

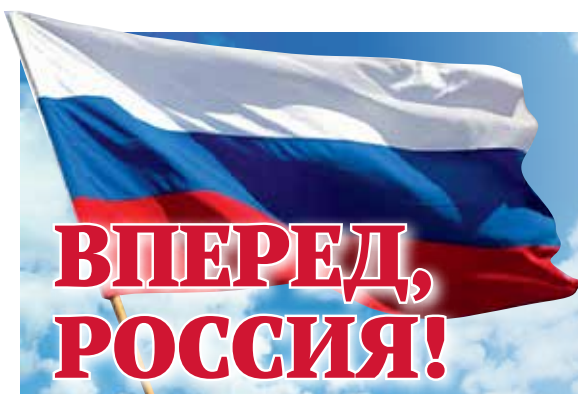


**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Когда меня спрашивают,  
что изначально в спорте:  
пловец или тренер, – всегда  
отвечаю: однозначно тренер.  
И, поверьте, я знаю, о чем  
говорю».

**Захарий Павлович ФИРСОВ,**  
легендарный председатель  
Федерации плавания СССР

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

# ПЛАВАНИЕ

№ 42-2017

ДЛЯ ВСЕХ

## ТРЕНИНГ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

**ВИКТОР АВДИЕНКО:**  
«МОГУТ МЕНЯТЬСЯ  
ПОДХОДЫ, ОДНАКО  
КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ  
ОСТАЮТСЯ ПРЕЖНИМИ»

### Главная тема

По осени принято не только считать цыплят, но и садиться за парту. Что и сделали более ста тренеров по плаванию, собравшись в конце сентября в волгоградском Учебно-тренировочном центре Всероссийской федерации на научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов» и курсы повышения квалификации. Рецепты тренерской кухни редко появляются в тематическом меню нашей газеты. Вот и на сей раз мы не станем вдаваться в тонкости, а воспользуемся этим поводом, чтобы помочь любителям плавания понять, что заботит профессионалов на стыке теории с практикой. На роль эксперта мы пригласили Виктора АВДИЕНКО – заслуженного тренера СССР и России, первого вице-президента ВФП, создателя и руководителя упомянутого Центра.

– Виктор Борисович, подобные конференции проводятся регулярно, а их тематика меняется мало. Но ведь проблемы по степени актуальности не могут не варьироваться. Какие из них наиболее отвечают запросам нашего времени?

– Могут меняться подходы, однако ключевые задачи остаются прежними. То есть повышение мощности, скорости и снижение



Фото из архива ВФП. Москва. Рабочее обсуждение очередного технического новшества (второй справа – Виктор Авдиенко).

гидродинамического сопротивления. На них, в частности, акцентировал внимание аудитории главный тренер сборной команды Сергей Колмогоров. Прироста скорости можно добиться двумя способами – включив дополнительную мощность или за счет экономии энергии на преодоление сопротивления. Какой вариант предпочтительнее? Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Хотя я, например, сторонник

второго, однако согласен с коллегами, которые считают оптимальной золотую середину. Ее поиском сейчас занят весь мир. Универсальный подход вряд ли возможен. Каждый тренер идет своим путем. От того, насколько грамотно он сочетает разные инструменты, и зависит конечный результат.

Вторым по значимости считаю комплекс вопросов, связанных с так называемым форсированием подготовки юных пловцов.

Как правильно работать с ребятами 13–15 лет, того возраста, когда вырисовываются перспективы и закладывается фундамент будущих достижений? С одной стороны, есть утвержденные стандарты для детских спортшкол, которые призваны регулировать процесс. По аналогии со знаками, регулируемыми дорожное движение.

Окончание на стр. 2

### Что нового?

#### Новый проект на Урале

«Русская медная компания» приступила к реализации в Челябинске проекта «РМК Арена». Этот многофункциональный спортивный комплекс будет сооружен на берегу реки Миасс вблизи центра столицы Южного Урала и в пешеходной доступности от лесопарка. Предполагаемая стоимость объекта – около 5 миллиардов рублей. Комплекс, включающий блоки игровых и водных видов спорта, в том числе 50-метровый бассейн, не имеет аналогов в России и, как рассчитывают инвесторы, превратит Челябинск в спортивную столицу УрФО. Группа компаний «Премьер», выбранная в качестве застройщика, взяла обязательство сдать объект в течение ближайших двух с половиной лет.

#### Наш футбольный меридиан

Олимпийская чемпионка по плаванию на открытой воде Лариса Ильченко стала послом чемпионата мира-2018 по футболу от Волгограда. Ранее этой чести удостоились известные российские спортсмены, представляющие другие города, которые будут принимать матчи этого турнира. В том числе пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Наталья Ищенко, олимпийский чемпион по дзюдо Тагир Хайбулаев, двукратная олимпийская чемпионка в прыжках с шестом Елена Исинбаева, четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов и олимпийский чемпион биатлонист Антон Шипулин. «Я сделаю все возможное, чтобы внести свой вклад в подготовку этого масштабного события», – сказала Ильченко, когда на праздновании Дня города ее представили в статусе посла.

#### Новоселье в Солнечном

В иркутском микрорайоне Солнечный открылся новый водноспортивный комплекс. Это событие могло произойти и раньше, однако процедура передачи объекта из собственности «Газпрома» на баланс Иркутской области завершилась лишь летом нынешнего года. Комплекс с бассейнами на 50 и 25 метров, залами для «сухого» плавания, тренажерным и многофункциональным, а также восстановительным центром и трибунами на 1370 мест отвечает всем требованиям для тренировок и соревнований самого высокого уровня. Ежедневно в нем могут заниматься плаванием до 1,5 тысячи человек. Здесь также начинает работать отделение плавания областной спортшколы «Олимпиец».

#### С недетским размахом

Детская лига плавания «Поволжье» организована недавно и уверенно набирает обороты. Тому подтверждением стало третье по счету первенство лиги, собравшее около полутысячи ребят в возрасте от 9 до 14 лет из 28 городов и 15 регионов России. Турнир прошел в пензенском бассейне «Дельфин». К старту допущены юные пловцы любого уровня подготовки. Для этого не требовалось подтверждать квалификацию, достаточно было предъявить медицинскую справку. По сложившейся традиции спортивная программа дополнена культурной. «В Пензе создана отличная база для развития водных видов спорта. Для ребят, которые приехали на эти соревнования, всегда открыты двери наших бассейнов», – сказал, напутствуя участников, Анатолий Бирюзов, региональный руководитель проекта «Детский спорт». Награды будущим чемпионам вручали рекордсменки России Виктория Андреева и Ольга Ключникова.

### Премьера рубрики

## ФОТОГРАФИИ С ИСТОРИЕЙ, ИЛИ ЧТО ОСТАЛОСЬ ЗА КАДРОМ

По вашей просьбе, уважаемые читатели, начинаем знакомить с «тяжеловесами» российского плавания, многое сделавшими и делающими сегодня как для развития спортивной составляющей нашего любимого вида спорта, так и искоренения в стране плавательной безграмотности. Называние рубрики говорит само за себя – «VIP – очень важная персона». И тут ни прибавить, ни убавить. (Стр. 4–5). На снимке: один из трех почетных президентов ВФП Геннадий Алешин.



Фото из архива ВФП

Окончание. Начало на стр. 1

Но аналогия эта хромает, поскольку спортивные регламенты нарушаются сплошь и рядом, а ответственности никто формально не несет. Здесь решающую роль должны играть сами тренеры, определяя нагрузки таким образом, чтобы не ставить под сомнение будущее своих воспитанников. Этой важной теме была посвящена моя лекция.

Слушателей конференции проинформировали также о том, какое значение в прогрессе плавания имеет научное сопровождение. Причем не в широком смысле, что общеизвестно, а на конкретном примере тестирования спортсменов как эффективного средства управления тренировочным процессом. Об этом рассказали руководитель комплексной научной группы сборных команд, кандидат педагогических наук Александр Кочергин и доктор биологических

– Помимо официальной программы, наверняка было общение в кулуарах конференции. Обсуждали его участники итоги чемпионата мира – самого успешного за многие последние годы?

– Конечно, эта тема звучала. Успех наших пловцов в Будапеште придал дополнительной уверенности специалистам, работающим со сборной. Как наглядное подтверждение тому, что их усилия не пропали даром. А рекомендации ученых воспринимались с повышенным интересом, поскольку подкреплялись на практике. Когда есть результаты, тренеры, воспитанники которых еще ничем о себе не заявили, начинают более вдумчиво вникать в вопросы, связанные с подготовкой олимпийского резерва.

– Как вы оцениваете состав аудитории? С точки зрения географии и возраста?

американский тренер совершает ошибку в отношении одного ученика, ничего страшного не происходит, потому что для подстраховки у него есть пять, а то и десять других. У наших же специалистов ресурсы гораздо беднее. А это значит, что у них практически нет права на ошибки. Свести риск к минимуму – одна из задач, которую мы можем решить, поднимая планку профессионализма.

– Как лучше вооружить специалистов? Этому вопросу ВФП уделяет в последние годы серьезное внимание. Можно ли говорить о том, что уже сложилась система, отвечающая задачам времени?

– Пожалуй, да. К тому же надо учесть, что на базе того же УТЦ уже не первый год реализуется программа «Я стану чемпионом!», которая подразумевает не только подготовку спортсменов, но и обучение их наставников. Как человека, который стоял у истоков этой программы, меня радует, что через нее прошло большинство тренеров (по моим прикидкам примерно 80 процентов), работающих с пловцами нынешнего состава сборных команд. Еще большее удовлетворение мне доставляет то, что стратегический план, нацеленный на формирование сильной команды к Олимпиаде 2020 года, уже приносит плоды.

– А я напомню нашим читателям, что сборную команду сейчас возглавляет Сергей Колмогоров. Хотя назначение доктора биологических наук главным тренером было для многих неожиданным, с задачей он справился. Благодаря чему?

– Во-первых, у Сергея Валентиновича многолетний опыт работы в сборной. Он в курсе нюансов, которые возникают на стыке теории с практикой. И главное, пожалуй: ему хватает ума и такта, чтобы не пытаться «подменить собой» тренеров, стоящих на бортике. Его задача – не вмешиваться в дела коллег, а координировать их ради успеха общего дела.

Сейчас наше плавание (в основном за счет достижений юношей и юниоров) поднялось на тот уровень, который позволяет конкурировать с любой командой Европы и вплотную приблизиться к ведущим командам мира. Так что у Колмогорова есть достаточно большой арсенал для того, чтобы продолжить наступление. А в его способности грамотно распорядиться ресурсами мы уже убедились на чемпионате мира в Будапеште.

– На этом чемпионате Владимир Морозов вопреки ожиданиям довольствовался лишь бронзой в эстафете. В США он тренировался у Дэвида Сало, а в России – у вас. Хотя ваш альянс распался еще до Будапешта, вы наверняка имеете представление о причине неудач Морозова. Может быть, она вызвана нестыковкой методик?

– Методики тут ни при чем. Скорее сработал эффект «третьего лишнего». Я не имею в виду ситуацию, когда у Володи были два тренера. Речь о другом – когда между спортсменом и его наставником появляется третий человек, который якобы все знает и исполнен самых благих намерений, но ни за что не отвечает, это добром не оборачивается. А к Морозову я отношусь по-прежнему хорошо и от души желаю ему реализовать свой потенциал.

