



**ВФП**

Всероссийская федерация плавания



**Поздравляем всех любителей плавания с Новым годом и Рождеством!**

**Желаем вам здоровья и счастья! Желаем мудрости и успехов в ваших физкультурно-спортивных делах и начинаниях! Желаем новых личных рекордов и самых высоких пьедесталов! Ведь вы этого достойны!**

Команда «ПДВ»

В Ф П п р е д с т а в л я е т **плаванье** первую общероссийскую газету о плавании **№ 43-2017** ДЛ Я В С Е Х

Напутствуя пловцов из 47 стран в недавно построенной «Королевской арене» Копенгагена, президент Европейской лиги водных видов спорта Паоло Барелли подчеркнул, что по итогам уходящего года спортсмены нашего континента вышли на первое место в мире. В частности, они завоевали половину медалей мирового чемпионата в Будапеште. Из которых, напомним, 11 (в том числе 3 золотых) – в активе российских мастеров плавания.

Из столицы Дании они увезли 18 наград, включая 9 – высшего достоинства. Для сравнения: на предыдущем турнире такого ранга (Израиль, Нетания, 2015 год) медалей было лишь на одну меньше, зато золотых – всего 3, что не позволило россиянам подняться выше четвертого командного места. Там уверенно первенствовала Венгрия. Правда, 9 из 11 побед, одержанных венграми в Нетании, пришлось на долю двоих ярких солистов – Катинки Хосу и Ласло Чеха. А сейчас, когда Чеху не



Не скроем, это замечательно, когда громкого и, заметьте, взрослого успеха, добиваются юные пловцы, за спортивной судьбой которых «ПДВ» следит не один год. Поэтому нам вдвойне приятно вновь представить вам 17-летнего москвича Климента Колесникова, выигравшего в Копенгагене четыре золотые и серебряную медали, завершавшего здесь чуть ли не каждый свой выход на водную дорожку рекордными секундами и в итоге возглавившего рейтинг лучших пловцов чемпионата Европы на короткой воде по набранным очкам FINA.

# ПОБЕДНЫЙ САЛЮТ НА ФИНИШЕ ГОДА!

## СБОРНАЯ РОССИИ ВЫИГРАЛА КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ НА КОРОТКОЙ ВОДЕ, СОБРАВ РЕКОРДНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ НАГРАД

удалось ни разу доплыть до пьедестала, наша команда опередила соперников с берегов Дуная по всем статьям.

И это при том, что её костяк составила молодежь, еще не успевшая накопить богатый международный опыт, но достаточно зрелая и дерзкая, чтобы выдержать натиск конкурентов. Даже тогда, когда исход борьбы решали считанные мгновения.

Главной сенсацией этих стартов стало выступление Климента Колесникова. 17-летний москвич, воспитанник Дмитрия Лазарева выиграл две дистанции (100 и 200 м) на спине, на 50 м финишировал вторым, а также плыл на стартовых этапах победных эстафет 4x50 м (вольным стилем и комбинированной). Он также стал автором беспрецедентной серии юношеских рекордов (7 мировых, по 6 европейских и национальных). А достижение на стометровке принесло ему высший балл по шкале FINA. Заметим, что в тройку лидеров этого рейтинга

попали еще два россиянина – Владимир Морозов за результат на 50 м вольным стилем и Кирилл Пригода за 200 м брассом.

Петербуржец Пригода уже не раз доказывал, что достоин славы своих родителей. В его активе – три эстафетных золота прошлогоднего мирового чемпионата на короткой воде в канадском Виндзоре. Однако индивидуальное Кирилл завоевал впервые в Копенгагене. Он вполне мог, если судить по рекорду Европы в полуфинале на 50 м, сделать золотой дубль. В решающем заплыве ему удалось преодолеть дистанцию еще быстрее, но этого было недостаточно, чтобы догнать итальянца Фабио Скоццолли.

Последнее личное золото Морозова датировалось 2014 годом, когда он выиграл на летнем чемпионате Европы 50 м на спине. Затянувшуюся паузу Владимир прервал победой на кролевом «полтиннике» с рекордом зимних чемпионатов и национальным. Причем до мирового

ему не хватило всего пяти сотых. Добавим, что рекордсмен мира на 100 м комплексом эту дистанцию на сей раз пропустил. В интересах команды Морозову пришлось выступить в трех эстафетах. Однако достойная замена нашлась. В лице Сергея Фесикова, который победил в Нетании, после чего ушел в тень, а недавно вернулся в сборную. Пройдя в финал с лучшим результатом, он уступил лишь итальянцу Марко Орси.

Прямо противоположный сюжет связан с Александром Попковым. Если в Нетании он ограничился бронзой на 50 м баттерфляем, то здесь вырвал победу у Андрея Говорова из Украины. На финише его и победителя трех предыдущих чемпионатов разделила сотая доля секунды. А в полуфинале петербуржцу покорился и рекорд России, установленный Евгением Коротышкиным в 2009 году.

Как признался после победного финиша на 200 м тем же стилем

пензенец Александр Харланов, он тоже настраивался на рекордный результат. И хотя дебютант чемпионата Европы до него не дотянул, но грамотно разложился по дистанции и не оставил соперникам ни малейшего шанса.

Под самый занавес пятидневного турнира россиянам удалось вписаться в таблицу мировых рекордов. Колесников, Пригода, Попков и Морозов улучшили достижение бразильцев в комбинированной эстафете 4x50 м трехлетней давности.

В отсутствие лидера женской части команды Юлии Ефимовой наши пловчихи лишь дважды пробились на пьедестал в личных стартах. Бронза досталась Марии Каменевой на 100 м на спине и Веронике Андрусенко (до замужества – Поповой) на 200 м вольным стилем. Кроме этого, Каменева и Розалия Насретдинова стали соавторами серебра в смешанной кролевой эстафете.

(Соб. инф.)  
Фото из архива ВФП

### Что нового?

#### Победила «классика»

Строительство бассейна Рязанского государственного университета имени Есенина, начатое в прошлом году в рамках проекта «Детский спорт» партии «Единая Россия», вышло на финишную прямую. Кроме металлической ванны размером 25x16 м на 6 дорожек, в здании размещаются залы для настольного тенниса, лечебной физкультуры, тренажерный и восстановительный комплексы. Готовясь к открытию, ректорат университета провел конкурс на лучшее название бассейна. Студентка Ксения Корякина, предложившая назвать его «Классикой», в качестве приза получит абонемент на три месяца.

#### Один из лучших в России

Церемонию открытия детского сада «Мозаика» в Салехарде удостоил вниманием губернатор Ямало-Ненецкого автономного округа Дмитрий Кобылкин. Этот инновационный проект был реализован в рамках частно-государственного партнерства. В трехэтажном здании площадью 8 тысяч кв. м хватило места бассейну и залу сухого плавания. Что дает право главе региона утверждать, что на Ямале строятся лучшие детские сады в стране.



### 19-й ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В 25-МЕТРОВЫМ БАСЕЙНЕ

Копенгаген. 13-17 декабря

#### ЛИДЕРЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЕТА

1. Россия – 18 медалей (9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых)
2. Венгрия – 13 (8 – 3 – 2)
3. Италия – 17 (5 – 7 – 5)

#### ВСЕ МЕДАЛИ СБОРНОЙ РОССИИ

**Золотые:**  
Александр Красных – 400 м вольный стиль  
Климент Колесников – 200 и 100 м на спине  
Владимир Морозов – 50 м вольный стиль  
Кирилл Пригода – 200 м брасс  
Александр Попков – 50 м баттерфляй  
Александр Харланов – 200 м баттерфляй

4x50 м вольный стиль: Колесников, Морозов, Сергей Фесиков и Михаил Вековищев (в предварительном заплыве выступали также Иван Кузьменко и Попков)

4x50 м комбинированная: Колесников, Пригода, Попков и Морозов (участники предварительного заплыва – Никита Ульянов, Александр Садовников и Вековищев)

**Серебряные:**  
Пригода – 50 м брасс; Красных – 200 м вольный стиль; Колесников – 50 м на спине; Фесиков – 100 м комплекс  
Смешанная эстафета 4x50 м вольный стиль: Морозов, Фесиков, Мария Каменева и Розалия Насретдинова (а также участники предварительного заплыва Колесников и Вековищев)

**Бронзовые:**  
Михаил Доринов – 200 м брасс; Каменева – 100 м на спине; Вероника Андрусенко – 200 м вольный стиль; Пригода – 100 м брасс

#### РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ РОССИЯНАМИ

**Рекорд мира** в мужской комбинированной эстафете 4x50 м – 1.30,44

**Рекорды Европы:** Кирилл Пригода, 50 м брасс (полуфинал) – 25,72 и 100 м брасс – 56,02.

**Юношеские рекорды мира:** Климент Колесников: 50 м вольный стиль (1 этап эстафеты 4x50 м) – 21,24; 200 м на спине (финал) – 1.48,02; 100 м на спине (полуфинал) – 49,25; 100 м на спине (финал) – 48,99; 50 м на спине (предварительный заплыв) – 23,10; 23,07 (финал) и 22,83 (1 этап комбинированной эстафеты).



Лучшая спортсменка по количеству медалей и по очкам ФИНА – серьезная на старте и улыбающаяся на пьедестале Розалия Насретдинова. И как не улыбаться, когда в кармане пять золотых медалей, парочка рекордов России и выполненные нормативы на чемпионат Европы.



Единственный рекорд Европы установлен на чемпионате России по плаванию в Казани на дистанции 100 м брассом – 56,16. Показанные секунды позволили Олегу Костину набрать наибольшее количество очков по таблице FINA и стать лучшим спортсменом чемпионата.



Дарья С. Устинова аплодирует подругам по команде – рекорд России пал к ногам прекрасных кролисток в эстафете 4x100 м вольным стилем – 3:34.26.

Сюрпризы  
и закономерности  
короткой воды

## ГОВОРИМ – КАЗАНЬ.

Обещал проанализировать итоги завершающего 2017 год ответственного старта, так что выполняю обещанное. И стартом этим назову чемпионат России в 25-метровом бассейне в Казани, который стал отбором команды для участия в чемпионате Европы в Копенгагене. Как понимаете, тоже на короткой воде.



Президент ВФП Владимир Сальников проводит торжественное вручение квалификационных дипломов по итогам аттестации тренеров по плаванию на присвоение национальной профессиональной категории «Pro».



Самым титулованным, а именно восьмикратным чемпионом России стал Климент Колесников. На его счету также по четыре юношеских рекорда мира и Европы, еще восемь – России. Как признался Климент, ценнее всех юношеских (пусть и мировых) рекордов – взрослый рекорд России, установленный им на 200 м комплексным плаванием. (На фото – Колесников в центре.)

