спортсмена, антидопинговый кодекс предписывает им декларировать местонахождение в системе ADAMS. Руту не смогли найти трижды – она просто забывала указывать в системе свой фактический адрес. По правилам FINA, за такое нарушение пловцов дисквалифицируют на срок от одного до двух лет.

Она призналась, что поступила халатно. А поразмыслив, решила на шаг, который, скорее всего, назревал давно, – уйти из большого спорта. «До сих пор я всю себя отдавала плаванию. С ранней юности жила им. Из-за напряженного режима тренировок отложила учебу, к которой хочу вернуться. Я хочу испытать обычные вещи, лучше понимать себя и окружающий мир».

Борис ФРОЛОВ

Фото из открытого интернет-доступа iritas.lt

Что нового?

«Юность» помолодела

В Калининграде после реконструкции открылся бассейн дворца спорта «Юность». На его капитальный ремонт – первый после открытия, которое было почти 30 лет назад – затрачено около 60 млн рублей. По мнению министра спорта Калининградской области, пятикратной олимпийской чемпионки по синхронному плаванию Натальи Ищенко, «Юность», в котором начиналась её спортивная карьера, отвечает всем международным стандартам. Это позволит проводить соревнования не только регионального уровня, но и всероссийские, и международные. Ближайший турнир – первенство Северо-Западного федерального округа по плаванию – состоится в апреле следующего года. Реализация проекта прошла при поддержке правительства области и лично губернатора Антона Алиханова.

Новый адрес в старом городе

В Ветлуге Нижегородской области начато строительство ФОКа с бассейном. На возведение в старинном городе первого спортобъекта такого типа из областного бюджета по адресной инвестиционной программе выделено 300 млн рублей. Согласно контракту, ГКУ НО «Нижегородстройзаказчик» должен завершить работы за девять месяцев.

Вплавь Вокруг острова Русский

Во Владивостоке состоялся суточный заплыв в открытой воде «Русская кругосветка» вокруг Русского острова. Он был посвящен премьере документального фильма «Беринг-2013» об уникальном заплыве через Берингов пролив. В заплыве принял участие 21 спортсмен. 12 из них шесть лет назад плыли через Берингов пролив, в том числе Иван и Владислав Бергманисы, 13-й командир легендарной подлодки К-19 Олег Адамов и вице-президент международной ассоциации зимнего плавания Александр Яковлев из Латвии. Каждый пловец находился в воде полчаса, после чего поднимался на катер отдохнуть. Все спортсмены успешно финишировали спустя сутки после старта, преодолев более 50 километров.

Каждому району по ФОКу

Губернатор Брянской области Александр Богомаз встретился с серебряным призером молодежного первенства мира на 400 м комплексом Ильей Бородиным. Поздравив 16-летнего воспитанника спортшколы «Дельфин» с первым в истории брянского плавания успехом такого уровня, глава региона поинтересовался, в каких условиях тренируются представители этого вида спорта. Президент областной федерации плавания Светлана Новикова рассказала о том, что для профессиональной тренировки пловцам необходимы дорожки длиной 50 м в соответствующем бассейне, а на Брянщине такой всего один. Губернатор пообещал, что поручит пересмотреть проект бассейна, который намечено построить в Бежице. Согласно программе, спортивные объекты с бассейнами должны появиться во всех районных центрах области.

Точка роста

В посёлке Жатай в преддверии Дня государственности Якутии состоялось открытие плавательного бассейна. С долгожданным событием жителей пригорода Якутска поздравил глава республики Айсен Николаев. Он отметил, в частности, что стройка шла очень долго. Первоначально она велась на средства городского округа «Жатай», а завершилась лишь благодаря увеличению финансирования из федерального бюджета. Глава республики назвал посёлок Жатай одной из точек роста республики и подчеркнул, что ввод социальных объектов повышает качество жизни. В этом году объект был включен в региональный проект «Спорт – норма жизни». Мэр поселка Евгения Исаева выразила уверенность, что для жатайских детей плавание станет новым перспективным видом спорта.

На казанском этапе Кубка мира Мария Баклакова осталась без медали. Впрочем, от пловчихи из Чайковского откровений и не ждали. Для тех, кто знал, через что ей пришлось пройти, место в финале на 400 метров кролем уже стало добрым знаком.

На свой первый большой пьедестал Маша поднялась десять лет назад, выиграв на всероссийском турнире «Веселый дельфин» три дистанции и набрав лучшую сумму в многоборье. Год спустя тринадцатилетняя Баклакова дебютировала на международной арене. Из турецкого Трабзона, где проходил Олимпийский юношеский фестиваль, она вернулась с пятью золотыми медалями: за 200 и 400 метров вольным стилем, а также за три эстафеты.

Сезон-2012 был отмечен выигрешем кро-

лектив школы остался... у разбитого корыта. Почти в прямом смысле: бассейн оказался закрыт.

«Темп» был возведен в 1990 году по однотипному проекту с бассейном «Дельфин» в городе Чусовой. А там в 2005 году произошла трагедия. Из-за обрушения кровли погибли десятки людей. В связи с чем была проведена инспекторская проверка всех аналогичных бассейнов. И хотя по результатам экспертизы к «Темпу» серьезных замечаний не было, его закрыли на капитальный ремонт. А открыли лишь в начале 2013 года.

Для большинства юных пловцов из Чайковского этот вынужденный простой стал

«Нивы» был Иван. Не рассчитав на узкой проселочной дороге скорость, он не справился с управлением и врезался в дерево. Брат погиб на месте. Маша с тяжелыми травмами головы и ушибами была доставлена в отделение реанимации городской больницы.