Евгений МАЛКОВ

## Этот сильный слабый пол

# ОБОСНОВАНИЕ... НАДЕЖДЫ

«В женском плавании у нас впервые за несколько десятилетий появилась команда, например в комбинированной эстафете, способная конкурировать за лидирующие позиции в мире», – считает спортивный аналитик Алексей Зубаков.

Выступление россиянок в нынешнем сезоне сподвигло меня глубже посмотреть на их результаты согласно итогам основных международных стартов. А их в сезоне было сразу пять. Это по календарному графику – первенство Европы в Нетании (Израиль), Европейский юношеский олимпийский фестиваль в Дьёре (Венгрия), чемпионат мира по водным видам спорта в Будапеште (Венгрия), Всемирная летняя Универсиада в Тайбэе и первенство мира в Индианаполисе (США).

Начнем с кроля. Как ни покажется странным, именно кролистки сделали самый большой прорыв в этом сезоне в отечественном женском плавании. Беру общий уровень. Главное – у нас появилась конкурентоспособная команда в эстафете 4x200 м. Да, Арине Опёнышевой немного не хватило сил на завершающем эстафетном этапе на главном старте сезона – чемпионате мира в Будапеште. Но четвертое место – отличный задел и основа будущих призовых мест (а в медалях чемпионата мира-2019 и Олимпийских игр-2020 в эстафете я не сомневаюсь). Почему уверен? У нас сейчас как минимум три перспективных состава, и победа девушек на Универсиаде в Тайбэе плюс серебро юниорского первенства мира и бронза первенства Европы – лучшее доказательство обоснованности моего вывода. За три года до Игр у основного состава сборной России есть достойное усиление в лице представительниц юниорской и юношеской команд. Это призеры первенства мира в эстафете и на индивидуальных дистанциях Ирина Кривоногова – 200 м и Анастасия Кирпичникова – 400 м. Или Василисса Буйная, хотя на сегодня больше любящая спринт. Или командные бойцы – опытная Виктория Андреева и юная Катарина Милутинович. К слову, та же Арина Опёнышева прибавила в сезоне после годичного спада. На Универсиаде отлично смотрелись, кроме Опёнышевой, Мария Баклакова, Анастасия Гуженкова и Валерия Саламатина. И, наконец, подрастают совсем юные. В том числе и героиня Европейского олимпийского фестиваля Полина Невмовенко – сильнейший предста-



Юлия Ефимова.

витель нашего юношеского плавания в спринтерском кроле. Ответственно заявляю, что у лидера сборной на дистанциях 200 и 400 м вольным стилем и нашей эстафетной дружины Вероники Поповой есть достойная подстраховка. Сама же Вероника провела, бесспорно, свой лучший сезон. И очень расстроилась из-за обидных «деревянных» медалей – 4-х мест – на 200 м и в эстафете 4x200 м. Но это, уверен, мотивирует Веронику на дальнейший прогресс, и, убежден, призы на главных международных стартах у нее будут! Поэтому за 200 и 400 м ставлю в сезоне твердую четверку.

Женский кролевой спринт – 50 и 100 м – по-прежнему пребывает у нас в отступающих. Хотя, основываясь на реалиях сегодняшнего дня, готов говорить об этом в прошедшем времени – пребывать. Вот почему в очередной раз не соглашусь с принятым тренерским штабом сборной России решением о неучастии россиянок в кролевой эстафете 4x100 м на чемпионате мира в Будапеште. Уже объяснял свою позицию и еще раз повторюсь. Да, наши спортсменки существенно уступают элите мирового плавания, что и подтвердило выступление действующей чемпионки России на 50 и 100 м кролем Розалии Насретдиновой. Но... именно в условиях главных международных стартов закалялись и проходили становление действующие чемпионы мира и призеры Олимпийских игр Антон Чупков – 200 с брассом, и Евгений Рылов – 200 м на спине, и призер чемпионата мира на 200 м кролем Александр Красных. Так почему было не дать шанс совсем юным Буйновой и Невмовенко? Естественно,



Вероника Андрусенко (Попова).

## ТРЕНИНГ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



Заслуженный тренер страны и непревзойденный организатор Виктор Авдиенко – на фоне главного бассейна волгоградского Центра. Фото из архива ВФП (автор – Геннадий Бисеров).

наук, сотрудник КНГ Игорь Солопов.

Чтобы у аудитории сложилось целостное представление о реалиях современного плавания, к работе на конференции и курсах повышения квалификации были привлечены и специалисты узкого профиля. В том числе психолог сборной, доктор психологических наук Дмитрий Горбунов, кандидат медицинских наук Андрей Тен, генеральный директор ООО «Спорт Технолоджи», доктор биологических наук Борис Дышко, врач национальной команды Виталий Гуро...

– Название конференции подразумевает и практическую часть. Благо возможности возглавляемого вами УТЦ – лучшего в России испытательного полигона передовых технологий – это позволяют.

– Мы продемонстрировали приемы обучения технике плавания для разных возрастных групп и уровней подготовки, начиная с малышей и кончая мастерами. Причем в пяти бассейнах, от «лягушатника» до крытого «полтинника», каждый из которых отвечает соответствующим требованиям. Дмитрий Комаров, специалист нашего Центра, ознакомил также слушателей с арсеналом новейших средств физической подготовки в тренажерном зале.

– Среди 110 слушателей были представители большинства регионов страны. Отрадно, что было много молодежи, особенно восприимчивой к новой информации. 70 специалистов получили дипломы Волгоградской государственной академии физической культуры – подтверждение, что они прошли курсы повышения квалификации. В рамках курсов ВФП провела также аттестацию ряда тренеров на присвоение национальной категории «Рго», которая позволяет их привлекать к работе со сборной. Замечу, что уникальная информация, озвученная на лекциях и показанная на практических занятиях, вскоре станет доступна всем желающим. На основе этих материалов мы подготовим и опубликуем несколько видеоблоков.

– Приток свежих сил в тренерский цех – явление обнадеживающее. Вместе с тем представители старой школы уходят. Дефицит кадров остается?

– Безусловно! Нам остро не хватает не только тренеров, но и бассейнов, отделений плавания, не говоря уж о специализированных школах. Как итог мы имеем пирамиду воспитания чемпионов с весьма ненадежным основанием. В США, к примеру, ее фундамент раз в восемь шире. И если

## СИМВОЛИКА МОМЕНТА!



Вот бы так финишировать первой тройкой на Олимпиаде-2020!

Дарья Васькина  
разминается  
перед стартом.

Светлана Чимрова.

опытные наши спортсменки Попова и Андреева придали бы эстафетной команде позитивный заряд. Да и Мария Каменева немного не угадала с формой к апрельскому чемпионату России. Но ее блестящее выступление на Универсиаде в Тайбэе убедило меня, что система отбора не совсем учла большой временной запас между отбором в Москве в апреле и почти августовским чемпионатом мира. Вот почему считаю, что шансы на прогресс в спринтерском кроле у наших девушек есть, и шансы эти – очевидные.

Наконец, длинные дистанции. И здесь есть значительный прогресс. Хотя до чрезмерно жесткого отборочного норматива к чемпионату мира россиянки еще не приплыли. Но последние два сезона виден рост Анастасии Кирпичниковой, находящейся сейчас в шаговой доступности от выполнения условий отбора на взрослые старты. Две индивидуальные бронзы – на первенстве Европы (800 м) и первенстве мира (400 м) – лучшее свидетельство ее перспектив. Сюда же отнесем ее медали в эстафетах 4x100 и 4x200 м и места не ниже пятого на первенстве мира на дистанциях от 200 до 1500 м. Есть и другие пловчихи, правда, чуть старше, но заметно прибавившие в сезоне. Это Анна Егорова и Валерия Саламатина.

Переходим к брассу. Честно говоря, тут сложно дать объективную оценку. Все-таки достижения и результаты Юлии Ефимовой впечатляют. Но вот за Юлиной спиной – пропасть. Трудно понять, чего не хватает девушкам. Но ближе всего к Ефимовой в завершившемся сезоне оказались опять же опытные спортсменки – спринтер Наталья Иване-

ева и вернувшаяся в спорт (вспомните, как она финишировала в шаге от пьедестала Олимпийских игр в Лондоне-2012) Мария Темникова, правда, больше тяготеющая к 200 м. Так что остается надеяться, что будет прибавлять, к примеру, лидер юношеской команды в брассе, победительница ЕЮОФ на 100 м Анастасия Макарова. И тут уже самое веское слово как за самой спортсменкой, так и ее тренером.

Баттерфляй. Тут все не так страшно, как может показаться на первый взгляд. Есть явный лидер – повзрослевшая Светлана Чимрова. Светлана приблизилась в сезоне к призовым позициям мирового рейтинга. Стала попадать в финалы чемпионата мира. В комбинированной эстафете внесла вклад в серебро будапештской пробы. Отрыв Чимровой от других россиянок в баттерфляе очевиден. Но есть и юные девочки. Полина Егорова, более успешно выступающая на спине, баттерфляй не забывает. Или Анастасия Гуженкова. Наконец, есть совсем юная звездочка – бронзовый призер взрослого чемпионата России 13-летняя Александра Сабитова. И вновь повторюсь: три года, оставшиеся до Олимпийских игр 2020 года – одновременно очень короткий и достаточно продолжительный временной

Полина Невмovenko.

отрезок, чтобы сегодняшние вторые, пятые, десятые номера сделали убедительный рывок вперед. И что-то мне подсказывает, что приятные сюрпризы нас ожидают, в том числе и в брассе, и в баттерфляе. И, конечно, в плавании на спине.

Так что плавно переходим к этому способу плавания. Признаюсь, меня прошедший сезон больше обнадежил, нежели разочаровал. Да, опять не повезло, ибо совсем немного не хватило до медали Дарье Устиновой. Но я уверен: здоровая амбициозность, спортивный максимализм и самокритичность помогут Даше превозмочь себя и справиться с негативными эмоциями. И медаль придет.

Главное, что Дарья Устинова закрепила на топовом уровне мирового рейтинга.

Отмечу и другой знаковый момент – возвращение на уровень финалов, близкий к призовой тройке, капитана сборной России по плаванию

на чемпионате мира в Будапеште Анастасии Фесиковой. Начиная после рождения ребенка п л а в а т ь «ради удовольствия», она смогла возвратиться на элитный уровень, что, согласитесь, достойно огромного уважения.

Впрочем, и на юниорском фронте в плавании на спине все более или менее благополучно. Полина Егорова отлично отсоревновалась на первенстве Европы, обновив юношеские рекорды Европы. Из-за напряженного сезона и выступления на большом числе дистанций (спина, баттерфляй и эстафеты) Полине не хватило, на мой взгляд, элементарных физических сил на первенстве мира в США. Но при этом я уверен, что при бережном подходе тренеров к талантливой спортсменке она приблизится к уровню ТОП-8 взрослого мирового рейтинга уже в ближайшее время. А ведь, кроме Полины, есть еще и раскрывшаяся в этом сезоне серебряный призер первенства Европы и финалистка (5-е место) первенства мира Анастасия Авдеева. И, конечно, нельзя забыть открытие сезона – Дарью Васькину, опередившую Полину Егорову на первенстве Европы и нокаутировавшую всех соперниц на ЕЮОФ в Дьёре.