Прежде всего о главном: не думаю, что казанские итоги следует оценивать как какие-то определяющие. Все-таки короткая вода существенно отличается от классической. К тому же несколько лидеров команды выступили на Кубке мира. Сильнейший спринтер-кролист Владимир Морозов, а также проводивший в 2017 году свой лучший сезон в карьере Кирилл Пригода (брасс) и талантливая юная кролистка Василисса Буйная (спринт). К чемпионату мира среди военнослужащих готовится чемпион мира брассист Антон Чупков. По индивидуальному плану тренируется и чемпион мира в плавании на 200 м на спине Евгений Рылов. Не было Григория Тарасевича (плавание на спине). В ходе уже этих соревнований снялась с дистанции чемпионата сильнейшая наша брассистка Юлия Ефимова. Не было и нескольких героев юношеских ответственных стартов. Двукратного чемпиона мира среди юниоров Ивана Гирева (кролевой спринт), призеров юниорского чемпионата мира в Индианаполисе Андрея Минакова и Егора Куимова (баттерфляй), которые могли бы реально составить конкуренцию победителям в Казани. Некоторые лидеры (например, Дарья Устинова, Вероника Андрусенко (Попова) находятся во втягивающем режиме, так что о лучших их результатах говорить не приходится... Однако этот перечень привел не для того, чтобы сказать: чемпионат чуть потерял в маститости, потому что кого-то не было. А лишь для того, чтобы каждый понял, какой огромный потенциал скрывается за этим отсутствием. **Более того, считаю, что старт в Казани получился очень интересным: ведь была возможность увидеть в деле и «стариков», и совсем молодых, перспективных ребят.**

В кролевом спринте, прямо скажу, удивил неуязвимый Сергей Фесиков, который решил не отставать от супруги и показать молодежи, что еще готов не только конкурировать с ними, но и побеждать. Его успех на 50 м – лучшее тому подтверждение. Без сенсаций прошли заплывы на остальных кролевых дистанциях. Рад, что в свое время сделал правильный прогноз по перспективам Михаила Вековищева. Недавно перешедший во взрослую категорию калужанин способен составить конкуренцию Владимиру Морозову. И это вселяет надежду вкупе с очевидными способностями Ивана Гирева и других молодых ребят (того же 16-летнего Андрея Минакова), и прогрессом умеющего быстро плавать спринтерский кроль и, к слову, лучшего по количеству добытых золотых медалей на этом чемпионате спиниста Климента Колесникова. Надежду на что? – спросите вы. Ответу, причём ничуть не смущаясь: на перспективах в плане медали в эстафете 4x100 м на Олимпиаде в Токио-2020.

Вековищев подтянул и 200 м кролем, приблизившись к лидерам сборной России – призеру чемпионата мира в Будапеште Александру Красных и финалисту Михаилу Довгалюку. Еще больше меня порадовала бронза Мартина Малютина на 400 м кролем. Все-таки на этой дистанции не хва-

тает Александру Красных внутренней российской конкуренции. Зато никаких открытий не произошло на 1500 м кролем. Лидеры все те же – друзья-однолюбники-соперники Илья Дружинин и Ярослав Потапов. Жаль только, не видно других ребят, способных сейчас бросить им вызов...

Плавание на спине и плавание комплексное объединю. Виновник такого объединения – Климент Колесников, который по-ворoshiловски пошел в атаку на все рекорды. Не только мировые и европейские по юниорам, но и российские на взрослом уровне. Конечно, немного сожалею, что не было сейчас его очной конкуренции с Рыловым и Тарасевичем. Увидели бы мы тогда результаты экстра-мирового уровня. А так преимущество юного пловца над соперниками было слишком убедительным, что невольно возвращает вопрос по готовности остальных. К трем победом на спине Климент добавил и личное золото на 200 м комплексным плаванием. Уверен, и на 100 м в этой дисциплине он бы поборолся с Сергеем Фесиковым за победу. В общем, результаты Колесникова – самый приятный для меня итог чемпионата. И, конечно, я не забыл об отличном выступлении на 400 м комплексом еще одного юного чемпиона России – Эдуарда Валиахметова. Поэтому сделаю предположение, хотя и довольно осторожное: похоже, в самом слабом звене отечественного мужского плавания появился свет в конце туннеля.

В стане брассистов, при отсутствии Антона Чупкова и Кирилла Пригоды среди победителей и призеров знакомые лица – Олег Костин, Всеволод Занько, Илья Хоменко, Михаил Доринов, подтвердившие тезис, что в российском брассе пока что все в полном порядке. Также возьму на заметку рекорд Европы Костина на 100 м брассом. В баттерфляе отмечу, что продолжает возвращение к своим лучшим кондициям финалист Олимпийских игр-2016 Александр Садовников. Открытием же для меня стало выступление Александра Харланова, не просто победившего на 200 м, а очень уверенно и значимо выигравшего у ставшего вторым опытнойейшего Николая Скворцова.

О лучших представительницах прекрасной половины отечественного спортивного плавания я рассказал в предыдущем номере «ПДВ». Но наш вид спорта как раз-то и велик одной важнейшей особенностью: каждый новый ответственный старт в состоянии как подтвердить предыдущие претензии спортсмена, так их и опровергнуть. А значит, всегда есть пища для анализа, сравнения и выводов. Вот давайте с этой позиции и посмотрим на соревнования в Казани. Несмотря на отсутствие уехавших в США учиться Марии Асташкиной и Арины Опеньшевой, в «кролевом деле» по-прежнему ощущается позитив. Есть надежда, что близки к переходу на более качественный уровень результатов спринтеры Розалия Насретдинова и Мария Каменева. Испытываю большой



Пловцы команды «Москва-1», победившей в командном зачете, Андрей Жилкин и Климент Колесников – на финише кролевой эстафеты 4x100 м. Кстати, еще об одном представителе плавательной династии Жилкиных читайте в этом номере.



Юные зрители, затаив дыхание, наблюдают за заплывами звезд отечественного плавания. Мотают на ус, так сказать.

## НО В УМЕ ДЕРЖИМ ТОКИО

искус обосновать эти слова цифрами. Но пока воздержусь. И знаете почему? Хочу посмотреть, как эти спортсменки пройдут зимний и весенний этапы подготовки. Тогда и станет ясно: правы ли мои ожидания или нет. На 200 и 400 м предсказуемо победили опытные Виктория Андреева и Вероника Андрусенко. Отрадно, что на этот раз была им оказана и реальная конкуренция. В авторстве той же Анастасии Гуженковой (в соперничестве с Андреевой на 200 м), которой явно пригодился опыт участия в чемпионате мира в Будапеште. Ну что такое – отставание на финише в две сотые доли секунды? По сути – ничего. Да, сегодня случилось так, а завтра все может повернуться в другую сторону. Понравилась Валерия Саламатина, конкурировавшая с Андрусенко на 400 м. И Анна Егорова, ставшая третьей на 400 м. Анна смогла побороться за золото и на 800 м, совсем немного уступив прогрессирующей Анастасии Кирпичниковой.

**Б**расс, к слову, вызывает похожие эмоции. Да, на 50 м свое лидерство уверенно подтвердила Юлия Ефимова, однако рецидив травмы не позволил ей выступить на других дистанциях. В ее отсутствие также ожидаемо победили: одна из самых опытных участниц сборной России Наталья Иванеева и вернувшаяся после дисквалификации Виталина Симонова. И заодно как большой плюс отмечу плотный финиш на уровне результатов мсмк призеров на обеих дистанциях. Причем оба раза второй финишировала Дарья Чикунова, что вселяет определенную надежду. Надеюсь, что период застоя и стагнации она преодолела. Кстати, еще больше плюсов увидел в соревновании дельфинисток. И не только из-за рекордов Светланы Чимровой, которые она устанавливает прак-

тически на каждом российском старте. Радует, что ее преимущество уже не выглядит фатальным для других спортсменок. Розалия Насретдинова даже смогла отобрать золото у Светланы на 50 м. Плюс назову и две бронзы Екатерины Шапаниковой. Но особо выделю два серебра с четырьмя юношескими рекордами России 13-летней Александры Сабитовой. Об этой юной звездочке не раз уже писал. Александра только с 2018 года получит возможность выступлений на международных стартах даже на юношеском уровне. И будет очень интересно посмотреть на ее международный дебют. Так что программа ВФП «Я стану чемпионом!» продолжает реально плодоносить. Скажу больше – эффективность работы программы особенно заметна в плавании на спине. И пусть вас не смущает, что среди наших пловчих все-таки нет пока явного лидера, как это происходит в брассе благодаря Ефимовой. Но ведь уровень-то результатов более чем достойный! Поэтому и нахожусь в предвкушении по-настоящему жесткой конкуренции со стороны «всех остальных» финалисток чемпионата мира-2017 Дарье Устиновой и Анастасии Фесиковой. В Казани порадовала Мария Каменева, немного неожиданно для меня победившая на 100 м. И Анастасия Авдеева, подтвердившая закономерность удачных выступлений на первенствах Европы и мира-2017. Да и Полина Егорова показала, что не сбавляет подготовку к новым достижениям и росту результатов. Очень сжатая плотность. Например, на 50 м призеры уложились в 0,08 секунды. И не будем забывать про мощный резерв в лице бенефициантки Европейского юношеского олимпийского фестиваля в Дьере Дарьи Васькиной...

**О** комплексном плавании в исполнении наших спортсменок – разговор особый и долгий, и уж во всяком случае не для этих заметок. Основное вы знаете: комплекс – одна из наиболее слабых дисциплин для российских пловчих, если не самая слабая. В сравнении с мировыми и европейскими рейтингами, разумеется. И в то же время по итогам стартов на короткой воде в Казани отметил бы не столько предсказуемые победы Виктории Андреевой и Кристины Вершининой, сколько два серебра (200 и 400 м) 17-летней Ирины Кривоноговой, которая еще и 200 м кролем успешно плавает. Последнее время внимательно слежу за продвижением Ирины по турнирной таблице. И пока что могу сказать одно: девушка, пускай и потихоньку, но явно прибавляет от старта к старту. Но опять же встает вопрос: как долго они с тренером смогут сохранять это поступательное движе-

ние вперед, и главное – способны ли со временем замахнуть на достижение европейского и мирового уровня. Сегодня мне кажется что смогут. Однако что произойдет на самом деле, время нам и покажет.

Эти свои заметки пишу за несколько дней до начала чемпионата Европы на короткой воде в Копенгагене. Когда газета выйдет, все мы уже будем знать итоги европейского смотра. Но здесь и сейчас все-таки решусь на прогноз. Даже самому любопытно, сбудется он или нет. И так, готов предположить, что в Копенгагене россияне способны обойти другие команды как по суммарному количеству завоеванных медалей, так и по числу золотых. Заодно желаю нашим спортсменам и спортсменкам на этом не остановиться, а подкрепить свои выступления как можно большим числом рекордных результатов.

**Алексей ЗУБАКОВ**

Фото Анны Гусевой



Данила Изотов и Александр Красных (на переднем плане) подарили пришедшим на соревнования любителям плавания и отличное настроение, и автографы на память.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



*Из двух Сергеев Жилкиных он – младший. А старший, отец – заслуженный тренер России, наставник призера чемпиона мира среди юниоров Всеволода Занько, чемпионки Паралимпийских игр Олеси Владыкиной и серебряного призера Универсиады Андрея Жилкина. Если о тренерах и спортсменах судят по результатам, то каковы критерии оценки работы начальника команды? И в чем она заключается? Чтобы прояснить эти вопросы, корреспондент «ПДВ» встретился с человеком, которого коллеги по сборной считают незаменимым, способным решать любые вопросы.*

– Как вам, Сергей, само по себе название вашей должности? Согласитесь, «начальник» – звучит как-то неспортивно, скорее по-военному.

– Согласен. Чересчур громко. Но так уж написано в штатном расписании. Дань традиции, не больше. По существу же я – менеджер команды. Никем не команду, однако несу свою долю ответственности за ее боеготовность.

