

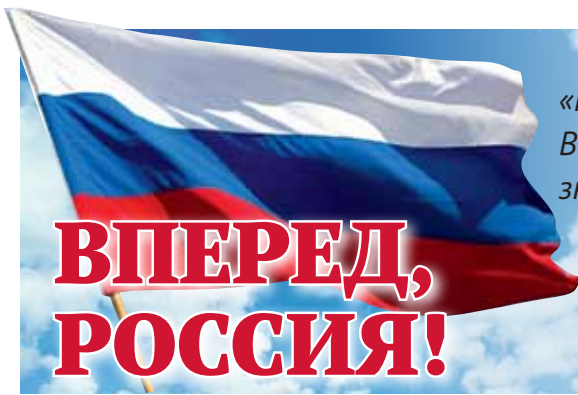


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Послушайте!
Ведь если звезды зажигают –
значит, это кому-нибудь
нужно?»

Владимир МАЯКОВСКИЙ,
поэма «Послушайте!»

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

ПЛАВАЮЩИЕ

№ 41-2017

ДЛЯ ВСЕХ



Взгляд в перспективу. Наша команда на юниорском первенстве мира в Индианаполисе. Фото Анны Гусевой

ОДИН ПИШЕМ, ДВА НА УМ ПОШЛО

Прогноз «ПДВ»: Среди тех, кто под флагом сборной России выступал на первенстве мира в Индианаполисе, – будущие олимпийцы 2020 года

В Индианаполисе (США) прошло первенство мира по плаванию 2017 года, в котором приняли участие 618 спортсменов – девушки 14–17 и юноши 15–18 лет из 90 стран мира. Российская юниорская сборная набрала 627 очков, завоевав второе общекомандное место. Трофей FINA выиграли американцы (1031). На третьем месте команда Японии (490). При этом российские спортсмены завоевали 13 медалей, из которых 2 золотые, 4 серебряные и 7 бронзовых.

Несколько заключений, что называется, по горячему следу.
Первое. Сборная России сохранила вторую позицию в споре за трофей командного первенства, уступив только хозяевам, в чем убедительном превосходстве в родном бассейне ни один специалист мирового плавания не сомневался. Причем россияне увеличили отрыв от третьей команды мирового рейтинга. Два года назад в Сингапуре наши юные пловцы опередили на 56 очков Австралию. В

Индианаполисе преимущество россиян над набравшими третью сумму баллов японскими пловцами составило 137 очков.

Второе. Главная задача тренерского штаба юниорской сборной России во главе со старшим тренером Лидией Капковой – подготовка качественного резерва и спортивных кадров для основной команды. Поэтому особенно пристально смотрел на наши проблемные дисциплины взрослого плавания. И вот этот итог представляется

мне наиболее важным. Действительно, отличились российские пловцы как раз там, где на взрослом уровне мы зачастую отстаем. С этой точки зрения две победы на 100 и 200 м кролем Ивана Гирева с результатами, близкими к финалам чемпионата мира, и впечатлили, и вселили уверенность в завтрашнем дне. Но если на 200 м у нас ситуация сейчас достаточно благополучная, то с приходом Ивана во взрослую команду и, соответственно, с увеличением внутренней конкуренции, думаю, у нас в скором времени появятся реальные шансы и на золото как в индивидуалке, так и в эстафете. Кто-то мне возразит, что это чересчур смелые планы. Не спорю. Но давайте не забывать, что в будапештский успех нашей взрослой команды верили тоже далеко не все, а он свершился.

Так почему бы теперь не поставить перед собой цели покрупнее, чем были до сих пор? Ведь на сегодня мы добились главного: в последние годы появились абсолютно реальные молодые и совсем юные ребята, которые при удачном стечении обстоятельств, упорной собственной работе и квалифицированной тренерской помощи в состоянии поставить мир с ног на голову. Вспомните, в длинном спринте, кроме призера мирового чемпионата Александра Красных и финалиста Михаила Довгалева, есть еще дебютант основной команды Михаил Вековищев, сильный юниор Мартин Малютин. И кто-нибудь еще обязательно проявится к олимпийским стартам – потому что создана платформа, своего рода нулевой отсчет.

Окончание на стр. 3

Что нового?

Владимир Сальников – куратор тренеров

Недавно ФИНА утвердила новый состав тренерского комитета. Его возглавил Грэхэм Хилл, которого неоднократно называли тренером года по плаванию Южно-Африканской Республики. Впервые в состав комитета вошла также Кэтрин Вогт, известная в прошлом пловчиха, а сейчас главный тренер сборной США по плаванию на открытой воде. Россию представляет Анастасия Давыдова, пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, в настоящее время возглавляющая Олимпийский центр этого вида водного спорта. Куратором тренерского комитета от бюро ФИНА назначен четырехкратный олимпийский чемпион и президент ВФП Владимир Сальников.

Современно и качественно

День знаний председатель Совета Федерации Федерального Собрания РФ Валентина Матвиенко и губернатор Санкт-Петербурга Георгий Полтавченко отметили визитом в Калининский район на открытие новой школы. Она построена по самым современным стандартам, включая два бассейна. На это Валентина Ивановна, неравнодушная к спорту, обратила особое внимание. «Безусловно, в каждой школе должен быть бассейн для взрослых и для младших школьников для обучения плаванию, – сказала она, общаясь с учителями. – Это возможность после школы жителям микрорайона, детям заниматься спортом. Новые спортивные залы, образовательные технологии, электронные доски, компьютерные классы. Это все то, что будет делать наше образование современным и качественным».

«Антидопинг», доступный всем

Российское антидопинговое агентство внедрило программу дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов, тренеров, спортивных врачей и медицинского персонала сборных России и профессиональных клубов. Курс продолжительностью час-полтора предполагает подтверждение полученных знаний в ходе итогового тестирования. Аналогичную программу уже используют национальные олимпийские комитеты ряда стран и международных федераций. Чтобы пройти курс, нужно зарегистрироваться на сайте агентства и получить подтверждение на электронную почту. По окончании обучения необходимо ответить на вопросы теста, после успешного прохождения которого выдается электронный сертификат на русском и английском языках. Копия сертификата будет направлена в Национальную спортивную федерацию и в РУСАДА. Прохождение программы является обязательным – многие международные федерации уже перестали допускать спортсменов к соревнованиям при отсутствии сертификата. Согласно статистике по видам спорта активнее всех к тестированию подключились пловцы.



МГНОВЕНИЯ, МГНОВЕНИЯ, МГНОВЕНИЯ...



1. Это был первый день соревнований и первая медаль – серебряная – в женской эстафете 4x200 м вольным стилем, да еще и с юношеским рекордом Европы. Конечно, эмоции зашкаливали: Полина Невмovenko, Василисса Буйная и Ира Кривоногова переживают за плывущую завершающий этап Настю Кирпичникову.
2. Лидером команды стал двукратный чемпион мира среди юниоров Иван Гирёв – сильнейший на 100 и 200 м вольным стилем. Причем на «двести» Иван установил юношеский рекорд мира (1.46,40), а на «сотне» – юношеские рекорды Европы и России (48,33), побив рекорд Даниила Изотова, датированный аж 2009 годом. На счету Гирёва, помимо золота, серебро и бронза эстафетных заплывов.
3. Отобравшийся на первенство мира на Европейском юношеском Олимпийском фестивале в Дьёре Андрей Минаков, которому в марте исполнилось только 15 лет (что является нижним возрастным порогом для юношей – участников соревнований в Индианаполисе), успешно реализовал себя на индивидуальных дистанциях, взяв серебро на 50 метров баттерфляем и бронзу на «сотне» с рекордом соревнований, установленным в полуфинале.
4. Настя Кирпичникова после финиша тихо радуется бронзе на 400 м вольным стилем, не сводя глаз с табло.
5. Рекорд Европы покорился и Полине Егоровой, Василиссе Буйной, Евгению Сомову и Егору Куимову (слева направо) во время смешанной комбинированной эстафеты 4x100 метров (3.48,32) плюс бронзовая медаль.
6. Старший тренер юношеской сборной Лидия Александровна Капкова – с цветами от свежеспеченных медалистов мирового первенства.
7. Лучезарный спинист Никита Третьяков – что ни старт, то с улыбкой. И бронзовая медаль на 200 метров – в кармане.
8. Еще один давнишний наш рекорд – а именно рекорд России на дистанции 100 метров баттерфляем, принадлежавший до этих пор Евгению Коротышкину, пал под напором трехкратного призера первенства мира-2017 Егора Куимова (51,16).
9. Не ожидал, что придется довольствоваться лишь бронзой на «полторашке» кролем, участник Олимпийских игр в Рио Ярослав Потапов. Но подорванное накануне старта здоровье дало себя знать, поэтому был рад и... просто пьедесталу.
10. А вот так мы болели – азартно, громко, по-взрослому.



Фото и текст: Анна Гусева

ОДИН ПИШЕМ, ДВА НА УМ ПОШЛО

Окончание. Начало на стр. 1

На 100 м ситуация сложнее с точки зрения кролевой спринтерской эстафеты. Но обратите внимание: тот же Гирёв – если взять за основу нашего предположения его прогресс, с которым он двигался к нынешнему своему результату – способен не только принять самое активное участие в распределении призовых мест на чемпионате мира-2019 и Олимпийских играх-2020, но и в состоянии усилить эстафетную дружину до конкуренции за медали на главных международных стартах.

На 400 м вольным стилем Максим Александров, плавающий на одинаковом уровне и 200, и 1500 м, находится в шаговой доступности от призовых мест в мире. Не собираюсь никому ничего советовать и уж тем паче тренерам, но обратил внимание на одну закономерность: плавательных гениев, способных зараз выигрывать по несколько медалей не только на разных дистанциях, но и в разных дисциплинах, можно пересчитать по пальцам одной руки. Остальные же все свои силы бросают на гарантированный успех на одной-двух дистанциях. Понятно, что говорю об этом их отношении к выступлению на Играх и чемпионате мира. То есть бьют в одну точку, пытаются достичь совершенства. Ибо в данном случае количество не всегда является синонимом качества. А зачастую как раз первое-то и вредит второму. За примерами далеко ходить не надо. Да вы их и сами прекрасно знаете. То же выступление в комплексе Юлии Ефимовой на чемпионате мира в Будапеште. А вспомнил сейчас об этом потому, что, может быть, и Александрову, и другим нашим «многостаночникам» стоит все-таки определиться в выборе коронной для себя дистанции (а для кого-то – и дисциплины) и тренировать ее до потери пульса. Во всяком случае меня не покидает уверенность, что именно подобная работа в первую очередь приносит медальные плоды, что опять же доказано далеко не единичными примерами, причем на самом высоком соревновательном уровне.

О нынешнем прогрессе в стане брассистов и мастеров плавания на спине говорить особенно приятно. Да, долго ждали и наконец-то дождались, что наши молодые и талантливые выдвигаются на лидирующие позиции в мире. Я это вижу по каждому соревнованию, где как зритель и болельщик получаю массу положительных эмоций. Потому что ребята побеждают подчас не просто с хорошими, а с отличными результатами. Анализ, сравнения, попытка докопаться до истинных причин чего бы то ни было, разговоры со спортсменами и тренерами – все это наступает позже. Потому что работа спортивного аналитика и мое зрительское отношение к происходящему в ванне бассейна – это абсолютно разные вещи. А работа, к которой прикипел, наверное, во многом благодаря своему характеру, не терпит суеты и заодно каких-либо эмоций.

Мы оперируем цифрами и фактами – исключительно на их основе комментируя настоящее и заглядывая в будущее. Например, в Индианаполисе не выступал спринтер Климент Колесников, несколькими неделями раньше с блеском дебютировавший на взрослом чемпионате мира в Будапеште. И объективно – подчеркиваю: объективно – сборная России недосчиталась нескольких медалей. Думаю, в том числе и золотых. Потому что Климент был в «звонящей» форме, и потерять ее за небольшой временной люфт между двумя стартами было просто нереально. Но парень где-то подцепил ангину. Что, кстати, лишний раз говорит о его максимальной физической готовности к первенству мира. Ведь не секрет, что организм спортсмена в период выхода того на пик формы особенно подвержен простудным и инфекционным заболеваниям. Однако в этот непростой для команды момент сказал свое веское слово Никита Третьяков, к слову, капитан юношеской сборной на первенствах Европы и мира. Так что без наград первенства мира в плавании на спине мы не остались, а Третьяков лишний раз заставил меня сделать пометку в ежедневнике смартфона: «Обратить повышенное внимание». Потому что кто-то из ребят созревает для медалей и рекордов быстро, а кто-то не очень. И Никита, похоже, из последних.