Комплекс. Реально самое слабое место женского российского плавания. Да, есть Виктория Андреева. Но в одиночку ей пока не удастся конкурировать на мировом уровне. Юлия Ефимова, образно говоря, провалила эту дисциплину на чемпионате мира. Согласен, совмещать брасс, эстафету и комплекс на обязательном высочайшем уровне очень трудно. Поэтому, зная ее характер, полагаю, что она продолжит выступления в комплексе только при наличии возможностей конкуренции с сильнейшими спортсменками мира. Ирине Кривоноговой также пока больше удастся другой стиль – кроль. Может, кто-нибудь из спортсменок, не до конца реализовавших

себя на отдельных дистанциях, перейдет в комплекс? Я уже писал о таком желании юной Маргариты Дряминой – бронзового призера чемпионата России-2016. Возможно, и другие девушки последуют примеру 14-летней спортсменки из Глазова...

Подытоживая сказанное, делаю следующий вывод. У нас впервые за несколько десятилетий появилась команда комбинированной эстафеты, способная конкурировать за лидирующие позиции в мире. Кстати, серебро чемпионата мира в Будапеште – абсолютная закономерность развития общего уровня российского женского плавания. Как понимаете, восходящего развития. Исходя из сегодняшнего состояния дел в отечественном женском плавании и при условии, что темпы этого развития будут сохранены, готов сделать прогноз, что на Олимпиаде-2020 россиянки в состоянии будут претендовать на золотые медали в плавании брассом и на спине, на призовые места – в баттерфляе и на 200 м кролем, на участие в финалах на кролевых средних и длинных дистанциях и полуфиналах в спринтерском кроле. Хочу надеяться и на участие женской сборной России в борьбе за олимпийское золото в комбинированной эстафете и за призовое место в эстафете 4x200 м кролем. Но, как говорится, если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах. Поэтому просто держим в уме, что медальные олимпийские перспективы у наших спортсменок есть – и они на самом деле осязаемы. Теперь дело за малым – обратить их в реальность.

Фото из архива ВФП (авторы – Анна Гусева, Егор Алеев, Алексей Савченко)



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



Почетным президентом ВФП Сергей Нарышкин был избран недавно. До этого долгие годы возглавлял Высший наблюдательный совет федерации. Но переход с поста Председателя Государственной думы РФ на должность руководителя Службы внешней разведки, понятное дело, не предполагал не только излишней публичности, но и многого другого. Так что представленные здесь три фото с участием Сергея Евгеньевича – еще из его «предыдущей жизни». Данный снимок назвали «На все сто!». К слову, фото историческое. Не секрет, что в Москве соревнования по плаванию до поры до времени не собирали должного количества зрителей. Тогда ВФП разработала и претворила в жизнь «зрительскую программу». И вот настал момент подведения первого итога. Сергей Нарышкин и Владимир Сальников смотрят на главную трибуну «Олимпийского», а там народу – яблоку негде упасть, и особенно много детей. Разве подобное может не радовать?



Космонавты Виктор Савиных (к слову, почетный президент ВФП) и Владимир Джанибеков рассказывают Владимиру Путину о полете к «мертвой станции» «Салют-7», который до сих пор считается с технической точки зрения самым сложным в истории мировой космонавтики. Ведь они смогли пристыковаться и оживить ее. Никто и никогда ранее не стыковался в космосе с неуправляемым объектом.

**По Вашей просьбе**

Из ответов на вопросы анкеты экспресс-соцопроса «ПДВ»:

*«...Хотелось бы на страницах вашей газеты больше узнать о людях, которых можно отнести к VIP-персонам отечественного плавания...»*

**В.П. ЯЛОВСКИЙ,**  
офицер ВМФ России

# ФОТОГРАФИИ С ИСТОРИЕЙ, ИЛИ ЧТО ОСТАЛОСЬ ЗА КАДРОМ

Подумалось: а ведь так оно и есть – мы много рассказываем о спортсменах, тренерах, организаторах массового и спортивного плавания, пловцах-физкультурниках и практически ничего о тех, кто занимает верхние ступени в российской плавательной иерархии. Даже трудно сказать, почему так вышло. Наверное, сработало подсудное убеждение, что дополнительная реклама этим состоявшимся и самодостаточным членам общества как бы и не нужна. Но одно дело – реклама и совсем другое – когда читатель просит «поближе познакомиться». Так родилась рубрика «VIP – очень важная персона». Она о тех людях, кто решает глобальные вопросы, без которых в наше время (да и раньше тоже) не может достойно существовать ни один вид спорта. Вопросы эти перечислять не будем, вы их сами прекрасно знаете, ибо все мы «пассажиры одного поезда».

Сразу скажем, что рубрику продолжим и в последующих номерах. Потому что ее потенциальных героев не так уж и мало. А знакомить будем (во всяком случае в первых выпусках) через фотографии, по большому счету не очень-то известные широкой аудитории. Снимки эти не что иное, как выхваченные репортажные мгновения – «мгновения с характеристикой», по предельно точному определению одного из наших коллег. В них вы не увидите лоска, присущего «витринным» фотографиям, но зато ощутите... жизнь. Да, просто жизнь, или, как пишут в разных умных книгах, «жизнь без прикрас».

И еще что важно сказать по поводу нашей первой публикации. В ней нет индивидуальных фото президента ВФП Владимира Сальникова. На снимках он обязательно «с кем-то». Это не случайный выбор. Точнее – подход к решению темы. Объ-

ясним почему. По нашему глубокому убеждению, фигура президента федерации как раз и есть то самое, что объединяет и связывает всех и вся. Подчеркиваем: всех и вся. Тогда есть продуктивная работа, есть взаимопонимание, есть то, что необходимо для общего успеха. Без разницы, в спортивном или массовом плавании. Ради чего, собственно, мы все и трудимся.

Ну а сегодня мы представляем фото-мгновения из жизни председателя Высшего наблюдательного совета ВФП Дениса Мантурова, почетных президентов ВФП Сергея Нарышкина и Виктора Савиных (еще об одном почетном президенте ВФП Геннадии Алешине – в следующей подборке) президента Олимпийского комитета России Александра Жукова, министра спорта Павла Колобкова...

**Редакция «ПДВ»**



С членом президиума ВФП, летчиком-космонавтом, дважды Героем СССР Виктором Савиных мы знакомы с советских времен, когда он еще входил в состав президиума Всесоюзной федерации плавания. И что всегда подкупало в этой его общественной работе – абсолютная взвешенность любого решения, которое принимал Виктор Петрович. «Семь раз отмерь, один отрежь» – как раз про него. Виктор Савиных (справа) и первый президент ВФП Дмитрий Белов.



Сергей Нарышкин проводит награждение. Обратите внимание, как он диплом держит, – как хрустальную вазу. Чтобы, упаси господь, не помять или же случайно не смазать только что внесенное имя лауреата. Уважение во всем, даже, казалось бы, в ничего не значащей мелочи, это Сергею Евгеньевичу было (и осталось, конечно!) присуще всегда.



На огромном электронном табло «Дунай-арены» (под ее сводами прошел чемпионат мира-2017 по водным видам спорта) высвечивается телевизионная картинка преддверия награждения призеров одного из заплывов. И к этому торжественному моменту готовится председатель Высшего наблюдательного совета ВФП Денис Мантуров.



Фотография, рожденная три года назад. Команда Минпромторга готовится к участию в очередном VIP-заплыве. Казалось бы, увеселительное мероприятие и не более того. Но только не для них. Обратите внимание на выражение лица пловца в середине снимка. В тот момент спортсмен Денис Мантуров (а это именно он) и уж меньше всего министр промышленности и торговли РФ Д.В. Мантуров, похоже, думает лишь об одном – о победе; он просчитывает ее и заряжается на нее. А это не что иное, как характер. Который или есть, или нет. Кстати, молодой человек (на фото справа) – сын Дениса Валентиновича, тоже с детства приобщенный к плаванию.



Снимок, сделанный накануне отлета наших пловцов на чемпионат мира в Будапешт. На базу «Озеро Круглое» приехал министр спорта, олимпийский чемпион по фехтованию Павел Колобков. Кто такие правофланговые большого спорта и какой подчас адский труд стоит за их достижениями, Павел Анатольевич знает не понаслышке, сам прошел все этапы становления – от спортсмена-разрядника до атлета с мировым именем. Потому и предстартовый разговор с ребятами получился на одном языке – просто старший товарищ с пониманием дела общался с младшими коллегами.



Предыстория такова. Мантуров и Сальников на трибуне бассейна только что закончили обсуждать что-то насущное и важное. В этот момент подошел фотограф. Денис Валентинович, благо опыт в подобных делах у него огромный, перестроился мгновенно, а Владимир Валерьевич – с паузой в доли секунды, и пока что его взгляд как бы говорит: ребята, все, конечно, замечательно, но хоть здесь-то дайте спокойно поработать, и так каждая минута наперечет.



Что всегда присутствует в общении с президентом Национального олимпийского комитета Александром Жуковым, так это его доброжелательность. Даже можно и нужно сказать, Доброжелательность с большой буквы. Нет, Александр Дмитриевич совсем даже не «добренький дяденька» и при необходимости может быть очень даже жестким. Но заряд уверенности в завтрашнем дне, который буквально исходит от него, дорогого стоит, и, поверьте, спортсмены это чувствуют, как никто... Вот фото из архива ВФП, которое обозначили как «Три богатыря». Его участники (слева направо): недавний начальник ЦСКА Михаил Барышев (он пошел на повышение), при котором начался очередной этап возрождения армейского плавания, Александр Жуков и завершавший свою спортивную карьеру как раз в армейском спортобществе 4-кратный олимпийский чемпион Владимир Сальников.



Солнечный снимок пловца Сергея Нарышкина. Замечательное по красоте и настроению фотомгновение.

Фото из архива ВФП, домашних коллекций, интернет-ресурса и Алексея Зубакова

Делай как я

## ПРЕЗИДЕНТ И ПЛАВАНИЕ

### НЕОБХОДИМОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Что наш Президент абсолютно на «ты» со спортом и физической культурой – в этом, уважаемые читатели, вы убеждались уже не раз. Однако сегодня мы не будем вспоминать о самбо или хоккее в его исполнении. Наша тема – Президент Владимир Путин и плавание. Приведем отрывок из материала корреспондента «КП» Дмитрия Смирнова. Как говорится, из песни слова не выкинешь. И слова эти особо ценны тем, что физкультурный пример главы государства по определению – это Большой пример. А для пущей наглядности здесь и сейчас как раз

и можно увидеть Владимира Путина – пловца (фото сделано Алексеем Никольским, пресс-служба Президента РФ/ТАСС). Причем обратите внимание: Владимир Владимирович (не для публики, а исключительно для поддержания физической формы и высокого жизненного тонуса) разминается дельфином не в столичном бассейне или нежной акватории летней Анапы, а хоть и в августовской, но далеко не теплой водичке высокогорного озера, расположенного в Тыве, где он провел отпуск на рыбалке. Так что крут наш Президент, на самом деле крут...

Итак, «...своим главным видом спорта сегодня сам глава государства считает плавание, которое многие считают самым полезным из всех существующих. Бережет позвоночник, растягивает мышцы, дает серьезную нагрузку и тренирует дыхательную систему и сердце.

– Проплываю каждый день тысячу метров, – признавался сам Путин. – Это оптимальная дистанция! Спортсмены плавают по пять-десять километров, а я – километр.

Главное здесь, как и в любом спорте, регулярность. «А если в поездке?» – приставали к Президенту журналисты.