Она перенесла несколько сложных операций. Хирургам пришлось буквально по частям собирать руку, сшивать кожу на шее и лице. Питание ей вводили через трубочку.

В Пермском крае был объявлен сбор средств на дорогостоящую «пластику» талантливой пловчихе.

Иван Баклаков остался в памяти близких и друзей как человек исключительно позитивный и ответственный. Он бережно опе-



НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ

левой стометровки на юниорском первенстве России с рекордом страны для девушек. Но куда большим сюрпризом для самой спортсменки и её наставницы Людмилы Малышевой стала бронза взрослого чемпионата на 200 метров. Тем более что результат укладывался в отборочный норматив для участия в олимпийской эстафете. Уже в ранге члена олимпийской сборной Маша отправилась в Антверпен на юношеское первенство Европы, где две личные победы дополнила тремя эстафетными.

Правда, в Лондоне наши девушки не блистали. Квартет в составе Баклаковой, Елены Соколовой, Вероники Поповой и Дарьи Белякиной не смог пробиться в финал кролевой эстафеты 4x200 метров. Впрочем, для Маши, как самой юной в российской команде, важно было не столько турнирное место, сколько возможность окунуться в атмосферу грандиозного спортивного фестиваля, получить импульс для движения вперед.

Как бы то ни было, в Чайковском после Лондона её встречали как героиню. Еще бы: город с давними традициями в зимних видах спорта впервые чувствовал олимпийца по плаванию. Подведя итоги олимпийского сезона, ВФП назвала спортсменку из Пермского края «Открытием года». А родная спортшкола «Дельфин» тогда не знала отбоя от ребят, жаждущих им заняться...

Дорогу в бассейн «Темп» Маша узнала еще до того, как начала плавать. Потому что не раз приходила туда с родителями, чтобы поболеть за старших брата и сестру. Когда отец, бывший лыжник, и мама, в молодости увлекавшаяся легкой атлетикой, решали, куда отдать Ивана, выбор пал на плавание. Его примеру последовала и подросшая Катя, попав к той же Людмиле Малышевой. Так что для младшей Баклаковой иной вариант попросту не рассматривался. Поскольку Малышева была занята старшими ребятами, сначала она оказалась у другого тренера. А когда тот задержался в отпуске, Машин папа попросил Людмилу Александровну за ней присмотреть. После чего они уже не расставались. А у девочки, попавшей в более опытную компанию, появились хорошие ориентиры.

К тому времени Людмила Малышева имела уже прочную тренерскую репутацию. В Чайковский она с мужем, тоже выпускником Челябинского института физкультуры, приехала более тридцати лет назад. Сначала работала в местном инфизкульте. Когда был построен «Темп» и при нем открыт «Дельфин», она перешла туда. Во многом благодаря усилиям Малышевой эта школа стала основным поставщиком сборной края.

А усилия пришлось приложить немалые! Потому что на долгое время тренерский кол-



приговором. Маша Баклакова оказалась счастливым исключением. Им пришлось заниматься в бассейне Института зимних видов спорта, где всего три дорожки. Тренер начала чаще возить подающую надежды ученицу на сборы, уделять ей максимум времени и внимания. И та оправдала ожидания. Уже в 12 лет выполнила норматив мастера спорта, что большая для такого возраста редкость. И даже опередила прогнозы, попав в олимпийскую команду...

А потом... Потом случилось то, что никаким прогнозам не поддается. Маша травмировала спину. Настолько серьезно, что для лечения и восстановления пришлось пропустить несколько сезонов. К тренировкам она вернулась лишь в 2016 году, когда поезд на Игры в Рио-де-Жанейро уже ушел.

Итогами первых после долгого перерыва стартов (это был краевой чемпионат) пловчиха с наставницей остались довольны. Мария выиграла четыре дистанции, а на 50 метров дельфином обновила рекорд края. Они не скрывали, что уже в новом сезоне намерены вернуться в сборную страны. Что и подтвердилось: в Тайбэе, на Всемирной летней универсиаде, Баклакова плыла в финалах двух эстафет вольным стилем – 4x200 и 4x100 метров, где наши команды завоевали, соответственно, золото и серебро.

Самое же серьезное испытание выпало на её долю не в бассейне, а на суше. Позапрошлым летом, в ночь с 21 на 22 июля, она с братом возвращалась с дачи отца. За рулем

кал сестер, стал хорошим мужем и отцом. И хорошим примером для юных подопечных своего тренера. А их – талантливых и целеустремленных – у Малышевой немало, есть с кем работать. Из них выделяется Алина Михайлова, к 13 лет годам успевшая выиграть несколько первенств края и стать призером финала «Веселого дельфина». Того самого, с которого, напомним, начинала Мария Баклакова.

Её карьера в спорте, впрочем, тоже еще не закончена. Вернувшись в очередной раз на водную дорожку, студентка Чайковского института физкультуры стала в Неаполе бронзовым призером Универсиады-2019 на 200 метров вольным стилем, а вместе с Ириной Кривоноговой, Ириной Приходько и Елизаветой Клеванович поднялась на третью ступень пьедестала аналогичной эстафеты.

Не отрекаются любя... Это написано поэтессой Вероникой Тушновой и спето Аллой Пугачевой по другому поводу. Но, думается, к Машиному роману с плаванием имеет прямое отношение. Ему она была предана всецело и осталась верна, несмотря на жестокие удары судьбы. Мы можем лишь гадать, каким будет продолжение. Одно бесспорно: даже если Баклакова не сумеет подняться в спортивную элиту, главную победу в своей жизни она уже одержала.