Радует достойный уровень, в том числе и внутри российской конкуренции, в брассе – как в мужском, так и в юниорском. Недавний юниор, а ныне «взрослый» чемпион мира Антон Чупков сегодня находится как бы на острие клина, который за ним зримо расширяется, включая в свои границы многих талантливых ребят. Как промежуточный юниорский итог – шаговая доступность от пьедестала почета в Индианаполисе Евгения Сомова и Владислава Герасименко. Готов ли я был к подобному? Конечно, готов. Ведь если брать за основу аналитику последних лет, то ничего сверхъестественного не произошло, все было ожидаемо. Ибо в спорте существует закон, который называю «законом сохранения статусности». Если появился лидер (на сегодняшний день в разных способах плавания это Рылов, Чупков, Красных и др.) – значит, за ним потянутся остальные. Это с одной стороны. А с другой – условие появления лидера мирового класса на 90% определяется общей платформой результатов. Конечно, здесь, как и во всем, бывают исключения – имею в виду спортсменов, о которых мы говорим, что подобные рождаются один раз в десять, тридцать, сто лет. Но аналитика все-таки строится не на исключениях из правил, а на самих правилах. И, разумеется, на статистике. Вот почему и нынешнее восхождение к вершинам баттерфляя юниора Егора Куимова для меня неожиданностью не стало. Как недавно и прогнозировал, древний «гидрокостюмный» взрослый рекорд России Евгения Коротышкина на 100 м был побит Куимовым на ближайшем же старте. Цифровые выкладки прогресса Егора свидетельствуют, что вряд ли он на этом остановится. Другой

вопрос, что переход из юношеской во взрослую команду – процесс достаточно длительный и сложный. Хотя кто-то его преодолевает легко. А вот как сложится эта дорога для Егора – увидим. Еще бы советовал уважаемым читателям обратить внимание на 15-летнего Андрея Минакова. Амбиции у юноши исключительно чемпионские: уже сейчас Андрей думает... об олимпийском золоте. А две личные медали на первенстве мира в соперничестве с пловцами, старше его на два-три года – свидетельство обоснованности столь смелого настроя. Что касается «психологии победителя» – с этим важнейшим компонентом настоящего и будущего чемпионства у парня тоже полный порядок. Осталось лишь подтвердить свои пока что мысленные притязания делом.

Если говорить о нашей девичьей команде, то в Индианаполисе явных лидеров на сей раз не было. Хотя медальные выступления, конечно же, получились. Но акцентирую ваше внимание даже не на наградах, а на такой позитивной особенности, как, например, места россиянок в топ-8 юниорского мирового рейтинга на всех дистанциях вольным стилем. А это значит, что и тут наконец-то создалась платформа, с которой можно и нужно штурмовать новые вершины. И это не мое частное мнение, а объективная реальность, подкрепленная российским и мировым плавательным опытом. Сколько лет потребует, чтобы воплотить наработанный багаж в новые секунды, рекорды и победы, причем не только в юниорском, но и во взрослом кролевом плавании, не знаю. В конце концов я аналитик, а не пророк. Однако опыт предыдущих подобных трансформаций указывает цифру от одного года до четырех лет. Давайте остановимся на максимуме – на олимпийском цикле. А так как мы начали цикл нынешний достаточно успешно, то, уверен, уже к Олимпиаде-2020 успеем заявить во всеулышание о своих медальных притязаниях.

Знаете, о чем сейчас подумал? Что нынешняя ситуация в нашем женском плавании в плане «разбора полетов» для аналитического препарирования, пожалуй, будет поинтереснее, нежели в мужском. Достаточно задаться исследовательской целью: как то, что есть сегодня, готово повлиять на то, что может быть завтра и послезавтра? И оказывается, что вопросов тут пока что больше, чем ответов. А попробовать смоделировать ближайшее будущее отечественного женского спортивного плавания высших достижений исходя из имеющихся статистических выкладок и сопутствующей важной информации – как раз та тема, которую хотел бы предложить читателям газеты «Плавание для всех» в одном из ближайших номеров. Тогда-то все и разложим по полочкам: с примерами и прогнозами; именами и фамилиями; сухими цифрами и тренерскими эмоциями; заключениями специалистов, психологов, спортивных руководителей... Надеюсь, получится любопытное исследование, которое предоставит читателям новые факты и новые выводы.

Алексей ЗУБАКОВ

МЕДАЛИ, ЗАВОЕВАННЫЕ
РОССИЙСКИМИ
СПОРТСМЕНАМИ
НА ПЕРВЕНСТВЕ МИРА-2017

ЗОЛОТО

1. Иван Гирёв – 200 м вольный стиль – 1.46,40
2. Иван Гирёв – 100 м вольный стиль – 48,33

СЕРЕБРО

1. Егор Куимов – 100 м баттерфляй – 51,16
2. Андрей Минаков – 50 м баттерфляй – 23,53
3. Женская эстафета 4x200 м вольным стилем – Ирина Кривоногова, Полина Невмovenко, Василисса Буйная, Анастасия Кирпичникова (участница предварительного заплыва Катарина Милутинович) – 7.57,33
4. Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Никита Третьяков, Евгений Сомов, Егор Куимов, Иван Гирёв (участники предварительного заплыва Владислав Герасименко, Андрей Минаков и Глеб Карасев) – 3.36,30

БРОНЗА

1. Ирина Кривоногова – 200 м вольный стиль – 1.58,51
2. Анастасия Кирпичникова – 400 м вольный стиль – 4.08,73
3. Ярослав Потапов – 1500 м вольный стиль – 15.09,18
4. Андрей Минаков – 100 м баттерфляй – 51,84
5. Никита Третьяков – 200 м на спине – 1.58,72
6. Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м – Полина Егорова, Евгений Сомов, Егор Куимов и Василисса Буйная (участники предварительного заплыва Анастасия Авдеева, Владислав Герасименко, Софья Лобова и Глеб Карасев) – 3.48,32
7. Мужская эстафета 4x200 м вольный стиль – Иван Гирёв, Петр Жихарев, Максим Александров, Мартин Малютин (участник предварительного заплыва Михаил Бочарников) – 7.11,39

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ МИРА

1. Иван Гирёв – 200 м вольный стиль – финал – 1.46,40

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ ЕВРОПЫ

1. Иван Гирёв – 100 м вольный стиль – финал – 48,33
2. Женская эстафета 4x200 м вольным стилем – Ирина Кривоногова, Полина Невмovenко, Василисса Буйная, Анастасия Кирпичникова – финал – 7.57,33
3. Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м – Полина Егорова, Евгений Сомов, Егор Куимов и Василисса Буйная – финал – 3.48,32

РЕКОРДЫ РОССИИ

1. Егор Куимов – 100 м баттерфляй – финал – 51,16

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ РОССИИ

1. Иван Гирёв – 100 м вольный стиль – финал – 48,33
2. Егор Куимов – 100 м баттерфляй – финал – 51,16
3. Мужская эстафета 4x200 м вольный стиль – Иван Гирёв, Петр Жихарев, Максим Александров, Мартин Малютин – финал – 7.11,39

РЕКОРДЫ СОРЕВНОВАНИЯ

1. Иван Гирёв – 100 м вольный стиль – финал – 48,33
2. Иван Гирёв – 200 м вольный стиль – финал – 1.46,40
3. Андрей Минаков – 100 м баттерфляй – полуфинал – 52,23



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Ночу сказать

**ПРОШУ ВАС:
СНАЧАЛА ДУМАЙТЕ,
ПОТОМ ДЕЛАЙТЕ!**

В очередной раз убедился, что плавание имеет повторяющуюся «цикличность непонимания». Особенно показательна в этом ранняя осень, когда при первой непогоде обостряются не только всевозможные хронические болячки, но и что-то явно нарушается в адекватном восприятии действительности.

Позвонил знакомый, рассказал, что его дочь «где-то там» вычитала о семейно-грудничковом обучении плаванию и решила сама научиться и заодно научить – трехмесячного сына (?!). Представляете, да? 3-месячного ребенка ей черным по белому обещали быстро и качественно научить плавать! Спросил, что думаю по этому поводу. Я ему сказал, что думаю. Наверное, получилось несколько резковато, потому что он обиделся. Ладно, его обиду как-нибудь переживу. Мне непонятно другое: год от года устами и опытом заслуженных и знающих свое дело людей

отечественного плавания твердим со страниц газеты: дорогие соотечественники, будьте предельно внимательны и критичны, принимая во внимание любую информацию по обучению детей плаванию (и уж тем паче совсем маленьким!), но каждый год сталкиваемся с одной и той же, как подметил один из наших авторов, «лоховитостью». А ведь после на вопрос «что делать и кто виноват?» уже можно будет не отвечать, просто поздно будет...

Так что сегодня мы вновь о старом, о чем говорили уже не раз и не два, хотя что-то мне подсказывает, что и

на этой публикации не остановимся. Впрочем, была бы хоть кому-то какая польза. Ради нее и тысячу раз поднимем знакомую до головной боли тему, ибо очень хочется, чтобы запомнились ее составляющие, как таблица умножения, – с детства и навсегда. Хотя точно знаю: увы, это лишь мечты. Как сказала мне одна из читательниц газеты: «...А что вы хотите? Наши люди так устроены, что учатся только на собственных ошибках. И новые поколения пап и мам в этом плане ничем от других не отличаются».

Вот почему здесь и сейчас – очередная «азбука понимания ситуации» (в том числе и для юных родителей).

Александр ЕЛИСЕЙКИН,
главный редактор «ПДВ»



Еще раз – о том же

**В КАЖДОЙ МЕЛОЧИ –
ЦЕНА ЖИЗНИ**

В последнее время в средствах массовой информации и интернете ведется пропаганда «семейного» плавания с детьми грудного возраста. Наблюдение же за подобным «обучением» поражает степенью некомпетентности родителей и, что самое печальное, инструкторов. Нарушаются все нормы и правила, которые должны ставиться во главу угла при работе с маленькими детьми.

Одним из грубейших нарушений является несоблюдение санитарно-гигиенических норм, предъявляемых к месту проведения занятий плавания.

В условиях домашней ванны или бассейна при детской поликлинике соблюдать необходимые требования к поддержанию чистоты воды достаточно легко. Однако, к примеру, реклама в интернете призывает родителей заниматься с детьми в условиях бассейнов массового посещения, что является категорически непригодным для малышей. Предлагаемая программа обещает: «ребенка будут обучать прыганью, хождению по дну, отталкиванию от стенки, нырянию». Вы хотя бы спросите себя: где же обучение плаванию; как можно учить ходьбе по дну в бассейне глубиной не менее одного метра; зачем учить отталкиванию от стенки, если грудной ребенок просто выполняет рефлекторные толкающие движения от любой опоры... Кроме того, занятия проводят зачастую неквалифицированные инструкторы и повсеместно – абсолютно без всякого медицинского контроля! Не соблюдаются основные правила по времени проведения занятий (ребенок находится в воде 45–60 минут вместо положенных 15–20 минут), температурному режиму воды (28–30°C вместо 34–36 градусов).

Теперь самое интересное, как говорят нынче – «фишка» этого семейного предложения: в дополнение к занятиям в воде родителям и детям предлагается посещение... сауны. Скажу предельно мягко: сауна не может быть рекомендована в массовом порядке детям раннего возраста. Она оказывает значительную нагрузку на организм. Педиатры

предупреждают, что маленькие дети переносят перегревание хуже, чем переохлаждение. Терморегуляция их организма еще несовершенна, и перегревание опасно для здоровья ребенка – возможно возникновение аритмии. Посещение сауны категорически не рекомендуется детям с нарушениями ЦНС, склонностью к судорогам, при эпилепсии, наличии эндокринных нарушений и кожных заболеваний.

Идем дальше. Вода и бортик в искусственных плавательных бассейнах должны быть безопасными в эпидемическом отношении. Однако микрофлора, относительно безвредная для взрослого человека с достаточно высоким уровнем иммунитета, может стать источником серьезных проблем для маленького ребенка. Естественное любопытство, когда ребенок только начинает ползать или ходить, заставляет его пробовать на вкус и трогать разные предметы в бассейне: бортики, сливные решетки, кафель на полу и в душевых, скамейки в раздевалках и т. д. Как вы понимаете, о стерильности всего перечисленного говорить не приходится... Что еще доводилось наблюдать: дети занимают в воде в одноразовых подгузниках (памперсах), что вызывает определенные сомнения: если смысл памперсов состоит в поглощении естественных выделений ребенка, то почему бы им не впитать еще и воду из бассейна или, наоборот, не «выдать» в воду содержимое памперсов? Также одним из важнейших моментов является соблюдение правильного температурного режима. Водные процедуры являются мощным закалывающим средством, ибо теплопроводность воды в 28 раз выше, чем

воздуха. Вот несколько показателей, чтобы вы сами могли контролировать ситуацию.

Для взрослых людей закалывание рекомендуют начинать с температуры воды 33–34°C, постепенно снижая ее на 1°C каждые несколько дней. При занятиях с детьми первого года жизни начинают купания с температурой воды 37°C и снижают ее на 1 градус в месяц. Основным закалывающим фактором является именно температура воды, а не продолжительность водной процедуры.