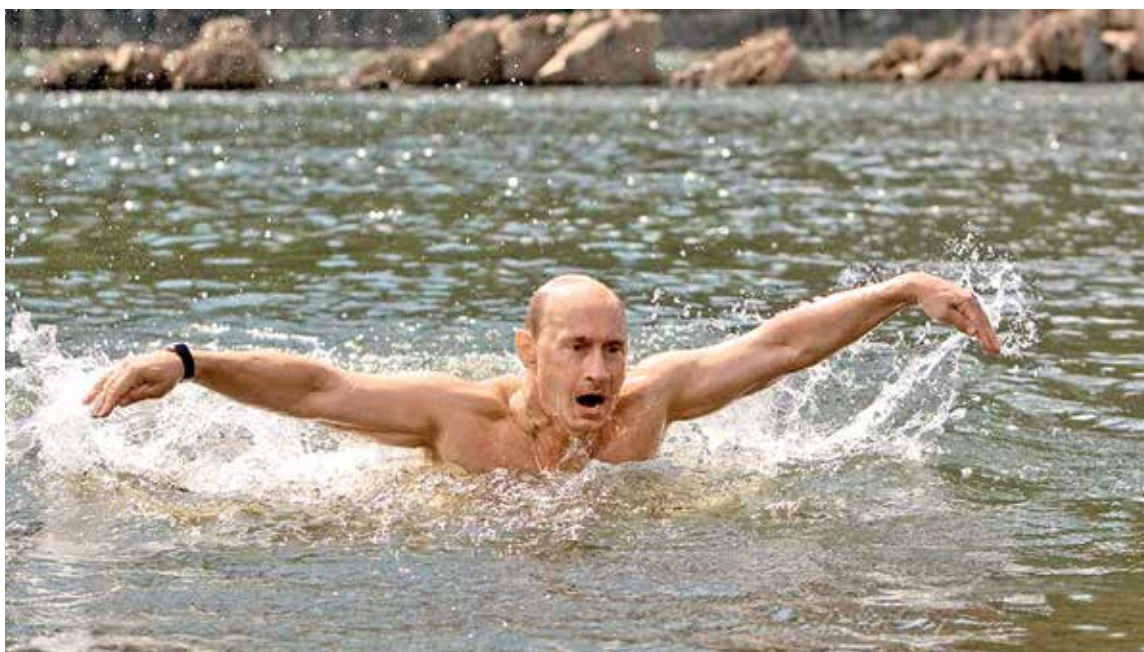
– Тогда не плаваю, – посмеялся он. – Где же там плавать? Иногда бывает, но обычно поездки связаны со сменной часовых поясов, сложно подстроиться.

Хотя и в поездках, как показывает практика, все равно плавает. Даже если вместо бассейна – холодное горное озеро, как было в августе в Тыве.

Но есть у Путина и еще один секрет хорошего самочувствия.

– Помимо бассейна, он принимает еще и контрастные ванны – очень холодные и очень горячие, – рассказал прессе Дмитрий Песков.

По соседству с основным бассейном для плавания в президентской резиденции расположены два небольших бассейна. В одном из них температура 43 градуса, а в другом – 12, и в каждый из них Путин окунается несколько раз. Если хотите ощутить, что это такое, просто облейтесь сначала горячей, а потом холодной водой...»



А теперь небольшой комментарий к еще одной фотографии (автор – Михаил Метцель, ТАСС, как и Алексей Никольский, представляющий Кремлевский журналистский пул). Этот снимок родился в Чебоксарах три года назад, когда Владимир Путин встретился с лауреатами вторых юношеских Олимпийских игр, проходивших в Нанкине. Понятно, что среди желающих сделать селфи с Президентом России не было отбоя. Ну а когда к своей цели стремятся

дети, то, что называется, поберегись. Так что Владимир Владимирович попал ну в очень жаркие объятия. Впрочем, это объяснимо: ведь такое фото – на всю жизнь, и каждому хочется его иметь. Мы уверены, что оно осталось и в личном альбоме Евгения Рылова (молодой человек в профиль справа на фото), ровно через три года, но уже во взрослой компании выигравшего золото чемпионата мира по плаванию в Будапеште. Вот такая интересная параллель...



**ВЕЧНАЯ ТЕМА, ВЕЧНЫЕ ВОПРОСЫ**

Именно так, как сказано в заголовке, мы оцениваем тему «обучение плаванию». И прекрасно понимаем, что именно так и должно быть. Это жизнь с ее непрекращающимся круговоротом. Ведь каждый год на смену обучившимся приходят новички, которым лишь предстоит плавательное знакомство с водной средой. Кому-то просто страшно, кому-то стыдно (что в детстве не научился плавать), кто-то считает, что освоит необходимый навык на счет

раз-два и ему будет море по колено... Однако, как показывает практика, без помощи профессионалов, профессионалов как раз в обучении плаванию, здесь не обойтись. Так что сегодня вас вновь ждет встреча, на наш взгляд, с лучшим в России специалистом в этой области, тренером-практиком, профессором РГУФКСИТ Татьяной Павловой. Сколько она людей «ввела в тему», на какое множество вопросов ответила – уж точно достойно Книги рекордов Гиннесса. И то, что нынешняя подборка материалов подготовлена ею, говорит

о качестве даваемых советов. Научить плавать со страниц газеты, как понимаете, невозможно. Но обратить ваше внимание на какие-то проблемные вещи – ради этих «моментов истины» мы все и стараемся. Если в чем-то и повторяемся, то не обессудьте – ведь вновь прибывшие еще многого не знают. А знать надо. Даже более того – жизненно необходимо. Проверено собственными семейными примерами.

Редакция «ПДВ»

**Вопрос-ответ**

**У моего ребенка нарушение осанки. Врачи рекомендуют плавание. Действительно ли оно поможет?**

Нарушения осанки часто встречаются у детей, особенно из-за длительного пребывания в неправильной позе (например, сидя с искривленным позвоночником за партой или перед компьютером, при ношении тяжелой сумки в одной руке, при плохо подобранной обуви и т.д.). При неправильной осанке происходят нарушения в работе внутренних органов и систем организма: затрудняется дыхание, снижается эффективность сердечно-сосудистой системы, пищеварения, возможны головные боли, быстрая утомляемость. В дальнейшем могут развиться серьезные заболевания, в частности болезни позвоночника и корешков спинного мозга (а значит, и ухудшение работы тех органов, которыми они управляют). Очень важно гармоничное развитие всех мышечных групп туловища, так как от этого зависит осанка. Кроме этого, осанка определяется подвижностью позвоночника и состоянием стоп ребенка.

Занятия в воде при различных нарушениях осанки необходимы, так как во время плавания:

- происходит естественная разгрузка позвоночника;
  - во время скольжения происходит «самовытяжение» позвоночника, создаются условия для нормального роста тел позвонков;
  - укрепляются мышцы живота, спины, конечностей;
  - тренируется вестибулярный аппарат, тем самым улучшается координация движений;
  - исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц;
  - происходит закаливание организма, что важно для ослабленных детей, которые наиболее часто страдают нарушениями осанки.
- Эффективность занятий плаванием будет максимальной только наряду с комплексным воздействием: массаж, корректирующая гимнастика, постоянный контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении тяжелых вещей, сон на жесткой постели, сбалансированное питание, профилактика и исправление деформаций стопы.

**Какова польза от занятий плаванием и есть ли ограничения по возрасту?**  
Плавать можно и нужно в любом возрасте.

**ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ**

Занятия в воде доступны даже тем, у кого есть ограничения физической нагрузки по состоянию здоровья.

При плавании работают все крупные мышцы тела.

Плавание благотворно влияет на деятельность внутренних органов (сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт и др.). При плавании активизируется обмен веществ, так как температура воды в бассейнах значительно ниже температуры тела. При плавании разгружается позвоночник, увеличивается расстояние между межпозвоночными дисками.

Горизонтальное положение тела в воде облегчает работу сердца.

При плавании снижена нагрузка на суставы, ниже вероятность травматизма, более эффективно протекает восстановление после операций (например, на тазобедренных и коленных суставах).

**Какими способами лучше плавать взрослым посетителям бассейна?**

Рекомендуемые способы:

- кроль на спине с помощью движений ногами;
- кроль на спине с поочередными движениями руками;
- кроль на спине без выноса рук из воды (завести руки под водой за голову и сделать одновременный гребок двумя руками через стороны к бедрам);
- плавание на боку с помощью движений ногами и «книжкой» руки;
- брасс на груди с выдохом в воду и длинным скольжением.

Желательно каждый раз после преодоления отрезка длиной 25 или 50 м выполнять обязательные выдохи в воду через рот и нос одновременно (не менее 10–15 раз).

При наличии травм и заболеваний:

- межпозвоночные грыжи: исключить вращения корпусом, скручивания. Рекомендуются следующие сочетания:

- кроль на спине с одновременным гребком руками;
- брасс на спине и на груди;
- сочетание движений ногами кролем на груди с гребком брассом;
- заболевания суставов нижних конечностей: исключить резкие толчковые движения ногами, как при брассе. Рекомендовано:
  - плавание кролем на груди и на спине в полной координации,
  - с помощью только движений ногами или руками с доской;
  - сочетание движений ногами кролем на груди с гребком руками брассом.
- При нарушениях осанки, сколиозах:
  - рекомендовано плавание брассом с удлиненной паузой скольжения;
  - если использовать плавание на спине, то движения руками одновременные или поочередные – в зависимости от типа нарушения.

**Для чего необходимо задерживать дыхание на вдохе при плавании?**

Дыхание при плавании имеет свои особенности. Пловец испытывает давление воды на грудную клетку при вдохе и вынужден преодолевать сопротивление воды при выдохе (так как выдох выполняется в воду). Задержка дыхания на непродолжительное время выполняется после вдоха и опускания головы в воду. Далее пловец начинает гребок руками (при плавании кролем на груди, брассом, дельфином), после чего следует продолжительный выдох. Во время задержки дыхания на вдохе существенно увеличивается плавучесть тела, что позволяет пловцу занять более высокое положение, уменьшить сопротивление воды. Наиболее частой ошибкой у начинающих пловцов является частое дыхание с глубоким вдохом и полным выдохом. Это может вызвать головокружение, чувство нехватки дыхания, панику. Поэтому вдох должен быть обычным, без широкого открывания рта, а выдох лучше делать через рот и нос одновременно.

**В чем отличие оздоровительного плавания, например, от бега, аэробики или занятий в тренажерном зале?**

Занятия оздоровительным плаванием имеют ряд преимуществ по сравнению с другими видами спорта, особенно для людей среднего и старшего возраста:

- при плавании тело находится во взвешенном состоянии, что позволяет людям с избыточным весом или с ограниченными возможностями не испытывать неудобств;
- из-за вязкости воды движения в воде замедлены, тем самым снижается риск травматизма;
- во время плавания происходит разгрузка позвоночника, улучшение кровоснабжения межпозвоночных дисков; прохладная вода способствует закаливанию организма, теплая оказывает расслабляющее действие;
- из-за сопротивления воды при плавании тратится в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с той же скоростью; плавание кролем на груди способствует тренировке вестибулярного аппарата вследствие поворотов головы во время выполнения вдоха;
- при плавании существенно облегчается работа сердца, так как пловец находится в горизонтальном положении и сердцу легче прокачивать кровь по сосудам;
- при систематических занятиях плаванием улучшается кожное дыхание, так как кожа очищается;
- во время плавания работают все группы мышц;
- для занятий плаванием нет возрастных ограничений.