– И кто тогда над вами?

– Руководство отдела водных видов спорта Центра подготовки сборных команд России при Минспорте, Всероссийская федерация плавания и, естественно, главный тренер сборной команды.

– Хотя у вас есть свой стол в федерации плавания, назвать его рабочим местом затруднительно.

– Моя работа – отличный пример баланса. Случается, сидишь в офисе, сходишь с ума от обилия бумаг, а тут – бац, командировка. А там уже другие проблемы, изматывающие физически и психологически. И когда наступает, казалось бы, край, тебя возвращают в кабинетную заводь. Меня вполне устраивает этот рваный ритм, возможность переключаться.

– Очертите, пожалуйста, круг ваших обязанностей. Насколько понимаю, за спортивную форму вы не отвечаете?

– Как не отвечаю? А в чем спортсменам тренироваться и выступать?

– Я не в смысле экипировки. Речь об уровне их готовности к стартам.

– Как сказать... Да, в тренировочный процесс я не вмешиваюсь. Мне проще объяснить свои функции с помощью такой аналогии. Представьте, что команда – это единый организм. У него есть голова в виде руководства. Есть руки, ноги, которые выдают результат – сами спортсмены. Есть нервная система, с помощью которой выполняются команды мозга (конечно же, не бездумно, а с необходимыми профессиональными корректировками). Это специалисты на бортике. И, наконец, есть система кровообращения. Вроде бы второстепенная и не особо заметная, но без нее никуда. По большому счету моя задача – приводить эту систему в движение, технически обеспечивать команду.

– С английским, надо полагать, у вас нет проблем?

– Отец много лет проработал в Малайзии и Вьетнаме. Там было не много семей из России с детьми моего возраста. Учиться пришлось в интернациональной школе, где основным языком был английский. На нем же общался с ребятами в бассейне. А поскольку в круг общения входили представители многих национальностей, то посчастливилось научиться не просто говорить, а подстраиваясь под собеседников, переходить на разные диалекты.

– Плавать начали там же?

– Нет, еще в России. Плавать научили родители. А в Малайзии стал заниматься регулярно. Поначалу у отца, а позже он меня поручил своему ассистенту. Он был старшим тренером клуба, тренировал основной состав.

– Вам плавание было написано, что называется, на роду. Другие варианты рассматривались?

– Их просто не существовало. Когда родители – тренеры по плаванию, выбор очевиден. К тому же у меня неплохо получалось: срабатывали гены, и, как следствие, появилось желание добиться чего-то серьезного.

– Почему не получилось?

– Вопрос сложный. По мастерам я начал

– нии вы принимали самостоятельно?

– Действительно, это отличный пример непредсказуемости и красоты путей судьбы. И тут без ее вмешательства не обошлось. Еще плавая сам, я понял, что тренером по примеру родителей стать не хочу. Наоборот, хотелось отойти подальше от спорта. По этой причине, проучившись пару лет в университете физкультуры и спорта, перевелся в университет эко-

**Выбор сделан**

# БЕЗ ПРАВА НА ЗАМЕНУ

**На первом чемпионате мира среди юниоров, проходившем в 2006 году в Рио-де-Жанейро, Сергей Жилкин плыл в двух финалах. А десять лет спустя он вернулся в этот город в качестве начальника олимпийской сборной России.**



Это фото из Копенгагена, сделанное днями, сразу по окончании чемпионата Европы на короткой воде, который наши выиграли как по количеству золотых медалей, так и по суммарности золота серебра и бронзы. И теперь вопрос для наблюдательных: найдите на картинке Сергея Жилкина-младшего. Извините, но подсказки не будет...

плыть еще за границей. А в 2005 году, когда мы вернулись в Москву, остался единственным учеником отца. Родители вкладывали в меня все, и я стремился оправдать их надежды. Был включен в состав юниорской сборной. Мы работали по программе максимальной отдачи при минимальных затратах, которую отец обкатал на мне еще во Вьетнаме. На мой взгляд, потенциал программы был большой. В 2006-м на юниорском чемпионате мира я доплыл до финалов на 200 и 400 метров комплексом. Ярче костру моих отношений с водой разгореться, увы, не удалось. Позже, в силу определенных обстоятельств, перебрал с тренировочной нагрузкой. Головой был готов свернуть горы, но организм не обманеш. Как результат – срыв адаптации и необратимые патологические процессы в сердце. Судьба распорядилась по-своему, и вторая половина моей карьеры прошла, к сожалению, по тропе, противоположной плану отца. И в 2014 году решил поставить точку.

– Представляю, каково это – в 25 лет услышать столь суровый приговор.

– Помог брат. К тому времени у Андрея, который моложе меня на 6 лет, пошли результаты. До этого он заметно уступал сверстникам в физическом развитии и оставался в их тени. А когда возмужал, вытянулся под два метра, стало понятно, что по всем данным он гораздо перспективнее меня. Таким образом, я как бы адресовал нерализованные цели родному брату. У отца, в свою очередь, появилась возможность уже с Андреем достроить дом на фундаменте опыта со мной.

– В таких случаях принято говорить про перст судьбы. Но решение остаться в плава-

номики, статистики и информатики. Где только что открылось отделение спортивного менеджмента.

Однако уйти из плавания не получилось. Узнав, что после ухода Вероники Нарышкиной образовалась вакансия начальника команды, предложил свою кандидатуру. А когда на это место взяли Светлану Карпееву, исполнительный директор ВФП Григорий Павлович Стецкий предложил поработать в отделе организации и проведения мероприятий. Другие варианты трудоустройства на тот момент были, но я согласился. Примерно через год Карпеева подошла, сказала, что намерена сменить профессию и хочет рекомендовать меня на эту должность...

– Вы довольно образно описали свои функции. Но хотелось бы конкретики. Возьмем для примера прошлогодний чемпионат мира на короткой воде. Александр Кочергин, руководитель КНГ, мне рассказывал, что в Канаде команда на какое-то время оказалась без «головы», тем не менее добилась многого. Как удалось разрулить эту нештатную ситуацию?

– Тогда многое пошло не по сценарию. В Канаду наша сборная должна была прилететь за неделю до начала чемпионата – для адаптации. Прихожу в офис после очередной командировки и узнаю: оргкомитет сообщил, что может разместить команду лишь за два-три дня до старта. А это для нас – катастрофа, лучше вообще никуда не ехать! К тому же над нами висела бронь на авиабилеты, которую надо было подтвердить в течение трех часов после грустной вести. Владимир Валерьевич Сальников задачу сформулировал так: надо решать – лететь за неделю или непосредственно к старту? То есть мне пред-

стояло в пожарном режиме организовать сбор в стране, где я никогда не был и толком не имел ни с кем контактов.

По счастью, на этапе Кубка мира в Гонконге я познакомился с менеджером канадской сборной Джейн Макдональд. Звонить ей не стал, сообразил, что у них уже ночь, послал эсмэску, получил ответ и уже через час обсуждал детали сбора с Рафаэлем Торре, директору спортбазы в Торонто. Люди поняли ситуацию и пошли навстречу. А ведь мы – чуть ли не главные их конкуренты. Мало того: уже прибыв на место, я узнал, что воду нам выделили в том же бассейне, где в тот момент к миру готовилась сборная Канады. Ее главный тренер Бен Титли просто отдал половину своей воды. Народу у них было немного, но важен сам широкий жест. И я очень этим людям благодарен. Дальше возникли необъяснимые проблемы с визами. Их получили почти все спортсмены, несколько тренеров, мы с Кочергиным и врач Виталий Гуро. Это был минимум специалистов, необходимых команде из 29 пловцов. Остальные, включая президента федерации и главного тренера, едва успели к началу чемпионата.

– Что происходило на дорожках чемпионата мира в Будапеште, мы знаем. А за его кулисами не было проблем?

– Ни малейших. В связи с этим чемпионатом меня больше порадовало другое. То, чему стараюсь по мере возможностей содействовать. Имею в виду командную атмосферу и командный дух. Она улучшается, становится более благоприятной буквально на глазах, от турнира к турниру.

– О чем речь, в принципе понятно. Но плавание – вид спорта индивидуальный. Что характерно для его атмосферы?

– Это трудно сформулировать. Этой атмосферой надо подышать. Причем при разных уровнях давления и градусах эмоций. Я особенно остро ее ощутил под занавес чемпионата в Будапеште, когда мы собрались на борту бассейна, чтобы сделать общую фотографию. Когда вроде бы формальная процедура превратилась в яркий праздник чествования спортсменов, тренеров и специалистов.

– В этом году праздник пришел и на улицу Жилкиных. Вернее, они сами его создали. Андрей – в главной роли, отец как режиссер, а вы в качестве менеджера труппы. Какие эмоции испытали, когда брат завершил вторым 50 метров баттерфляем на Универсиаде в Тайбэе?

– Сказать, что я был рад, значит не сказать ничего. Меня радует успех любого российского пловца. Но когда его добивается человек одной с тобой крови, это вызывает особенно глубокие чувства.

**Евгений МАЛКОВ**

Фото из архива ВФП и архива семьи Жилкиных



Вот она такая – семья Жилкиных!

## СВОИ-ЧУЖИЕ



Большое плавание – это ко всему прочему – настроение. И оно всегда должно быть классным!

После встречи с директором спорткомплекса «Юность» Владиславом Матвеевым мастер спорта международного класса выплеснула свое возмущение в «Фейсбуке»: «Я и подумать не могла, что мне так ответят: «Кто ты такая? Таких, как ты, у нас половина сидят в холле бассейна! Я что, благотворительностью должен заниматься? И вообще мне запрещено пускать бесплатно спортсменов... Ездишь по заграницам разным, непонятно чем занимаешься. Я вот себе такого не могу позволить...»

Как такое может быть, друзья? Пашешь 20 лет в бассейне, защищаешь честь страны, а тебе говорят: кто ты такая? И дело не в том, что этот...и абонемент стоит 4000 рублей, а в отношении к людям, полжизни отдавшим спорту. И как только чинуш, которым наплевать на спортсменов, ставят на такие должности?!»

Друзья по соцсети, к которым апеллировала Регина, отреагировали по-разному. Вот несколько характерных откликов.

Евгений Лагунов: «Директор не имел права в таком тоне с тобой говорить, это факт. Но он всего лишь заведующий хозяйством. Ему не надо развивать спорт, ему надо, чтоб бассейн был прибыльный и все работало как часы. Это просто бизнес. Хотя, когда я отдыхал в Италии с семьей, то пошел в бассейн, в котором проходил чемпионат мира. Сказал, что я спортсмен, и попросился поплавать, так меня пустили без проблем и бесплатно».

Роман Суховерхов: «Напиши, на какую карту кинуть денег для посещения этой купальни».

Татьяна Прокофьева: «Сочувствую, но почти

# МАСТЕР, КАПИТАН И КАНТ

В Будапеште Регина Сыч завоевала золото в категории «Мастерс». А в родном Калининграде директор бассейна выставил чемпионку мира за дверь.

езде такая же ситуация. Может, тебе стоит сходить на прием к главе города, чтобы он вошел в положение и поставил на место этого чинушу?»

Олжас Жундубаев: «Такие дела не делаются напрямую, для этого есть управление физической культуры, они должны выбивать льготы таким как вы... И никто не заставлял вас тренироваться для Родины, чтобы она потом вам бассейны бесплатно предоставляла».

