

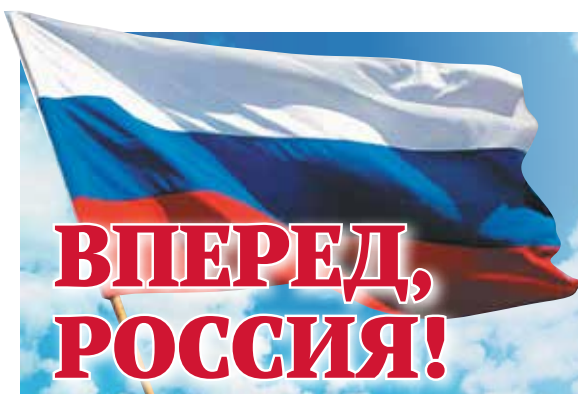


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Считать плавание сугубо индивидуальным видом спорта не совсем верно. Да, очень многое, если не все, зависит от твоей личной готовности. Но когда плывешь эстафету, испытываешь фантастические, именно, командные ощущения».

Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН,
заслуженный мастер спорта

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

ПЛАВАНИЕ

№ 47-2018

ДЛЯ ВСЕХ



НАШ РЕПОРТАЖ

На дистанции – сильнейшие спортсмены России.

Мастера «открытой воды», так получилось, не самые частые гости на страницах «ПДВ». Если принять во внимание их олимпийские чаяния (а разговор этот ведем сквозь призму грядущей в Токио Олимпиады 2020 года), то разыгрывают мужской и женский комплекты наград всего на одной дистанции – 10 км. Но в то же время они такие же олимпийцы, как и представители «бассейнового» плавания; есть среди них очень заслуженные люди, есть и совсем юные, стремящиеся к спортивным высотам. А тут и повод появился для новой встречи – чемпионат и первенство России. Да и когда еще рассказывать об этом виде плавания, как не летом! Вот почему решили начать нынешний номер газеты (и заодно всю подборку об «открытой воде») репортажем Анны Гусевой с анапского побережья Черного моря. И, разумеется, выбрали 10-километровую дистанцию – именно ту самую, олимпийскую.

Редакция «ПДВ»

ЧЕРНОЕ МОРЕ. В ДЕЛЕ – ВОДНЫЕ МАРАФОНЦЫ

...Акватория Черного моря вновь притягивает к себе пловцов-марафонцев со всей России. В этом году мы вернулись в село Сукко Краснодарского края, что находится недалеко от Анапы, на базу Всероссийского детского центра «Смена», где уже проводились соревнования в 2016 году. И вот чемпионат и первенство России по плаванию на открытой воде снова здесь. Под лучами жаркого солнца, в море средней температуры 21-22 градуса, на галечном побережье, окруженном невысокими, но горами.

В торжественной церемонии открытия соревнований приняли участие президент Всероссийской

федерации плавания, член бюро FINA, четырехкратный олимпийский чемпион Владимир Сальников, начальник отдела организации и проведения особых мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края Андрей Мокрянский, начальник управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования города-курорта Анапы Сергей Ткаченко и начальник службы пляжа ВДЦ «Смена» Сергей Вотинов.

Этот первый день соревнований был открыт олимпийской дистанцией 10 км. Среди женщин уже который год подряд

победила на «десятке» и заодно с большим отрывом лидировала всю дорогу **Анастасия Крапивина**, представляющая Московскую и Липецкую области (2:11.56,42). Серебряную медаль завоевала волгоградская спортсменка Мария Новикова (2:12.22,17), бронзовую – представительница Челябинской области Софья Колесникова (2:12.28,41).

После финиша мужского заплыва на высшую ступень пьедестала поднялся **Кирилл Абросимов** (1:56.37,63), второе место оставил за собой российский гуру «открытой воды» Евгений Дратцев с результатом 1:56.40,12.

Продолжение на стр. 2



Кирилл Абросимов. Вот так ставится номер.



Остались считанные минуты до старта женского заплыва.

Что нового?

От Кубани до Крыма

Более 5 км от Кубани до Крыма преодолели 30 участников массового заплыва, впервые проведенного в Керченском проливе. Один из его организаторов Дарья Архипова пояснила, что раньше пролив в условиях плотного судоходства переплывали, но небольшими группами. В числе покорителей пролива были представители Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Екатеринбурга, Самары, Ростова-на-Дону, Воронежа, Уфы и Ханты-Мансийска.

«Разморозенный» ДВВС

В саратовском микрорайоне Солнечный-2 в конце этого года должен открыться Дворец водных видов спорта. В нем будут три бассейна: детский, 50-метровый и для прыжков в воду. Реализация проекта началась в 2014 году, но была приостановлена из-за проблем с финансированием. В 2016 году Управление капитального строительства Саратовской области решило отдать дворец в концессию, то есть привлечь частного инвестора. Однако эта идея провалилась. Потребовалось вмешательство председателя Госдумы РФ Вячеслава Володина, бывшего вице-губернатора этого региона, чтобы сдвинуть проект с мели. Средства выделил областной бюджет, привлечены также федеральные субсидии.

Чем красна Яруга?

Хороший подарок получили жители поселка Красная Яруга Белгородской области – ФОК с двумя бассейнами (для взрослых и детским). В нем есть также сауны и зал сухого плавания. На открытии побывал губернатор региона Евгений Савченко. Комплекс построен в рамках социальной программы «Газпром – детям». Это уже второе подобное сооружение в поселке с населением 5 тысяч человек. Здание оборудовано для инвалидов-колясочников. Специальный лифт поднимет человека с ограниченными возможностями на второй этаж, а кресло-подъемник поможет войти и выйти из воды. В смену обе ванны могут принимать 63 человека. Для детей занятия бесплатные.

В Затоне кипит работа

Глава Башкортостана Рустэм Хамитов проинспектировал строительство в Уфе крупных объектов, в том числе Центра спортивной подготовки в микрорайоне Затон. Здесь в следующем году будут соревноваться участники Международных детских игр. На площади почти в 40 тысяч квадратных метров разместятся два бассейна, спортивно-демонстрационный комплекс, врачебно-восстановительный центр и гостиница. Сейчас строители уже приступили к отделочным работам. Чтобы их завершить, республика выделила 200 млн рублей, остальные 300 млн Хамитов поручил властям города найти самостоятельно. Возможности Центра позволят принимать турниры любого уровня и проводить качественные тренировки. А основными его посетителями станут жители Уфы и ближайших населенных пунктов.



Автограф-сессия с участием знаменитостей – Акатьева, Сальникова и Дратцева.