БУРЯ В СТАКАНЕ ЗАБАЙКАЛЬСКОЙ ВОДЫ

Мэрия Читы по представлению прокуратуры лишила приставки «олимпийский резерв» местную школу плавания. В этой связи также скорректированы трудовые договоры с сотрудниками. О том, что споршкола №3 незаслуженно носит высокое звание, общественности города сообщил президент федерации плавания Забайкальского края Александр Старицын. Она его получила в 2015 году, выдав Минспорту победителя дальневосточных соревнований за призёра первенства России. То есть был совершен подлог! Благодаря чему работники школы на протяжении четырех лет получали 15-процентную надбавку к зарплате.

Разразился громкий скандал местного масштаба. Заинтересованные в сохранении статус-кво лица атаковали разные инстанции заявлениями, обвиняя Старицына во всех грехах и добиваясь его переизбрания. В перепалку ввязался даже спикер краевого Заксобрания Игорь Лиханов, который претендует на пост президента федерации. Обиженный тренерский коллектив обратился в МВД с просьбой проверить Старицына. Видимо, чтобы примерно наказать!

А за что? Предприниматель Александр Старицын возглавляет краевую федерацию давно и упорно, но безуспешно отстаивает интересы плавания. Как любого нормального и делового человека, его бесит полнейшее равнодушие чиновников. Включая заместителя председателя правительства Забайкальского края по социальным вопросам Аягму Ванчикову.

– В этой сфере накопилось много проблем, – рассказывает он. – Я их поднимаю уже перед четвертым правительством региона. В частности, просил предоставить в безвозмездное пользование бассейн для подготовки сборной края, судейского корпуса и тренерских кадров. Собственники муниципальных бассейнов не заинтересованы в спорте высших достижений. У нас ничего нет. Ничего! Дети в крае тонут из-за необорудованных пляжей. Учить надо плавать, а в Чите с 350 тысячами населения для этого всего два «лягушатника». Еще в четырех школах, а также в трех детских садах есть чаши, но они все в заброшенном виде – грибок, плесень, коррозия... Я простой папа, налогоплательщик, и мой ребенок почему-то платно ходит в секцию.

По поводу «олимпийского» подлога Александр Старицын высказывается так:

– Статус они потеряли! Какой статус? Он получен незаконно. Незаконно деньги переводились туда все эти годы. Какое право они имеют меня хоть в чем-то обвинять, если у меня нет ничего? У меня нет ничего, ни одного бассейна. Я не могу отвечать за то, что я не контролирую. Я намерен добиваться встречи с министром спорта РФ и донести до него предложения по развитию плавания в крае...

Донести можно что угодно куда угодно, но вряд ли это поможет делу. Слишком уж неподъемен груз накопившихся в Забайкалье проблем. Острый дефицит бассейнов, пригодных для тренировок, – далеко не единственная. Пересчитать их можно по пальцам: по два в Чите и Краснокаменске, по одному в Первомайском и Агинском. И это – на весь огромный, размером с Францию (интересно, сколько бассейнов во Франции?) регион!

При каждом из них есть отделение плавания спортшкол, в которых занимаются свыше двух тысяч ребят. И что же? За многие годы здесь не воспитан ни один, даже рядовой мастер спорта! Для иллюстрации уровня «мастерства» здешних пловцов: большинство призеров последнего чемпионата края не уложились даже в норматив первого разряда. Ау, олимпийские надежды забайкальского разлива, где вы?!

Понятно, что корень зла не только в низкой квалификации и инертности тренеров. Это скорее следствие, а не причина. Ключевой же вопрос – хроническое недофинансирование. На развитие всего спорта выделяется лишь один (!) процент регионального бюджета. Из-за чего, в частности, родителям тех же пловцов приходится оплачивать тренировки из своего кармана. Даже если ребята числятся в сборной края и должны тренироваться дважды в день. А также оплачивать взносы за их участие в соревнованиях и выезды за пределы региона. О каком мастерстве может идти речь при таком нищем раскладе!

История липовых «олимпийских резервов» – из того же следственного ряда. Администрация проштрафившейся спортшколы пошла на подлог наверняка не из любви к халяве. Чтобы хотя бы приблизить скудные тренерские ставки к нормальным. Видимо, еще и поэтому никто за должностной подлог наказан не был. Даже не оштрафован.

О плавательном всеобуче здесь лишь мечтают. Краевая федерация давно подготовила соответствующую программу, но внедряя её никто не спешит.

И никого уже не пугает статистика: в крае регистрируется в среднем по 200 утопленников в год, примерно треть из них – дети.

В мае этого года в Чите побывал Владимир Сальников. Президент ВФП встретился с руководством региона, обсудил вопросы развития плавания и пришел в замешательство. «Считаю, нужно объединять усилия всех для того, чтобы в крае появлялись нормальные бассейны. Я понимаю: научить плавать можно и в гораздо более скромных условиях, но мне больно смотреть», – признался он журналистам...

Антон ДРОЗДОВ

Проблемы не районного масштаба

Что нового?

Погоня... В погонях

Челябинский бассейн «Строитель» принимал чемпионат МВД по плаванию. В соревнованиях участвовали около 400 действующих сотрудников и студентов ведомственных вузов. Среди них был бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года, двукратный чемпион мира и трехкратный чемпион мира на короткой воде Евгений Рылов. В командном зачете среди образовательных учреждений отличились пловцы из Москвы, Казани и Санкт-Петербурга, а среди территориальных управлений – спортсмены из Вологодской, Владимирской и Ульяновской областей. Под занавес чемпионата состоялась красочная церемония закрытия. Её гвоздем стал заплыв сотрудников местной полиции, одетых по полной форме.