**Как можно быстро научиться плавать?**

Если речь идет об обучении плаванию взрослого человека, то нет единых рекомендаций на этот счет. Одному достаточно 5–7 занятий, другому не менее десяти. При этом на эффективность обучения влияет ряд факторов:

- наличие у ученика страха перед водой;
- особенности физического развития обучаемого (возраст, плавучесть, вес, координация, подвижность в суставах, двигательные способности и др.);
- систематичность занятий (в начале обучения желательно заниматься не менее чем 2–3 раза в неделю); предрасположенность к тому или иному способу плавания;
- квалификация инструктора или тренера по плаванию.

**Основа основ**

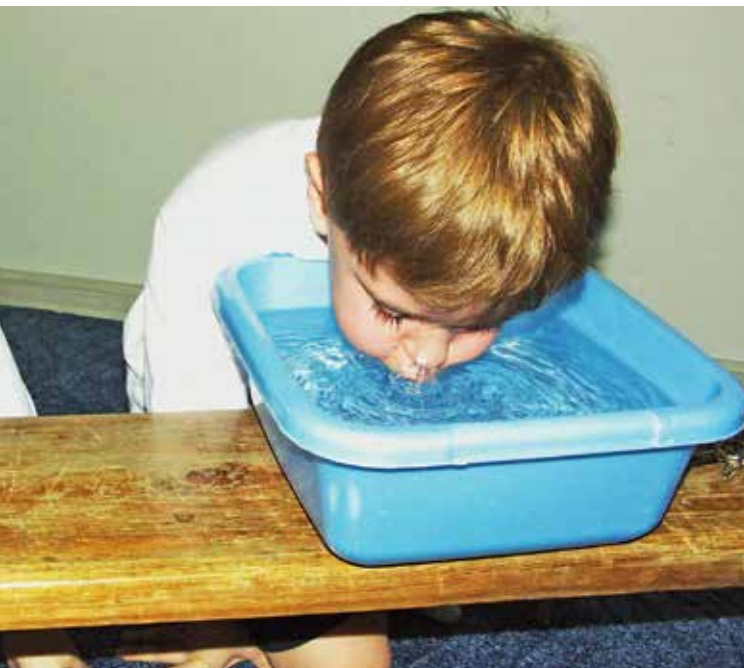


Фото из архива Татьяны Павловой

**УМЕЙТЕ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ**

Только владея навыком правильного дыхания, человек может плавать долго, не уставая, и главное – с пользой для здоровья.

Что значит дышать правильно? Все варианты рационального плавания предполагают опускание лица в воду во время выдоха.

Вдох выполняется через рот, а выдох – через нос или ротом и носом одновременно. Кроме того, на вдохе нужно сделать небольшую паузу и только потом резко выдохнуть воздух в один прием.

Вдох при плавании затруднен, поэтому он не должен быть глубоким. Частое дыхание полной грудью (гипервентиляция) может вызвать головокружение из-за перенасыщения крови кислородом.

Выдох выполняется с усилием (можно представить, что вы надуете воздушный шарик). В начале обучения подобный тип дыхания вызывает трудности и ощущение дискомфорта, но при регулярных занятиях пловец перестает испытывать неудобства. В связи с особенностями дыхания при плавании занятия в воде

особенно полезны тем, кто страдает хроническими бронхо-легочными заболеваниями, ибо активно тренируются мышцы, участвующие в процессе дыхания. При этом влажный воздух снимает спазмы; устраняются застойные явления в бронхах. Начинать обучение выдоху в воду нужно с простых упражнений.

1. Подуть на воду, как на горячий чай или кашу (губы вытянуть трубочкой, стараться выдуть на поверхности воды небольшую ямку, без брызг). Это упражнение можно попробовать сделать дома, налив воды в таз или ванну.
  2. Опустить рот в воду и выдуть воздух со звуком (фу-у-у).
  3. Сделать вдох, опустить полностью лицо в воду и выдохнуть через нос.
- Повторяя выдохи в воду, не нужно делать больших пауз, то есть сразу за выдохом должен следовать вдох. Главное – помнить о том, что выдох при плавании всегда выполняется в воду. Самая распространенная ошибка у пловцов-новичков – при задержке дыхания на вдохе

выполнение в это время каких-либо движений руками, а затем следует поднимание головы из воды и выдох. Для того чтобы успеть после этого вдохнуть, пловец вынужден удерживать голову над водой длительное время, что вызывает излишнее напряжение мышц, нарушение равновесия тела в воде, снижает скорость передвижения.

При выполнении же выдоха в воду вдох происходит рефлекторно (как губка, которая набирает жидкость, если из нее выжать воздух и опустить в ту же воду). Ритмичное дыхание во время плавания позволяет плыть экономично, с пользой для организма, так как работающим мышцам поступает достаточное количество кислорода, улучшается кровоснабжение внутренних органов и головного мозга. При плавании с поднятой головой дыхание поверхностно, неустойчиво, всегда есть риск заглатывания воды, поэтому пловцу необходимы частые остановки для отдыха. Помните: неслучайно же появилось выражение: научился дышать – научился плавать!

Начнем с того, что чувство страха – это эмоция, будь то реакция на реальную или предполагаемую опасность или некая тревога. Однако сильный, навязчивый страх – это уже фобия; не просто переживание, а настоящая проблема.

Фобия характеризуется как неконтролируемый страх, возникающий в результате реакции организма на определенный раздражитель (объект или ситуацию). В зависимости от интенсивности проявления может сопровождаться учащенным сердцебиением, потоотделением, сухостью во рту, головокружением, сильным волнением, а частенько приступом паники и потерей самоконтроля.

Существует множество водных фобий, например

### Побеждаем страх

## ЧТО ТАКОЕ АКВАФОБИЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

боязнь купаться в море – талассофобия; страх водоворотов и стремительного течения воды – потамофобия; навязчивый страх глубины – батофобия; боязнь наводнений – антропофобия. Отдельно в этом списке располагается аблютофобия – фобия, при которой человек испытывает страх перед любым контактом с водой: будь то купание в море или принятие душа в ванной. Широкое же понятие, которое включает в себя любые страхи, связанные с водой, называется аквафобией (водобоязнью).

Причинами развития аквафобии могут послужить самые разные ситуации. Чаще это психологическая травма, полученная в детстве: ребенок стал свидетелем несчастного случая на воде или чуть было

не захлебнулся сам. После подобного опыта вода может начать ассоциироваться со смертью. Боязнь воды зачастую присуща тем, кто не умеет плавать, ведь в этом случае страх обусловлен наличием инстинкта самосохранения. Страшилки про пираний, водяных и других реальных и не очень «чудовищ», рассказанные родителями, казалось бы, с благой целью, чтобы ребенок осторожнее вел себя вблизи водоемов, также могут испугать впечатлительных детей.

Кстати, дедовский способ научить ребенка плавать, бросив его в воду, тоже не всегда хорош. Один мой знакомый рассказывал, что, будучи маленьким, очень любил море, но никак не мог научиться плавать, тогда отец, заплыв на глубину, резко отпустил его в надежде на то, что сработает инстинкт. «Я был в шоке, просто смотрел вверх и видел, как солнце тускло и становилось все дальше от меня». Позже он еще долго не соглашался заходить в воду вме-

сте с отцом, а нырять, уходя с головой под воду, не рискует и по сей день. Впрочем, подверженные фобиям иногда даже не могут вспомнить, с чего начался их страх. Дело в том, что человеческий мозг в целях защиты психики зачастую стирает из памяти воспоминания стрессовых событий.

Осознание, что вы хотите побороть страх, – это первый шаг на пути к решению проблемы. Как же избавиться от аквафобии? Существует множество способов. Если случай тяжелый и самостоятельно взять себя под контроль не получается, то можно обратиться за помощью к психологу. Однако попробуем выйти из столь незавидной ситуации сами.

Есть несколько упражнений, предлагаемых теми же психологами. Один из них – нарисовать свой страх на бумаге, тем самым как бы выплеснув его, а затем рисунок сжечь или порвать. Другой способ преодоления водобоязни – визуализация: необходимо возвращать в собственном сознании образ себя как бесстрашного человека, прочувствовать уверенность и силу, затем представить, будто вы находитесь в воде, плывете, при этом чувствуете себя комфортно и защищено.

Но нет ничего действенней, чем встреча со своими страхами лицом к лицу. Для начала необходимо проанализировать, чего конкретно вы боитесь, и попытаться понять почему. Ответив на эти вопросы, постарайтесь составить план постепенного укрощения вашего страха. Если водобоязнь сводится к неумению плавать, то для уничтожения страха необходимо научиться держаться

на поверхности воды. В первую очередь начните привыкать к воде, подружитесь с ней. Проойдитесь босиком по берегу, омываемому волнами, наберите ванну и «прощупайте» воду ладонями, убедитесь, что она не несет ничего плохого. Главное – мыслить позитивно. Посмотрите на детей, с радостью плещущихся в воде, или на профессиональных пловцов, уверенно рассекающих водное пространство, постарайтесь зарядиться их эмоциями.

Когда этот этап окажется позади, а вода перестанет вызывать чувство ужаса, то время начинать более тесное знакомство, которое лучше продолжить в бассейне. Отсутствие волн, небольшая глубина, прозрачность воды, наличие бортиков и профессионального тренера – ключ к спокойствию. Когда привыкнете к бассейну и овладеете навыками плавания, можно переходить на природные водоемы. Хорошо, чтобы рядом с вами находился близкий человек, умеющий плавать, – для дополнительного спокойствия и страховки. При необходимости наденьте спасательный жилет или возьмите плавательный круг.

Если же причина аквафобии кроется в страхе стать жертвой некоего хищника, то особо важным моментом будет ваша психологическая подготовка. Конечно, преодолеть подобный страх в бассейне проще, на открытых водоемах придется запастись терпением. Здесь важно учитывать фактор реального и мнимого страха. Можно побороть страх перед акулой, купаясь в озере, но при этом ступить в океан значительно сложнее. Однако дорогу осилит идущий. Как сказал своему сыну в современном фантастико-приключенческом фильме «После нашей эры» герой Уилла Смита: «Страх – лишь продукт твоих собственных мыслей». Так мыслите позитивно и правильно!

Анна ГУСЕВА

### Важные мелочи

#### Привыкаем... к воде

Да, именно так – прежде всего воспитываем у ребенка привыкание к воде, потому что, если этого не произойдет, все наши дальнейшие старания пойдут насмарку. Даже просто стояние на дне без каких-либо движений вызывает у ребенка целую гамму новых, непривычных ощущений, ведь давление воды на грудную клетку затрудняет дыхание (это может вызвать панику), движения в воде замедлены, положение тела неустойчиво. Поэтому вначале новичку нужно просто походить по дну, попрыгать, побегать. Наиболее уверенно человек чувствует себя в воде, когда уровень воды находится примерно на уровне груди или пояса. Если ребенок не достает до дна, то передвижения нужно выполнять у бортика бассейна, чтобы можно было держаться руками за его край и двигаться, перебирая руками. При ходьбе по дну нужно помогать себе, делая поочередные или одновременные гребки руками (выноса руки перед собой и загреба назад), чтобы почувствовать плотность воды и возможность опереться на нее. При плавании человек опирается о воду ладонью, поэтому для увеличения площади опоры пальцы должны быть соединены

вместе. Большой палец прижимать не нужно, он может быть слегка отведен в сторону. Обычно в воде человек рефлекторно расплывает пальцы, но, так как перепонки между пальцев у нас отсутствуют, это существенно уменьшает опору. Сжимать пальцы в кулак тоже не следует, так как гребок будет неэффективным. Родители могут помочь своему ребенку, держа его за одну руку. Передвигаться по дну можно разными способами: шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед. Можно устроить соревнование, кто быстрее добежит до бортика. Можно взяться за руки и устроить хоровод, двигаясь по кругу. Для того чтобы лучше почувствовать плотность воды, обязательно похлопайте по водной глади ребром ладони, кулаками, раскрытой ладонью. После этого сделайте то же самое, но опустив руки под воду. Сопротивление воды не позволит сделать движение быстро, если ребенок делает его правильно. Так в процессе игры, разумеется, при активном родительском участии и поддержке, ребенок быстрее освоится в водной среде.