Как правило, температура воды в бассейнах поддерживается на уровне 26–27°C в тренировочных ваннах и в пределах 28–30 градусов в детских бассейнах. В детских ваннах проводятся занятия учебно-тренировочных групп с детьми в возрасте 5–7 лет и старше. Температура воды на уровне 30°C не позволяет детям замерзнуть, если они активно двигаются (плавают, играют, прыгают, ныряют). Но даже в этом случае специалисты не рекомендуют детям находиться в воде более 45 минут, чтобы избежать переохлаждения организма. Быстрее замерзают дети с недостаточной массой тела и те, кто мало двигается. Занятия в бассейне в детских садах проводятся с учетом возраста детей: продолжительность урока в младшей группе – 15–20 минут, в средней группе – 25–30 минут, в старшей группе – до 40 минут.

Для детей раннего возраста занятия плаванием должны быть строго индивидуальными. Необходимо четко контролировать состояние ребенка, чтобы не допустить его переохлаждения.

Нельзя требовать от маленького человека того, что еще недоступно ему в силу незрелого возраста, а также доверять его здоровье некомпетентным людям, желающим заработать на естественном стремлении родителей дать малышу все самое лучшее и полезное.

Татьяна ПАВЛОВА

Вопрос – ответ

ГДЕ? ЧТО? КОГДА?

Повторение – мать учения. Поэтому, следуя вашим пожеланиям, мы попросили известного специалиста по обучению плаванию, кандидата педагогических наук, профессора РГУФКСИТ Татьяну Павлову вспомнить о наиболее часто встречаемых в ее практике вопросах и темах.

С какого возраста лучше начинать учить ребенка плаванию?

Начинать обучение плаванию можно с 3–4 лет. Однако следует помнить, что у детей этого возраста основная форма обучения – игра, поэтому оно должно проходить в игровой форме. Дети с удовольствием подражают движениям животных, птиц, лягушек, дельфинов (плаваем, как утки, собаки, лягушки), играют в подводный мир (достают воображаемых рыбок, черепашек, осьминогов со дна), играют в мяч. Наиболее эффективны индивидуальные занятия с тренером-инструктором, особенно если занятия проходят в бассейне с глубиной более 1 метра. В бассейнах при детских садах, где можно регулировать глубину бассейна (50–70 см), занятия проходят небольшими группами, по 5–6 детей. Продолжительность одного занятия не должна превышать 30 минут.

Обучению спортивным способам плавания лучше начинать в возрасте 6–7 лет, когда ребенок уже сознательно подходит к занятиям, более организован, может выполнять сложные задания, способен выполнять указания тренера в течение 40–45 минут.

Каким плавательным навыкам можно научить ребенка 4–5 лет?

Ребенка в возрасте 4–5 лет можно научить плавать разными способами с помощью движений ногами (кролем на груди, кролем на спине, дельфином), выполняя при этом выдох в воду. Легко дается освоение облегченных спо-

собов (кроль на груди без выноса рук из воды; сочетание движений ногами кролем или дельфином и руками брассом; плавание кролем на спине в ластах). Плавание в полной координации спортивными способами является сложным для детей этого возраста, так как еще не все отделы мозга сформированы (в частности, мозжечок, который отвечает за координацию движений), мышцы рук относительно слабы, не развит вестибулярный аппарат (отвечает за равновесие).

Каким навыкам и умениям можно научить ребенка в домашних условиях?

Занятия в домашних условиях позволяют научить ребенка следующим важным вещам:

- опускать лицо в воду, задерживать дыхание на вдохе;
- открывать глаза в воде;
- выполнять выдох в воду (через рот и нос одновременно);
- лежать на воде в положении на спине;
- лежать на воде в положении на груди на задержке дыхания;
- выполнять простые движения руками и ногами.

Данные умения очень важны для дальнейшего обучения плаванию, их можно выполнять ежедневно во время купания, что позволит сформировать прочный навык, и дальнейшее обучение плаванию будет проходить быстрее.

Сколько раз в неделю нужно заниматься, чтобы научить ребенка плавать?

Занятия в бассейне с детьми дошкольного и младшего школьного возраста не рекомендуются



Фото из архива ВФП

Крутой поворот

Этот вопрос может показаться риторическим и даже нелепым тем, кто считает занятия спортом лишь атрибутом здорового образа жизни. Однако у профессионалов уход из спорта нередко порождает серьезные проблемы.

Что такое большой спорт с его критическими нагрузками на «физику» и психику, травмами и стрессами, взлетами и падениями, человеку, ведущему обычный образ жизни, понять трудно. Публике на трибунах или у телевизоров видна лишь лицевая сторона спортивной медали.

судьями, перешли в спортивную медицину. В основном это представители командных игровых видов (футбола, волейбола, хоккея, регби), а также таких видов, где нет контактов с соперниками (плавание, легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивной гимнастики и тенниса).

Выяснилось также, что 19% респондентов работают в органах МВД и службах охраны. Причем все оказались представителями бокса и других силовых единоборств. А 28% опрошенных (42% из этой группы составили борцы, а 16% – боксеры) уклонились от точного указания своего вида деятельности. Из чего социологи сделали вывод: если профессионалы стоят по обе стороны закона, а опрошен-

будет ему помочь в плане состояния психики».

После этого инцидента Грант пообещал обратиться к специалистам. А вскоре он уехал в США и снял жилье в штате Аризона, по соседству с домом, принадлежащим Майклу Фелпсу. Там его часто видели в компании с пловчихой Эллисон Шмитт. Как заверил сам Хэккетт, их связывают чисто дружеские отношения. Но не только. Девушка взялась оказать ему психологическую поддержку.

Завоевав на Олимпиаде-2012 в Лондоне пять медалей (в том числе три золота), Шмитт не выдержала груза славы и впала в депрессию. Это сказало на результатах, ее перестали приглашать на между-

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

Оборотная, впрочем, ей мало интересна.

Зато самим спортсменам далеко не безразлично, что их ждет за порогом, отделяющим спорт от обычной жизни. Однако мало кто, решая его переступить, к ней подготовлен. Потому что причин для ухода множество, и угадать, какая «мина» под тобой рванет, невозможно по определению.

Спортсмен может, к примеру, просто пресытиться своим видом, устать от монотонности и свернуть с накатанной колеи. Или получить травму, равносильную приговору. Или, попав после успехов в полосу неудач, лишиться мотивации. Не говоря уж о банальных конфликтах с тренерами, партнерами по команде, разнообразных семейных и финансовых проблемах.

Случается, спортсмены досрочно сходят с дистанции под влиянием так называемой звездной болезни. Вот как Форбс Каплайл, наставник австралийской пловчихи Шейн Гоулд, завоевавшей три золота Олимпиады-72, объяснял ее уход из спорта: «Гоулд была исключительно талантлива. Уверен, в Монреале она могла бы выступить так же успешно, как и в Мюнхене. Но Шейн ушла из спорта в расцвете сил. Испытание славой спортсменка выдержать не смогла. Шейн перестала следить за режимом, сильно прибавила в весе. Восемь лишних килограммов потянули ее вниз с олимпийских вершин. И еще – родители Гоулд. Они совершенно потеряли голову от успехов дочери. Они потакали ее капризам и в конце концов перестали быть нашими союзниками».

Как правило, в жизнь после спорта человек вступает, что называется, с нуля. До этого он был под контролем. Сначала родителей, потом тренеров. В своем виде он достиг определенных высот, а как себя реализовать в условиях отсутствия контроля, представляет смутно. Понятно, ему требуются какое-то время для адаптации и усилия для смены вида деятельности.

Согласно проведенному несколько лет назад социологическому опросу меньше половины опрошенных (42%) из числа бывших спортсменов не утратили связи со спортом – стали тренерами, администраторами команд,

народные турниры. Когда Эллисон поняла, что карьера под угрозой, она поделилась своими проблемами с Фелпсом, который стал кивался с чем-то подобным, и его тренером Бобом Боумэнном. Те посоветовали ей прибегнуть к услугам психотерапевта. Курс лечения она проходила втайне от семьи. Но, после того как ее двоюродный брат покончил жизнь самоубийством, потрясенная Шмитт во всем призналась. Более того, она решила передать свое переживания гласности в надежде, что этот опыт пригодится другим спортсменам, оказавшимся в аналогичной ситуации.

Эллисон удалось выйти из депрессии, вернуться в сборную США и подняться на вершину пьедестала олимпийского Рио в составе 4x200 м вольным стилем. После чего она, давая интервью, неизменно подчеркивала эффективность психотерапии как средства преодоления внутренних барьеров.

Помощь психолога пригодится и тогда, когда спортсмен встает перед выбором профессии. Если у него нет других навыков, кроме спортивных, психолог может подсказать, какой вид деятельности наиболее привлекателен. А также помочь перевести эти навыки в новое русло. Ведь спортсмены обучены справляться с трудностями, ставить цели и достигать их. Так что для успеха на новом поприще им порой достаточно лишь сместить акценты.

Специалисты констатируют: процесс социализации спортсменов высокой квалификации, завершающих карьеру, происходит, как правило, стихийно. В России нет государственных или коммерческих организаций, специализирующихся на их профессиональной переподготовке. Существует программа МОК по планированию и организации карьеры для спортсменов, однако как она реализуется, неизвестно. Аналогичная программа, по слухам, разрабатывается и в ОКР.

Пока же экс-спортсменам приходится полагаться только на себя. То есть действовать по классическому принципу «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Для начала твердо усвоив, что уход из спорта – это не финал жизни, а старт в новую жизнь.

И СКОЛЬКО?

чаще чем 2–3 раза в неделю. Начинать обучение лучше с 1–2 раз в неделю, так как ребенок должен привыкнуть к новой нагрузке. Температура воды в детских бассейнах поддерживается в пределах 28–30°C, что существенно ниже температуры тела. Таким образом, возможно переохлаждение, если не соблюдать положенное время пребывания в воде. Дети по-разному переносят тепло или холод: ребенок с большей массой тела мерзнет меньше, чем малыш с недостатком веса. Если ребенок мало двигается в воде, он наверняка быстро замерзнет. В начале занятия тренер дает новые, сложные задания, пока ребенок не устал и может сосредоточиться. Как только внимание ослабевает, нужно давать разнообразные игры в воде, которые переключают внимание ребенка и дают массу положительных эмоций. Нужно помнить, что просто плавать – это для ребенка монотонно и скучно и быстро надоедает. Вместе с тем нельзя настаивать ребенка только на игры и развлечения в воде. Поэтому перерыв в 2–3 дня между занятиями позволяет ребенку соскучиться по воде, с одной стороны, и не забыть то, что он выучил на предыдущем уроке, с другой.

Если ребенок часто болеет, можно ли ему посещать бассейн, особенно в холодное время года?

Детям, часто болеющим (особенно простудными заболеваниями), рекомендовано посещать бассейн в любое время года. Развитие органов дыхания в детском возрасте имеет определенные особенности: у маленького ребенка меньше объем грудной клетки, дыхательная мускулатура слабее, он дышит чаще,

чем взрослый. Дыхательные пути у ребенка еще узкие, слизистая оболочка нежная и более ранимая, в ней и стенках дыхательных путей расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов, что объясняет легкость проникновения инфекции в органы дыхания детей и возникновения воспалительных процессов. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» детей все же возникают общие респираторные заболевания, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжительность, и реже развиваются осложнения. При плавании дыхание более интенсивное и глубокое, носовые ходы промываются, исчезают застойные явления в бронхах, откашливается мокрота.

Плавание оказывает массирующее воздействие на тело, раздражает нервные окончания в коже, улучшает обмен веществ, сон, аппетит, делает более устойчивой нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет мышцы, связки, формирует правильную осанку. Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. При этом увеличиваются по сравнению с не плавающими детьми показатели веса и роста, жизненная емкость легких и силовые показатели, улучшается нервно-психическое развитие ребенка.

В холодное время года важно не спешить на улицу после занятий в воде, как следует просушить волосы, уши, кожу. Желательно после занятий напоить ребенка теплым чаем с печеньем или бутербродом – тогда он точно не замерзнет и не заболит.

Два очередных урока – в этом номере и в следующем – решили посвятить работе с нудлсом. Прежде всего потому, что работа эта требует определенного навыка и без помощи подробного объяснения тут никак не обойтись. Если помните, уважаемые друзья, этой темы мы уже касались. Однако сейчас постараемся осветить от «а» до «я». Тем самым одновременно выполняя просьбу многих наших читателей.

Название акванудлс происходит от двух слов: aqua – вода, и noodle – лапша. Применяется нудлс в качестве инвентаря для занятий аэробикой в воде и на суше. Изготавливается из вспененного полиэтилена или вспененного каучука, что позволяет «аквапалке» быть гибкой, легкой и отлично выталкиваться из воды. Обычно одного нудлса хватает для того, чтобы удержать человека на плаву. А значит, он годится не только для занятий аквааэробикой, но и для обучения плаванию или просто отдыха на воде.