Виктор Сцелла: «Приезжай к нам в Вентспилс, работа найдется. Будешь бесплатно плавать и защищать честь Латвии, раз твои не знают, кто ты такая».

Редакция «ПДВ» тоже сочла нужным включиться в обсуждение конфликта, лишь на первый взгляд кажущегося частным. Для начала мы попытались найти ответы на вопросы, лежащие на поверхности. Итак, кто же такая Регина Сыч?

Плавать она начинала на противоположном конце России – в Петропавловске-Камчатском. Специализировалась на длинных дистанциях вольным стилем. В 2002 году выиграла 400 м на юниорском первенстве Европы. Год спустя дебютировала в составе взрослой сборной на чемпионате мира в Барселоне, заняв четвертое место на 1500 м с новым национальным рекордом. Завершила сезон-2003 «бронзой» чемпионата Европы в короткой воде на 400 м.

К тому времени родители Регины поменяли Камчатку на Калининград, а она тренировалась в Волгограде у Виктора Авдиенко. Мэтр отечественного плавания высоко оценивал потенциал ученицы. А неудачу в Барселоне, где ей исполнилось лишь 16, отнес и на свой счет: «Регина только третий раз плыла 1500 м. На второй половине дистанции она была близка к графику рекорда мира и превышала график рекорда Европы. А за два дня свой личный результат улучшила на 23 секунды! По готовности Регина, конечно же, должна была прийти второй. Но мы тогда допустили тактическую ошибку». Между прочим, результат, который Сыч при этом показала, до сих пор остается рекордом России...

Завершив пять лет назад спортивную карьеру, с плаванием она не рассталась. Стала тренером спортклуба Балтийского федерального университета, а сама переключилась на соревнования в категории «Мастерс». На чемпионате мира 2015

года в Казани выиграла серебро и две бронзы. Из Будапешта-2017 вернулась с золотом на сотне кролем и серебром на дистанции вдвое короче.

А что собой представляет «заведующий хозяйством»? Владислав Матвеев плаванию тоже не чужд. Поскольку служил на флоте, сначала Северном, потом Балтийском. Окончил военную академию. Уйдя в отставку капитаном второго ранга, занялся страховым бизнесом. Возглавил убыточный филиал крупной компании и превратил его в рентабельный. То же самое произошло с Дворцом спорта «Юность», директором которого он был назначен в 2010 году.

Дворец этот располагает комплексом бассейнов: на 50 м (единственный в области), 25 м и «лягушатником», а также легкоатлетическим манежем и несколькими спортзалами. На его базе работают ДЮСШОР по шести видам спорта, включая плавание, и десятки бюджетных и платных групп, в которых обучаются около полутора тысяч детей.

Судя по материалам местной прессы, своим сложным хозяйством Матвеев рулит, как подбаивает морскому офицеру. То есть дисциплинированно, принципиально и ответственно, стараясь вникать во все технологические тонкости. В частности, по его инициативе в бассейнах модернизировали системы водоподготовки, вентиляции и теплоподдачи. Деловые качества капитана корабля по имени «Юность» были оценены по достоинству: в прошлом году Владислава Владимировича избрали депутатом городского Совета.

Согласитесь: все это не вписывается в образ хамоватого чинуши, каким Матвеева обрисовала Регина Сыч. Может быть, автор поста в интернете погорячилась?

– Я ничуть не стеснилась краски, наоборот, – ответила на этот вопрос чемпионка мира, когда мы связались с ней по телефону. – Директор еще много чего наговорил в мой адрес.

– А что вас побудило пойти к нему на поклон? Ведь в университете есть свой бассейн.

– Да, но он 25-метровый. К тому же в нем не протолкнуться. А поскольку соревноваться приходится в том числе и в бассейнах олимпийского формата, мне нужно было поработать в «Юности». Других таких у нас, к сожалению, нет. Планы

построить аж два «полтинника» вынашиваются давно. Так что живем надеждой на светлое будущее...

– Вы пытались разругать эту ситуацию в обход Матвеева?

– У нас был разговор с Натальей Ищенко, недавно назначенной министром спорта области. Пятикратная олимпийская чемпионка по плаванию, правда – синхронному, мне посочувствовала, но помочь не смогла. По той причине, что «Юность» – муниципальная собственность, на которую спортивное министерство повлиять не может. Еще записалась на прием к губернатору Антону Алиханову.

– К чемпионату мира вы где готовились?

– В основном в бассейне БФУ. Какое-то время – в той же «Юности». Купила абонемент на три сеанса в неделю. Я уже давно предлагала президенту областной федерации плавания Владимиру Чекутову решить вопрос о льготах. Не только для себя, для всех пловцов, представляющих наш регион. Пока он завис.

– Насколько известно, спортсменам категории «Мастерс», даже добившимся успеха на международной арене, никакие льготы и бонусы официально не предусмотрены.

– Да, приходится как-то самим выкручиваться. Кому-то удается находить спонсоров, но в основном тренируемся и соревнуемся за свой счет. После победы на чемпионате мира, правда, я получила премию от федерации, но ее едва хватило, чтобы покрыть расходы на дорогу. Хорошо еще, живу я почти в центре Европы. От нас до Будапешта – рукой подать...

Пост Регины Сыч мы слегка, признаемся, подсократили. По этическим соображениям: не все, что дозволено в сети, уместно в газете. Заканчивался же он призывом к оппоненту оставаться прежде всего мужчиной и не забывать, что все в этой жизни возвращается бумерангом. По сути, эта мысль идентична другой: относиться к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе. Той самой, которая подпадает под «категорический императив» нравственности философа Иммануила Канта. Который, в свою очередь, является брендом Калининграда. Его имя носит, в частности, упоминавшийся выше университет, а прах покоится неподалеку от «Юности».

Знаком ли ее директор и депутат горсовета с трудами великого земляка, мы не знаем. Скорее всего, нет. Иначе Владислав Матвеев поостерегся бы, гоняясь за рентабельностью, нарушать границу между добром и злом.

Между тем справедливость восторжествовала. Спустя какое-то время Регина нам сообщила, что в итоге ей была выписана карта на посещение «Юности». Правда, не в большой, а в 25-метровый бассейн, зато по категории VIP. Еще ей стало известно, что, когда директора попросили дать письменное объяснение, он мужественно отверг обвинения в свой адрес...

Евгений АЛЕКСЕЕВ

Фото из архива Р.Сыч



ЕСЛИ БАССЕЙН, ТО ASTRALPOOL

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

## Говорим о хорошем

### Александровский пример

Около двух лет назад в Александрове открылся физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) «Олимп». Сегодня «Олимп» – популярный у александровцев и гостей города досуговый центр. Для физкультурников и спортсменов в муниципальном ФОКе созданы все условия для занятий. Каждый день здесь могут заниматься до 2000 человек. И этот показатель не просто строка отчета, а спортивные будни.

На втором этаже комплекса – один из лучших в области бассейнов. Бассейн – долгожданное приобретение и города, и района, ничего подобного в Александрове никогда не было! Александровский спорткомплекс внесен во Всероссийский реестр.

Строго говоря, бассейнов в «Олимпе» два: пять дорожек для взрослых и ребят постарше и бассейн, где купаются малыши, мамочки с крохами. Режим работы (с утра и до позднего вечера) и низкие цены делают занятия общедоступными. Час занятий в будни для взрослых стоит 100 рублей, в выходные – 150 рублей. Для пенсионеров – полцены, а дети, инвалиды и иные льготные категории занимаются бесплатно. В обеих чашах вода прозрачная и не чувствуется «хлорный дух». Все дело в современной трехступенчатой системе очистки воды.

– У нас установлено испанское оборудование, которое применяется во всей Европе в учреждениях подобного вида, – рассказывает инженер спорткомплекса Вадим Лобанов. – Постоянно идет циркуляция воды. Она очищается, проходя сначала через кварцевый песок, потом ультрафиолет и финальную стадию обеззараживания. Процесс полностью автоматический, но контроль идет постоянно. Кроме наших сотрудников пробы и смывы на анализ берут специалисты Роспотребнадзора.

# ЗИМОЙ – О ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Не секрет, что с окончанием активного летнего физкультурно-плавательного сезона многие начинают прибавлять в весе, который иногда так и называется – «зимний вес». Кто-то считает, что это – вполне нормально и логично. Мы же так не считаем. Потому что забота о собственном здоровье этот самый избыточный вес вообще не приемлет. Другая сторона медали, когда лишние килограммы становятся вашим постоянным спутником по жизни. Прямо скажем, спутником плохим и не нужным. И вот как избавиться от него – наш сегодняшний народный урок. Разумеется, с помощью водной среды и проверенных практикой упражнений. Но прежде – кое что из того, что известно абсолютно всем.

**Х**орошее самочувствие с медицинской точки зрения – это ощущение здоровья. Оно предполагает, что наш организм находится в оптимальном рабочем состоянии. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать хорошую физическую форму, способствует снижению риска возникновения многих заболеваний и снятию стресса, что в результате приводит... понятное дело, к столь желанному хорошему самочувствию. Вдобавок оно предполагает,

что мы правильно питаемся. Ведь потребляемые нами продукты влияют на то, каким количеством энергии мы располагаем. Стоит напомнить, что нет плохих продуктов, а есть плохие диеты. Поэтому так важно придерживаться сбалансированной диеты. Количество потребляемых продуктов должно соответствовать потребностям вашего организма. Или говоря по-простому – не загоняйте свой организм в стрессовое и «не рабочее» состояние перееданиями.

Вот несколько элементарных правил для здорового питания:

- Потребляйте меньше жирной пищи. Чрезмерное потребление ее увеличивает содержание холестерина в организме и опасность отложений на стенках артерий.
- Потребляйте меньше сахара, чрезмерное употребление которого способствует разрушению зубов и увеличивает риск заболевания диабетом.
- Потребляйте меньше соли. Из-за нее повышается кровяное давление.
- Потребляйте достаточное количество клетчатки. Недостаток ее вызывает запоры и другие проблемы с кишечником.
- Потребляйте достаточное количество калорий. Недостаток их замедляет процесс обмена веществ в организме; однако чрезмерное количество становится причиной избыточного веса и жировых отложений.

• Пейте как можно больше воды. Эту тему даже не хотим расшифровывать, ибо она очевидна с большой буквы. В конце концов не из леса вы же пришли на наше очередное занятие.

Очевидно, что после бассейновой нагрузки ваш аппетит повысится, поскольку энергия и калории были потрачены во время тренировки. Поэтому стоит заранее приготовить здоровую и полноценную еду, которую можно съесть после очередного урока. И еще раз об ОЧЕВИДНОМ: если вы планируете программу занятия, то должны планировать и свой режим питания.

**А теперь приступаем к практике. Данный комплекс подходит как для глубокой воды с использованием аквапояса, так и для мелкой воды (уровень воды по грудь) без аквапояса.**

## Разминка (7–10 минут):

1. Ходьба вперед с естественными движениями руками.



2. Выпады вперед, выпад в сторону правой ногой, то же – левой ногой.



3. Перекрестный шаг: отведите ногу в сторону, перенесите ногу через среднюю линию тела.



Когда вы освоите ходьбу, то выполняйте эти же упражнения в беге.