Такой хоккеей нам нужен

С тех пор, как Петербург был объявлен столицей чемпионата мира по хоккею 2023 года, подготовка спортивной инфраструктуры стала одной из главных задач. Кроме самих ледовых арен, это подразумевает тренировочные и другие объекты. Одной из двух площадок чемпионата станет спортивно-концертный комплекс «Петербургский». Его ждет капитальная реставрация. Зданию около 40 лет, и его некогда еще не ремонтировали. За это время инженерные коммуникации пришли в негодность, а сама постройка перестала отвечать нормам пожарной безопасности. Помимо этого на территории обновленного СКК появится спортивно-оздоровительный центр с плавательным бассейном на 25 метров, игровым залом 38 на 18 метров, а также тренажерными залами и раздевалками.

Все Возрасты покорны

Как самый возрастной тренер Леопольд Кухвалек может смело претендовать на место в Книге рекордов Гиннесса. Ему уже 102 года, но он все еще преподает детям плавание. Причем, как у нас принято говорить, на общественных началах и бесплатно. Сам Кухвалек увлекся оздоровительным плаванием лет сорок назад, а затем вызвался обучать ребят в одном из муниципальных бассейнов. Будучи ефрейтором вермахта, он воевал на Восточном фронте и под Сталинградом попал в плен. Поскольку он был подданным Австрии, а не Германии, то по окончании войны его отправили на родину.

Очень умные очки

На рынке немало «умных» браслетов, часов и трекеров, которые отслеживают режим тренировок. Чтобы узнать промежуточные результаты, спортсмену достаточно взглянуть на запястье. Но если бегунов такой вариант вполне устраивает, то пловцам это не очень удобно. Специально для них канадская компания FORM разработала «умные» очки. Новый аксессуар показывает разнообразную информацию о тренировке, например, частоту взмахов рук, время заплыва, сожженные калории и так далее. В отличие от обычных очков, корпус нового устройства значительно толще. В нем уместилась плата для обработки информации, сенсоры для считывания различных показателей, аккумуляторная батарея, а также специальный проектор, который выводит данные на стекла.

Говорящие цифры

КАЗАНЬ: ПОСЛЕСЛОВИЕ К... ПОСЛЕСЛОВИЮ

Все цифровые выкладки по чемпионату России в «короткой» воде мы оставили на десерт, прекрасное зная, что среди читателей «ПДВ» есть немало увлеченных плавательной статистикой. Итак, в этих соревнованиях приняли участие 859 спортсменов из 64 субъектов Российской Федерации, установившие 7 рекордов России, 1 юношеский рекорд мира, 1 юношеский рекорд Европы, 10 юношеских рекордов России.

Лучшими спортсменами чемпионата России, набравшими наибольшее количество баллов по таблице FINA, стали представитель Нижегородской области Олег Костин – 957 (50 м, баттерфляй – 22,07) и Вероника Андрусенко, представляющая Республику Татарстан – 946 (400 м, вольный стиль – 3.58,25).

Памятные награды также были вручены тренерам лучших спортсменов – Татьяне Анатольевне Булаевой (тренер Костина) и Сергею Юрьевичу Тарасову (тренер Андрусенко).

Наибольшее количество медалей в активе Марии Каменевой – шесть золотых и серебряная. Она

также стала обладателем двух рекордов России – на дистанции 100 м комплексным плаванием в полуфинале и финале.

Евгения Чикунова из Санкт-Петербурга установила юношеский рекорд страны на дистанции 100 м брассом в полуфинале и юношеский рекорд мира, Европы и России на 200 м брассом.

На чемпионате России национальные рекорды России обновили: Олег Костин (50 м, баттерфляй в полуфинале и финале), Вероника Андрусенко (400 м, вольный стиль), Анастасия Кирпичникова (800 м, вольный стиль), Арина Суркова (50 м, баттерфляй). В эстафетном плавании юношеские рекорды России установили: спортсмены Свердловской области (4x100 м, вольный стиль), Ямало-Ненецкого автономного округа (4x100 м, комбинированная), спортсменки Воронежской области (4x100 м, вольный стиль, 4x100 м, комбинированная), Московской области – в первом заплыве и финале вольным стилем 4x100 м и в финале 4x200 вольным стилем; 4x100 м комбинированной.

В командном зачете среди субъектов Российской Федерации в 1-й группе победу одержала Москва-1 (3080 очков), на втором месте – Санкт-Петербург-1 (2972,8), на третьем – Республика Татарстан-1 (1741).

Во второй группе первенствовала команда Калужской области (883), за ней расположились Ростовская область (546) и Республики Башкортостан (524). Среди команд третьей группы итоги таковы: Иркутская область (275), Мурманская область (203), Пермский край (139).

Напомним, что эти соревнования являлись отборочными на чемпионат Европы по плаванию в 25-метровом бассейне, который пройдет 4-8 декабря 2019 года в Глазго (Великобритания). При комплектовании состава сборной также учитывались результаты спортсменов, которые участвовали на этапах Кубка ISL по плаванию в 25-метровом бассейне в Неаполе 12-13 октября 2019 года, в Луисвилле 19-20 октября 2019 года, Будапеште 26-27 октября 2019 года.