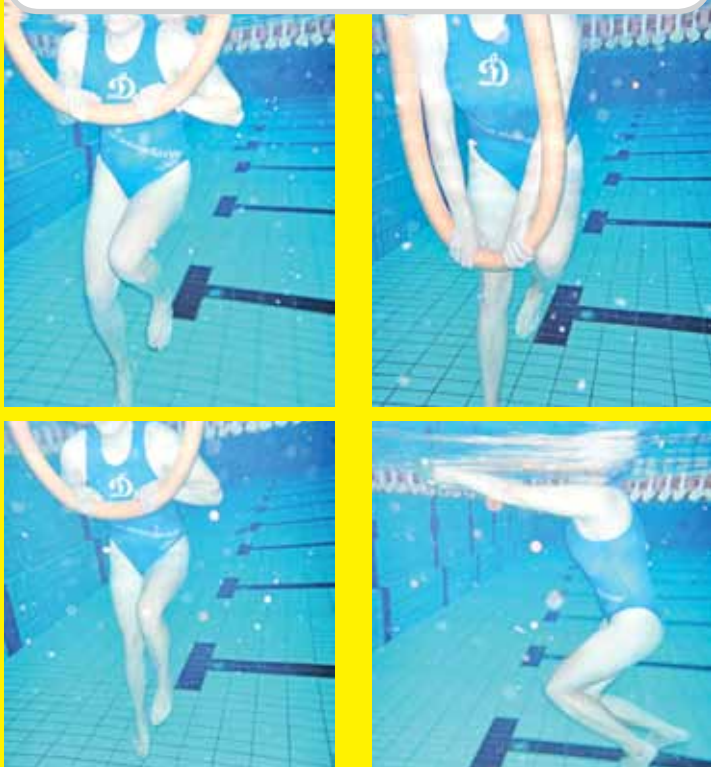
Но основное предназначение нудлса – все же создание дополнительного сопротивления при движениях в воде и поддерживающего эффекта при выполнении некоторых упражнений.

И вот теперь плавно переходим к практической части нашего урока.

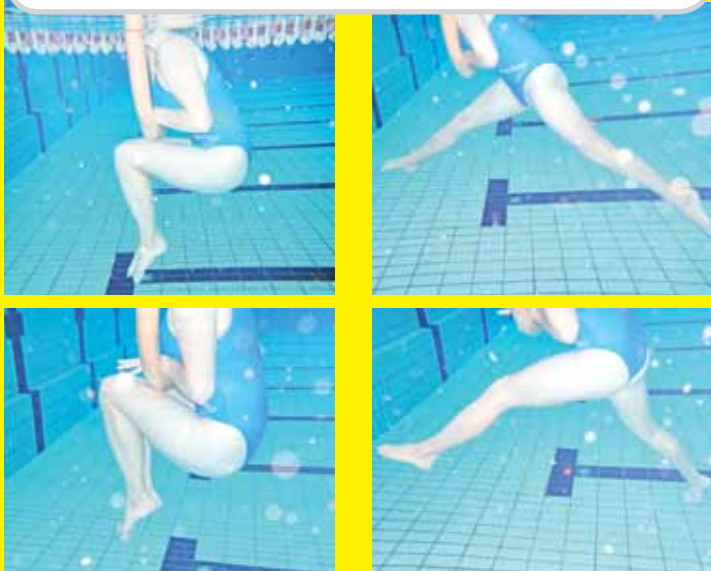
УДЕЛЯЕМ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ НУДЛСУ

Часть
первая

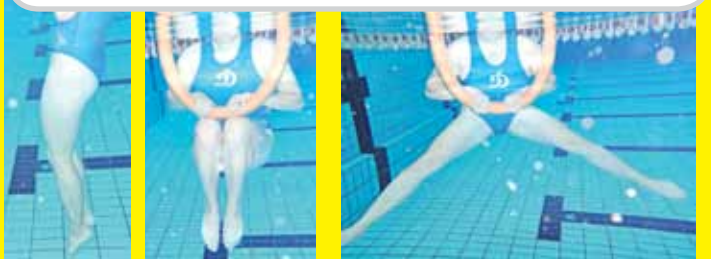
1. Бег на месте с энергичным жимом руками вниз и вперед. Вдох – руки сгибаются к груди, выдох – жим руками вниз, вдох – руки к груди, выдох – жим руками вперед.



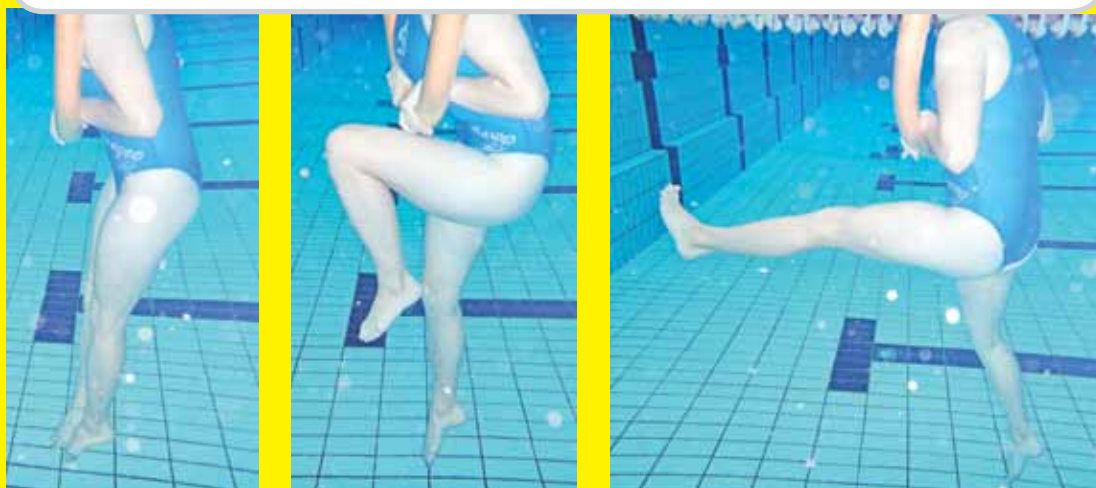
2. Напрягая мышцы пресса, подтянуть колени к груди, далее развести ноги в левый шпагат, подтянуть колени к груди, развести ноги в правый шпагат. Не отклоняться от вертикальной оси. Выдох – подтянуть колени, вдох – развести ноги.



3. Напрягая мышцы пресса, подтянуть колени к груди, далее развести ноги в поперечный шпагат. Не отклоняться от вертикальной оси. Выдох – подтянуть колени, вдох – развести ноги.



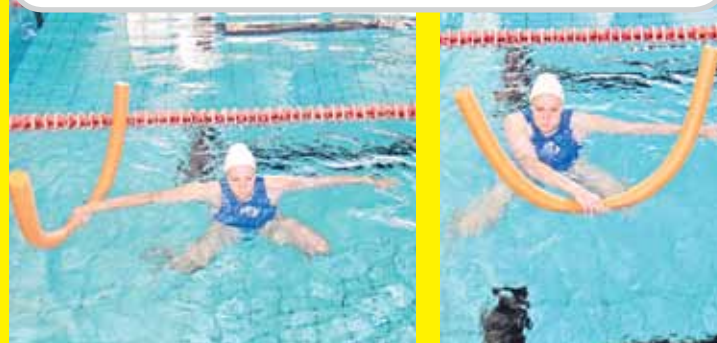
4. Удар ногой вперед (как удар в карате), носок стопы на себя, пятка смотрит в дно. Руки держат нудлс, удерживаем равновесие.



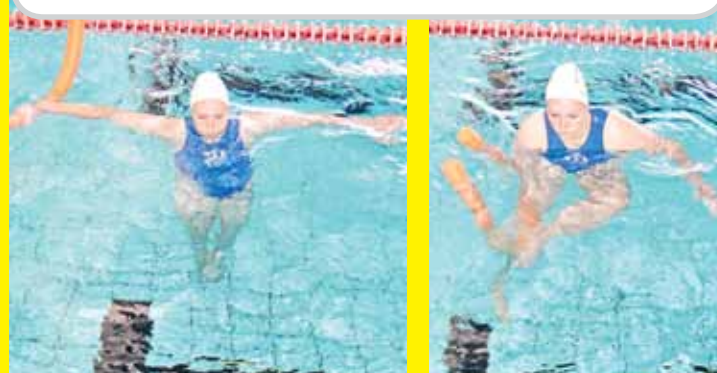
5. Руки прямые вытянуты вперед, нудлс в руках (кисти рук близко друг к другу), круговые движения перед собой в правую и левую стороны, ноги работают произвольно.



6. Ноги шире плеч, бег на месте, прямая правая рука с нудлсом вытянута в сторону. Выполняем движение вытянутой рукой под водой в сторону противоположного плеча. Вдох – рука в сторону, выдох – движение руки под водой. 20 повторений. Далее поменять руку.



7. Стоя, ноги шире плеч, прямая правая рука с нудлсом вытянута в сторону. Выполняем одновременное движение правой рукой и левой ногой навстречу друг другу. Касаемся нудлсом стопы. 20 повторений. Далее поменять руку и ногу.



8. Стоя на месте. Взяв нудлс в две руки, выполняем поворот туловища в правую и левую стороны. Руки прямые, таз стараемся держать на месте. 15–25 повторений.



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

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 (фото 9–9(1)):

9. Подтягивание ног к груди, мышцы пресса напряжены. Вдох – ноги выпрямляем, выдох – подтягивание ног к груди (9а).



10. Ноги работают, как при плавании кролем, поднимая фонтан, движемся спиной вперед.



11. Попеременное движение ногами, опуская ноги вниз и возвращая их в исходное положение.



12. Поднятие ног к поверхности воды, задержаться в этом положении на 15 сек.



13. Опираясь на нудлс, который находится за спиной, ноги согнуты в коленных суставах, пятки подтянуты к ягодицам (положение вис с согнутыми ногами). Выполняем наклон в сторону, туловище и ноги движутся навстречу друг к другу. Работают косые мышцы живота.



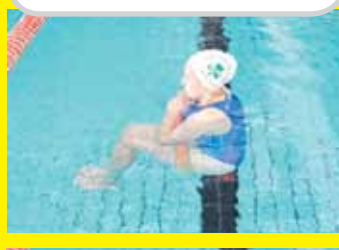
14. Перекаты в стороны. Лежа на боку, нудлс держим перед собой. Сгибаем ноги и подтягиваем их к груди, а затем выпрямляем и вытягиваем их в другую сторону.



15. Сесть на нудлс, как на качели или верхом. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде.



16. Сесть на нудлс, как на качели или верхом. Сгибая ноги в коленных суставах, выполняем жим ногами вниз.



17. Сесть на нудлс, как на качели или верхом. Ноги и руки вытянуты вперед, выполняем одновременное разведение и сведение рук и ног. Руки выполняют движения под водой.



18. Встать на нудлс одной ногой, руки работают свободно, для удержания равновесия. Выполняем сгибание и разгибание ноги (топим нудлс).



19. Встать на нудлс двумя ногами, руки работают свободно, для удержания равновесия. Выполняем сгибание и разгибание ноги (топим нудлс).



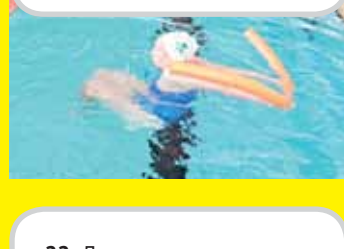
Все упражнения повторять по 15–20 раз.

В конце комплекса необходимо выполнить упражнения на равновесие и растяжку.

20. Ноги шире плеч. Руки прямые и вытянуты в стороны. Тянемся за рукой в сторону (вправо, влево).



21. Вытянуть руки за спиной, держа нудлс, медленно присесть, прямые руки лежат на воде.



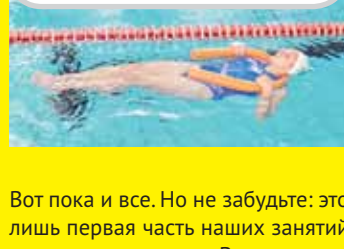
22. Держась за нудлс руками, принять положение на груди и задержать дыхание, потянуться за руками, ноги натянуты.



23. Держась за нудлс руками, принять положение на спине, потянуться за руками, ноги натянуты.



24. Нудлс за головой – лечь на спину.



Вот пока и все. Но не забудьте: это лишь первая часть наших занятий по освоению нудлса. В следующем номере мы продолжим эту очень полезную, нужную и интересную тренировочную работу.

Елена МЕХТЕЛЕВА
Фото автора

Что нового?