## Основная часть (20–30 минут):

4. Бег, высоко поднимая колени. Руки работают попеременно вперед-назад.



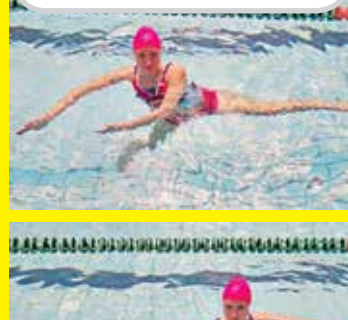
6. Бег, широко разводя бедра. При беге бедра разводятся в стороны. Руками жим попеременно вперед 8 счетов, в стороны 8 счетов.



8. Мах ногой вперед. Поднимаем ногу, согнутую в колене, потом выпрямляем, будто бы нанося удар. Руки вытянуты в стороны.



9. Мах ноги в сторону. Нога от бедра движется в сторону, обе руки движутся в противоположную.



11. Прыжки на месте, руки разведены в стороны, выполняют круговые движения (как прыжки на скакалке). Руки из воды высоко не поднимаем.



5. Скрестное скручивание. Правое колено движется в сторону левого плеча, левое – в сторону. Далее, левое колено движется в сторону правого плеча.



7. Касание щиколотки противоположной рукой. Поднимаем лодыжку по направлению к руке, одновременно приближая руку к щиколотке. Если не можете достать до лодыжки, попробуйте дотянуться до голени или колена.



10. Исходное положение – ноги в стороны, руки согнуты перед грудью. Одновременно руки выпрямляем в стороны, ноги соединяем вместе.



12. Попеременное движение руками вперед, высоко не выносим из воды. Ноги выполняют широкие шаги.



13. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони раскрыты вперед. Сведение и разведение прямых рук.



14. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони повернуты вниз. Одновременное опускание и поднятие рук, ноги работают кролем.



16. Стоя, подтягивание коленей к груди.



15. Стоя, руки выполняют попеременные движения снизу-вверх. Руки немного согнуты в локтевых суставах.



17. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Хлопки под правым и левым коленом.



Все упражнения выполняются с постепенным ускорением.

Растяжка (5–7 минут) выполняется в медленном темпе.

18. Ноги поставлены максимально широко. Делаем наклон в правую сторону, правая рука тянется в сторону наклона. То же самое делаем в другую сторону. Зафиксировать положение в крайней точке.



20. Ноги согнуты и поставлены на край бортика, руками держимся за край бортика или поручень. Выпрямляем ноги и руки.



21. Ноги разведены в стороны и максимально прямые поставлены на стенку бортика, руками держимся за край бортика или поручень. Покачивающими движениями, опираясь на согнутые руки, максимально приближаем бедра к стенке бортика.



19. Одна нога максимально выпрямленная, кладется на бортик или на любую другую точку. Выполняем медленный наклон в сторону вытянутой ноги.



22. Обратите внимание: рука поднята вверх и согнута в локтевом суставе. Все остальное – на картинке.



Упражнения выполняются друг за другом без остановок.

В конце занятия вы должны чувствовать легкое утомление. Если вам тяжело дается тренировочная нагрузка (в конце урока присутствует чувство разбитости, сильно выраженное утомление, головная боль), то снизьте интенсивность, либо количество повторений. Однако если упражнения даются легко, то стоит немного увеличить нагрузку.

Елена МЕХТЕЛЕВА  
Фото автора

## ПОД МАРКОЙ H<sub>2</sub>O,

или Черная и Белая книги ликвидации плавательной безграмотности в России



БЕЛАЯ КНИГА

Под Новый год не хочется о грустном. Так что в этом номере обойдемся без «Черной книги», а в не менее традиционной на страницах «ПДВ» «Белой книге» расскажем о том, что не радовать просто не может. Тема, уважаемые читатели, вам хорошо знакома: это мини-рассказы из регионов России, где не только понимают огромное значение плавания для здоровья любого человека (в том числе и совсем недавно рожденного, и преклонного возраста), но и немало делают для воплощения этой необходимости в повседневную жизнь. Низкий поклон и огромное спасибо всем «виновникам», если хотите, этого стратегического и воплощенного в реальные дела понимания. Итак, в путь – по карте сообщений местных интернет-порталов.

На ноябрь 2017 года в Республике Татарстан насчитывалось 187 бассейнов, и это за вычетом тех, которые есть у фитнес-центров в крупных городах. Лишь в трех районах республики пока еще не построены бассейны, но это, судя по всему, лишь вопрос времени. В 2018 году в Татарстане откроется сразу 8 новых бассейнов с дорожками на 25 метров. Показательно, что инфраструктура для занятий водными видами спорта (прежде всего плавания) появится в небольших районных центрах. Так строительство уже начато в Пестрецах, Мамадыше, Верхнем Услоне, Камских Полянах, Большой Атне, Апастово (здесь строится еще и спорткомплекс), Толячах и в поселке Крутое Поле. Во всех этих населенных пунктах, кроме Камских Полян, где есть еще и ледовый дворец, нет никаких других спортивных объектов, и плавательный бассейн обещает стать местной достопримечательностью. По словам министра спорта Татарстана Владимира Леонова, планируется, что вокруг новых спортивных сооружений будут обновляться и общественные пространства. В среднем строительство одного бассейна обходится в 150 млн рублей, единой суммы нет, где-то приходится тратить на стройку чуть больше, где-то меньше. Нелегко подсчитать сумму расходов – около 1 млрд рублей на 8 крытых бассейнов. Проекты типовые.

В состав крытого дворца входят два бассейна – один на 25 м, второй детский на 10 м, так называемый лягушатник. Республика за какие-то три года стала самым продвинутым с точки зрения инфраструктуры плавательным регионом. Лишь в трех районах Татарстана нет крытых бассейнов, а число людей, постоянно занимающихся плаванием, уже исчисляется десятками тысяч. Республика переживает настоящий бум, который начался еще в 2013 году, и был умножен после чемпионата мира по водным видам спорта. Главный лоббист направления – безусловно, министр Леонов, который в свое время занимался водным поло – на тот момент в единственном 50-метровом бассейне в Татарстане. Сейчас у нас таких 10 штук, что можно считать роскошью. 7 – в Казани, два – в Набережных Челнах и один при школе олимпийского резерва в Залесном.

В Кольцове в октябре в цокольном этаже жилого дома на Никольском проспекте открылся частный детский бассейн «Маяк» для младенцев и дошкольников. Новый востребованный спортобъект обустроен так, чтобы на занятиях в игровой форме было комфортно и малышам от двух месяцев рожу. В компактном спорткомплексе установлены две чаши. Для самых маленьких пловцов воду нагревают до 32–33 градусов. В пятиметровом бассейне проходят занятия для детей старше трех лет. Предусмотрены все сопутствующие помещения, включая душевые кабинки и раздевалку. Время работы бассейна ежедневно с 9.00 до 21.00. За почти месяц работы сложилась практика, что чаще в обеденные часы родители приходят с младенцами или ребятами, которые не посещают детский сад, затем наступает время «организованных» малышей. – Не секрет, что занятия плаванием приносят большую пользу детскому организму. По срав-

нению с другими кардиотренировками плавание – это замечательный способ увеличить силу и тонус мышц, а также улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, – считает владелица бассейна Екатерина Невежина. – У нас каждому ребенку, в зависимости от его физического и эмоционального состояния, тренер индивидуально подбирает комплекс упражнений. Специалисты проводят занятия для детей с различными заболеваниями, помогают в реабилитации детям-инвалидам. Тренерский состав «Маяка» – пять высококвалифицированных специалистов с высшим профильным образованием, прошедших дополнительные курсы обучения работы с грудничками и дошкольниками.

В конце ноября глава Архангельска Игорь Годзиш и председатель архоблсобрания Виктор Новожилов совершили совместную рабочую поездку в ФСК им. А.Ф. Личутина: здесь в этом учебном году стартовала программа для первоклашек «Умею плавать». На месте оценить возможности развития проекта по обучению плаванию архангельских школьников с учетом пожеланий руководства спортивного учреждения, тренеров и родителей детей – такую цель ставили участники рабочей встречи. На базе муниципального бассейна ФСК им. Личутина реализуется пилотный проект по плавательному всеобучу: 252 ученика первых классов школ Северного округа приобретают жизненно важный навык в группах под руководством опытных тренеров. Программа включает в себя 24 академических часа бесплатных занятий для ребят. По завершении все участники проекта сдадут зачет, и практика показывает, что более 90% детей уверенно плавают на всю длину бассейна.

Плавательный всеобуч реализуется на основе договора о сотрудничестве между ГАУ Архангельской области «Региональный центр спортивной подготовки «Поморье» и муниципальным учреждением ФСК им. Личутина: муниципалитет предоставляет бассейн, а региональный центр – квалифицированных тренеров. Председатель областного собрания Виктор Новожилов, возглавляющий областную федерацию плавания, отмечает, что проект «Умею плавать» позволяет одновременно достигать двух целей: научить ребят держаться на воде и увидеть среди первоклашек будущих перспективных спортсменов. Глава Архангельска Игорь Годзиш предложил по итогам плавательного всеобуча в конце декабря провести городские соревнования среди лучших выпускников проекта. Эта идея получила одобрение у тренеров и федерации плавания.

– Мы заинтересованы в том, чтобы проект из пилотного преобразовался в постоянно действующий. Сейчас бассейн по программе всеобуча посещают только первоклассники школ Северного округа. Результаты работы хорошие, и необходимо продумать возможности обучения учащихся школ других округов. Причем программа рассчитана на детей до 10 лет, поэтому обучить плаванию можно и ребят, которые учатся во вторых и третьих классах, – подчеркнул Игорь Годзиш.

По сообщениям: портала «Нократ» (ТАТ-МЕДИА) – mamadysh-rt.ru; www.news29.ru; www.naukogradpress.ru.

**Урок для родителей**

## ЧЕМ ГРОЗИТ НАШЕ НЕВНИМАНИЕ

Каждый родитель должен позаботиться том, чтобы научить своего ребенка плавать. Вода – прекрасный вид отдыха, развлечения, физической нагрузки, средство восстановления.

Вода окружает нас повсюду. Летом горожане стремятся на природу, к рекам, озерам, на пруд. Нужно понимать, что, не владея элементарными навыками плавания, малыш подвергается серьезной опасности. Большинство несчастных случаев на воде происходит именно летом, когда любой водоем становится источником не только отдыха, но и опасности. Детям свойственно любопытство, поэтому они обязательно хотят проверить глубину лужи или прудика возле дома. Но тыча палкой в дно около берега, ребенок может потерять равновесие и упасть в воду. Верхняя одежда и обувь не позволят малышу выбраться из воды самостоятельно. Вот почему маленьким детям нужен постоянный «водный контроль» со стороны взрослых. Даже наливной бассейн на дачной лужайке небезопасен, так как у него скользкое дно, которое лишает опоры.