Татьяна ЛАРИНА



ЕСЛИ БАССЕЙН, ТО ASTRALPOOL

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

### Обратите внимание!

## Не забываем о безопасности

Ведь водная среда не прощает ни одного неверного шага

Родители, пришедшие в бассейн с детьми, должны помнить о том, что бассейн – это зона повышенной опасности для ребенка. Все несчастные случаи на воде с детьми происходят исключительно по вине и из-за недосмотра взрослых. Внимание ребенка в бассейне рассеивается, так как кругом много нового и интересного: незнакомая обстановка, люди, неизвестные ему предметы. Ему все интересно, он все хочет попробовать, отовсюду прыгнуть, везде ползать, но при этом не в состоянии понять меру существующей опасности. Маленький ребенок не может просчитать последствия своих действий. Родители должны объяснять малышу, почему нельзя бегать по мокрому кафелю, прыгать в воду без разрешения взрослых.

Маленького ребенка нужно обязательно держать за руку по дороге из душа в бассейн, так как зачастую он идет и смотрит в другую сторону и, засмотревшись на что-то, не увидит препятствия, может споткнуться, упасть. В моей практике был случай, когда трехлетний малыш шел за родителями, наступил на слишком длинный ему халат, споткнулся и упал в воду, а они этого даже не заметили. Только благодаря тому, что к тонущему малышу бросились те, кто был рядом, не произошло трагедии.

Подражая другим детям, ребенок может прыгнуть в воду на глубоком месте, не умея при этом плавать. Глубокой считается вода, которая превышает рост ребенка. Так что родители всегда должны быть рядом и постоянно держать ребенка в поле зрения.

Ни одно поддерживающее средство не обеспечивает полную безопасность ребенка в воде. На мой взгляд, самыми ненадежными являются надувные жилеты и круги. Особенно опасна ситуация, когда ребенок оказывается внутри круга. При наклоне вперед он может перевернуться и оказаться в воде вниз головой. Самостоятельно вернуться в исходное положение очень трудно. Это связано с особенностями строения тела маленьких детей, у которых голова и туловище относительно большие по сравнению с размером рук и ног. Без помощи взрослого ребенок не сможет перевернуться или выбраться из круга.

Нередки ситуации, когда родители оставляют ребенка одного и уплывают от него на расстояние 20–25 м, не думая о том, что малыша может накрыть случайной волной или его может что-то напугать. В надувном жилете движения ребенка крайне ограничены, перевернуться со спины на грудь практически невозможно, а при поднимании рук вверх малыш может вообще выскользнуть из жилета, особенно если он ему великоват. Детей в возрасте двух-трех лет желательно даже при наличии наружников поддерживать под подбородок (при положении ребенка на груди) и под затылок (при положении ребенка на спине). Ни в коем случае нельзя поднимать из воды ноги ребенка, так как это приводит к тому, что его голова оказывается под водой. Очень удобен пояс из пенопластовых поплавков, так как поплавки обеспечивают телу хорошую плавучесть, кроме того, родитель может поддерживать малыша за свободный конец пояса.

Очень важно, чтобы ребенок чувствовал себя в воде в безопасности. Не следует силой заставлять ребенка погружать лицо в воду – это может привести к попаданию воды в рот, нос и вызвать неприятные ощущения. Малыш привык дышать носом и в силу возраста ему сложно объяснить, как правильно дышать, находясь в воде (вдох через рот, выдох носом и ртом), или как задержать дыхание. Можно попробовать в игре научить ребенка выдоху в воду.

Необходимо контролировать ребенка, когда он прыгает, ныряет или подплывает к бортику, во избежание ударов о дно или стенки бассейна. При прыжках в воду с бортика ногами вниз следует строго соблюдать технику безопасности: захватывать край бортика пальцами ног, чтобы избежать соскальзывания и удара коленями или голенями о пол; следить за тем, чтобы во время прыжка ребенок не разворачивался лицом к бортику (можно удариться руками или подбородком), а прыгал строго вперед. При прыжках головой вниз будьте особенно внимательны, так как при сильном отталкивании от бортика ногами ребенок может удариться о дно руками или головой. Помните, что только при соблюдении всех правил техники безопасности в бассейне семейный отдых будет приятным и комфортным и доставит удовольствие вам и вашим детям.

Подборка на стр. 6–7 подготовлена  
Татьяной ПАВЛОВОЙ

**Часть  
Вторая**

**ПОМОШНИК НУДЛС**

1. Руки согнуты в локтях, быстрый бег с максимальной амплитудой рук



2. Жим руками вперед, двигаемся назад. Прямые руки вытянуты вперед, «загребаем» воду вперед, двигаемся вперед.

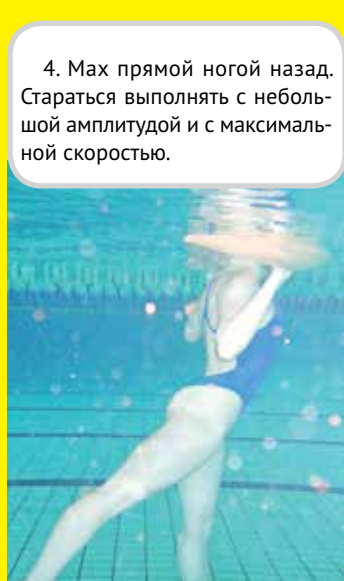


В предыдущем номере мы познакомили вас с первой частью упражнений с помощью нудлса. Сегодня – вторая и завершающая публикация на эту тему. А для тех, кто только приобщается к нашим урокам, хотим напомнить один важнейший момент. Появление аквааэробики на страницах газеты «Плавание для всех» абсолютно не случайно. Дело в том, что многие специалисты по обучению плаванию сходятся во мнении, что как раз аквааэробика может (и уже делает это!) сподвигнуть еще не умеющих плавать приступить к обучению. К слову, здесь все взаимнообразно: умеешь плавать – аквааэробика поможет в тренировочно-игровой манере усилить, к примеру, твою физическую готовность к плаванию; не умеешь – с помощью аквааэробики обязательно в итоге освоишь это необходимое

каждому человеку умение (разумеется, с обязательной помощью опытного инструктора, ибо водная среда пренебрежения к себе не прощает). Кроме этого, аквааэробика позволяет сотворить физическую нагрузку на все группы мышц, причем нагрузку во многом щадящую и комфортную, которая показана людям разных возрастов (от детского до пенсионного) и, соответственно, обладающим различной степенью физической готовности. Так что везде – лишь «плюсы». На этой мажорной ноте остановимся и приступим к очередному уроку.

**Итак, продолжаем нашу тренировку с помощью нудлса. Внимательнее присмотритесь к фотографиям и постарайтесь максимально похоже следовать этим наглядным примерам.**

3. Удар ногой вперед, через согнутую ногу (как при ударе по мячу). Вдох – согнуть ногу, выдох – удар.



5. Мах прямой ногой в сторону, направляя руки в противоположную сторону. Не наклоняться, держать корпус прямо.



6. Сидя на нудлсе, руки и ноги разведены в стороны, скрещивание рук и ног



9. Руки согнуты перед собой, выпрямление поочередно рук в диагональ, скручивая туловище, ноги работают произвольно.



4. Мах прямой ногой назад. Стараться выполнять с небольшой амплитудой и с максимальной скоростью.



7. Стоя, ноги на ширине плеч, прямая правая рука с нудлсом вытянута в сторону. Выполняем движение вытянутой рукой под воду в сторону левой ноги, левая нога выполняет одновременно мах в сторону. Вдох – рука в сторону, выдох – движение руки под воду. 20 повторений. Далее поменять руку и ногу.



8. Бег на месте. Взять нудлс за спину, руки согнуты в локтевых суставах. Разгибание рук с усилием вниз под воду. Во время жима рук вниз – выдох. 15–25 повторений.



Следующие упражнения выполняются из исходного положения, опираясь на нудлс, который находится за спиной, прямые ноги вытянуты вперед, образуя угол 90 градусов. Плечи видны из воды, не отклоняемся назад, пальцы ног на поверхности воды, пятки направлены в дно.

10. Поднятие прямых ног вверх. Стопы при этом оказываются над водой. Мышцы пресса напряжены. Выдох при поднимании ног вверх.



11. Разведение в стороны и сведение ног вместе.



12. Выполнять движения как при езде на велосипеде.



13. Нудлс за спиной. Жим правой ногой до чувства утомления, жим левой до чувства утомления, жим двумя ногами



14. Перекаты. Лежа на груди, руки с нудлсом вытянуты вперед. Выполняем сгибание и подтягивание ног к груди с дальнейшим переходом в положение на спину и выпрямлением рук (руки вдоль туловища) и ног, при этом плечи видны из воды. Далее выполняются сгибание и подтягивание ног к груди с дальнейшим переходом в положение на грудь с выпрямлением рук и ног.



15. Нудлс за спиной, колени согнуты, пятки подтянуты к ягодицам – разогните колени. Выполняйте движения так, как будто раскачиваетесь на качелях.



16. Руки держат нудлс перед собой, ноги работают попеременным брассом, выпрыгивание вверх из воды как можно выше.



17. Нудлс за спиной. Бедрa согнуты и разведены, пятки вместе, мах от коленей в стороны.



18. Нудлс за спиной, ноги разведены в стороны, соединяем стопы вместе.



19. Бег, лежа на боку, руки держат нудлс перед собой, принять вертикальное положение и продолжить бег на другом боку.



Все упражнения выполняются с нарастающим темпом, количество повторений не менее 20.

#### РАВНОВЕСИЕ И РАСТЯЖКА

20. Нудлс в вытянутой в сторону правой руке – медленное вращение вокруг своей оси в левую сторону, поменять руку, вращение в другую сторону.



21. Стоя, согнуть колено, подтянуть пятку к ягодице, колено направлено вниз, задержаться в этом положении на 10 секунд, поменять ногу.



22. Стоя, подтянуть одну ногу к груди и задержаться в этом положении на 10 секунд, поменять ногу.



23. Держа нудлс прямыми руками за спиной – медленно поднять руки и задержать в этом положении на 10 секунд.



24. Стоя на нудлсе, одна нога поднята вперед – держать баланс.



25. Стоя на нудлсе двумя ногами, ноги на ширине плеч – согнуть бедра и колени, балансировать на плаву.