В ДЕЛЕ – ВОДНЫЕ МАРАФОНЦЫ

Окончание. Начало на стр. 1

И замкнул тройку, вырвав у соперника касание, Кирилл Беляев (1:56.46,93). Так что весь пьедестал заняли представители Московской и Ярославской областей.

«Обычно я или Абрисимов пробуем оторваться от соперников, – рассказывает Евгений Дратцев. – На первой половине несколько раз пытались уйти в отрыв, но ребята это видели и контролировали. Километра за два с половиной лидирующую группу в семь человек все-таки немного растянули, а после последнего буга резко с Кириллом ушли, и никто не смог усидеть у нас в ногах. Поэтому, в принципе, все удалось – ведь у меня здесь была основная задача отобраться на чемпионат Европы в Глазго. Пусть я и возрастной спортсмен, но в плане мотивации все в порядке. По-прежнему хочу выступать, показывать результаты и выигрывать медали. И мой богатый опыт тому, определенно, способствует. Да, иногда тренировки тяжело даются, большие объемы... Но за плечами более десятка чемпионатов мира, поэтому беру опытом».

Вечером этого же дня Евгений принял участие в автограф-сессии с юными спортсменами, устроенной в рамках зрительской программы ВФП. Также во встрече участвовали двукратный чемпион мира и четырехкратный чемпион Европы по плаванию на открытой воде Алексей Акатьев и президент ВФП Владимир Сальников. Замечу, что оживленное общение со звездами плавания в режиме вопрос-ответ затянулось – у ребят было очень много вопросов к гостям. «Подобные мероприятия, – сказал Евгений во время нашего разговора, состоявшегося как раз накануне встречи с юными пловцами, – обязательно вдохновят мальчишек и девочек на

будущие достижения в плавании». И с этим трудно не согласиться. Достаточно было увидеть горящие глаза детей во время этого «звездного» общения.

Тут сделаю небольшое отступление. Читательская острое и самое пристальное внимание газеты «Плавание для всех» к подрастающему поколению, за будущей сменой нынешним лидерам национальной сборной команды наблюдала с повышенным интересом. Итак, среди юниоров (18-19 лет) по итогам первенства России в призную тройку на дистанции 10 км вошли Кирилл Долгов из Удмуртской Республики (1:58.33,10), Михаил Липский (1:58.55,41) и Илья О कोरोков (1:59.49,34) – оба Тульская область. У юниорок первой финишировала Анастасия Басалдук из Московской области (2:12.25,55), на втором месте – представительница Тульской области Дарья Волобуева (2:13.32,25), на третьем – Алина Скорнякова из Липецкой области (2:14.19,83).

Теперь самое время представить вам монолог Насти Басалдук, общение с которой, скажу прямо, меня очень и очень порадовало. Наверное, прежде всего, благодаря позитиву, открытости и непосредственности этой юной спортсменки. И что еще примечательно: ее время на «десятке» оказалось лучше, нежели результат бронзового призера по зачету чемпионата России. То

есть по факту – она приплыла третьей в единственной компании взрослых и юниорок. И это, заметьте, было ее первое выступление на открытой воде!

«Моя тренер, Екатерина Владимировна Беляева, – рассказала Анастасия, – тренирует на открытой воде уже несколько лет, и в том году девочка из нашей команды показала хороший и достойный результат, отобралась на первенство Европы. И мы тоже решили попробовать. Для меня это было что-то новое и интересное. Раньше я плавала 200 баттерфляем, потом перешла на 800 и 1500 кролем. На чемпионате России я на «полторашке» стала пятой. Люблю длинные дистанции, мне на них намного проще плывется, наверное, получается правильно по ним «разложиться». Хотя здесь сначала с ориентированием «на местности» было не просто. Но на тренировках мы этот момент отработывали, так что, в принципе, все далось не так уж и тяжело. К тому же я плыла в группе, а это намного проще: ориентировалась по соперницам, хотя и сама смотрела на буи – как же без этого. Тактика была простая – держаться за лидерами. Мы плыли одной кучей, но я немного уходила от остальных в бок. Планировала держаться за Настей Крапивинной. Потом увидела, что рядом плывет и Маша Новикова. В общем, так и держалась за ними. Кормилась три раза – эта часть «открытой воды» для меня непривычная и довольно сложная. На тренировках тоже давалась непросто. Например, важно правильно взять бутылочку, а я всё время торопилась... Некоторые кормежки пропускала – смотрела по ситуации: если шла где-то в лидерах, то кормилась, если нет – время не тратила. Мы заранее с тренером обсудили, когда мне обязательно надо подкрепиться, а когда – по желанию. Последний круг дался особенно тяжело, поднялась волна, и к первому бугу было сложно плыть. Хотя подобная ситуация не стала для меня неожиданностью. На этой трассе во время тренировки встречались с волной побольше, поэтому с этим я тоже справилась. Но, если честно, не ожидала, что у меня получится удержаться за девочками – победительницами чемпионата – и прийти к финишу третьей. Конечно, понимать, что проплыла на их уровне, – приятно, ведь среди них я самая младшая по возрасту. И рада, что вообще осмелилась пойти на 10 км. Ведь год назад даже не представляла, что смогу это сделать, да и вообще решусь на нечто подобное. Так что лично для меня то, что произошло сегодня, просто что-то сверхъестественное и по итогу, и по эмоциям – настолько я довольна».



Та самая Настя Басалдук – открытие нынешнего старта.

тому с этим я тоже справилась. Но, если честно, не ожидала, что у меня получится удержаться за девочками – победительницами чемпионата – и прийти к финишу третьей. Конечно, понимать, что проплыла на их уровне, – приятно, ведь среди них я самая младшая по возрасту. И рада, что вообще осмелилась пойти на 10 км. Ведь год назад даже не представляла, что смогу это сделать, да и вообще решусь на нечто подобное. Так что лично для меня то, что произошло сегодня, просто что-то сверхъестественное и по итогу, и по эмоциям – настолько я довольна».

Текст и фото
Анны Гусевой

От первого лица

В начале прошлого года Сергей Бурков занял место у руля сборной России по плаванию на открытой воде. Место престижное, но не самое «теплое» под спортивным солнцем. В последние годы наши марафонцы достижениями на международной арене не балуют. Особенно на фоне побед их предшественников в турнирах самого высокого ранга и «золота» Ларисы Ильченко на Олимпиаде в Пекине. Итог двух последних чемпионатов мира – две «бронзы» в исполнении одного Евгения Дратцева. Вправе ли поклонники плавания не только вспоминать былое, но и надеяться на лучшее в олимпийском Токио-2020? И это был не единственный вопрос, который наш корреспондент адресовал наставнику команды мастеров «дальнего плавания».