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ НА ЧР-2019 ПО ПЛАВАНИЮ (25 м) В КАЗАНИ

Рекорды России

Олег Костин (Нижегородская область) – 50 м, баттерфляй – полуфинал – 22,12
Олег Костин (Нижегородская область) – 50 м, баттерфляй – финал – 22,07
Вероника Андрусенко (Республика Татарстан) – 400 м, вольный стиль – полуфинал – 3.58,25
Анастасия Кирпичникова (Свердловская область) – 800 м, вольный стиль – финал – 8.10,62
Арина Суркова (Новосибирская область) – 50 м, баттерфляй – полуфинал – 25,27
Мария Каменева (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – 100 м, комплекс – полуфинал – 58,39
Мария Каменева (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – 100 м, комплекс – финал – 58,14

Юношеские рекорды мира

Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – 200 м, брасс – финал – 2.18,59

Юношеские рекорды Европы

Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – 200 м, брасс – финал – 2.18,59

Юношеские рекорды России

Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – 200 м, брасс – финал – 2.18,59
Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – 100 м, брасс – полуфинал – 1.05,46
4x100 м, вольный стиль – Свердловская область (ТЮТИН Никита, ЗАКРЖЕВСКИЙ Кирилл, КУРГУЗКИН Владимир, ПИРГОВ Никита) – 3.29,77
4x100 м, комбинированная – Ямало-Ненецкий АО (ЗАКОЖУРНИКОВ Данил, КОРМИН Владислав, ЛАВРОВ Михаил, КУКУШКИН Василий) – 3.46,02
4x100 м, вольный стиль – Московская область (МЕЛЬНИКОВА Елизавета, АНТРОПОВА Ольга, ТУРЧИНА Ольга, МАКАРОВА Анастасия Р.) – заплыв 1 – 3.47,96
4x100 м, вольный стиль – Московская область (МЕЛЬНИКОВА Елизавета, ЧЕРНЫШЕВА Анна, ТУРЧИНА Ольга, МАКАРОВА Анастасия Р.) – финал – 3.45,34
4x100 м, вольный стиль – Воронежская область (КЛЕПИКОВА Дарья, САРАТОВА Анастасия, СТРОГАНОВА Анастасия И., ЦВЕТКОВСКАЯ Александра) – заплыв 3 – 3.49,48
4x200 м, вольный стиль – Московская область (ЧЕРНЫШЕВА Анна, МЕЛЬНИКОВА Елизавета, ТУРЧИНА Ольга, МАКАРОВА Анастасия Р.) – финал – 8.12,00
4x100 м, комбинированная – Московская область (ЧЕРНЫШЕВА Анна, ТУРЧИНА Ольга, МАКАРОВА Анастасия Р., МЕЛЬНИКОВА Елизавета) – заплыв 1 – 4.08,63
4x100 м, комбинированная – Воронежская область (ПЕТРОВА Амалия, ЦВЕТКОВСКАЯ Александра, КЛЕПИКОВА Дарья, САРАТОВА Анастасия) – 4.10,82.

ПЕРЕЙТИ ЧЕРЕЗ АЛЬПЫ И ВЫЖИТЬ

Если переход через дорогу становится опасным для пешеходов, на нем появляется зебра, когда надо – светофор. Спортсмены тоже, вступая в так называемый переходный возраст, сталкиваются с кучей проблем, которые не дают им себя реализовать, а зачастую и вовсе отбивают интерес к спорту. Риски неизбежны, тренеры могут их лишь снизить. Однако есть способы им помочь.

Для пловцов, например, существует целая программа «Я стану чемпионом!». Она запущена с подачи ВФП в 2012 году и рассчитана не только на перспективную молодежь, еще не достигшую мастерства, но и на более зрелых, продолжающих подавать надежды. Для них создана даже отдельная сборная команда «переходного состава».

Прежде чем разобраться, что и как, уточним, в чем сложности означенного возраста. Золотая пора плавания у мужчин – в интервале 18-25 лет, у женщин – 16-27. Чтобы выйти на оптимальный уровень, требуется упираться в течение 10-12 лет. Начиная с 8 – 10.

В этот период с человеком много чего происходит. Включая разные фазы полового созревания, умственного и нравственного развития. И фазы эти, как правило, не совпадают с динамикой роста результатов. Поэтому простая линейка при построении графика прогнозов бесполезна. Кривая движения вперед гораздо более замысловата.

В свое время людьми учеными были рассчитаны коэффициенты корреляции между высшими достижениями сильнейших пловцов мира на 100 и 1500 м вольным стилем и их результатами в юношеском возрасте. Получилась такая таблица:

Возраст (лет)	Коэффициенты корреляции	
	100 м	1500 м
14	0,26	0,36
15	0,29	0,44
16	0,38	0,75
17	0,39	0,56
18	0,40	0,60

Из неё следует, что между высшими и юношескими достижениями на дистанции 100 м прогностическая значимость гораздо слабее, чем на 1500 м. Главным образом по той причине, что для стайеров аэробный компонент значительно важнее. А также то, что прогнозы более или менее надежны, если в их основе – результаты пловцов не ранее 16–18 лет.

Заметьте, это как раз стартовый этап переходного возраста. Когда к чисто физиологическим мутациям примешиваются поведенческие, мотивационные и тому подобное. Вплоть до меркантильных. Которые не столь драматичны, как те, с какими столкнулся Суворов при переходе через Альпы, но могут пагубно сказаться на спортивной карьере...

Но ближе к делу. К упомянутой программе были подключены специалисты, знающие, что от них требуется. В их числе – Анатолий Журавлев. С ним мы и продолжили тему.