Через Босфор в стиле «батм»

Первым россиянином, преодолевшим пролив Босфор баттерфляем, стал Данил Антоненков. Рекордсмен Европы и России в категории «Мастерс» преподает в петербургской школе «I Love Swimming» и сам принимает участие в международных любительских заплывах на открытой воде. Выяснив, что в России еще никто не преодолевал «баттом» большие расстояния, в прошлом году он проплыл этим стилем 5,5 км по Копанскому озеру в Ленинградской области. А потом решил покорить Босфор. Очередной, уже 29-й по счету, массовый заплыв через знаменитый пролив состоялся 23 июля. На дистанцию в 6,5 км Антоненков затратил 1 час и 11 минут, показав 400-й результат. Не так уж плохо, если учесть, что участников было около 1200. Кстати, победителями стали россияне Евгений Киселев и Кристина Кочеткова.

Дебют в Баренцевом море

Бухта Териберка, в которой снимался нашумевший фильм «Левиафан», стала местом первого в истории заплыва в ледяных водах Баренцева моря. Несмотря на экстремальные условия – температура воды не превышала шести градусов, на старт вышли 30 участников, включая гостей из Италии и Германии. Дистанцию в милю многие плыли без гидрокостюмов, но на это отважились только россияне. Пловцы были под постоянным присмотром сотрудников МЧС, за каждым следовала лодка со спасателями. Эти соревнования закрыли сезон экстремальных заплывов на открытой воде. До поездки на Крайний Север спортсмены переплывали Волгу, соревновались в водах Селигера и Байкала.

Замбийский Вояж Пити

Мелани Маршалл была известной британской пловчихой, однако больше прославилась как тренер олимпийского чемпиона и пятикратного чемпиона мира Адама Пити. В августе она вместе с учеником и еще десятью известными спортсменами отправилась в Замбию. И вовсе не для того, чтобы отдохнуть после чемпионата мира. Целью акции был сбор средств для благотворительного фонда, который уже 12 лет поддерживает развитие спорта в этой африканской стране. В течение пяти дней члены команды провели 50 занятий с молодежью Лусаки и ее окрестностей. Пити и до этого принимал участие в проекте. «Пять лет назад мы проехали 500 км на байках в чудовищную жару, – вспоминает он. – Часть денег, которые тогда удалось собрать, пошла на строительство спортивных сооружений. Надеюсь, кому-то из юных замбийцев, мечтающих попасть в большой спорт, они пригодятся».

Проиграв Мэйвезеру, Коннор проигнорировал Фелпса

«Боем века» был назван поединок между звездой бокса американцем Флойдом Мэйвезером и знаменитым мастером смешанных единоборств ирландцем Коннором Макгрегором. Ирландец, несмотря на громкие заявления, проиграл техническим нокаутом в десятой раунде, а американец, для которого бой в Лас-Вегасе стал последним в спортивной карьере, остался не побежденным. Это событие привлекло внимание и Майкла Фелпса. На своей странице в Twitter 23-кратный олимпийский чемпион по плаванию написал, обращаясь к Макгрегору: «Все эти разговоры... Может быть, мы с тобой поплаваем наперегонки?». Запись сопровождала фото возможной афиши этого заплыва. На нем оба облачены в шапочки для плавания и грозно视руют друг на друга. Хотя ирландец никак не отреагировал на вызов Фелпса, идея пловца пользователям сети понравилась.

Олимпиада 1976 года в Монреале отмечена многими яркими событиями. Из них едва ли не самым сенсационным стал женский финал на 200 метров брассом. Который поднял на пьедестал сразу трех советских спортсменок – Марину Кошевую, Марину Юрченко и Любовь Русанову. Если в истории олимпийского плавания такие триумфы представителей одной страны крайне редки, то в летописи отечественного плавания это достижение остается вообще уникальным.

Читатели «ПДВ» уже имели возможность познакомиться с двумя его соавторами – олимпийской чемпионкой Мариной Кошевой и бронзовым призером, а также обладательницей серебра на стометровке Любовью Русановой. Для полноты картины, вернее – триптиха, наш корреспондент побеседовал и с вице-чемпионкой монреальских Игр Мариной Першиной.

РОЖДЕННАЯ У МОРЯ

Почему дочь механика сухогруза сама отправилась в дальнее плавание, как доплыла до олимпийского пьедестала, зачем вернулась к бортику и что думает о попытках утопить Федерацию плавания?

Знакомые лица

– Марина Владленовна, давайте сперва внесем ясность в вопрос, как Юрченко стала Першиной.

– Очень просто – вышла замуж. С Андреем мы познакомились в пионерском лагере...

– Простите! Неужели ваш роман завязался еще в детстве?

– В детстве мне было как-то не до романов. Тогда единственной любовью оставалось плавание. А в лагере я работала плавруком, проходила практику во время учебы в институте физкультуры. Андрей же тогда был сотрудником ТАСС, а летом по направлению парторганизации работал пионервожатым.

– Вернемся к вашей первой любви. В очерке, написанном моим коллегой из Одессы еще в советские времена, я прочитал, что в плавании вы попали благодаря брату. Якобы это Володя привел вас за руку в бассейн.

– Никто меня никуда за руку не приводил. На самом деле все обстояло сложнее. Рядом с нашей школой располагался спорткомплекс СКА с единственным на весь город 25-метровым бассейном. Оттуда к нам наведывались тренеры – отбирать учеников. Меня они вниманием упорно обходили. Хотя я была самой высокой в классе, однако и самой нескладной. Тогда я решила не ждать у моря погоды и сама отправилась в бассейн прямоиком к Надежде Алексеевне Сорочинской, у которой уже занималась подруга Наташа. В ее группе как раз образовалась вакансия, и она меня взяла. Для комплекта, поскольку оптимизма мои данные тогда не внушали.

– Выходит, версия о заботливом брате отпадает?

– Не совсем. Брат (он младше меня на полтора года) свою роль в истории моего приобщения к плаванию тоже сыграл. Немного освоившись, я надумала и Володю пристроить. Поговорила с тренером. Она посоветовала обратиться к Борису Зенову, старшему тренеру школы. Подхожу: «Здрасьте! Надежда Алексеевна меня к вам прислала. Хочу показать брата. Он очень талантливый». Борис Дмитриевич, несколько ошарашенный таким нахальством, кивает головой: «Ну, раз ты так считаешь – приводи».

Володя Зенову понравился сразу. Было это в апреле семидесятого года. Вскоре в Одессе вспыхнула эпидемия холеры. Спортшколу закрыли, нас всех распустили. А в сентябре, когда бассейн открыли вновь, Надежда Алексеевна ушла в декретный отпуск, и я осталась не у дел. Попытки пристроиться к другим тренерам успехом не увенчались. Все, кто меня смотрел, только руками разводили: девочка, дескать, абсолютно безнадежна.

Пришлось опять идти к Зенову. Не по собственной инициативе. Брат в то время приболел, и мама попросила



Советский олимпийский пьедестал-1976 на 200 м брассом: Марина Кошевая, Марина Юрченко, главный тренер сборной Сергей Михайлович Вайцеховский и Любовь Русанова. Любопытно вспомнить, что день монреальской тройной победы наших замечательных брассисток затем стал Днем сборной команды СССР по плаванию. Фото из домашнего архива М. Першиной

выяснить, возьмет ли он его к себе после перерыва. Когда Борис Дмитриевич на этот вопрос ответил утвердительно, я задала другой: «А можно мне переодеться?» Повисла долгая недоуменная пауза. «Вы не сомневайтесь, у меня все есть», – заверила я тренера и стала перечислять свои аргументы – от медсправки до шлепанцев. Видимо, наличие шлепанцев его окончательно добило: «Ладно, переодевайся».

– Вы с самого начала стали осваивать брасс – фирменный стиль Зенова?

– Не сразу. Тогда у меня лучше получался кроль. Хотя брасс нравился гораздо больше. Мне даже удалось уговорить тренера, чтобы он заявил меня проплыть 200 метров брассом на чемпионате Одесской области. Дебют получился курьезным. На старт я вышла в купальнике, который папа, плававший механиком на сухогрузе, привез из Японии. Выглядел он эффектно, но оказался слегка великоват и на выходе из воды свалился чуть ли не к ногам. Впечатление, которое это зрелище произвело на моего наставника, трудно описать словами...

– Куда легче описать, как развивались события дальше. Вам не было и 13 лет, когда вы выполнили на этой дистанции мастерский норматив. В 1973 году завоевали серебро юношеского чемпионата Европы. Год спустя привезли бронзу из Вены, с чемпионата континента. Вам не было страшновато оказаться на высоте, с которой

открывалась олимпийская перспектива?

– Наоборот. Мне было очень интересно. И я старалась выкладываться максимально, выполняя задания тренера. Технику он мне поставил мужскую, мы ее не трогали. Ставку сделали на рост объема и интенсивность нагрузки. Удалось подтянуть и скорость. В 1975 году я не только выиграла 200 метров на чемпионате СССР, но и вплотную приблизилась на стометровке к чемпионке страны Любе Русановой.

– Путевку в Монреаль вы получили тем не менее только на 200 метров, обновив всесоюзный рекорд нашей первой олимпийской чемпионки Галины Прокуменщиковой. А правда, что своим олимпийским серебром вы остались недовольны?

– Как и любым поражением. Перед Олимпиадой я считалась лидером в группе брасса, которой руководил Зенов. Мы настраивались дать бой прежде всего пловчихам ГДР, они тогда диктовали мировую моду. И с этой задачей справились: обе рекордсменки мира – Линке (на 200 метров) и Анке (на 100) – остались позади. А я свою – проплыть на уровне мирового рекорда – не решила. В финал прошла с нелучшим временем. Честно признаюсь: что происходило на дистанции, не представляла. Кроме англичанки Келли, не видела никого. Но она оказалась плохим ориентиром. Кошевой, которая финишировала с мировым рекордом, я уступила почти корпус.

– Ваша тезка и почти сверстница ушла из спорта спустя два года. Потому что, как она мне объяснила, перегрузилась не столько даже физически, сколько психологически. А почему вам не удалось остаться на плаву?

– Причина банальна – травма. С психологией у меня проблем не было. А вот мениск подвел. Операция прошла вроде бы нормально, но последствия, как выяснилось, оказались со спортом несовместимы.

– А как созрело решение стать тренером? Заразил пример Зенова?

– Для меня Борис Дмитриевич был и остался непререкаемым авторитетом. Как специалист и педагог. Но пойти по его стопам я решила не сразу. Сначала поступила в одесский политехнический институт. Прочувшись год, поняла: техника – это не мое. Поехала в Москву, попыталась перевестись в ЦОЛИФК. Не получилось – профили у этих вузов разные. Пришлось поступать снова, бывлые заслуги пригодились.

– Вашу семью можно назвать спортивной?

– Муж хоть и далек от спорта, но, как и полагается журналисту, в курсе того, что происходит. Дочь доплывала до кандидата в мастера и на том остановилась. Аня закончила университет, где изучала пиар и рекламу, вышла замуж, родила двоих детей. Так что я теперь, как мы шутим, уже дабл-бабл.

– Как складывалась ваша тренерская карьера?

– Стабильно. В том смысле, что я как пришла после института в спортшколу ЦСКА на Ленинградском проспекте, так в ней по сей день и тружусь. Разве что в должности меня повысили – назначили заместителем начальника. Какое-то время занималась только административной работой. Потом снова потянуло на бортик бассейна, оформилась по договору тренером начальной подготовки.

– То есть круг замкнулся?

– Да, и меня это устраивает. Ведь именно на начальном этапе закладывается фундамент будущих побед. Или не закладывается вовсе. Как происходило, к сожалению, с нашей школой плавания. Когда бассейн закрывали на ремонты, сначала на три года, потом на год, потери оказались невосполнимы. Последствия этого провала расхлебываем до сих пор.

– И все же кому-то из ваших учеников удалось выплыть на поверхность?

– Из них лучший – чемпион России на 400 метров комплексом (короткая вода) и призер чемпионата на 200 метров Даниил Пасынков. На последнем чемпионате мира на короткой воде в Канаде он плыл в кролевой эстафете 4x200 метров, которая одержала победу.

– Когда-то армия считалась оплотом советского спорта. Сейчас намечился возврат на былые позиции. Например, возрождены спортроты. Плаванию это пойдет на пользу?

– Несомненно. Для пловца призывного возраста год без тренировок – это катастрофа. А молодежи, подающей надежды, у нас и без того не так много. Это решение было принято в законодательном порядке, на уровне Министерства обороны, что лишней раз подтверждает: у руководства страны есть понимание проблем, с которыми сталкивается спорт высших достижений.

– В одном из интервью Марина Кошевая посоветовала на то, что ваш любимый брасс изменился до неузнаваемости, из искусства превратился в ремесло. Вы с ней согласны?