Сергей Васильевич, вы впервые даёте интервью нашей газете. Поэтому начнём с традиционного в таких случаях вопроса: где и как вы пришли в плавание?

– Было это в родном Ангарске Иркутской области. Тренировался в единственном на весь город бассейне, кое-чему научился и в 1974 году попал в составе сборной РСФСР на всесоюзную Спартакиаду школьников. Выступили мы неплохо, и меня пригласили в Алма-Ату, в институт физкультуры. Уже там выполнил норматив мастера спорта, выигрывал медали чемпионатов Казахстана. Правда, на чемпионатах Союза до пьедестала не доплывал.

По ходу учебы в инфизкульте не возникло сомнений по поводу выбранной профессии?

– Ни малейших. Другие варианты даже не рассматривались. Тем более что к окончанию института я был уже женат на сокурснице. Валентина, между прочим, тоже мастер спорта. Так что решение вернуться в Сибирь принималось на семейном совете. Ноехали мы не в Ангарск, где спортшкола развалилась и не было перспектив, а в соседний Усолье-Сибирское. Там начали практически с нуля, создали отделение плавания и подготовили несколько мастеров и призеров первенств России.

А что вас побудило сменить Сибирь на более теплый Краснодарский край?

– Климат тут не при чем. Причина в другом. Тогда пловцы соревновались только в пятидесятиметровых бассейнах. Именно такой был построен в Кропоткине, куда нас



Юниорский пьедестал.



Спасибо болельщикам. Поддерживали, как надо!

АНОНС!

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ
«ПДВ»:

САМЫЕ ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ, ИНТЕРЕСНЫЕ
И ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ МОМЕНТЫ

ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ
среди юниоров в Хельсинки

ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ
среди юниоров по плаванию
на открытой воде на Мальте

ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ
по водным видам спорта в Глазго

ЖДЕМ ОТКРЫТИЙ ОТ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ

с женой пригласили в 1989 году. Хотелось поработать на большой воде. Создали два спецкласса, и дело пошло. В одном из них учился наш сын Артём, тоже доросший до мастера. Из того набора мастерами стали еще четверо. Наши ребята выигрывали первенства России, выступали за сборную страны. Вместе с ними меня тоже призывали в команду, начал выезжать за рубеж.

? Пока речь идет о «классике». А что вас вывело из бассейна на открытую воду?

– У сына неплохо получалась дистанция 400 метров комплексом, и мы подумали: а почему бы Артёму не попробовать себя на открытой воде? Было это, точно не помню, году в 95/96-ом. Сначала он стал бронзовым призером первенства России на 10 километров, потом – чемпионата. С этого моё увлечение открытой водой и началось.

? В биографической справке, которая год назад была опубликована на сайте ВФП в связи с вашим шестидесятилетием, моё внимание привлекла такая деталь. С 1998 по 2001 год вы проработали начальником отдела спорта администрации Ангарска. С чего вдруг?

– Все не вдруг. К тому времени в Кропоткине созданная нами система стала разваливаться, а после закрытия бассейна продолжать там работать смысла вообще не осталось. И тут поступило предложение помочь родному городу наладить спортивное хозяйство. Там пришлось совмещать роли чиновника и тренера. Не без пользы для плавания, естественно. А на этапе розыгрыша Кубка мира, где я был с Артёмом, мне сделали еще более интересное предложение – возглавить сборную Египта. Причем на открытой воде. Как выяснилось, один тамошний миллиардер выразил готовность профинансировать программу выезда марафонцев этой страны на международную арену.

? Поставленные родиной пирамид задачи вы решили?

– Даже с лихвой. Набрал группу, человек 20. Уровень – максимум наши кандидаты в мастера. К плаванию ребята относились серьезно, трудолюбия им было не занимать, плавать далеко умели, но с малой скоростью. Пришлось переучивать. За четыре с лишним года подготовил пять мастеров спорта международного класса, а это как минимум призеры этапов Кубка мира, чемпионы Африки. Уже после моего отъезда Мухамля Заняты, неоднократно побеждавший на этапах Кубка мира, на чемпионате мира 2007 года в Мельбурне выиграл «бронзу» на 25 километров. Попутно тренировал дочь, учившуюся

в школе при нашем посольстве. Маша тоже доплавалась до мастера спорта, уже четвертой в семье. Она выступала за сборную, в 2006 году стала призером этапа Кубка мира.

? Египтом ваш зарубежный стаж не ограничился. Что удалось наработать в Объединённых Арабских Эмиратах?

– Там я курировал сразу три команды, кроме марафонской – еще спринтеров и средневики. Длинные дистанции их меньше всего интересовали, арабы, не обладая выносливостью, предпочитают короткие. К тому же, в отличие от египтян, эти парни из богатых семей не отличались прилежанием. И все же всего за пару лет в активе моих учеников набрались 21 золотая медаль чемпионатов Персидского залива и 36 национальных рекордов.

? Мне на глаза попала заметка в кубанской прессе, где ваше назначение в сборную России называется событием, знаменательным для всего краснодарского спорта: такого в его истории еще не было. Как это случилось?

– Вернувшись в Краснодар, осмотрелся, подумал и решил было податься на вполне заслуженный отдых. Благо был на пороге пенсионного возраста. А тут ВФП объявляет конкурс на вакансию главного тренера. Подал документы, без особых, честно сказать, надежд на успех. Но неожиданно выиграл...

? Не сомневаюсь, вы понимали, на что идете. Российский водный марафон



Евгений Дратцев, который по-прежнему в строю.

сейчас далеко не в лучшей форме. Почему, на ваш наметанный взгляд?

– Главная причина – слабый приток талантливой молодежи. Было упущено время, чтобы решить вопрос преемственности поколений. Сейчас в команде лидируют те же, кто задавал тон лет десять назад, а молодые пловцы еще не успели набрать обороты. Среди них есть очень перспективные. Задача тренерского штаба – не растерять их. А сделать это нетрудно, если торопить события.

? На чемпионате мира в Венгрии, насколько понимаю, от команды многого не ждали.

– Да, цель перед нами была поставлена скромная: хотя бы одному из марафонцев попасть в десятку. Они превзошли ожидания, причем под занавес чемпионата: на 25 километров Евгений Дратцев завоевал «бронзу», Сергей Большаков финишировал восьмым, а в женском заплыве Анастасия Крапивина – шестой. Хотя Дратцев уже был бронзовым призером ЧМ-2013, но с учетом того, как возросли с той поры скорости, он заметно прибавил. Результаты Большакова и Крапивиной, для которых этот «четвертак» был дебютным, стали вообще приятным сюрпризом. Вполне достойно выступил и Кирилл Абросимов. Опытный боец в острой тактической борьбе лишь немного уступил на «пятерке» третьему призеру.