**В плавании дети приходят по-разному. Например, по настоянию родителей, пекущихся о здоровье чада. Или по собственной прихоти, чтобы весело поплескаться в бассейне. Случается, ребенок попадает на глаза тренеру и тот распознает талант. На Юрия Чиркова обычные версии не распространяются. Плавать он начал не благодаря стечению обстоятельств, а вопреки всему. В том числе и своей воле.**

Его детство пришлось на ту пору, когда пацанам не надо было прививать интерес к спорту. Они сами, за отсутствием других развлечений, тянулись к нему. Ведомые скорее инстинктами самоутверждения, нежели осознанным стремлением к олимпийским высотам. А поскольку футбол тогда был всему голова, к тому же жили Чирковы в

Стоит заметить, что в ту пору пловцы спортивного общества «Динамо» задавали, как принято говорить, тон всему советскому плаванию, а столичная школа считалась лучшей в стране. Например, на Олимпиаде 1964 года в Токио в финал эстафеты 4x200 м вольным стилем прогнали с рекордом СССР сразу четверо москви-

тогда возглавлял кафедру физвоспитания МВТУ имени Баумана. Речь шла, естественно, не о работе на кафедре. «Бауманка» середины семидесятых представляла собой большую стройплощадку: возводились новые вузовские корпуса и спортивные арены, в их числе бассейн. Они должны были стать частью инфраструктуры московской Олимпиады. Понятно, что знаменитый боксер не остался в стороне, сам контролировал качество строительства. Потому и пригласил в нем поучаствовать бывшего пловца.

Когда эти объекты вошли в строй, Чирков перешел в Центральный институт Госстроя СССР. Где масштабы объектов укрупнились, а их гео-

стране по итогам прошлого года конкурса среди аналогичных динамовских объединений. А недавно Юрий Борисович стал исполнять обязанности председателя совета ветеранов. Не только спорта, еще и войны, и труда. Их несколько сотен, так что эта должность не только почетна, но и весьма ответственна.

Любопытная подробность: как утверждает Чирков, толчком для создания упомянутой секции стало... разрушение динамовских бассейнов в Петровском парке. Он собрал человек сорок единомышленников и убедил их объединиться. Как бы в знак протеста и для того, чтобы стать рупором общественного мнения.

В активе достижений Чиркова есть еще один проект – книга «В едином строю». Она издана в 2013 году, к 90-летию общества и 55-летию ветеранской организации столичного «Динамо», а написана в соавторстве с другом Валерием Гречко, мастером спорта, заслуженным тренером РСФСР, бывшим старшим тренером ЦС «Динамо». Книга строго документально знакомит с историей динамовского плавания, достижениями его ведущих спортсменов и тренеров. Экскурсы в прошлое сопровождают воспоминания людей, для которых оно было настоящим. А всё вместе дополняют уникальные фотографии. Плюс богатая коллекция спортивной атрибутики разных лет – медалей, жетонов, значков. И даже простой реестр всех динамовцев, доплывших до мастера (вплоть до заслуженных), получивших тренерские и судейские звания, не выглядит лишним.

Книга эта стала плодом большой кропотливой работы. О которой соавторы до того понятия не имели. А их усилия были по достоинству оценены первой советской олимпийской чемпионкой по плаванию и журналисткой по образованию Галиной Прокуменчиковой, которая написала теплое предисловие. Она хоть и не имела отношения к «Динамо», поскольку представляла армейский спорт, однако дружила с этой ветеранской компанией и регулярно плавала в бассейне спорткомплекса «Динамо» на Водном стадионе, выросшем по соседству с ее домом...

Об этом мне рассказала сама Галина Николаевна. Незадолго до ухода из жизни. А недавно Игорь Гривенников помянул добрым словом Юрия Чиркова. Поэтому наша с ним встреча напрашивалась. Мы о многом успели поговорить. Даже выяснили, что состязались на одной Спартакиаде школьников СССР (правда, она в бассейне, а я на стадионе).

Под занавес мы сошлись во мнении, что нашему спорту вообще, не только плаванию, явно не хватает «единого строя», в котором когда-то стояли «Динамо», ЦСКА, «Локомотив», «Спартак», «Буревестник», «Урожай» и прочие «Трудовые резервы». Конкурируя между собой и поднимая международный авторитет страны. Возможен ли возврат утраченных традиций? На сей счет Юрий Борисович, при всем его оптимизме, иллюзий не питает. Пловцу с большим стажем и строителю с огромным опытом, ему понятно, что разрушенное здание реставрации не подлежит – нужно возводить новое. Так что продолжение книги, увы, вряд ли скоро последует.

**Евгений МАЛКОВ**

Фото из архива Ю.Чиркова

Под флагом «Динамо»

# НАЙТИ СВОЕ МЕСТО В СТРОЮ

районе московского стадиона «Динамо», то Юрка жаждал стать именно футболистом.

Вместе с партнерами по азартным дворовым матчам он испробовал все шансы проникнуть в футбольную секцию. Везде они получали от ворот поворот. По простой причине: секций таких было наперечет, а масса желающих приобщиться к искусству владения кожаным мячом зашкаливала.

А в динамовский бассейн долговязый подросток поддался вслед за одноклассником. Тот был еще худее, но держался уверенно и уже, судя по рассказам, подавал надежды. И заставил Юру задуматься: а чем он хуже? В итоге он попал к молодому тренеру и какое-то время поплавал. Без особого, впрочем, энтузиазма. Потому что мечта о футболе не покидала. Сориентировавшись в динамовском пространстве, он при первой же возможности совершил побег с водной дорожки на зеленый газон.

Тогда в детской школе «Динамо» начинал тренерскую работу чемпион Европы 1960 года Виктор Царёв, только что повесивший бутсы на гвоздь. Пробиться к такому именитому наставнику было нелегко, тем не менее настырному Чиркову это удалось. Тренировался он с упоением. Однако виртуозом мяча стать не успел.

Помешал тот же бассейн, который он старался обходить стороной. Пойти все же пришлось, поскольку там проходило первенство их школы. Он даже выиграл 50 метров кролем. После чего старший тренер плавательной школы недоуменно спросила сына – бывшего тренера Юры: «Этот парень у тебя ведь занимался? Видишь, что он вытворяет? А почему сейчас не ходит?»

Когда ситуация прояснилась, она возмутилась и тут же позвонила Царёву, с которым могла на правах старшего коллеги не церемониться: «Витя, ты почему моих учеников переманиваешь? Я этого не потерплю!» А Чиркову скомандовала: «Иди и тренируйся! Первенство Москвы на носу». На том его футбольная карьера и оборвалась...

Это сейчас Юрий Борисович вспоминает о тех перипетиях с легкой улыбкой, а тогда ему было вовсе не до смеха. Начиналась серьезная работа, требовавшая соответствующего к ней отношения. Ему даже пришлось перевернуться. В прямом смысле – с груди на спину. Тренер решил, что кролем, хотя этот стиль нравился Юре больше, он далеко не уползет.



Казань-2015. Победители чемпионата мира в категории «Мастерс» на 50 м на спине (возрастная группа 65+). Ю. Чирков – крайний справа.

чей – Семен Белиц-Гейман, Александр Парамонов, Владимир Березин и Евгений Новиков. А их земляки Владимир Шувалов и Юрий Сумцов плыли в финале эстафеты вдвое короче. Наталия Быстрова внесла вклад в завоевание бронзы в комбинированной эстафете 4x100 м. В олимпийском Мехико-68 Белиц-Гейман стал серебряным (кролевая эстафета 4x100 м) и бронзовым (4x200 м вольным стилем) призером. А его одноклубник Игорь Гривенников отличился на Играх в Мюнхене-72, тоже став обладателем эстафетных серебра и бронзы.

В этой сильной компании Юрий Чирков не затерялся. У него были победы на юношеских первенствах страны, он не раз поднимался на пьедестал взрослых чемпионатов СССР, даже выполнил норматив мастера спорта международного класса, однако на Олимпиаду-68 не попал, хотя выступал в составе национальной команды на международных соревнованиях.

В отличие от многих коллег по спорту поступать в институт физкультуры он не стал. На какое-то время в его жизни совместились водные дорожки и автомобильные дороги. Он выбрал автотодорожный институт вовсе не из любви к технике, скорее по причине соседства с домом. Чтобы не тратить на дорогу время между двумя тренировками.

Профессию осваивал, впрочем, добросовестно. А когда получил диплом, новоиспеченному инженеру поступило предложение от Валерия Попенченко. Олимпийский чемпион Токио-64 по боксу

графья вышла далеко за пределы столицы. Сначала, признается, новая работа показалась скучноватой, потом, как когда-то в бассейне, сделал над собой усилие, стал вникать в детали и находить источники вдохновения. Внедряя новые технологии и передовой опыт строительства, он побывал в разных точках необъятной страны. Включая такие гиганты советской индустрии, как электрометаллургический комбинат в Старом Осколе и металлургический комбинат в Норильске. Поступил в аспирантуру, защитил диссертацию на ученую степень кандидата технических наук, опубликовал три монографии, более 40 научно-практических статей, получил 9 авторских свидетельств на изобретения, стал лауреатом Всесоюзных премий по науке и технике в области строительства.

А еще он построил крепкую семью. С Наташей Быстровой они плавали в одной группе. Из Токио, заметим, она вернулась без медали. Поскольку тогда участникам предварительного эстафетного заплыва наград еще не давали. Хотя наша четверка выиграла этот заплыв с олимпийским рекордом. Сын Алексей по стопам родителей не пошел. Поступил в МВТУ, где трудится и до сих пор. Заведует кафедрой, доктор физико-математических наук, специализируется в области термодинамики. Недоступной пониманию даже отца, кандидата наук. Внук пошел в пятый класс, попутно овладевает плаванием. Пока для пользы здоровья, задачу вырастить из него непременно спортсмена никто не ставит.

Что до дедушки, то с плаванием он практически не расстался. При помощи бассейна всегда поддерживал себя в форме, а когда начало набирать обороты ветеранское плавание, стал выступать в турнирах категории «Мастерс». Выигрывал чемпионаты СССР, России, Европы, медали чемпионатов мира. Выйдя на заслуженный отдых, включился в общественную деятельность. Возглавил секцию плавания при совете ветеранов московской организации ВФСО «Динамо».

Между прочим, она была признана лучшей в



Презентация книги о ветеранах московского «Динамо».

## Диагноз? Спорт!

## ЕЕ МАРАФОН НАЧАЛСЯ... В БАССЕЙНЕ

**Ольга Дедова: «Будучи в положении, не бегала, а только плавала, причем приличные объемы наматывала»**

На Уфимском международном марафоне-2017 среди женщин на дистанции 42,195 м с рекордом соревнования первенствовала представительница РФСО «Локомотив» Пермской области Ольга Дедова, установившая личный рекорд – 2:40.22. Интересно, что Ольга пришла в легкую атлетику из плавания, причем уже, как говорится, в сознательном возрасте, на третьем курсе университета.

– Я родом из маленького городка Пермского края Горнозаводска. У нас там выбора особо не было чем заниматься. Есть бассейн, лес и зимой много снега, вот почему «пятнадцать лет» в нашем городе ориентировщики и пловцы. Тем более что раньше в бассейне и школьная физкультура проходила, что способствовало увлечению. Поэтому в плавании я с самого детства, выступать на соревнованиях стала с 3-го класса. Плавала вольным стилем – 50, 100, 800 м и комплекс 200 м.  
– В ваших занятиях легкой атлетикой плавание помогло?  
– Помогло ли плавание? Немного риторический

вопрос... По внутренней подготовке организма, конечно же, да – объем легких, выносливость на гипоксии, капиллярная система, сердечная мышца укрепились. Плавание и легкая атлетика – виды циклические и родственные. А вот по механическим функциям отличаются. Например, по личному весу: у меня масса различалась килограммов в 6–10 между плаванием и легкой атлетикой. Затем – ноги... Сначала плохо готовы были к бегу, особенно стопы, первое время я постоянно их сворачивала и ходила с вечно опухшими лодыжками. Зато сейчас настолько привыкла, что даже не останавливаюсь, а продолжаю бежать дальше... Зажатость верхнего плечевого пояса...