– Нет. Да, поменялась техника, ужесточились правила. Сейчас брассистам приходится выполнять движения на

границе фола, балансировать, так сказать, между добром и злом. Что тоже – большое искусство.

– У нашего женского брасса есть сильный лидер – Юлия Ефимова, однако ей в спину никто не дышит. Создается впечатление, что, уйдя в отрыв, она отбила охоту у конкуренток.

– Если лидер может лишиться спортсмена мотивации – то это плохой спортсмен. Когда я выходила на большую арену, для меня образцом была Прокуменщикова. И не только для меня. Поэтому мы так здорово выступили в Монреале. Почему сейчас Ефимову никто не подпирает? Этот вопрос не ко мне, а к пловчихам и тренерам. Знаю по себе и не устаю внушать ученикам: чем тяжелее нагрузка, чем чаще ты загоняешь себя в состояние, когда приходится работать через не могу, тем реальнее любая цель.

– Вам повезло: своей цели вы достигли в связке с амбициозным тренером, человеком, по отзывам, одновременно жестким и тонким. С Зеновым поддерживаете связь?

– Общаемся регулярно. Правда, по скайпу. В начале девяностых Борис Дмитриевич уехал работать в Австрию, где и остался. На будущий год ему исполнится 80, но он полон сил. На пенсию ушел лишь пару лет назад и продолжает давать консультации. А ему есть чем поделиться с коллегами.

– Как вам чемпионат мира в Будапеште?

– Интересный получился чемпионат. А для нашей сборной – просто блестящий! Порадовалась победам Ефимовой и Антона Чупкова в брассе. А еще больше – успехам в эстафетах. Потому что именно они, а не индивидуальные достижения, определяют общий уровень плавания страны.

– То, что наше плавание на подъеме, не вызвало сомнений и раньше. Тем более странным выглядел недавний наезд газеты «Советский спорт» на руководство ВФП. Вы вместе с другими ветеранами плавания подписали Открытое письмо, адресованное президиуму Федерации, где выразили возмущение так называемым «расследованием». Что вас побудило?

– Именно что возмущение этой спланированной акцией. Причем откровенно лживой и топорно сработанной. Ни одного убедительного аргумента! А попытки утопить» Владимира Сальникова вызвали недоумение. Плавание – объективный вид спорта. У нас все определяет секундомер. Сергей Михайлович Вайцеховский, в мою бытность главный тренер сборной, называл его «волшебной машинкой», которая не врет. Так вот по всем объективным показателям наши пловцы уверенно прогрессируют. Что убеждает в правильности политики федерации, курса на подготовку резервов сборной. Мы долго топтались на месте, разгребая завалы девяностых годов. Потом начали выстраивать что-то новое. Эта программа уже приносит плоды и вселяет оптимизм на перспективу.

– Знатоки утверждают: бывших одесситов не бывает. Согласны? И что вас, москвичку, хоть и не коренную, но с большим стажем, связывает с родным городом?

– В Одессе остались братья, племянники, могилы родителей. И море, в котором я училась плавать. А из набора качеств, свойственных одесситам, я сохранила главное – чувство юмора. Весьма полезная опция. В жизни всякое случается. Нередки ситуации, выбраться из которых гораздо легче, относиться с иронией к происходящему и самой себе.

Эхо Универсиады

Итоги турнира по плаванию Всемирной летней Универсиады-2017 показали, что у россиян есть резерв, способный усилить нашу главную команду.

В Тайбэе (Китайский Тайбэй) в соревнованиях пловцов на 29-й Всемирной летней Универсиаде сборная России завоевала 16 медалей (2 золотые, 5 серебряных и 9 бронзовых), заняв третье место по общему количеству медалей. На первом месте команда США – 28 медалей, на втором – Японии – 20.

Любопытно, что на Универсиаде-2015 в бассейне у россиян было 10 медалей (4 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовые), у США – 33, Японии – 21. При этом состав участников в этом году был намного сильнее, да и уровень результатов существенно выше. Поэтому пусть вас не смущает большее количество золота-2015, тем более три золота завоевал в Южной Корее один спортсмен – Евгений Коптелов – две победы – на 100 и 200 м баттерфляем и выиграл с товарищами комбинированной эстафеты. Еще одна медаль была завоевана Розалией Насретдиновой (50 м кролем). И давайте не будем забывать, что в Тайбэе российская команда была значительно обновлена по сравнению с составом двухгодичной давности.

Скажу так: Универсиада подтвердила, что российское плавание находится в этапе закрепления на «верхних» позициях. Да, золотых на мировом уровне пока у нас меньше, чем у тех же американцев. Но, если говорить об общем уровне с учетом попадания в финалы, россияне уже сейчас в этом компоненте на лидирующем уровне. Да и разрыв по медалям намного сокращен. В Южной Корее мы отстали от американцев на 23 медали, от японцев – на 11. Сейчас США опередили Россию на 12, а команда Японии – на 4 медали.

Изучив протоколы соревнований, берусь утверждать, что очень велика вероятность усиления главной российской команды за счет спортсменов-студентов, находившихся в этом сезоне как бы в тени. Опять же руководство Всероссийской федерации плавания несколько лет назад приняло решение создать группу резерва для пловцов, безусловно, одаренных и перспективных, но по разным причинам не проходящих в состав основной сборной России. И возвращение к лучшим кондициям нескольких героев Юношеских Олимпийских игр-2014 и Европейских игр в Баку – лучший аргумент в пользу развития этой программы подготовки самого ближайшего резерва.

Впрочем, давайте обратимся к сухим фактам – главному оружию аналитика – и сравним медальные выступления наших ребят на двух последних Универсиадах.

Кванджу-2015:

ЗОЛОТО

1. Евгений Коптелов – 100 м баттерфляй – 51,50
2. Евгений Коптелов – 200 м баттерфляй – 1:54,79
3. Розалия Насретдинова – 50 м вольный стиль – 24,91
4. Мужская комбинированная эстафета 4x100 м (Андрей Шабасов, Олег Костин, Евгений Коптелов, Михаил Полищук, а также участники предварительного заплыва Никита Ульянов, Кирилл Пригода, Александр Садовников, Олег Тихобаев) – 3:34,56

СЕРЕБРО

1. Светлана Чмирнова – 50 м баттерфляй – 26,23
2. Елизавета Базарова – 50 м вольный стиль – 25,05

БРОНЗА

1. Никита Ульянов – 50 м на спине – 25,49
2. Андрей Шабасов – 200 м на спине – 1:57,68



Совсем юные Арина Опёнышева (слева) и Мария Каменева с наградами, завоеванными на Европейских играх-2015 в Баку. Согласитесь, приятно вспомнить. Тем более что было нынешнее универсиадское продолжение в их медальном исполнении. Фото из архива ВФП

ВЫСТУПЛЕНИЕ В ТАЙБЭЕ ПОРАДОВАЛО СТАБИЛЬНОСТЬЮ

3. Женская эстафета 4x100 м вольный стиль

(Полина Лапшина, Маргарита Нестерова, Елизавета Базарова, Розалия Насретдинова) – 3:41,34

4. Мужская эстафета 4x100 м вольный стиль

(Иван Кузьменко, Александр Тихонов, Олег Тихобаев, Михаил Полищук, а также участник предварительного заплыва Дмитрий Ермаков) – 3:18,18

Тайбэй-2017

ЗОЛОТО

1. Александр Садовников – 100 м баттерфляй – 51,81

2. Женская эстафета 4x200 м вольный стиль

Анастасия Гуженкова, Валерия Саламатина, Мария Бахлакова, Арина Опёнышева (участница предварительного заплыва Анна Егорова) – 7:55,28

СЕРЕБРО

1. Мария Каменева – 50 м вольный стиль – 25,08 (в полуфинале – повтор рекорда России – 24,82)

2. Мария Каменева – 100 м вольный стиль – 54,37

3. Андрей Жилкин – 50 м баттерфляй – 23,40

4. Женская эстафета 4x100 м вольный стиль

– Мария Каменева, Полина Лапшина, Анастасия Гуженкова, Арина Опёнышева (участница предварительного заплыва Мария Бахлакова) – 3:39,39

5. Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Роман Ларин, Рустам Гадиров, Александр Садовников, Михаил Вековищев (участники предварительного заплыва Андрей Шабасов, Михаил Доринов, Александр Кудашев и Никита Королев) – 3:34,85

БРОНЗА

1. Арина Опёнышева – 100 м вольный стиль – 54,89

2. Арина Опёнышева – 200 м вольный стиль – 1:58,53

3. Михаил Вековищев – 200 м вольный стиль – 1:46,48

4. Рустам Гадиров – 200 м брасс – 2:09,72

5. Мария Темникова – 200 м брасс – 2:24,73

6. Роман Ларин – 200 м на спине – 1:57,29

7. Александр Осипенко – 400 м комплекс – 4:16,63

8. Мужская эстафета 4x100 м вольный стиль – Михаил Вековищев, Андрей Арбузов, Сергей Фесиков, Никита Королев (участник предварительного заплыва Алексей Брянский) – 3:15,78

9. Мужская эстафета 4x200 м вольный стиль – Вячеслав Андрусенко, Елисей Степанов, Эрнест Максумов, Михаил Вековищев (участники предварительного заплыва Александр Кудашев и Александр Федоров) – 7:13,47

Итак, что мы видим? Женская кролевая эстафета 4x200 м становится «медальным коньком» россиян. Да, на главном старте – чемпионате мира – совсем

немного не хватило той же Опёнышевой чтобы сохранить призовое место в эстафете. И очень важно, что после мирового чемпионата она смогла перебороть свою относительную неудачу в Будапеште, сохранить свои кондиции к Универсиаде и стать самой титулованной российской спортсменкой Универсиады-2017 в соревнованиях по плаванию

Похоже, приплыла к уровню взрослой сборной России обладательница наибольшего числа медалей Евроигр-2015 в Баку Мария Каменева. В Тайбэе россиянка завоевала три серебряные награды – на 50 м и 100 м вольным стилем, а также в женской эстафете 4x100 м вольным стилем. В полуфинальном заплыве на 50 м вольным стилем Мария повторила рекорд России – 24,82, который принадлежит Елизавете Базаровой с 2014 года. Причем Мария снова показывает свою универсальность, успешно плавая сейчас и баттерфляем. Хотя по-прежнему во главу угла ставит кроль. И это очень важно, поскольку у нас в юношеской категории есть перспективные кролистки-спринтеры, но пока девушки только учатся конкурировать за попадание в финалы индивидуальных дистанций на уровне первенств мира.

...Рассказу о юных и перспективных всегда уделяю много внимания и места – уж очень хорош у нас в этом плане резерв получается в последние годы. Но Универсиада дала и другие примеры. Брассистка Мария Темникова, мне хочется верить, именно в Тайбэе доказала, что в главную команду можно вернуться и спустя несколько лет. Были бы желание, мотивация, возможности и, конечно, талант. Напомню, что она была в шаге от олимпийской медали на Олимпиаде в Лондоне. Потом ушла, стала работать с детьми. Но желание вернуться в профессиональное плавание пересилило, и Мария возвратилась в большой спорт, с каждым стартом прибавляя и набирая лучшую форму... Я бы отметил также еще одного молодого спортсмена, но уже ставшего финалистом Олимпийских игр

на 100 м баттерфляем, – Александра Садовникова, победившего в Тайбэе в этой же дисциплине и завоевавшего серебро в комбинированной эстафете 4x100 м. Отрадно, что Александр собрался и приблизился к своему оптимальному уровню. Четыре медали – одну серебряную и три бронзовые – выиграл кролист Михаил Вековищев. Михаил продолжает прогрессировать. Это важно в плане внутренней российской конкуренции на 100 и 200 м кролем. Александр Осипенко пока немного уступает топовой десятке мирового рейтинга в комплексном плавании, и поэтому его медаль на 400 м с результатом уровня 8-го места чемпионата мира очень даже актуальна. Не могу не сказать о мужском брассе. Вот уж где у нас, как говорится, прогресс за прогрессом. Призер Олимпиады в Рио-2016 и чемпион мира-2017 Антон Чупков, трехкратный призер чемпионата мира-2017 Кирилл Пригода, юные медалисты первенства Европы Евгений Сомов и Владислав Герасименко. Но и другие ребята – резерв нашей основной команды – в Тайбэе выступили на уровне финала чемпионата мира в Будапеште. Те же Рустам Гадиров и Михаил Доринов. Также отмечу призеров на индивидуальных дистанциях – Андрея Жилкина (50 м баттерфляй) и Романа Ларина (200 м на спине)... Теперь вы понимаете, почему итоги турнира по плаванию Всемирной летней Универсиады-2017 расцениваю только так: у россиян есть резерв, способный усилить нашу главную команду. Попутно отмечу один очень важный момент – сразу пять медалей и всех достоинств завоевали наши пловцы в эстафетах. А ведь именно эстафетное плавание – не что иное, как мерило подготовки, мастерства и перспектив любой сборной команды. Да и не только сборной, а наглядный показатель развития спортивного плавания в целом. Так что Универсиада-2017 подтвердила значительно возросший и уже сегодня высокий общий уровень российского плавания.