Или другой пример – из разряда «комнатных». Ни в коем случае нельзя оставлять маленьких детей без присмотра во время купания. Казалось бы, что может случиться, ведь папа и мама рядом. Однако известны трагические случаи, когда взрослые просто отошли поговорить по телефону, покурить, приготовить ужин. В конце октября 2012 года в Москве погибла годовалая девочка, которая забралась на стол и опустила лицо в аквариум, при этом родители ребенка были в соседней комнате. Особенно опасно даже на минуту «забывать» в ванной двух малышей. В газете «МК» был описан случай, когда в жаркий летний вечер мама оставила детей в возрасте годика и двух с половиной лет в ванне, забыв перекрыть кран. Пока она готовила ужин, старший закрыл пробкой сливное отверстие, набралась вода и годовалый малыш утонул. Дети постарше играют в воде в водолазов и могут случайно притопить друг друга, желая помочь товарищу достать игрушку. Кроме того, играя в воде, ребенок может случайно поскользнуться, удариться головой, заглотнуть воду. А дальше счет идет буквально на секунды, так как без поступления воздуха в легкие человек теряет сознание, затем следует остановка сердца. И тут очень важна быстрая оказанная помощь – искусственное дыхание, а при необходимости, непрямой массаж сердца. Вот для чего – повторяю это на каждой встрече с родителями – каждому из нас, ответственных за жизнь ребенка, необходимо владеть приемами оказания доврачебной помощи.

**Татьяна ПАВЛОВА,**  
одна из лучших в стране «детских» тренеров

## ОКУНУТЬСЯ В МОРЕ, НЕ ПОКИДАЯ МОСКВУ? ЗАПРОСТО!

**Урок природоведения**

За Москвой в числе прочих характеристик (вроде «Москва – третий Рим» или «Москва – город на семи холмах») закрепилась и такая – «порт пяти морей». И это не преувеличение. Благодаря каналу, соединившему нашу столицу с Волгой, она получила выход на сеть других каналов, а через них – на Черное, Белое, Балтийское, Азовское и Каспийское моря.

На самом деле, как утверждают знатоки этой темы, есть еще одно море – подземное. Его основная акватория находится в пределах Московской кольцевой автодороги, местами выходя за ее границы на расстояние от 5 до 30 км. Название «море», впрочем, весьма условно, поскольку, в отличие от морей настоящих с их обширными водными поверхностями, в верхних слоях земной коры воды залегают на различной глубине, перемежаясь твердыми породами.

Глубина «моря», лежащего в буквальном смысле под Москвой, пока не установлена. Геологические изыскания свидетельствуют лишь о том, что верхняя его часть состоит из пресной воды, а слой настоящей морской воды, насыщенной солями, начинается на глубинах от 800 до 1500 метров.

Любопытно, что огромный резервуар с морской водой был обнаружен

случайно. На него наткнулся академик Иван Губкин, когда производил геологическую разведку с целью обнаружения нефти непосредственно под Москвой и ее пригородами. Как предполагают ученые, это часть моря, которое в незапамятные времена покрывало Среднерусскую равнину.

Полезность морской воды общеизвестна, однако мало кто знает, в чем она заключается. Вот что по этому поводу говорит кандидат биологических наук, сотрудник химико-аналитического центра МГУ Михаил Карпунин: «Морская вода содержит два микроэлемента, которыми обеднены воды на равнинных территориях вдали от моря: йод и селен. Наше тело способно впитывать йод всей поверхностью, в чем убеждаются те, кто делал себе йодную сетку, например, при растяжении мышц. Кроме того, морская вода менее благоприятна для развития вредных микроорганизмов. Например, сальмонеллы, которая предпочитает непроточные пресные водоемы, но не развивается в морской воде. Морская вода обладает более высокой плотностью, в ней легче плавать. А новичкам гораздо проще учиться плавать именно в бассейне с морской водой, а не с пресной».

Вода в такие бассейны поступает из скважин. Одна из первых была про-

бурена на территории знаменитого «Микояновского мясокомбината», что на улице Талалихина. И вовсе не для любителей плавания. При производстве разнообразных мясных продуктов, а также для работы холодильных установок предприятию требуется много соли. Раньше ее привозили из Соликамска, а теперь добывают на месте. Рядом функционирует еще одна скважина – при бальнеологической лечебнице.

Аналогичные пробурены и в ряде подмосковных санаториев, в частности в «Дорохово», «Монино» и «Архангельском». А при санатории «Светлана» есть даже морской бассейн с подогревом. Вода в него поступает из моря, образовавшегося в Девонский геологический период (он начался примерно 420 миллионов лет назад и продолжался около 60 миллионов лет). По свойствам она схожа с водой Мертвого моря в Израиле и даже более насыщена кислородом и полезными микроэлементами.

В Москве немало и других подобных бассейнов. Качество морской воды в них контролируется не менее строго, чем обычной. Для этого у некоторых крупных бассейнов есть собственные лаборатории. Каким именно отдать предпочтение, каждый любитель поплавать в море, не выезжая за пределы Москвы, должен решать сам.

**Алексей АЛЕКСЕЕВ**

## НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

**Урок добра**

Как сообщают наши коллеги из ИД «Грани», в бассейне Центра развития творчества детей и юношества Новочебоксарска с ноября открылся новый оздоровительный сезон для детей с ограниченными возможностями.

Седьмой сезон открыли торжественно. В мероприятии приняли участие главный спонсор, депутат Госсовета Чувашии, директор НПП «Спектр» Сергей Михеев и председатель Новочебоксарской городской

общественной организации инвалидов Анна Кузьмина.

– Мы с детьми этого дня ждем больше, чем Нового года, – говорят родители. – Потому что Новый год приходит и уходит, а плавают наши дети в бассейне всю осень, зиму и весну. Мы все за эти годы крепко подружились друг с другом. За лето соскучились и по друзьям, и по плаванию.

Родители поблагодарили Сергея Михеева за постоянную поддержку и за то, что он не бросает своих подопечных.

– Сергей Петрович знаком с каждым, кто регулярно приходит в бассейн. Он – наш преданный друг, который не отказывает в помощи никогда, поэтому мы ему

признательны за это и не устаем его благодарить, – сказала Анна Кузьмина.

Если в самый первый сезон дети плавали в небольшом бассейне, то в этот раз сразу после торжественного мероприятия большинство направилось в большой бассейн: это те, кто уже не первый год несколько раз в неделю посещают занятия. Для тех, кто сам не может спуститься в воду, есть подъемник.

И что отрадно, в этот раз было немало новичков самого разного возраста. Более того, родители детей тоже стараются посещать занятия в бассейне. Во-первых, это помогает восстановить здоровье, во-вторых, для них эти занятия бесплатны.

## УЧИТЕ ЯЗЫК И ЧИТАЙТЕ ОРИГИНАЛЫ

Вновь хотелось бы напомнить всем – особенно молодым тренерам и пловцам: постарайтесь обязательно овладеть тем же английским, чтобы самостоятельно и в срок знакомиться с различными современными материалами по плаванию, которых, к слову, в англоязычной базе очень много. А перечень книг, которые представляем чуть ниже, надеемся, поможет вам в этой учебе.

«Между плаванием и чтением много общего: оба эти занятия так или иначе сопряжены с погонями за неизведанным, побегами в иные миры и расширением рамок свободы. Для одного плавание – способ телесного освобождения. Для других – возможность изменить привычный сухопутный образ жизни. Моя же героиня Марта бросает вызов себе, чтобы восстановить смысл жизни».

Так в материале, опубликованном британской газетой «Гардиан», сформулировала идею своего романа «Последняя волна» (The Last Wave) Джиллиан Бэст. Известная канадская писательница, сейчас живущая в Англии, признается, что первоначально не собиралась создавать персонаж, которому предстоит переплыть пролив Ла-Манш. Однако ей показалась естественной ситуация, когда жена человека, погиб-

шего в море, становится пловцом. Развивать этот сюжет автору помогли воспоминания детских лет, когда она могла часами не вылезать из бассейна.

Для Бэст, впрочем, упоминание о собственной книге стало лишь поводом, чтобы рекомендовать читателям книги других авторов. Герои которых тоже прошли через горнило испытаний водой морей и бассейнов. Вот как выглядит десятка лучших, по ее мнению, произведений на эту тему. Ей же принадлежат короткие аннотации.

**1. «Барракуда», Кристос Циолкас (Barracuda by Christos Tsiolkas)**

Дэнни преследует мечта войти в состав олимпийской команды по плаванию. А когда он упускает свой шанс, то буквально сгорает от стыда. В данном контексте плавание представляет собой силу разнонаправленную. Оно способно вызывать как любовь, так и ненависть. Если вода благоволит человеку, он совершенствуется. А когда она враждебна, это дает разрушающий личностный эффект.

**2. «Уроки плавания», Клэр Фуллер (Swimming Lessons by Claire Fuller)**

Ингрид Коулман пишет письма мужу, в которых обсуждает их брак. Но вместо того, чтобы отдать их ему, она прячет письма в его книгах. Затем она пропадает неизвестно куда с пляжа в Дорсете, оставив позади все, включая семью. Здесь вода уподобляется сирене,

зову которой героиня не в состоянии сопротивляться.

**3. «Плавание в Антарктиду», Линн Кокс (Swimming to Antarctica by Lynne Cox)**

По жанру это хроника водных приключений. И одна из лучших, на мой взгляд. Я не могу понять, как Кокс удалось совершить все эти заплывы: преодолеть более мили в Антарктике, стать первым человеком, переплывшим пролив Магеллана в Чили и обогнувшим впадь мыс Доброй Надежды в Южной Африке. Кроме того, она пересекла Берингов пролив и внесла вклад в размораживание отношений между США и СССР во времена «холодной войны». Рассказанные Линн истории столь же необычны, как и она сама.

**4. «Исследования плавания», Лиэнн Шэптон (Swimming Studies by Leanne Shapton)**

Весьма любопытные мемуары канадской пловчихи, которая участвовала в отборочных соревнованиях, но оказалась за бортом олимпийской сборной. Шэптон специализируется в области художественной графики, поэтому проиллюстрировала книгу собственными картинками, а также фотографиями купальников, выполненных по ее дизайну. Это придает книге дополнительную привлекательность. Я включила эту книгу в свой список отчасти по личным соображениям, поскольку в ней упоминают Виктор Дэвис – в прошлом член олимпийской сборной Канады. Мы были с ним знакомы, плавали в одном клубе.

**5. «Почему мы любим воду», Линн Шерр (Why We Love the Water by Lynn Sherr)**

Эта книга рассматривает плавание в исторической перспективе, рассказывает о том, как оно менялось на протяжении тысячелетий. Приведу лишь один фрагмент. Труды Элдер, первая женщина, переплывшая пролив Ла-Манш, спустя 30 лет после этого призналась: «Для меня море – как ребенок, которого я давно знаю. Это может показаться странным, но когда я плыву, то разговариваю с морем. Поэтому никогда не чувствую себя одинокой».

**6. «Человек против океана», Адам Уокер (Man vs Ocean by Adam Walker)**

Документальное произведение, написанное человеком, который задался целью покорить «Семь океанов». То есть преодолеть семь самых известных проливов в разных частях света (Ла-Манш, Кука, Северный, разделяющий Ирландию и Шотландию, Гибралтар, Молокаи, Каталина и Цукару). Эту труднейшую задачу удалось решить пока немногим пловцам. Поэтому хроника приключений производит большое впечатление.

**7. «Путешествие пловца по Британии», Роджер Дикин (A Swimmer's Journey Through Britain by Roger Deakin)**

Книга позволяет взглянуть на Великобританию с точки зрения пловца. Дикин попытался пересечь страну исключительно водным путем, проплывая через моря, реки, ручьи, пруды, бассейны

**Урок английского**

и прочие водоемы. Чтение восхитительное! Тем более что оно позволяет увидеть Великобританию в необычном ракурсе.