? Пятое командное место в мире тоже выглядит достойно. Но понятно, что в Токио марафонцам предстоит решать куда более сложные задачи. На кого из них можно делать ставку? Только на молодежь?

– Абросимов точно способен удержаться на плаву. Что до Дратцева, то и он может доплыть до Токио. При условии, что сумеет сохранить скоростные качества. Ведь там придется плыть «десятку». Большаков именно на этой дистанции, напомним, стал «бронзовым» на мировом чемпионате 2011 и шестым на Олимпиаде в Лондоне. Не думаю, что его олимпийская песня уже спета. Все они, отмечу, заметно прибавили на 1500 метров, выступая в Кубке Сальникова и чемпионате России.

? Марафонцы вниманием публики и телевидения не избалованы, ведут автономный от «классиков» образ жизни. А есть ли в вашей сборной искомый «командный дух»?

– Хороший вопрос. Меня он тоже озаботил. Раньше ведь как было: основной состав существовал сам по себе, а остальные – молодежь, juniоры – варились в собственном котле. Я постарался всех объединить. Не



Анастасия Крапивина крупным планом.

только формально – собрать всех до кучи, но и дополнить тренировки командными элементами. Скажем, групповыми заплывами на удержание дистанционной скорости. Когда все, независимо от возраста и класса, должны преодолевать отрезки в заданном темпе.

? Промежуточный финиш ждет команду в Глазго, на чемпионате Европы. Как оцениваете проделанную на пути к нему работу?

– Я удовлетворен: намеченная программа выполнена полностью. Мы начали этот цикл подготовки на «Круглом озере», где устроили прикидку на 7 километров, которую с неплохим временем выиграла Большаков и Валерия Ермакова. Затем прошли проверку контрольными стартами международного Кубка Сальникова и чемпионата в Казани. В Питере отличились новичок команды Анна Егорова, выигравшая 800 метров, и финишировавшая второй Ермакова. В марте провели сбор в Волгограде, после чего отправились в израильский Эйлат, на этап Кубка Европы. Там Абросимов стал вторым, Дратцев и Крапивина – третьими, Ермакова – пятой, Мария Новикова – седьмой. Хотя этот старт был проходным, но по новому регламенту европейского чемпионата участие в кубковой программе считается обязательным. В апреле поднялись на среднегорье, в Цахкадзор, а спустившись, стартовали в Москве, на чемпионате. Последний перед своим чемпионатом в черноморском Сукко сбор провели с большой пользой на Кипре.

К слову, для меня старты в Глазго – не самое главное событие этого сезона. Мне даже более интересны первенство Европы среди juniоров на Мальте и juniорское первенство мира в Эйлате. Надеюсь, там кому-то их тех, на кого мы сможем рассчитывать в перспективе, удастся «выстрелить».

Евгений МАЛКОВ
Фото Анны Гусевой



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Практикум
от Елены
Мехтелевой

ЛЕТО — ПОРА НОВЫХ ВЫЗЫВОВ!

Ну как так — лето, и вдруг без плавания?! Ведь это нонсенс, несладкая какая-то, да и вообще — непонятно что. Поэтому, уважаемые взрослые и дети, выбираем время, набираемся терпения и учимся плавать. Учимся внимательно, собранно, вдумчиво и постепенно. Ибо вода торопливости и ошибок не прощает. Обучаться нужно и можно, понятное дело, на небольшой глубине (не более чем по грудь) как в бассейне, так и на водоеме (но здесь, внимание: со спокойной водой и обязательно невязким дном). И главное условие — рядом обязательно должен быть или тренер, или инструктор, или кто-то из родителей или друзей, кто умеет хорошо плавать и при возникновении непредвиденной ситуации поможет не только словом, но и конкретным действием. А уроки (нынешний и те, что будут опубликованы в последующих номерах «ПДВ»), надеюсь, станут необходимым и полезным мостиком между теорией и практикой обучения навыкам плавания. Тем паче, что ведет их хорошо знакомый нашим читателям специалист. Да-да, та самая Елена Мехтелева, уже на протяжении пяти лет рассказывающая в каждом номере газеты о «плавательно-прикладной» значимости аквааэробики. Тут напомним: когда мы концентрируем внимание на физкультурно-оздоровительных занятиях в воде, когда речь идет об укреплении тела с помощью физических нагрузок в водной среде, то уроки по плаванию и аквааэробике, по сути, становятся сторонами одной медали, и вместе не только дополняют друг друга, но являют собой как бы одно целое. Именно так и не иначе.

Впрочем, меньше слов, а больше дела. Урок №1 начинается!

Редакция «ПДВ»

Как говорится: «Жизнь появилась из воды...». То есть все живые существа могут считать воду своей родной средой. Но человек, оказавшись в воде, не может похвастаться такими же свободными движениями, как на поверхности земли. Чтобы чувствовать себя «как рыба в воде», необходимо обладать определенными навыками, которые называются умением плавать. О воспитанию данных навыков мы и поговорим в ближайших уроках.

Как научиться плавать во взрослом возрасте и как научить плавать детей? Скажу вам по секрету — это не очень сложно. Необходимо лишь соблюдать несколько простых принци-

пов обучения, точно следовать программе и очень этого хотеть. Хотеть научиться плавать.

Все начинается с простых вещей. Таких, как знакомство с водной средой, физическими свойствами воды, особенностями нахождения в воде, ощущениями собственного тела и его положения в пространстве.

В этом уроке мы разучим несколько простых упражнений, которые будут направлены на ознакомление с плотностью и вязкостью воды; сопротивлением, которое тело встречает при передвижении в водной среде; а также постараемся научить ориентироваться в воде, уметь преодолевать страх перед погружением и открывать под водой глаза.

УРОК №1. ПРИВЫКАЕМ К ВОДЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПЛОТНОСТЬЮ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ ВОДЫ:

ЗАДАЧИ:

- ликвидация чувства страха перед непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами)

Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. (Если это естественный водоем, то за руку партнера. Хотя при этом подчеркнем, что обучаться правильным навыкам плавания лучше всего в бассейне).



Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.



Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения (вперед, назад, в сторону). При уверенном передвижении можно переходить на быстрый шаг и бег.



Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.



Бег вперед с помощью одновременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.



Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, отгребая воду в стороны — назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.



Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.



ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ И ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ В ВОДЕ

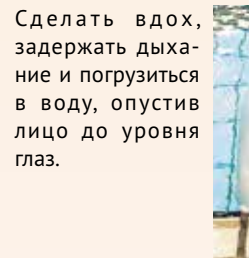
(ВНИМАНИЕ: этот цикл упражнений рекомендуется исключительно для бассейна).

ЗАДАЧИ:

- устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- открывание глаз и умение ориентироваться в воде.



Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.



Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.



Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой.



«Сядь на дно»: сделать вдох, задержать дыхание, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.



«Открой глаза»: присесть под воду, открыть глаза и посмотреть на дно бассейна.



Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток на стенке до дна бассейна.

Все упражнения выполняются до уверенного их исполнения (проще говоря, до исчезновения страха перед водой). Итогом же этого стартового урока (он может быть повторен на нескольких занятиях) должно стать ваше практически полное знакомство с водной средой и четкое понимание особенностей поведения в ней.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

МЕХТЕЛЕВА Елена Александровна. Мастер спорта России по плаванию, призёр чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призёр чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс». Автор программы спецкурса «Аквааэробика» для студентов и слушателей Института повышения квалификации.



СУДЬБОНОСНАЯ
РАЗВИЛКА

МАКСИМАЛИСТЫ!

Может ли директором бассейна стать школьный учитель? И не физкультуры, а литературы. Вполне, если бассейн относится к системе просвещения и именуется детским образовательно-оздоровительным Центром. Где требуется знание не столько плавания, сколько педагогики. Но чтобы в стенах заведения, в названии которого нет даже намека на спорт, вырос чемпион мира, представить трудно.

Тем не менее именно такая история приключилась с Гульнарой Романадзе. И не с ней, понятно, одной. В истории этой фигурируют целеустремленный тренер Андрей Шишин и его талантливый ученик Евгений Рылов. А также скромный бассейн «Дельфин» в подмосковном поселке Развилка, их усилиями превращенный в «кузницу мастерства».

Я побывал там зимой 2015 года, а впечатления облек в материал, озаглавленный «Чемпион из Развилки». Имея в виду даже не прошлые победы Рылова, включая юношескую Олимпиаду в Нанкине, а предстоящие. Обычно избегаю раздавать авансы, но после знакомства с Романадзе не мог удержаться от оптимистического прогноза. Она свято верила в чемпионское будущее питомца и умела заразить своей верой кого угодно.

Спустя несколько месяцев в «Олимпийском» на чемпионате России наблюдал, как после финала спринтеров на 200 метров эта хрупкая женщина дала волю грузинскому темпераменту. Рылов не только выиграл, но и заработал путевку на чемпионат мира в Казань. Через три года картина поменялась радикально: победу Жени на последнем чемпионате она восприняла уже как должное. Что вполне нормально после двух его бронзовых медалей (казанской и олимпийской) и триумфа в Будапеште.

Тогда я подумал: ну, да, птенец оперился, выпорхнул из уютного, но тесного гнезда, хранительнице которого ничего другого не остается, как спокойно следить со стороны за его полетом. В общем, мавр сделал, как говорится, свое дело и может почивать на лаврах. Но я ошибся. Чему, признаюсь, только рад.

Как оказалось, Андрей Шишин с учеником куда из Развилки не делись. И вовсе не потому, что у Рылова с мамой квартира в соседнем Бутове. Кстати, это Романадзе «пробивала» им в местной администрации свое жилье вместо съемного. Между прочим, она утверждает, что тогда взяла с него слово: «Я помогла тебе с квартирой, а ты помоги стране выиграть олимпийскую медаль». Так что же мешает чемпиону мира сняться с насиженного (точнее – наплаванного) места?

– А зачем им куда-то уезжать? – недоумевает Гульнара Джемаловна. – У нас им комфортно. Всегда есть вода в лучшее время, набор тренажеров, ими занимаются наши врач и массажист. Короче, все, что нужно для полноценной работы. А в придачу – почти домашняя атмосфера. Правда, я их по полгода не вижу – сборы, соревнования...

Более того, замечу: семейство «дельфинят» даже приросло. Алексей Брянский поменял на Развилку Иркутск, а Иван Гирёв – Ярославскую область. Под началом Шишина оба, напомним, тоже стали чемпионами мира. Первый – в эстафете на короткой воде, а второй – среди юниоров.

Хозяйка дома старается не пропускать по возможности Женины старты. И будучи натурой эмоциональной, очень за него переживает. Как в положительном смысле, так и наоборот. А в критической ситуации, когда Рылов травмировал плечо и его участие в чемпионате мира прошлого года оказалось под вопросом, эмоциями она не ограничилась.

– Жене грозила операция с непредсказуемым исходом. Я всполошилась, собрала деньги, и мы отправили его на обследование в Германию. Там выяснилось, что можно обойтись без операции. Врачи обещали, что после курса лечения он сможет плавать без проблем. И хотя в Будапеште он высту-

пал на обезболивающих уколах, но все же выиграл. А долечивался уже потом.

Лечение наверняка обошлось недешево. Как и другие расходы на спорт, не предусмотренные скромным бюджетом оздоровительного Центра. Откуда, спрашивается, средства?

– Зарабатываем сами. На правах автономного учреждения оказываем платные услуги. Не в ущерб, конечно, основной деятельности. Не люблю ходить с протянутой рукой. Поэтому стараюсь иметь финансовый запас. На всякий случай. Например, когда возникли проблемы со здоровьем у Вани Гирёва, мы и ему помогли восстановиться. Фантастически талантливый парень! Верю в него не меньше, чем в Рылова.

Она любит плавать. Для поднятия тонуса. Но удается это нечасто: бассейн загружен под завязку. Типичная ситуация сапожника без сапог. Людей, подобных Романадзе, принято называть энтузиастами. В наше прагматичное время этот термин вышел из моды. А что ей, филологу по образованию, не имевшей прежде отношение к спорту, дало погружение в спортивное плавание? Может, прибавило авторитета или подняло планку личных амбиций?

– Прежде всего – добавило адреналина. Никогда не думала, что плавание – такое азартное зрелище. Тем более, когда на дорожке твои ребята. Да и вообще моя жизнь стала насыщеннее, ярче. Что касается авторитета, то куда уж больше. У меня не перечислить почетных грамот, дипломов за победы в профессиональных конкурсах. Я восемь лет была депутатом совета города Видное, заслуженный работник образования Московской области. Меня и без того хорошо знают. Никаких материальных благ победы наших пловцов нам не приносит. Не полагаюсь по статусу. Един-

ственное, чего хотелось бы пожелать, – это слов благодарности. Не себе, а всему нашему дружному коллективу. Хотя бы в виде телеграммы...