Алексей ЗУБАКОВ

Что нового?

Программа «Газпрома» сбоев не дает

ФОК с 25-метровым бассейном, катком и универсальным залом появится в Тольятти в рамках программы «Газпром – детям». На его сооружение газовая компания выделила около полумиллиарда рублей. Общая площадь комплекса – более 8 тысяч кв. м, на которой разместятся также детская ванна и зал «сухого плавания». Подрядчик, который определится по итогам открытого конкурса, должен будет ввести объект в строй через полтора года.

Морозов на распутье

Владимир Морозов расстался со своим американским наставником Дэйвом Сало. Несколько лет призер Олимпийских игр и чемпионатов мира совмещал подготовку в калифорнийском клубе «Trojan» и волгоградской «Волге» у Виктора Авдиенко. После неудачного выступления на Играх в Рио он полностью перешел на американскую модель. Выиграв Кубок мира на короткой воде, Морозов остался без наград чемпионата мира. По мнению некоторых специалистов, в том числе главного тренера сборной России Сергея Колмогорова, именно кубковый марафон помешал ему в Будапеште подняться на пьедестал. С выбором клуба, нового тренера и подходящего спарринг-партнера 25-летний пловец еще не определился.

На работу – по течению

Житель Мюнхена Дэвид Бенджамин настолько устал от городской суеты и толкотни в общественном транспорте, что предпочел добираться до работы вплавь. Уже два года он, чтобы попасть в офис, переплывает реку Изар, протекающую рядом с его домом. Деловой костюм он укладывает в водонепроницаемую сумку. Путь до работы составляет всего два километра вниз по течению, а сумка служит Дэвиду матрасом, когда он устает. Плавание, утверждает Бенджамин, избавило его от нервов и хлопот. Он тщательно следит за безопасностью таких заплывов, перед каждым измеряет температуру воды и скорость течения.

Бассейн бьет телевизор?

Героиней чемпионата США в категории «Мастерс» стала Бетти Лоренци. 90-летняя пловчиха не только опередила конкуренток своего возраста на трех дистанциях на спине, но и превыполнила мировые рекорды. На 50 м она улучшила свое достижение, установленное в 1996 году, на 7 секунд, стометровку преодолела на 16 секунд быстрее, а с рекорда на 200 м сбросила 39 секунд. Начав плавать в два года, она мечтала попасть на Олимпиаду, а когда ей это не удалось, почти полвека не подходила к бортику бассейна. Лишь достигнув 70 лет, женщина возобновила занятия плаванием, постепенно вошла во вкус и начала выступать в соревнованиях. Для поддержания формы она ежедневно проплывает около мили в бассейне или в озере Женева, штат Висконсин. «Своими рекордами, – говорит она, – я хочу вдохновить пожилых людей оторваться от кресла, выключить телевизор и больше двигаться».

Принцесса – против рисков на воде

Новым директором «Фонда принцессы Монако Шарлин» назначен Рик Нитлинг, в прошлом член сборной Южной Африки по плаванию. Он выступал на четырех Олимпиадах и завоевал «золото» Игр-2004 в составе эстафеты 4x100 м вольным стилем. Шарлин Уитсток, вышедшая 6 лет назад замуж за принца Монако Альберта II, тоже была пловчихой высокого класса, выступала за эстафетную команду ЮАР на Олимпиаде-2000. В 2011 году она основала благотворительный фонд, который реализует программы по снижению рисков на воде. В рамках этих программ начальное обучение плаванию прошли свыше 300 тысяч человек из разных стран.

Кто на новенького?

**ИЗ ГАВРИЛОВА-ЯМА
ПРОЕЗДОМ ЧЕРЕЗ
ИНДИАНАПОЛИС**

Несколькими страницами раньше мы уже представили вам талантливого кролиста Ивана Гирёва. А это значит, что знакомство с обладателем двух золотых медалей недавнего первенства мира продолжается.

Весной 2012 года команда пловцов спортшколы городка Гаврилов-Ям впервые выехала за пределы Ярославской области. Путь был недалек – в Гагарин, что на Смоленщине. Там их ждали старты традиционного матча памяти первого космонавта. Отличился тогда 11-летний Ваня Гирёв. Он обыграл сверстников на комплексной сотке, на той же дистанции брассом стал третьим и вошел в тройку по очкам, набранным в трех номерах программы.

А в августе нынешнего года парню довелось отправиться гораздо дальше – в американский Индианаполис, в составе другой команды – сборной России и на турнир куда более высокого уровня – юниорский чемпионат мира. Зато и домой Иван вернулся с трофеями намного ценнее – двумя золотыми, серебряной и бронзовой медалями.

В промежутке в пять с лишним лет между этими событиями произошли и другие. Например, важным для спортивной судьбы Гирёва был переезд в Ярославль, от которого до Гаврилова-Яма рукой подать. Елена Ксенофонтова, первая наставница Вани, оценив потенциал ученика, передала его Ирине Авдеевой из СДЮШОР № 4, которая базируется в ДВС «Лазурный» с 50-метровым бассейном – не новым, но неплохо оснащенным. К слову, из этого бассейна выплыли на большую воду такие известные мастера, как Сергей Фесиков и Евгений Дратцев.

Условия в Ярославле тем не менее перестали отвечать запросам, когда Гирёв начал о себе заявлять на всероссийской арене. Возникла необходимость выезжать на дорогостоящие сборы, в том числе и за рубеж, а это было спортшколе не по карману. И в прошлом году Иван по договоренности между Ярославлем и Московской областью заручился поддержкой подмосковного Центра олимпийской подготовки. Более того, у него появился второй тренер – Андрей Шишин – и превосходный спарринг-партнер в лице бронзового олимпийского призера Евгения Рылова.

Хотя Рылов – спринтер, а Гирёв – кролист, их альянс пошел явно на пользу обоим. Евгений настолько прибавил в скорости, что на апрельском чемпионате России проплыл первый этап эстафеты 4x100 вольным стилем с результатом, уступающим лишь времени Владимира Морозова на «чистой» стометровке. Он даже превыполнил отборочный норматив на чемпионат мира. Иван тоже входил в квартал, который поднялся на второе, сенсационное для Московской области, место. Ему, в свою очередь, спарринги с будущим чемпионом мира помогли обрести уверенность в себе.

Настолько, что комплекта наград, завоеванных в Индианаполисе, Гирёву

показалось мало. После комбинированной эстафеты 4x100 м, где наши всего 0,15 секунды проиграли американцам, он признался, что расстроен. Дескать, корит себя за то, что проплыл этап кролем лишь на шесть сотых быстрее, чем в индивидуальном финале. Который он не просто выиграл, а еще и с юношеским рекордом Европы.

А перед тем состоялся другой рекорд в его исполнении – мировой, на 200 м вольным стилем. Понятно, что Иван остался им доволен, однако от комплиментов в свой адрес отмахивался, объяснив, что просто постарался в финале выжать из себя все и избежать ошибок, допущенных утром. Ему это удалось. Особенно по сравнению с первенством Европы, прошедшим двумя месяцами раньше, где он преодолел эту дистанцию почти на две секунды медленнее и стал лишь третьим.

В израильском городе Нетания Гирёв остался без золота. Хотя и показал на 200 м кролем лучший результат. Потому что произошло это в эстафете 4x200 вольным стилем. Где он был замыкающим и в ситуации полной, казалось бы, безнадёги вытащил команду на второе место. Так что новый юношеский рекорд России – целиком его заслуга. Еще одно серебро и тоже с национальным рекордом досталось Ивану в комплексной эстафете 4x100 м.

Он говорит, что эстафетные награды ценит выше личных. Похоже на правду, поскольку азарт командной борьбы явно добавляет парню адреналина, помогая противостоять не только соперникам, но и собственным слабостям. Как это случилось в прошлом году на первенстве Европы в венгерском городе Ходмезевашархей.

Приехав туда, он из-за перепада температур застудил уши. Потом на разминке, когда на дорожке было не протолкнуться, Иван попытался ускориться и лоб в лоб сошелся с какой-то девушкой. Что стало с ней, неизвестно, зато его чуть не отправили в больницу с подозрением на сотрясение мозга. На старт кролевой эстафеты 4x100 м он все же вышел, деваться было некуда. И наши ребята её выиграли, причем лишь 0,01 секунды не дотянули до юношеского рекорда России, датированного первенством мира 2015 года в Сингапуре...

Главная достопримечательность Гаврилова-Яма – музей ямчиков. Потому что именно яму (так называли когда-то почтовые станции) городок обязан своим названием. В том, что местного уроженца ждет большая спортивная дорога, сомнений нет. Достаточно сказать, что с таким результатом, который принес Гирёву золото мирового юниорского первенства на 200 м, он мог бы дойти до полуфинала взрослого чемпионата мира. Возможно, когда-нибудь в тамошней спортшколе появится и посвященная ему экспозиция.



Олег ВАВИЛОВ

Фото Анны Гусевой

Отказ от достижений технического прогресса не помешал вопреки прогнозам прогрессу спортивного плавания. Что лишний раз и подтвердил недавний чемпионат мира.

Красна изба не углами, а пирогами. Эта русская пословица вполне применима и к спорту. Где в роли пирогов выступают мировые рекорды – главное украшение любого турнира. Под сводами будапештской «Арены Дуная» на огне борьбы за награды их было «выпечено» 11. Не так много по сравнению с самым урожайным на рекорды чемпионатом мира 2009 года. В Риме планка высших достижений поднималась аж 43 раза. В том числе, отметим, усилиями россиянок Анастасии Зуевой на 50 и 100 м на спине и Юлии Ефимовой на 50 м брассом. Но тот чемпионат был совершенно особым. Этот рекордный всплеск стал своего рода прощальным салютом «костюмной» главе в истории плавания. Главе короткой и остросюжетной.

Наступление высоких технологий на плавание привело к резкому скачку скоростей. А плавательные костюмы с полиуретановыми вставками, появившиеся в начале 2008 года, произвели подлинную революцию. Женщины стали показывать результаты, до того доступ-

ским Рио: Ледеки на 400 и 800 м вольным стилем, Шёстрём на 100 м баттерфляем, Хоссу на 400 м комплексом и Пити на 100 м брассом. Плюс женская сборная Австралии в эстафете 4x100 м вольным стилем.

В Будапеште неугомонная Шёстрём прибрала к рукам и вольный стиль. Сначала на 100 м, проплыв с рекордом первый этап эстафеты 4x100 м, а затем на дистанции вдвое короче. Пити по пути к финалу на 50 м брассом дважды поднимал рекордную планку. А американке Лилли Кинг удалось сделать дубль в финалах брассового спринта. Канадка Кайли Жаклин Массе отличилась в финале на 100 м на спине. Сразу четыре мировых достижения записали себе в актив команды США в эстафетах 4x100 м. Два – в смешанной комбинированной, по одному – в смешанной вольным стилем и женской комбинированной.

Из российских пловцов ближе всех к мировому потолку поднялась Юлия Ефимова. В полуфинале на 100 м брассом ей не хватило всего 0,01 секунды до результата, показанного Ругой Мейлутите на ЧМ в Барселоне. Рекорд Европы, установленный Евгением Рыловым в победном финале на 200 м на спине (1:53,61), заметно уступает мировому рекорду американца Аарона Пирсола (1:51,91), с которым тот завоевал золото Рима-2009.

Браво, рекордсмены!

**ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ
ОТ РИМА ДО БУДАПЕШТА**



Американка Кэти Ледеки чуть ли не каждый сезон бьет мировые и национальные рекорды.

Фото Gettyimages.ru

ные лишь мужчинам, а те вообще забрались на космические высоты. Как итог, в течение одного этого года была переписана таблица мировых рекордов на всех дистанциях олимпийской программы.

В числе побитых оказался и последний российский рекорд. Австралиец Имон Салливан на чемпионате Нового Южного Уэльса превыполнил достижение Александра Попова на 50 м вольным стилем, установленное в 2000 году в Москве. Причем Салливан, до этого никогда не выплывавший из 22 секунд, преодолел дистанцию за 21,56, на 0,08 секунды быстрее Попова.

Результатом оживленных дискуссий вокруг «технологического допинга» стал полный запрет «полиуретана» и возврат к «текстилю». Это решение конгресс FINA принял абсолютным большинством голосов накануне римского чемпионата мира. Отказ от гидрокостюмов вызвал обвал результатов. Казалось, плавание зашло в тупик. Некоторые специалисты предлагали такой выход – отменить «костюмные» рекорды и ввести новые правила их установления. Иначе, утверждали скептики, нужно смириться с тем, что рекордов придется ждать десятилетиями.