– Анатолий Валентинович, за «переходный возраст» вы взялись после того, как поработали главным тренером основного состава сборной. Насколько важно, по вашему мнению, это направление?

– В процессе спортивного совершенствования нет главных или второстепенных этапов. Это как цепь, прочность которой зависит в равной мере от каждого звена. Так в теории, с которой наша практика, увы, плохо сочетается. По той причине, что связь между возрастными этапами подготовки отсутствует. Я имею в виду не только плавание – весь большой спорт. Проблема носит системный характер, а её решение – компетенция не столько федераций, сколько Минспорта. Который финансирует подготовку резервов и основных сборных команд, а спортсмен переходного возраста держит на голодном пайке.

– Насколько понимаю, эта проблема вызвана прежде всего тем, что в нашей стране нет студенческого спорта или сильных клубов, заинтересованных в поддержке молодежи. В ситуации с плаванием

Анатолий Журавлев



единственной заинтересованной стороной выступила ВФП.

– Федерация вынуждена сама заниматься этой проблемой. Вот смотрите. У нас вполне отлажена работа с резервами, мы уже много лет выигрываем юношеское первенство Европы и Олимпийский фестиваль. Эта система охватывает весьма ограниченный контингент (в молодежных командах – не более 35 человек). Однако далеко не все, даже те, кто уже успел чего-то добиться на международной арене, пробиваются в основу. Бывают исключения, так называемые «золотые рыбки» вроде Евгения Рылова, Антона Чупкова или Климента Колесникова, которые, еще будучи юношами, поднялись на уровень, гарантирующий место в главной команде. Остальные, как правило, разъезжаются по регионам, где зачастую нет мало-мальских условий, и... растворяются в пространстве. По примерным прикидкам, мы таким образом теряем до 70 процентов потенциала. И так происходило из сезона в сезон. Сейчас потери несколько снизились.

Чтобы перспективные ребята не выпадали из обоймы централизованной подготовки, мы регулярно приглашаем на сборы 20-25 пловцов. Но это не решает радикально проблему переходного возраста. Повторяю, этим должен заняться Минспорт. Утвердив тренерский штат, медицинский персонал, выделив средства на сборы.

– Программа ВФП «Переходный состав» запущена довольно давно. Есть ли резоны считать её эффективной?

– Безусловно. За это время мы охватили несколько десятков пловцов, многих из них влили в основу сборной и заметно повысили её боеспособность. Чтобы не быть голословным, я мог бы назвать конкретные фамилии, но не стану этого делать, подожду с авансами. Тут дело даже не в персоналиях, а в том, что перед пловцами, которые раньше оставались на распутье, появился ориентир, шанс себя реализовать. А у сборной – еще один источник пополнения.

Евгений АЛЕКСЕЕВ
Фото из архива ВФП



ВФП Всероссийская федерация плавания

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



Из четырех разновидностей спортивного плавания брасс – самый медленный. Но именно этот стиль принес россиянам больше других международных наград

Строго говоря, ни у одного стиля нет национальных корней или этнических особенностей. Тем не менее брасс был наречен «русским». Это пошло еще с довоенных времен, когда советские пловцы были официально отлучены от международных соревнований, однако, эпизодически появляясь на мировой арене, удивляли своими достижениями. И прежде всего – в брассе.

У французов, заметим, тоже есть основания считать брасс своим. Хотя бы по названию (brasse происходит от французского brasser – месить, перемешивать). Симметрично, по-лягушачьи «месить» воду руками и ногами люди научились еще в первобытную пору. В египетской «Пещере пловцов» есть наскальное изображение, дающее представление о том, как плавали брассом за 9 тысяч лет до нашей эры. На традиционных играх в Древней Греции с её культом повелителей вод, которые стали прообразом Олимпиад, всегда проводились соревнования по плаванию этим способом.

А на первых официальных соревнованиях современности, проведенных в 1887 году в Великобритании, пловцы пользовались только брассом на боку без выноса рук из воды – самым старым способом. Первые зафиксированные рекорды были поставлены также брассом.

Первое сохранившееся описание брассовой техники содержится в книге датчанина Николаса Винмана «Пловец, или Диалог об искусстве плавания», изданной в 1538 году. Техника, впрочем, тогда была незамысловатой. В средневековом брассе, описанном также в книге французского мелкиседа Тевено «Искусство плавания» (1699), голова все время была над водой, а движущая сила создавалась с помощью голеней, а не стоп. На протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания. В начале XIX века стал применяться «лягушачий удар» ногами. Именно таким манером англичанин Мэттью Вэбб первый преодолел в 1875 году пролив Ла-Манш.

В программу Олимпийских игр брасс был включен в 1904 году. К состязаниям на дистанции 440 ярдов (402 метра) были допущены только мужчины. На очередных Играх 440 ярдов были заменены на 200 метров. С тех пор эта дистанция разыгрывается на каждой Олимпиаде. Второй на Олимпийских играх 1912 и 1920 года была 400-метровка. С 1924 года на Олимпиадах стали проводиться заплывы на 200 метров среди женщин, а с 1968 года программа пополнилась стометровкой.

До тридцатых годов прошлого века спортсмены плавали с головой в надводном положении. Представители советской школы (в частности, Леонид Мешков) одними из первых стали опускать лицо в воду во время выведения рук вперед. В 1935 году появилась разновидность брасса – баттерфляй, который разрешали применять на соревнованиях по брассу. Сначала это был гибрид брасс-баттерфляй, от классического брасса он отличался лишь движениями рук, подобными взмахам крыльев бабочки. Этот вариант использовался пловцами вплоть до середины 1950-х годов. Почти в одно время начала распространяться другая разновидность баттерфляя, в которой уже и движения ног – отличные от классического брасса, «дельфини». Однако уже в 1938 году Международная федерация плавания первый тип баттерфляя чуть не запретила, а второй запретила использовать брассистам.