**8. «Зыбь», Джинни Ландрет (Swell – A Waterbiography by Jenny Landreth)**

Выполненный в непринужденной манере рассказ о том, с какими проблемами сталкиваются женщины, решившие заняться плаванием, и как они отстаивают свои права, бросая вызов предрассудкам.

**9. «Пловец», Рома Тирн (The Swimmer by Roma Tearne)**

Действие романа разворачивается в маленькой деревушке Саффолк близ Орфорда. Главный герой – Бен, беженец из Шри-Ланки. Плавая в реке, он знакомится с девушкой по имени Риа, живущей в доме на берегу. Из дружеских, возникших на почве увлечения плаванием, их отношения перерастают в любовь. А для Бена вода становится средством адаптации в новых условиях, восстановления связей с утраченной родиной.

**10. «Пловец», Джон Чивер (The Swimmer by John Cheever)**

Увлекательная история о том, как Нэд, владелец крупной рекламной фирмы, решает вернуться с вечеринки домой, проплывая все бассейны, расположенные на маршруте. Здесь пловцы предстают в образе искателей острых впечатлений другого рода, типичных для обитателей американских пригородов шестидесятых годов прошлого века.




**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!»**



**Что нового?**

**«Гольфстрим» не иссякнет**

«По всей России открываются бассейны для развития детского спорта, для укрепления здоровья, для того хотя бы, чтобы каждый ребенок смог научиться плавать. А наш город закрывает единственный бассейн», – петиция с таким содержанием было предложено подписать жителям Мончегорска. Однако в городе с населением около 50 тысяч искомые 100 тысяч подписей она набрать не могла. Тем не менее власти Мончегорска прислушались к мнению горожан и договорились с руководством Кольской ГМК, что компания продолжит финансировать спорткомплекс «Гольфстрим» даже в случае его передачи в управление администрации города.

**Разгон перед выходом на газон**

Евгения Маркова из клуба «Тосно», дебютанта премьер-лиги, относятся в разряд восходящих звезд отечественного футбола. Но мало кто знает, что молодой нападающий перед тем, как попасть в школу питерского «Зенита», прошел серьезную школу плавания. Родители, правда, сначала определили сына в баскетбол, которым занимались сами, но Жене больше нравилось плавать, чем он и занимался до 12 лет. И не просто занимался, а подавал надежды и даже выполнил норматив кандидата в мастера. А когда встал перед выбором – бассейн или футбольное поле? – отдал предпочтение последнему.

**По Волнам экстрима**

Команда пловцов-эстремалов в составе Елены Гусевой из Березников Пермского края, Романа Каркачева из Петербурга, Ольги Соколовой из Ульяновска и мурманчанина Антона Кутуева преодолели по ледяным волнам Финского залива 29 км, отделяющих Петропавловскую крепость от форта «Великий князь Константин» в гавани Кронштадта. Спортсмены плыли без гидрокостюмов, со страховочными буйами, сменяя друг друга каждые полчаса. Гусева, мать троих детей, уже занесена в «Книгу рекордов Гиннесса» как участница заплыва из России в США через Берингов пролив, состоявшегося в 2013 году.

**Самый умный гаджет**

Очками для пловцов, способными контролировать частоту сердечных сокращений и правильность курса в открытой воде, уже никого не удивишь. Развитием этой концепции стали очки Zwiit, которые позволяют фиксировать время прохождения отрезков дистанции, частоту пульса, а также количество поворотов и сожженных калорий. Вся информация отображается на небольшом экране с правой стороны очков. Экран можно разбить на несколько секторов, где информация отображается по разделам. При выходе из бассейна данные синхронизируются с приложением на смартфоне.

**Карась, покоривший Балтику**

Первым пловцом в мире, который сумел переплыть Балтийское море, стал 26-летний поляк Себастьян Карась. Стартував с пляжа в польском Колобжеге, он спустя 28 часов финишировал на датском острове Борнхольм. Протяженность дистанции составила 113 км. По признанию Себастьяна, наибольшие проблемы ему создавали волны и низкая температура воды. Пловца сопровождала яхта с группой технической поддержки, но он ни разу не поднимался на борт. Двумя годами раньше он преодолел пролив Ла-Манш. Готовясь к покорению Балтики, Карась в течение суток проплыл 96 км в варшавском бассейне.

**Ледеки вновь опередила всех**

Американка Кэти Ледеки признана лучшей спортсменкой года по версии Women's sports foundation. Кроме обладательницы пяти золотых и серебряной медалей чемпионата мира по плаванию в Будапеште в шорт-листе номинантов значились россиянки Евгения Медведева (двукратная чемпионка мира по фигурному катанию) и Инна Дериглазова (олимпийская чемпионка по фехтованию).

**Тренеры – рекордсмены**

Международный олимпийский комитет учредил новые ежегодные премии. Они будут вручаться тренерам (мужчинам и женщинам в отдельности), уже ушедшим по возрасту в отставку, но добившимся больших успехов на протяжении профессиональной карьеры. Первыми лауреатами стали японка Канeko Масако, воспитавшая медалистов по синхронному плаванию всех Олимпийских игр с 1984 по 2004 год, и американец венгерского происхождения Джон Урбанчик, свыше 40 учеников которого представляли США в турнирах по плаванию шести Олимпиад, начиная с Барселоны-1992, завоевав более 20 наград (в том числе 11 золотых).

**Зачем пловцу каатсу?**

В Вашингтоне прошла ежегодная конференция Ассоциации тренеров по плаванию США. Крис Морган, главный тренер клуба Grimson Aquatics, познакомил коллег с результатами экспериментов с использованием системы каатсу. Этот эффективный вид тренинга был изобретен в 60-х годах в Японии. Он предусматривает наложение эластичного жгута (или гибкого сдавливающего рукава с сенсорами давления) на работающую конечность с целью блокировки в ней кровотока во время выполнения упражнения. При этом в мышцах накапливается молочная кислота, а в гипофиз, отвечающий за гормоны роста, поступает сигнал, который их высвобождает. Морган продемонстрировал устройство, с помощью которого можно регулировать давление на мышцы по ходу тренировок как на суше, так и в воде.



Михаил Довгалоук (крайний слева) в составе серебряной команды кролевой эстафеты 4x200 м на чемпионате мира в Будапеште.

**КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ ТАК ПРОСТО**

**В бассейн его привела мама, когда он еще не пошел в школу. В ту пору Алла Довгалоук, мастер спорта международного класса по плаванию в ластах, далеко идущих планов насчет сына не строила. Но Наталья Корабельникова, тренер московской спортшколы «Скифы», довольно скоро пришла к выводу, что из этого парнишки может выйти толк. И не ошиблась: кролист Михаил Довгалоук уже поднимался на пьедестал почета двух чемпионатов мира.**

Речь идет о кролевой эстафете 4x200 метров. Той самой, которая еще недавно считалась для нас злополучной. В этом виде программы последний успех был датирован 2009 годом, когда на чемпионате мира в Риме россияне завоевали серебро с рекордом Европы. Даже на домашнем чемпионате в Казани они довольствовались лишь четвертым местом. Именно этот турнир стал для Михаила Довгалоука дебютным в сборной. И со своей задачей он тогда справился: принял третий этап вторым после американца и позицию не сдал.

Наталья Корабельникова утверждает, что до уровня национальной команды росла вместе с Михаилом. То есть процесс обучения был взаимным. Порой даже в буквальном смысле. Например, когда Михаил предложил изменить технику поворота и попытался объяснить, в чем суть. На пальцах выглядело не очень убедительно. Пришлось ей самой залезать в воду, чтобы признать правоту пылкого ученика.

Однажды, впрочем, склонность Довгалоука к изобретательству сыграла с ним злую шутку. Когда у Михаила возникла проблема с лишним весом, он попытался ее решить самостоятельно. Проконсультировавшись с приятелем, стал принимать пищевую добавку. Вроде бы безобидную, но, как показала допинг-проба, содержащую запрещенный стимулятор. Итогом эксперимента стала дисквалификация.

По словам тренера, в этой неприятной, безусловно, ситуации Михаил повел себя вполне достойно. Более того: поняв, что совершил глупость, он стал серьезнее, ответственнее относиться к работе. И через год, отбыв наказание, вернулся из Казани победителем финального турнира Спартакиады молодежи России.

Его вообще трудно выбить из колеи. Что подтвердилось, к примеру, когда история эта аукнулась ему незадолго до Олимпиады. Тогда Довгалоук оказался в списке спортсменов, имеющих «допинговое прошлое», которым МОК сначала запретил выступать в Рио, а потом по решению арбитражного суда все же позволил. Для него, признается, попа-

дание в олимпийскую сборную было само по себе приятным сюрпризом. На отборочном чемпионате России в призы он не попал, а желанную путевку получил авансом – по решению тренерского совета.

В олимпийский финал наши пробились с третьим результатом, однако в главном заплыве остались пятыми. И вовсе не по вине Довгалоука, замыкавшего квартет. Слишком уж безнадежен был отрыв. Даже японцам, не попавшим в тройку, они уступили больше двух секунд.

Прорыв произошел в канадском Виндзоре на чемпионате мира в короткой воде. Там сюжет зеркально повторил олимпийский. В финал наши ребята квалифицировались пятыми, зато решающую схватку с непобедимыми, казалось бы, американцами выиграли. Благодаря в первую очередь мощному спурту замыкающего Александра Красных. Но он мог бы не состояться, утратить смысл, не проплыви Довгалоук, Михаил Вековищев и Артем Лобузов свои этапы почти на секунду быстрее, чем в предварительном заплыве.

На пути к мировому чемпионату-2017 Михаил добился права не только на место в эстафете, но и на участие в индивидуальной борьбе на 200 метров. Для этого ему пришлось впервые выиграть чемпионат России, обойдя Красных. В Будапеште оба доплыли до финала. Причем в полуфинале Довгалоук установил личный рекорд. Однако, если Александр сумел в финале прибавить и выиграть бронзу, то Михаил, наоборот, снизил обороты и финишировал предпоследним.

Зато на стартовом этапе эстафеты он не уступил никому. Вековищев, самый молодой из них, тоже не подкачал. А Данила Изотов, наиболее опытный, обладатель эстафетного серебра Олимпиады-2008, приплыл вторым, уступив американцу полторы секунды. Для Красных отыграть эту фору проблем не составило. Но еще быстрее был британец Джеймс Гай, тремя днями раньше ставший на этой дистанции чемпионом мира.

Сразу после финиша Красных заявил, что они не выиграли серебро, а проиграли

золото. Довгалоук с ним не согласен. По его мнению, команда решила задачу-максимум. Правда, к себе у него есть претензии – мог бы действовать порасторопней.

На какой высоте стоит планка его амбиций, можно только догадываться. Сам Михаил на эту тему предпочитает не распространяться. И вообще производит впечатление человека, погруженного в себя. Хотя люди знающие считают его примером отзывчивости и доброжелательности.

Тут стоит заметить, что к числу достоинств тренера, помимо профессионализма, относит то, что с Натальей Юрьевой всегда можно найти общий язык. Когда, к примеру, случается форм-мажор и Михаил не может явиться на тренировку, наставница дает отгул, не вдаваясь в причины. А если признается, что «наелся», не заставляет работать «через не могу».