Однако лед тронулся гораздо раньше. Два первых рекорда пали уже на ЧМ-2011 в Шанхае. Их авторами стали американец Райан Лохте на 200 м комплексом и китаец Сунь Ян на 1500 м вольным стилем.

В олимпийском турнире 2012 года в Лондоне были обновлены уже восемь рекордов (3 мужские и 5 женских). Тогда отличились Сунь Ян (1500 м), южноафриканец Камерон ван дер Бург (100 м брассом), венгр Даниель Дьюрта (200 м брассом), китайка Е Шивэнь (400 м комплексом), американки Дана Воллмер (100 м баттерфляем), Мисси Франклин (200 м на спине) и Ребекка Сони (200 м брассом), а также женская команда США в комплексной эстафете 4x100 м.

Год спустя на мировом чемпионате в Барселоне в рекордной гонке преуспели только женщины – американка Кэти Ледеки (800 и 1500 м вольным стилем), Руга Мейлутите из Литвы (50 и 100 м брассом), датчанка Рикке Педерсен (200 м брассом) и Юлия Ефимова (50 м брассом). Причем россиянка была в роли рекордсменки всего несколько часов, отделявших предварительный заплыв от полуфинала.

Казанский ЧМ-2015 принес целую рекордную дюжину. Трижды блеснула Кэти Ледеки (на 800 м вольным стилем и два раза на 1500 м), дважды – шведка Сара Шёстрём (в полуфинале и финале на 100 м баттерфляем), а также венгерка Катинка Хоссу (200 м комплексом), Камерон ван дер Бург (50 м брассом, предварительный заплыв) и британец Адам Пити (50 м брассом, финал). Мужская сборная США обновила рекорд в кролевой эстафете 4x100 м. А в смешанной комбинированной, впервые включенной в программу чемпионата, мировые достижения улучшали поочередно команды России, США и Великобритании.

Те же персонажи взяли рекордную ноту и в олимпий-

Однако россиянину уже рукой подать до результата Райана Лохте (1:52,96) на ЧМ-2011 в Шанхае.

В таблице мировых рекордов римскую прописку сохраняют 14 достижений (10 мужских и 4 женских). В их числе – результаты немца Пауля Бидермана на 200 и 400 м вольным стилем, китайца Чжан Линя на 800 м вольным стилем, британца Лиамы Тэнкока (50 м на спине), Майкла Фелпса (100 и 200 м баттерфляй). Он же

остаётся рекордсменом на 400 м комплексом с результатом, показанным на Олимпиаде-2008 в Пекине.

Немногие из авторов «костюмных» рекордов остаются по сей день на плаву. Например, итальянка Федерика Пеллегрини в Риме установила два мировых достижения (на 200 и 400 м вольным стилем), а в Будапеште победила на 200 м. Еще больше впечатляет Сара Шёстрём. В Риме она проплыла 100 м баттерфляем за 56,44, а в Рио выиграла золото, доведя рекорд до 55,48.

Из «полиуретановых» шедевров Фелпса наиболее уязвима «сотня» – 49,82. В Будапеште его соотечественник Калев Дрессел показал 49,86. Там же, кстати, он преодолел 50 м вольным стилем за 21,15. Это лучший результат, показанный на этой дистанции в «текстиле». Но до рекорда бразильца Сезара Самю – 20,91, датированного декабрем 2009 года (то есть самым концом эры высоких технологий), американцу еще далековато. Гораздо ближе к рекорду Съело на стометровке (46,91) австралийцу Кэмерону Макэвою, который в прошлом году достиг отметки 47,04. Под угрозой и достижение Тэнкока – 24,04. В Будапеште у француза Камиля Лакура было 24,07.

Напрашивается вывод: спортивное плавание достойно вышло из пике, в котором оказалось, погнавшись за достижениями технологий. И продолжает развиваться, ориентируясь на природные способности спортсменов, подкрепленные передовыми тренировочными методиками.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

Спорт + наука

Нагрузка нагрузке рознь

Австралийские ученые доказали, что плавание – один из тех видов спорта, которые оказывают серьезное влияние на продолжительность жизни. Специалисты Университета Сиднея проанализировали данные социальных служб Великобритании и Австралии о 80 тысячах человек с 1994 по 2006 год. Оказалось, что как таковая физическая нагрузка не улучшает состояние здоровья. Так, футбол, бег, тяжелая атлетика не увеличивают продолжительность жизни занимавшихся. Они в той же мере, как и менее активные люди, страдали от инфарктов, инсультов и проблем сердечно-сосудистой системы. Зато плавание, езда на велосипеде, аэробика и теннис благотворно влияют на организм человека.

В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ»

Ум года – не беда

Чемпионат мира в категории «Мастерс» стартовал в Будапеште вскоре после финиша основного и на тех же аренах. Такой формат впервые был успешно опробован два года назад в Казани. Турнир по плаванию собрал около 10 тысяч представителей 87 стран. Включая рекордное количество пловцов – рекордсменов мира. Обладателями золотых медалей стали 43 из 367 россиян, представивших 52 клуба.

Прежде всего – о самых-самых. Тимур Подмарев из Санкт-Петербурга (клуб «Алекс Фитнес») стартовал на пяти дистанциях и на всех добился победы. Три победы из трех возможных одержал Максим Ганихин из Тюмени (клуб «Бригантина»). Шесть золотых медалей принесли России эстафетные команды клуба «Невские звезды» (Санкт-Петербург), улучшив при этом два рекорда мира. Алексей Марковский (клуб «Все звезды», Москва) обновил мировой рекорд по группе 60–64 года на 50 м баттерфляем.

Ветеранское плавание органично укладывается в концепцию «плавания для всех», давшую название нашей газете. Правда, в отличие от спортивного, оно не привлекает столь же пристального внимания прессы и телевидения. Но для «ГДВ» соревнования мирового уровня среди пловцов, которые не знают, что такое возрастные барьеры, – далеко не лишний повод напомнить, что плавание – это не только спорт, а еще и атрибут полноценной жизни. А какие впечатления этот чемпионат произвел на самих участников?

Александр Данилов, президент Федерации плавания «Мастерс» (ФПМ), вице-президент Всероссийской федерации плавания:

– Меня по понятным причинам интересовали не только соревнования, но и их организация, судейство, спортивные объекты. Два года назад представители FINA дали высокую

оценку организации чемпионата мира в Казани: «Россия так высоко подняла планку проведения чемпионата, что Будапешту придется очень постараться, чтобы соответствовать подобному уровню». Должен признать, венграм это удалось. Что касается результатов, то их уровень был очень высок, а конкуренция порой превышала все ожидания. Например, в кролевой смешанной эстафете 4x50 м (возрастная группа 200–239, эти цифры определяют суммарный возраст участников эстафетной команды), в которой я выступал, сразу пять команд преодолели рубеж прежнего рекорда Европы. В их числе оказалась и наша, оставшаяся на пятом месте. Замечу, что претендентов на награды в Будапеште было в три раза больше, чем в Казани. Поэтому считаю занятое россиянами третье место по золоту большим успехом. С чем и поздравляю не только медалистов, но и всех, кто причастен к отечественному сообществу «Мастерс».

Оксана БРОНИЦКАЯ (клуб «Цунами», член президиума ФПМ):

– В соревнованиях марафонцев на озере Балатон участвовали свыше 80 пловцов из России. Больше их было разве что на домашнем чемпионате в Казани. Организаторам пришлось постараться, чтобы уместить в три дня обширную программу стартов в 13 возрастных группах. Если в первый день погода была вполне благоприятной, то в последующие два спортсменам пришлось побороться со стихией. Комфортной осталась только температура воды. Знаки на дистанции было видно только на гребне волны, все остальное время ориентироваться приходилось «по солнцу».

Россиянам удалось доплыть до наград в первый же день. Серебро в группе 60–64 года завоевал Владимир Кулагин из клуба «Цунами», бронзу в группе 75–79 лет – Маргарита Кун (КВСП), и две малые медали за попадание в «шестерку» достались Владлену Несветаеву в группе 55–59 лет («Цунами») и Станиславу Вязовскому в группе 80–84 года («Лада»). Причем последняя группа оказалась была не самой возрастной: двое участников соревновались в группе 85–89 лет. К сожалению, когда погода испортилась, никто из наших марафонцев побороться в призы не смог.



Наталья МИХАЙЛОВА (клуб «Олимп»):

– Мне понравилась четкая работа всех сервисных служб и внимательность волонтеров. Итоговые протоколы появлялись практически моментально. Церемонии награждения проводились очень торжественно. На официальном сайте чемпионата шли прямые трансляции заплывов, публиковались интересная информация, интервью и фоторепортажи. Кроме пловцов, поднявшихся на пьедестал почета, медали получали участники, занявшие места с четвертого по шестое. Такое нововведение, несомненно, порадовало многих: на предыдущих чемпионатах мира награды вручались только трем призерам.

Юрий ПЕРИН (клуб «Спартак»):

– Проведение заплывов сразу в нескольких бассейнах было, на мой взгляд, революционным решением. Правда, это создавало и проблемы. Для тех, кто хотел бы поболеть за соотечественников, плывущих в одно время, но в разных бассейнах. К тому же условия прохождения дистанции в открытом и закрытом бассейнах не одинаковы. В частности, спинистам группы 55–59 лет пришлось плыть все три дистанции под ярким солнцем и в теплой воде, что было сложнее, чем под крышей и с кондиционером. Зато нам не пришлось, как, к примеру, в Риччоне в 2012 году, соревноваться до позднего вечера. Чемпионат отличался также обилием разминочных бассейнов. Впервые, замечу, осуществлялась прямая трансляция заплывов во всех четырех демонстрационных ваннах. А все заплывы можно и сейчас посмотреть в записи. Это очень важно для развития и популяризации плавания категории «Мастерс».

ДЕСЯТКА НАИБОЛЕЕ УСПЕШНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД ЧЕМПИОНАТА МИРА «МАСТЕРС»-2017

Место	Страна	Участников	Всего			
			золото	серебро	бронза	всего
1	США	272	66	75	44	185
2	Германия	547	43	49	52	144
3	Россия	367	43	22	25	90
4	Италия	434	37	34	41	112
5	Великобритания	349	35	41	39	115
6	Австралия	97	34	22	17	73
7	Венгрия	317	26	28	26	80
8	Бразилия	164	24	20	16	60
9	ЮАР	48	19	5	7	31
10	Украина	85	15	8	8	31

МЕДАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ РОССИЙСКИХ КЛУБОВ «МАСТЕРС» НА ЧМ-2017

Место клуба	Клуб	Всего по клубу			
		золото	серебро	бронза	всего
1	Невские звезды	12	3	4	19
2	Бригантина	5	0	0	1
3	Алекс фитнес	5	0	0	0
4	Цунами	4	6	4	15
5	Посейдон	3	2	4	18
6	Тройка	2	2	1	5
7	Все звезды	2	1	1	3
8	Юность	2	1	1	0
9	Спрут	2	1	0	6
10	Акватория	2	0	0	1
11	Сибмастерс	1	1	2	11
12	Прегель	1	1	0	2
13	Нетун	1	0	0	4
14	Радуга	1	0	0	1



FUSE ГИДРОКОСТЮМ
...В ЯРКО-РОЗОВОМ!
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНЫЙ
СТАРТОВЫЙ КОСТЮМ

НОВИНКА!

FINIS

Для дальнейшей информации, пожалуйста свяжитесь с вашим местным дилером или откройте www.FINISswim.com



ISO ЛОПАТКИ

ЛОПАТКИ БЕЗ РЕМЕШКОВ



ВЫСОКОКОМПРЕССИОННЫЙ СТАРТОВЫЙ КОСТЮМ

Благодаря отменной эластичности компрессия не ограничивает амплитуды Ваших движений.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ МАНЖЕТЫ

Силиконовые манжеты комфортно прилегают к ногам и талии

ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ КОМПРЕССИИ

Материал с высокой степенью сжатия компрессии – улучшенная гидродинамика, высокая компрессия мышц, идеальная плотная посадка, не ограничивающая движений. Бесшовный гидрокостюм с мягкими краями не натирает кожу, отталкивает влагу и снижает сопротивление воды.

ПОЗВОЛЯЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ТЕХНИКУ

Усиливают "чувство воды" и позволяют пловца улучшить технику гребка

ИЗОЛЯЦИЯ ВНЕШНИХ ГРУПП МЫШЦ

Наружный слой позволяет пловцу улучшить работу трицепсов и трапециевидных мышц.

ИЗОЛЯЦИЯ ВНУТРЕННИХ ГРУПП МЫШЦ

С помощью специальной кромки внутри позволяют пловцу улучшить работу грудных мышц, бицепсов и дельтовидных мышц.



ВФП Всероссийская
федерация плавания


ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»


Целевая комплексная программа ВФП
подготовки резерва сборной команды России по плаванию

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ, ЕСЛИ:

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

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

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

Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»