Это основные различия. Вообще-то в легкой атлетике немало девочек из плавания. Например, Наташа Колосова (Власова) – стипль-чез 3000 м, Ирина Белик – молодая спортсменка из Якутии... А так как спорт – это не увлечение, это диагноз, то, значит, он и прекрасен во всех своих проявлениях!  
– Ваше мнение: сегодняшней школе нужны уроки плавания?  
– Конечно! Уроки плавания в школу возвращать нужно! Дети хоть начнут понимать, что есть разные дороги и перспективы как в спорте, так и по жизни и что всегда есть выбор. На данный момент у ребят зачастую даже выбора нет, особенно на периферии... Единственное – спасают тренеры-энтузиасты, которые не благодаря, а вопреки занимаются с детьми.  
– Вы помните своих плавательных учителей?  
– Первым тренером (который плавать меня учил)

была Ходыкина Светлана Шотьева; следующий тренер (который и привил всю любовь к спорту) – Трефилов Иван Леонидович; а уже в университете тренировалась у Худеных Августы Васильевны.  
– Сейчас ходите в бассейн или времени не остается?  
– Ой, если честно, года два уже в бассейне не была. Но, будучи в положении, не бегала, а только плавала, причем приличные объемы наматывала.  
– А ваш сын?  
– Сыну Александру четыре годика, в бассейн ходит, но пока еще не в спортсекцию, а на платные занятия в детском саду. Вообще-то у нас рядом с домом строят новый бассейн, очень радуемся этому и ждем, когда он откроет двери.

**Алексей КОНДРАТЬЕВ**  
Фото из архива Ольги Дедовой.



## У самого синего моря

# КРЫМ С ВИДОМ НА БУДУЩЕЕ

**В состав Всероссийской федерации плавания недавно вошла федерация плавания Республики Крым. Что собой представляет этот вид спорта в регионе, откуда «выплыла» Галина Прокуменщикова – наша первая олимпийская чемпионка? Какие задачи стоят перед крымской федерацией? Об этом в беседе с корреспондентом «ПДВ» рассказывает первый вице-президент этой общественной организации Денис Ильев.**

**– Денис Валерьевич, первые контакты между ВФП и крымскими специалистами плавания датированы еще весной 2014 года. Что мешало оформить членство раньше?**

– Наша федерация была создана лишь в начале прошлого года. Естественно, потребовалось какое-то время, чтобы зарегистрироваться, наладить работу, выполнить требования, отвечающие уставу Всероссийской федерации.

**– Президентом федерации избран Виталий Нахлупин, заместитель председателя совета министров Крыма. Он имеет какое-то отношение к плаванию?**

– Самое непосредственное. Виталий Германович – мастер спорта по плаванию и возглавлял федерацию, когда Крым был еще украинским. Он охотно согласился стать президентом новой организации, поскольку любит наш вид спорта, в курсе его проблем. Авторитета ему не занимать, так что его заинтересованная поддержка облегчает решение рабочих вопросов.

**– Они, насколько можно понять, возложены на вас?**

– Да, потому что с плаванием меня связывают прочные профессиональные узы.

Я окончил факультет физкультуры и спорта Симферопольского университета, несколько лет был тренером динамовской школы плавания. Потом перешел в Министерство спорта Крыма, где



Символично: слово «старт» имеет прямое отношение как к этому снимку, так и ко всему крымскому спортивному плаванию. Фото из архива Дениса Ильева

курировал развитие этого вида спорта на полуострове. Продолжал тем же заниматься и после его присоединения к России. А сейчас целиком сосредоточился на работе в федерации плавания.

**– Что вас как профессионала заботит в первую очередь?**

– Я не буду, очевидно, оригинален, если главной проблемой назову дефицит материальной базы. Ни в Симферополе, ни в других крымских городах нет бассейнов, которые отвечали бы маломальским требованиям. Правда, в Евпатории есть роскошный центр паралимпийской подготовки по водным видам спорта, но он остался в собственности Украины и передан в управление частной компании. Хотя аренда дорожек обходится дорого, там все же есть отделение плавания детской спортшколы. В Симферополе с населением под 400 тысяч остался всего один муниципальный бассейн при школе №4, да и тот лишь на две дорожки. Бассейн «Динамо», в котором, между прочим, училась плавать четырехкратная олимпийская чемпионка Яна Клочкова, уже давно пришел в негодность. Вопрос о его реставрации обсуждался правительством республики и был признан нецелесообразным. Вместо этого по предложению главы Крыма Сергея Аксенова было решено построить современный комплекс с тремя ваннами – на 50, 25 м и «лягушатником». Проектно-сметная документация уже готова, земля выделена, и в ближайшее время на площадку придут строители.

**– В прессе появилась информация о другом масштабном проекте. Министерство спорта России собирается строить в Алуште тренировочный центр для сборных команд по легкой атлетике и плаванию.**

– Центр «Крымский» – объект федерального значения. Пока непонятно, смогут ли там готовиться наши пловцы и на каких условиях. В любом случае мы планируем открыть в Алуште еще одно отделение плавания.

**– К слову, упомянутая вами Клочкова могла и не состояться как**

**пловчиха. Если бы ее наставники супруги Кожух не перебрались в Симферополь после развала харьковского центра. А вам удалось сохранить тренерские кадры? И есть ли в регионе перспективная молодежь?**

– Наши ведущие специалисты, несмотря ни на что, продолжают работать. В основном они собрались в республиканской школе олимпийского резерва. В ней подготовку проходят около 300 пловцов. За последние пару лет 4 воспитанника школы выполнили норматив кандидата в мастера спорта, а 12 – первого разряда. И это при одноразовых тренировках. К сожалению, на большее замахиваться пока не приходится: бассейн медицинской академии, где школа арендует воду, и без того перегружен.

**– ВФП помогает вам держаться на плаву в ожидании перемен к лучшему?**

– Уже вскоре после присоединения Крыма, когда у нас вообще не было средств, наших спортсменов в течение целого года приглашали на всероссийские соревнования за счет ВФП. Несколько ведущих молодых пловцов привлекались к программе «Я стану чемпионом!». Пользуясь случаем, хочу выразить благодарность руководству ВФП за поддержку. Не сомневаюсь, что наши общие усилия принесут плоды и крымчане со временем внесут свой вклад в развитие российского плавания.

**– «Новобранцем» ВФП стала также федерация Севастополя.**

**У вас есть точки соприкосновения?**

– Севастополь – самостоятельный субъект РФ. Вместе с тем наши интересы во многом совпадают. Спортсмены двух субъектов выступают в соревнованиях, проводимых на территории Крыма. С учетом этого мы координируем совместный турнирный календарь. Судьи из Севастополя участвуют в судействе наших соревнований и наоборот. Проводим также объединенные судейские и тренерские семинары. Последний был 18–19 августа в Евпатории во время проведения третьего этапа Кубка Черного моря.

**Евгений ЛАПИН**

## Что нового?

### Смотр Росгвардии

В Санкт-Петербурге состоялся первый чемпионат войск национальной гвардии Российской Федерации по плаванию. Среди его участников было несколько именитых пловцов. Например, серебряные призеры Олимпиады-2008 в кролевой эстафете 4x200 м Михаил Полищук и Александр Сухоруков. Самым успешным оказалось выступление Натальи Иванеевой. Вице-чемпионка мира этого года в комбинированной эстафете завоевала четыре награды, включая золото на 50 м брассом. После чемпионата мира волгоградская спортсменка подписала пятилетний контракт и стала старшим инструктором по физической подготовке команды Северо-Кавказского округа ВНГ РФ. В церемонии награждения лучших пловцов Росгвардии принимал участие четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов.

### Демократизация по-бразильски

Конфедерация водных видов спорта Бразилии запретила использовать высокотехнологичные костюмы для подготовки молодых пловцов. Как считают специалисты, это должно расширить круг занимающихся плаванием и снизить затраты. Комментируя решение конфедерации, ее спортивный директор Ренато Кордани подчеркнул: «Демократизация плавания, помимо прочего, поможет юным спортсменам понять, что их успех зависит не от экипировки, а от отношения к тренировкам. Мы надеемся, что эта мера принесет плоды если не в текущем, то в очередном олимпийском цикле».

### Ах, эти свадьбы!

Когда известные спортсмены вступают в брак, это никого не удивляет. Другое дело, если происходит целая серия таких событий, причем с участием пловцов. Пример подал двукратный чемпион Европы Григорий Фалько, взяв в жены двукратную олимпийскую чемпионку и многократную чемпионку мира по синхронному плаванию Александру Пацкевич. Потом образовалась чисто плавательная семья в составе двукратной чемпионки Европы, призера чемпионатов мира Вероники Поповой и чемпиона Европы Вячеслава Андрусенко. А серебряный призер Олимпиады-2008 в Пекине Александр Сухоруков нашел свою «половину» в художественной гимнастике. Его супругой стала Маргарита Мамун, олимпийская чемпионка Рио.

НОВИНКА!



### FISHTAIL 2

#### ЛАСТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Предназначены для ношения, как только ребенок научился ходить, ласты Fishtail поощряют даже самого маленького толчкового движения ногами вперед, чтобы ускорить обучения и укрепить уверенность.

Ласты для обучения плаванию Fishtail помогут ребёнку обрести уверенность в воде.

Предназначены для ношения, как только ребенок научился ходить, ласты Fishtail чувствительны к движениям молодых пловцов.

Резиновый материал обладает положительной плавучестью и помогает поднять ноги на поверхности.

**1 РЕГУЛИРУЕМЫЙ РЕМЕШОК НА ПЯТКЕ**  
Обеспечивает плотное прилегание и позволяет менять размер по мере роста ребёнка

**2 ДИЗАЙН КАЛОШИ: ОТКРЫТАЯ ПЯТКА И ОТКРЫТЫЙ НОСОК**  
Увеличивает диапазон движения и способствует большому удобству и маневренности

**3 ЛОПАСТИ ЛАСТОВ**  
Поощряют даже самого маленького толчкового движения ногами вперед в воде

**FINIS**

1. Регулируемый ремешок на пятке

2. Дизайн калоши: открытая пятка и открытый носок

3. Лопасти ластов

Для дальнейшей информации, пожалуйста свяжитесь с вашим местным дилером или откройте [www.FINISswim.com](http://www.FINISswim.com)

НОВИНКА!



### BOOSTER

#### ЛАСТЫ С КОРОТКОЙ ЛОПАСТЬЮ

Ласты Booster помогают избежать сильного сгибания ног в колене в процессе плавания (движение напоминает езду на велосипеде), обучая детей не сгибать ноги в коленях и вытянуть носки.

Ласты Booster идеально подходят для начинающих пловцов.

Ласты научат начинающих пловцов правильно делать мах ногой чтобы двигаться в воде.

Сделаны из резины обладающей плавучестью, ласты Booster помогут поднять ноги на поверхности и отточить правильное положение тела.

**1 КОРОТКАЯ ЛОПАСТЬ**  
Ласты научат начинающих пловцов правильно делать мах ногой чтобы двигаться в воде

**2 ОТКРЫТЫЙ НОСОК**  
Конструкция с открытым носком обеспечивает удобства и уберезит от натирания стопы

**3 ЗАКРЫТАЯ ПЯТКА**  
Отличается большой прочностью и позволяет легко снимать и надевать ласты



**ВФП** Всероссийская  
федерация плавания


## ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»

Целевая комплексная программа ВФП  
подготовки резерва сборной команды России по плаванию

### ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ, ЕСЛИ:

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

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

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

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