Еще он с благодарностью отзывается о Сергее Тарасове, заслуженном тренере России, который опекает его в сборной команде в отсутствие Корабельниковой. Между прочим, в числе его учеников – Александр Сухо-руков, один из соавторов эстафетного олимпийского серебра пекинской пробы.

Мама, с подачи которой все начиналось, внимательно следит за плавательной карьерой сыновей. Да, есть еще и Роман Довгалоук, двумя годами моложе, тоже кролист, мастер спорта. Однако советами ребятам она не докучает: в их семейном кругу говорить о плавании не принято.

А что, кроме спорта, входит в круг интересов чемпиона мира? В первую очередь – техника. То есть все, что связано со средствами передвижения по земле. На даче ждут хозяина два мотоцикла. Видавшие виды, а потому требующие внимания и умелых рук. По Москве он рассекает на «Лада-Спорт». Предпочтение продукту отечественного автопрома перед иномарками отдает по той же причине – есть к чему приложить руки.

Отучившись четыре года в Академии физкультуры (той самой, которой принадлежит его родной бассейн на Сиреневом бульваре), магистратуру отложил на потом. Чтобы ничто не мешало полностью сосредоточиться на плавании. Остальное может подождать. Тем более – в 22 года. Когда все еще впереди...

Эта информационная подборка не просто об обещаниях. Она о том, какие «плавательные» дела планируются в регионах России, чтобы быть сделанными в срок и с надлежащим качеством. Более того, в каких-то моментах они уже претворяются в жизнь. Но в любом случае, это – эстафета из года нынешнего в наступающий 2018-й. И мы надеемся, что он станет таким же запоминающимся и успешным для российского плавания, каким стал 2017-й – и в плане спортивных достижений, и в плане развития оздоровительного и массового плавания.

## Мера ответственности

### КАМСКИЕ ПОЛЯНЫ

На строительство крытого бассейна в поселке Камские Поляны Нижнекамского района Республика Татарстан потратят 142,7 млн. рублей. Об этом на деловом понедельнике сообщил глава Камских Полян Александр Павлов. – Считаю целесообразным создание в комплексе с бассейном экопарка. Территория располагает развитой инфраструктурой, а также естественным природным водоемом, который можно благоустроить для отдыха, – подчеркнул он.

### МИЧУРИНСК

В городе Мичуринске открылся новый бассейн, где уже начали устанавливать мебель и оборудование. Совсем скоро бассейн будет официально открыт для всех желающих. Каждый ребенок сможет выбрать для себя любую секцию в бассейне. Откроют отделение и для детей-инвалидов. Детские секции будут работать бесплатно для всех записавшихся. Будут и оздоровительные группы для пенсионеров и людей с ограниченными возможностями. С детьми-инвалидами будет работать тренер из Тамбова. Ему предоставят отдельное служебное жилье.

### ЛЬГОВ

В 2018 году во Льгове Курской области появится физкультурно-оздоровительный комплекс. Как рассказали в пресс-службе областной администрации, на двух этажах расположатся бассейны для детей и взрослых, а также зал для подготовительных занятий и разминок. В комплексе оборудуют раздевалки, душевые, тренерские комнаты. Благоустроена будет и территория – появятся тротуары с плиточным покрытием, асфальтированные проезды, стоянка, газон. Посе-

щать бассейн смогут люди с ограниченными возможностями, для них установят пандусы и пониженные бордюры.

### ПОСЕЛОК ВЫРИЦА

Как рассказала руководитель Гатчинской районной администрации Елена Любушкина на рабочем совещании по поводу ввода объекта в эксплуатацию, сейчас решается вопрос о передаче нового физкультурно-оздоровительного комплекса в поселке Вырица на баланс Гатчинского района, готовятся документы, работают комиссии по приемке объекта. ФОК может похвастаться плавательным бассейном площадью более 700 кв. метров с шестью дорожками, другой инфраструктурой. Попутно заметим, что физкультурно-оздоровительный комплекс, получивший название «Эльбрус», построен в рамках инвестиционной программы «Газпром – детям». ФОК в Вырице станет самым крупным подобным сооружением в районе. Там разместится отделение детско-юношеской спортивной школы Гатчинского района, сообщили в пресс-службе районной администрации.

### КАНДАЛАКША

В Кандалакшском бассейне открылась секция плавания. Юные спортсмены уже делают значительные успехи. Перед заплывами на малой воде – десятиминутная тренировка на суше. Занятия ведут опытные тренеры. Здесь ждут новых любителей спорта. В планах руководства ДЮСШ – открыть группу для ребят с ограниченными возможностями. Кроме того в бассейне реализуют пилотный проект «Плавание для школьников». Руководство выделяет дорожки под уроки физкультуры.

### МОСКВА

В Крылатском завершено строительство плавательного спортивно-оздоровительного комплекса на территории Гребного

# НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО. ЖДЕМ ПРОДОЛЖЕНИЯ

канала. По словам руководителя Департамента строительства города Москвы Андрея Бочкарева, жители ЗАО смогут опробовать новинку уже в декабре. На первом этаже размещены вестибюль, а также тренажерный зал и раздевалки. На втором – два бассейна: взрослый размером 25 на 16 м и детский размером 10 на 6 м. Начинаящие пловцы смогут практиковаться в зале «сухого плавания». В здании также оборудованы медицинский пункт, кабинеты для тренеров и буфет. Между помещением подготовительных занятий и детским бассейном размещен холл с лифтом для инвалидов, из которого предусмотрены выходы в лестничные холлы.

### СЕВАСТОПОЛЬ

Губернатор Севастополя Дмитрий Овсянников в ходе встречи с заместителем министра спорта Натальей Паршиковой предложил расширить перечень базовых видов спорта в Севастополе. Теперь там будет на пять видов спорта больше. Среди нововведений – в том числе и плавание. Напомним, что в ходе одного из заседаний правительства Овсянников признался, что сам регулярно плавает. Также он в шутку предложил обязать плавать городских чиновников, чтобы улучшить показатели города по плаванию и вернуть этому виду спорта статус базового. Также известно, что Овсянников проплывает по 2 км за тренировку и увлекается дайвингом.

### ОРЕЛ

В детской больнице Орла волонтеры начали работы по разбору старой чаши бассейна от строительного мусора, сообщает пресс-служба НКМЦ. Здесь планируют сделать два бассейна и восстановить водолечебницу. Один большой с глубиной более метра будет предназначен для детей от семи лет и старше. Второй – мини-бас-

сейн с неглубокой чашей планируется для грудничков. Стоит отметить, что старый бассейн был закрыт в начале девяностых. Из-за нехватки площадей во время капитального ремонта клиники было принято решение его ликвидировать. Вместо водолечебницы были оборудованы массажные кабинеты. Теперь же – все возвращается. Открыть водолечебницу планируют на цокольном этаже хирургического корпуса.

### РОСТОВ

Власти Ростовской области планируют построить пять комплексов с бассейнами. Они будут находиться в Звереве, Сальске, а также Волгодонском, Зимовниковском и Октябрьском районах области. Стройка запланирована на 2018–2019 годы. Земля под строительство уже готова, – сообщила пресс-служба губернатора Ростовской области.

### КРАСНОГОРСК

Генеральный директор автономного учреждения «Красногорский спортивно-оздоровительный центр» Шаварш Карапетян и его заместитель Ольга Хрынина представили в сентябре депутату Московской областной думы Галине Уткиной новые возможности бассейна.

– Мы планируем установить специальные ванны для обучения грудничков, начиная с двухмесячного возраста, плаванию. В этом возрасте они спокойно ныряют и хорошо держатся на воде. Как показали результаты мониторинга, такая услуга будет востребована в городе и привлечет к занятиям спортом молодые семьи с малышами, – сообщил гендиректор АУ КСОЦ.

Первые шаги в реализации планов уже сделаны. А главное – тренеры прошли обуче-

ние и получили соответствующие сертификаты. Также к этой услуге будут привлечены высококвалифицированные медики.

### ЧЕРКЕССК

В ноябре на базе плавательного бассейна Северо-Кавказской государственной гуманитарно-технологической академии прошли соревнования среди учеников кадетского класса «Юный спасатель-водник» Свято-Сергиевской гимназии Черкесска. Мероприятие состоялось в рамках Всероссийской акции МЧС России «Научись плавать». В заплыве приняли участие 20 детей. Они преодолели дистанции вольным стилем, на спине, оценивались и прыжки в воду. За ходом соревнований следили сотрудники отдела безопасности людей на водных объектах.

### ПУШКИНО

ФСК «Пушкино» – инициатор создания традиции проводить соревнования среди воспитанников групп обучения плаванию. В соревнованиях такого рода, воспитанники спорткомплекса, формируют и ставят в приоритет интерес здорового образа жизни, повышают уровень общей физической подготовки, приобретают соревновательный опыт. И конечно, выявляют лучших пловцов в своей возрастной категории. Ребята всегда с удовольствием принимают участие в соревнованиях, им самим очень интересно, какой результат их ждет после заплыва и даже если кто-то из детей не занял призового места, это мотивирует ребенка учиться плаванию дальше и добиваться результатов.

(Портал «KazanFirst», «Блокнот Тамбов», riakursk.ru, konkretno.ru, ГТРК «Мурман», газета «На Западе Москвы», портал «Объектив», ИА «РИА57», «Пермь Открытая», «Красногорские Вести», МЧС медиа, «Пушкино Сегодня».)



## MERMAID™ ШАПКИ

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 CROWN    | 6 SEAHORSE |
| 2 PARADISE | 7 FLAMINGO |
| 3 MERMAN   | 8 SEASHELL |
| 4 CACTUS   | 9 STARFISH |
| 5 FLOATY   |            |

Аксессуары Mermaid™ позволяют вам мгновенно превратиться в русалку.

Силиконовая шапка уменьшает проникновение воды и защищает волосы от хлора и солнечного света.

Изготовлена из 100% силикона для дополнительной прочности и комфорта.



ЛУЧШИЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД!

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



## MERMAID™ & ATLANTIS

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ДВОЙНОЙ ПЛАВНИК

- |                         |
|-------------------------|
| 1 PARADISE PURPLE       |
| 2 PACIFICA PINK         |
| 3 ATLANTIS BAYSIDE BLUE |

Спроектированные для активизации и ума, и тела, двойные плавники Mermaid™ и Atlantis учат отталкиваться вверх и вниз, позволяя пловцам грациозно скользить как настоящие русалки.

Использовать только под наблюдением взрослых.

Идеально подходят для пловцов в возрасте старше 6 лет.

**FINIS**



# ЭСТАФЕТА ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ

Новогодний  
Вернисаж

Да да, именно правильного! Ведь не случайно же существует поверье, что как закончишь год, так и начнешь следующий. А завершить его с улыбкой – как раз самое оно. Поэтому вновь обратимся к «крайнему» домашнему и одновременно знаковому соревнованию 2017 года – чемпионату России на короткой воде в Казани. Как вы уже смогли убедиться, в плане хорошего настроения там был полный порядок.



В присутствии спортивных знаменитостей и вдобавок перед объективом фотоаппарата эти детишки, совсем недавно напористо бравшие у своих кумиров автографы, немного стесняются проявлять эмоции. Но сие, как говорится, дело наживное...



Фото Анны Гусевой