Она постоянно подчеркивает, что не сильна в методиках и во всем, что касается тренировочного процесса, полагается на Андрея Шишина. Однако и ей есть чем поделиться.

– Я не специалист в спорте и не беру на себя смелость учить профессионалов. Но один совет все же дам. Тем, кто руководит спортшколами или отвечает за работу спортсооружений. Создавайте условия для тренеров. Прежде всего молодых. Поддерживайте их не только материально, помогайте накапливать опыт, не терять веру в успех. И тогда, мне кажется, они обязательно воспитают чемпионов.

Когда мы с Гульнарой Джемаловной только познакомились и я еще заглядывал в блокнот, чтобы не перевернуть имя и отчество, её уверенность в олимпийское будущее Евгения Рылова поначалу показалась мне, признаюсь, несколько преждевременной. Но сейчас, когда она поделилась мечтой о том, чтобы увидеть Рылова, Гирёва и Брянского на токийской Олимпиаде в составе одной победной эстафеты, готов принять на веру даже такой дерзкий сценарий.

Мне нравится это название – Развилка. Есть в нем что-то судьбоносное. Как в сказке: налево пойдешь, направо пойдешь... На жизненном пути каждого из нас встречаются свои развилки. Банальная формула: кто хочет, тот ищет возможности, кто не хочет – причины. Первым гораздо труднее, но именно они правят бал прогресса.

Евгений МАЛКОВ



forum-msk.ru

Точка на карте

ПО ЗАКОНАМ «АРХИМЕДА»

У этого бассейна необычное для плавательных сооружений название – «Архимед». Поэтому когда недавно отмечался его 45-летний юбилей, спортивный праздник по этому поводу «посетили» древнегреческий ученый собственной персоной. Какая, спрашивается, между ними связь?

А такая, что Архимед не только открыл основной закон гидростатики (помните: «На тело, погруженное в жидкость...»), но и был олимпийским чемпионом. Правда, не по плаванию, которое в те времена почему-то не входило в программу Игр, а панкратиону – кулачному бою.

Когда 50-метровый красавец готовился к открытию, был объявлен конкурс на лучшее имя. Самой удачной оказалась идея Анатолия Ефремова, тогда еще молодого сотрудника лаборатории теоретической физики Объединенного института ядерных исследований (ОИЯИ), а ныне – доктора физико-математических наук, главного научного сотрудника той же лаборатории.

Чтобы внести окончательную ясность в историю названия «Архимед», следует добавить, что он находится в подмосковной Дубне, а возведен был для коллектива ОИЯИ. Инициаторами проекта сами ученые-ядерщики, в том числе такие светила, как Георгий Флеров, Бруно Понтекорво, Юрий Оганесян, Алексей Тяпкин. Флеров, один из отцов советской ядерной программы, принимал в строительстве самое деятельное участие и гордился результатом, приводил в бассейн почетных гостей. В этом году в нем состоялся уже 23-й по счету турнир памяти выдающегося ученого.

Изначально планировался бассейн с 25-метровой ванной, но энтузиасты плавания дальновидно настояли на «полтиннике». Что расширило его возможности как излюбленного места отдыха не только сотрудников института, но и горожан, а также для занятий спортом.

Детская спортшкола по плаванию была открыта через год после пуска «Архимеда». А уже в 1976 году Игорь Бершанский принимал поздравления с первым учеником – мастером спорта. Прежде чем стать тренером, он возглавлял спортивный Совет института и к новостройке имел прямое отношение. Сейчас Бершанский, дослуживший 17 мастеров спорта, заведует кафедрой физвоспитания университета «Дубна» и тренирует студентов в бассейне «Олимп».

«Основной задачей, которую мы поставили, было внедрить плавание в жизнь горожан и прежде всего – вовлечь в занятия детей, – вспоминает Игорь Семенович. – Причем начинать решили с детских садов. В 1973 году от «Архимеда» до всех дошкольных учреждений стал курсировать специальный автобус. После «лягушатника» юные пловцы переходили на «большую воду». Мы устраивали для них водные праздники, а тем, кто впервые проплыл 50 метров, вручали значки «Умею плавать!» Так складывалась система подготовки будущих мастеров».

Позднее были открыты спецклассы, в которые набирали самых способных ребят. Они учились поближе к «Архимеду», в 6-й школе, а в бассейне не только тренировались, но порой даже уроки делали. В конце 70-х годов дубненская школа плавания вошла в число сильнейших в

СССР, её опыт перенимали другие спортшколы страны.

Сюда часто наведывались сборные страны по водным видам спорта. Например, в 1972 году здесь готовились к победной Олимпиаде в Мюнхене ветеранолысты.

В 1978 году открылся Центр плавания «Стайеры», куда собрали лучших пловцов страны. Из команды, которую тренировал Павел Йоселиани, потом отбились участники московской Олимпиады-80. Надо ли добавлять, что «Архимед» – почти дом родной для многих жителей Дубны. Благодаря в первую очередь труду коллектива, который поддерживает бассейн в хорошем рабочем состоянии. А институт даже в самые трудные времена не отказывал ему в финансовой поддержке. «Архимед» неоднократно побеждал в конкурсе «Лучший плавательный бассейн Московской области» и входил в десятку лучших бассейнов страны. В расчет принимались как состояние сооружения, так и его отдача. А благодаря ему плавать научились свыше 12 тысяч юных дубнинцев. При бассейне создан также клуб ветеранов плавания «105-й элемент».

Уже 35 лет бассейном руководит Владимир Ломкин. Былший штангист возглавляет и весь спортивный комплекс ОИЯИ, куда входят кроме «Архимеда» стадион «Наука», дом физкультуры, теннисные корты и яхт-клуб. Он приложил немало сил, чтобы это хлопотное хозяйство осталось на плаву в рыночном море.

«Считаю очень правильным решение руководства института сделать нас хозрасчетным подразделением, – говорит Владимир Николаевич. – Мы одновременно освоили новые методы хозяйствования, научились зарабатывать. Институт помогает сотрудникам в приобретении абонементов за половину стоимости, еще четверть возмещают членам профсоюза. А те, кто выступает за ОИЯИ на соревнованиях, занимается бесплатно. И эта политика приносит плоды. Если раньше около тысячи сотрудников регулярно занимались спортом, то теперь только бассейн ежемесячно посещают около 1500 человек».