И лишь в 1953 году ФИНА выделила баттерфляй в отдельный вид плавания. После чего мировые рекорды в брассе были «сброшены» на уровень 1935 года. Первым же мировым рекордсменом «обновленного» брасса стал советский пловец Владимир Минашкин, время которого на 100-метровке было на шесть секунд больше мирового рекорда до отделения баттерфляя. Минашкин стал одним из родоначальников «брасса с подхватом», при котором гребок руками начинался до завершения движения ногами предыдущего цикла, то есть пропусклась фаза скольжения.

В начале 50-х была подмечена высокая эффективность плавания брассом под водой с длинными гребками рук до бедер. Японец Масару Фурукава, который после старта и каждого поворота большую часть расстояния от стенки до стенки проплыл под водой, стал доминировать на всех турнирах, установив целую серию мировых рекордов и выиграв золото Олимпиады-1956.

Подобную технику применяли и другие брассисты мирового класса, включая Хариса Юничева, завоевавшего в 1956 году первую в истории советского плавания олимпийскую медаль – бронзу на 200-метровке брассом. В связи с этим на конгрессе в Мельбурне 1 мая 1957 года ФИНА ограничила дистанцию, проплываемую под водой после старта и каждого поворота, разрешив лишь один гребок до бедер и один нормальный цикл, прописав всплытие не позднее второго цикла. На остальной части дистанции по новым правилам часть головы все время должна была находиться над водой.

1960-е годы характеризуются определенными отличиями в технике двух школ плавания брассом – «западной» (в первую очередь – австралийской и американской) и «европейской» (в первую очередь – советской). Представители первой стремились избежать чрезмерных вертикальных движений плеч, в то же время стараясь держать тело настолько высоко и прямо, насколько это возможно. Пятки должны были находиться как можно ближе к поверхности воды как во время подтягивания, так и во время удара. Представители европейской, особенно советской, школы разрешали и даже поощряли вертикальные движения плеч и торса в натуральном ритме цикла.

Если женщины твердо придерживались канон классического брасса вплоть до Олимпиады 1968 года, то у мужчин произошла настоящая «техническая» революция. На Олимпиаде в Риме новый вариант продемонстрировали первые два призера – американец Уильям Малликен и япо-

няли олимпийские призеры Владимир Косинский и Николай Панкин. Большая заслуга в этом принадлежит их тренерам Генриху Яроцкому и Ольге Харламовой.

Очередное значительное изменение в правилах произошло в 1987 году. С того времени часть головы не обязана постоянно находиться над водой, необходимым условием стало пересечение головой поверхности воды во время каждого цикла. Это дало стимул к появлению двух новых стилей брасса: «волнистого» (англ. undulating) и «волнового» (англ. wave-style). Первый из них сближает движения пловца с движениями дель-



Брассистка Галина Прокуменщикова первой среди отечественных пловцов выиграла золото Олимпийских игр.

ОСОБЕННОСТИ РУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО БРАССА

нец Ёсихико Осаки. Тело пловцов лежало ровно, но глубоко в воде; над водой находилась лишь верхняя часть головы. Гребок руками выполнялся широко, однако за линию плечевого пояса они не заходили. Во время гребка лицо оставалось в воде. В момент энергичного движения согнутыми руками вниз-вперед к груди в конце гребка плечевой пояс и голова на короткий миг приподнимались над поверхностью – пловец выполнял быстрый вдох. Руки выводились вперед, вслед за ними лицо погружалось вновь в воду, следовал мощный толчок ногами.

Этот вариант получил название брасса с «поздним» вдохом или «прыгающего» брасса (за своеобразный ритм движений головой). Технику с «поздним» вдохом творчески развили советский тренер Александр Ткаченко и его ученик Григорий Прокопенко. Прокопенко с честью представлял советскую школу брасса. Он стал чемпионом Европы 1962 и 1966 годов, серебряным призером Олимпиады в Токио. Стиль нашей первой олимпийской чемпионки, воспитанницы Елены Алексеевны Галины Прокуменщиковой, отличался простотой, экономичностью и высокой надежностью.

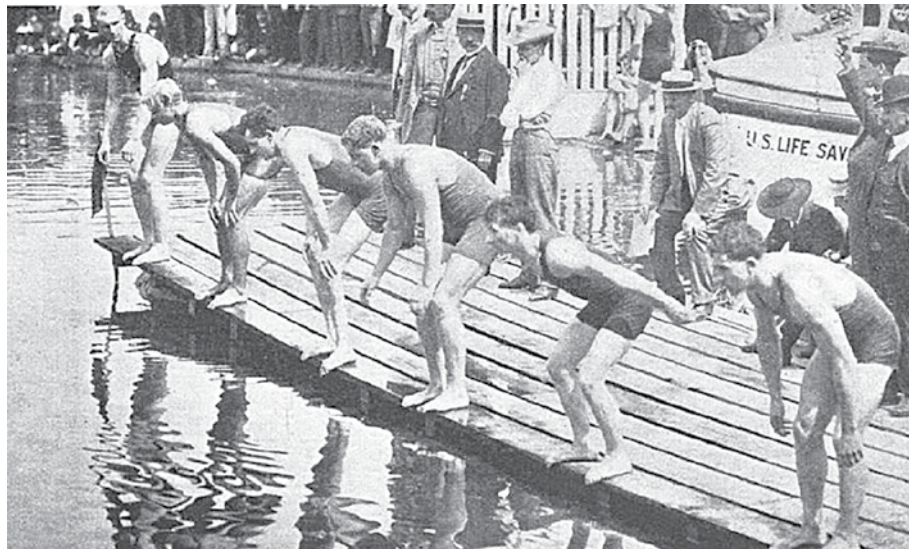
Несмотря на увеличение мощности движений, техника классического брасса с выраженной паузой в движениях руками к тому времени почти исчерпала возможности повышения скорости. Ее стали вытеснять варианты темпового брасса с узкой амплитудой и непрерывным согласованием движений рук и ног. Их с успехом приме-