Более 40 лет назад в Дубне была запущена программа бесплатного обучения плаванию учащихся третьих классов. А когда её заморозили, «Архимед» первым пришел на помощь, не только предоставив воду ребятам трех школ, но и своих тренеров.

Андрей Тамонов, руководитель управления социальной инфраструктурой ОИЯИ:

«Мы не ставим своей целью заменить детские спортшколы, не гонимся за рекордами: задача физиков – заниматься наукой. Мы лишь создаем для сотрудников института и членов их семей условия для оздоровления, комфортной и интересной жизни». Безусловно, без «Архимеда» жизнь наукограда была бы гораздо менее интересна и насыщена. Мы не знаем, умел ли плавать сам Архимед. Но бассейн его имени верой и правдой служит интересам этого жизненно важного навыка.

Елена РУСАКОВА



indubnacity.ru

УРОК ДЛЯ ДЕВОЧЕК,

Сегодняшний урок предназначен в первую очередь молодым людям. Точнее – девочкам и мальчикам, образно говоря, школьного возраста. И заодно их родителям – тем, кому совсем «не по фигуре» физическое здоровье любимых чад, а значит, и работа будет происходить под родительским неусыпным контролем и руководством. Что, кстати, совсем не плохо, если не сказать – очень даже хорошо.

Напомню, что аквааэробика – это популярный вид физических упражнений, в том числе и для подростков, как умеющих, так и не умеющих плавать. Второе, конечно, для нас в какой-то мере нонсенс. Ибо плавать должен уметь любой уважающий себя человек, и чем раньше он этим умением овладеет, тем лучше. Но довольно часто получается и так: молодые люди сначала пробуют себя в выполнении не сложных аквааэробных упражнений (понятно – на мелководье и обязательно под присмотром взрослых, умеющих оказать помощь, если что пойдет не так), и затем уже без заставления со стороны сами прекрасно понимают, что без умения плавать им просто не обойтись.

Ну а теперь, хочу обратиться непосредственно к родителям, как «основному фак-

тору» прихода ребенка в тот же бассейн. Еще раз внимательно прочитайте, что МОЖЕТ аквааэробика.

Итак, одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию «мышечного корсета» и подвижности в суставах. Ибо во время аквааэробики и плавания синхронизируется работа всех групп мышц, поэтому организм развивается равномерно. Сидячий образ жизни подростка нарушает работу вестибулярно-двигатель-

ного аппарата, но аквааэробика, заметьте, исправляет эти дефекты. В процессе занятия мышцы ребенка напрягаются и расслабляются, тренируя силу и работоспособность.

Аквааэробика укрепляет интенсивно развивающийся детский организм, предупреждает искривления позвоночника, гармонично развивает почти все мышечные

группы, особенно мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устраняет повышенную возбудимость и раздражительность.

В воде подросток пребывает как бы в состоянии невесомости, поэтому нагрузка на позвоночник снижается в разы, что способствует формированию идеальной осанки. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Даже если подросток просто погружается в воду, у него учащается дыхание, повышается частота сердечных сокращений, ускоряется обмен

веществ. То есть организм активнее начинает функционировать.

Подростковый возраст – период максимального темпа роста организма, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием. Занятия аквааэробикой позитивно влияют на центральную нервную систему, а во время подростковых гормональных бурь помогут ребенку успокоиться и обрести уверенность в себе.

Аквааэробика для подростков – это и закаливание. Во время частой смены температур организм ребенка вырабатывает защитные реакции. Так повышается сопротивляемость организма к вирусам и простудам.

Тренировки могут длиться 40-45 минут и более. В комплекс включаются упражнения на коррекцию осанки и фигуры, овладение различными элементами техники плавания и развитие мышц всего тела. Более того, родителям несложно проводить занятия с подростком самостоятельно, если знать правила выполнения упражнений.

Часть первая

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд. Условные обозначения: И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка.

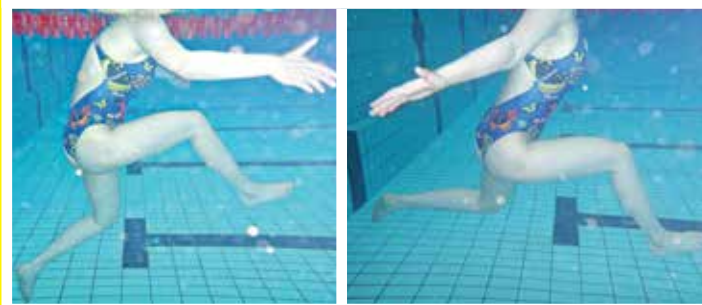
1 «Бег с высоким подниманием бедра, выполняющая одновременные сгибания – разгибания рук вниз». Поднимайте колено до прямого угла, пятку опускайте вниз. Руки выпрямлять до конца, стараться корпус держать прямо.



2 «Широкий бег, руки согнуты в локтях, вытянуты в стороны». Корпус прямо, поднимайте колени, широко разводя их, затем выпрямляйте ноги. Ноги находятся в положении на ширине плеч, руки выполняют гребки восьмеркой.



3 «Широкий бег, руки вытянуты в стороны. Сведение и отведение рук». Стараться держать корпус прямо, руки не сгибать.



4 «Бег с высоким подниманием бедра лежа на боку, руки вытянуты в стороны – на левом и на правом». Работают только ноги, плечи остаются неподвижны.



5 «Бег с захлестом голени, выполняющая отталкивания от воды руками вниз». Стараться не разводить колени, сгибая их на одной линии с бедрами, пятками пытаться коснуться ягодиц.



6 «Брасс с продвижением вперед в положении группировки». Спина прямая, мощные гребки руками, колени подтянуты к груди.



7 «Хлопки в ладони». И.п. – ноги выполняют попеременные отталкивания от воды вниз (широкий бег), руки разведены в стороны, ладонями внутрь. Руки прямые, напряжены; корпус держать прямо, ноги находятся в положении на ширине плеч – хлопок перед собой, хлопок за спиной.



8 «Широкий бег». И.п. – ноги на ширине плеч, выполняют попеременные отталкивания от воды вниз, руки разведены в стороны прямые и напряженные, ладони раскрыты вперед, корпус держать прямо. 1 – коснуться правой рукой левой стопы, 2 – вернуться в и.п., 3 – коснуться левой рукой правой стопы, 4 – вернуться в и.п.



9 «Бокс». И.п. – руки согнуты перед собой, кисти рук сжаты в кулаки, ноги на ширине плеч выполняют попеременные отталкивания от воды вниз. Корпус прямо, руки выполняют боксерские движения прямо перед собой в быстром темпе.