няли, но требует чрезвычайной гибкости. В настоящее время в качестве видов брасса часто отмечают эти два стиля и «традиционный», к которому причисляют разновидности 1957–1987 годов.

Нулевые годы нашего века отмечены ростом популярности «волнового» стиля, его принимают на вооружение многие участники Олимпийских игр. В Афинах даже возникли споры после победы японца Косукэ Китадзимы на брассовой стометровке. Американский пловец на спине Аарон Пирсол обвинил японца в жульничестве – «дельфиньем» ударе ногами во время «подводного» послестартового участка, тогда как правилами там разрешен только гребок руками до бедер и «брассовый» цикл.

Тогда судьи еще не имели доступ к подводным съёмкам во время соревнования и, в отличие от зрителей, не могли видеть нарушения. В итоге результат японца не был аннулирован, но технический конгресс ФИНА на встрече во время чемпионата мира по плаванию в Монреале в июле 2005 года изменил правила, разрешив один «дельфиний» удар во время полного погружения после старта и каждого поворота, за которым должен следовать «брассовый» цикл.

Если судить по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс – самый медленный из них. Так, по состоянию на лето прошлого года для 50-метрового бассейна мужской рекорд мира на стометровке кролем – 46,91, баттерфляем – 49,82, на спине – 51,85, а брассом – всего лишь 57,13.



Олимпийские игры в Сент-Луисе, 1904 год. В программу Олимпиад впервые включен брасс. Спортсмены плыли лишь одну дистанцию в метрическом измерении равную 402 м. Фотографии именно с нее мы не нашли, но старт происходил практически как и на любой другой.

Самого большого международного успеха советские пловцы добились в шестидесятые годы именно в брассе. На Олимпийских играх 1964 года в Токио Галина Прокуменщикова, выиграв 200 м, стала нашей первой олимпийской чемпионкой в плавании. На той же дистанции Георгий Прокопенко завоевал серебро.

В Мехико-68 Прокуменщикова выиграла серебро на стометровке, Владимир Косинский дважды финишировал вторым (на 100 и 200 м), а Николай Панкин – третьим на сотне. Из Мюнхена-1972 Галина привезла еще две медали – серебряную (100 м) и бронзовую (200 м).

Поистине триумфальным стало выступление советских брассистов на Играх-1976 в Монреале. На 200 м у женщины весь пьедестал был советским (Марина Кошечкина, Марина Юрченко и Любовь Русанова). А мужскую стометровку третьим преодолел Арвидас Юозайтис.

Как и ожидалось, брассисты блеснули в Москве, на домашних Играх-80. Робертас Жулапа выиграл 200 м, а Арсен Миссаров стал обладателем серебра (100 метров) и бронзы на дистанции вдвое длиннее. Снова наше женское трио, но уже в другом составе (Лина Качюшите, Светлана Варганова и Юлия Богданова) доминировало на 200 м. Второй на стометровке стала Эльвира Василькова.

На этом фоне весьма неубедительно смотрелась единственная бронза, завоеванная Дмитрием Волковым на Олимпиаде 1988 года в Сеуле. Спустя 4 года в Барселоне отличилась Елена Рудковская, выигравшая золото на стометровке. Тогда она выступала в составе объединенной команды СНГ. В активе же сборной России пока нет олимпийских побед на дистанциях брассом.

В Атланта-96 третьим на 200 м был Андрей Корнеев. Этот успех повторил в Сиднее-2000 Роман Слуднов. И лишь спустя восемь лет в Лондоне на олимпийский пьедестал поднялась Юлия Ефимова. Она же дважды финишировала второй в олимпийском Рио. И там же прервал долгую мужскую паузу Антон Чупков, проплывший третьим 200 м.

Недавний чемпионат мира в корейском Кванджу можно считать знаковым для отечественного брасса. Еще никогда в истории сразу два российских пловца не добивались побед. Юлия Ефимова выиграла 200 м и уступила лишь американке Лилли Кинг, своей главной сопернице на протяжении последних лет, на стометровке. А Антон Чупков утвердился на мировой вершине двухсотметровки. При этом установив мировой рекорд.

На той же дистанции, но в короткой воде, рекорд мира и титул чемпиона принадлежит Кириллу Пригоде. Первенство мира среди юниоров в Будапеште принесло нашим брассистам четыре золотые (Владислав Герасименко – 50 и 100 м, Евгения Чикунова – 100 и 200 м) и серебряную (Анастасия Макарова – 200 м) медали.

Что ждет наших пловцов и их почитателей через год в Токио? Где, напомним, много лет назад усилиями Галины Прокуменщиковой было добыто первое олимпийское золото. Этого не знают даже всезнающие повелители водной стихии. Мы твердо знаем одно – что российские взяли уверенный курс на заветную цель.

Александр БЕГЛОВ

Фото из открытых источников и архива ВФП



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!»