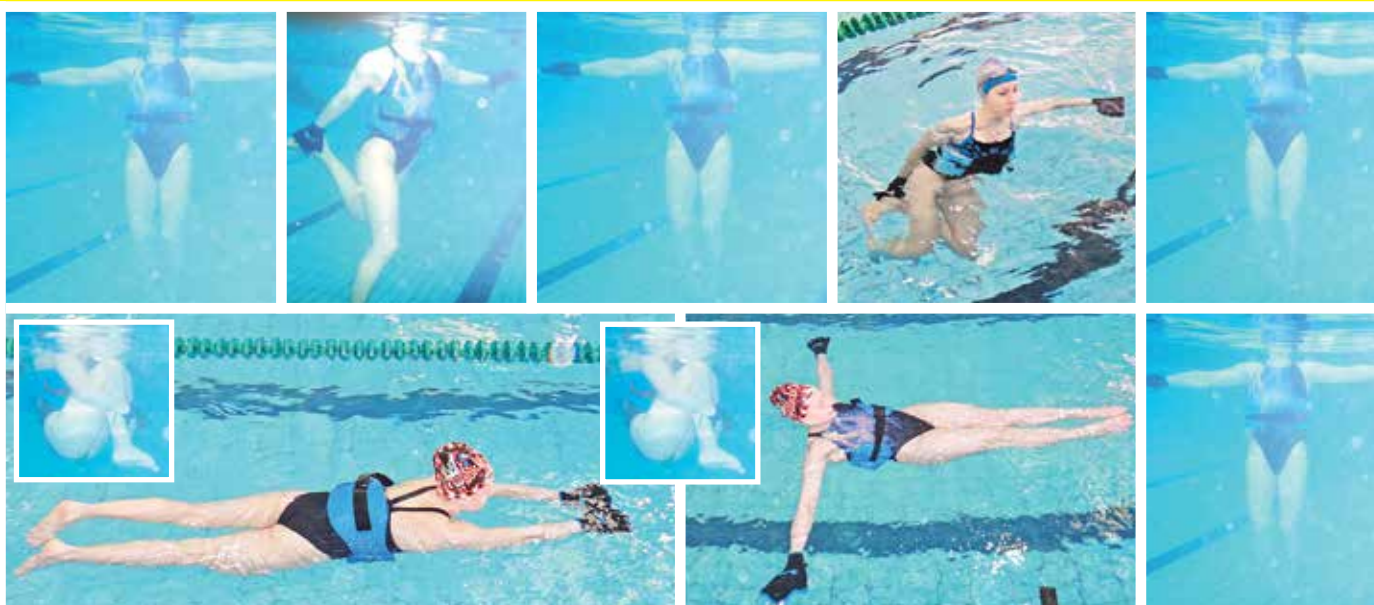
МАЛЬЧИКОВ, А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЕЙ

10 «Марионетка». И.п. – корпус прямо, ноги прямые смотрят вниз, руки в стороны. 1 – Ноги разводим в стороны, руки прижимаем к туловищу. 2 – возвращаемся в и.п. Движения руками производятся в противоположном ногам направлении, ноги и руки при отведении максимально широко разводить в стороны.



11 «Марионетка с группировкой». И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – выполняем группировку, руки прижать к бедрам. 2 – вернуться в и.п. Выполняя группировку, стараться максимально близко подтянуть колени к груди, руки с силой прижать к бедрам, при возвращении в и.п. максимально широко развести руки и ноги в стороны.

12 «Касание щиколотки с переходом вперед – назад». И.п. – о.с. руки в стороны. 1 – коснуться за спиной правой рукой левой лодыжки. 2 – вернуться в и.п. 3 – коснуться левой рукой правой лодыжки. 4 – вернуться в и.п. 5 – группировка. 6 – перекат вперед на грудь, руки через стороны вперед. 7 – перекат через группировку на спину, руки через стороны назад. 8 – вернуться в и.п. При касании рукой лодыжки ноги чуть согнуты в коленном суставе и слегка разведены в стороны. Необходимо поднимать лодыжку по направлению к руке, одновременно приближая руку к лодыжке. Если не можете достать до лодыжки, пробуйте дотянуться до голени. Выполняя группировку, стараться максимально близко подтянуть колени к груди. При перекате вперед ладони встречаются друг с другом, назад отводим руки в противоположном направлении.



13 «Бег с заклестом голени, руки вверх». Стараться не разводить колени, сгибая их на одной линии с бедрами, пятками пытаться коснуться ягодиц, руки не поднимать из воды выше уровня локтя.



14 «Ноги врозь» в вертикальном положении. И.п. – о.с. руки в стороны. 1 – резко ноги врозь. 2 – вернуться в и.п. Стараться держать спину прямо, мышцы ног и ягодиц максимально напряжены.

15 «Попеременные махи ногами вперед в вертикальном положении». И.п. – ноги на ширине плеч, выполняют попеременные отталкивания от воды вниз. 1 – мах правой ногой вперед, до угла 90 градусов. 2 – вернуться в и.п. 3 – мах левой ногой вперед, до угла 90 градусов. 4 – вернуться в и.п. Во время маха нога прямая, спина прямая.



16 «Попеременные махи ногами в положении сед». 1 – мах правой ногой вверх, из положения сед. 2 – вернуться в и.п. 3 – мах левой ногой вверх, из положения сед. 4 – вернуться в и.п. Спина прямая, мышцы пресса напряжены, колени прямые, стараться поднять ногу как можно выше.

17 «Прыжок лягушки». И.п. – ноги на ширине плеч немного согнуты в коленных суставах, руки вытянуты вперед, немного согнуты в локтях. 1 – выполнить выпрыгивание вверх, отталкиваясь руками от воды. 2 – произвольный возврат в и.п. Стараться выпрыгнуть как можно выше из воды.



Необходимое послесловие

Не забудьте, что это лишь ПЕРВАЯ часть нашего урока. Продолжение занятия для подростков – в следующем номере газеты «Плавание для всех».

В бассейне можно использовать специальный инвентарь: мячи, плавательные доски, гибкие поролоновые аква – палки (нудлы), специальные гантели, ласты и лопатки, надевающиеся на руки. Все это помогает сделать пребывание в воде более интересным.

Если ребенок не умеет плавать, выручат нарукавники, аквапояса. Они помогут ребенку первое время держаться на плаву и не бояться воды.

Вода оказывает стимулирующее и укрепляющее воздействие на центральную нервную систему. Поэтому аквааэробика для детей полезна еще и тем, что одним позволяет выплеснуть излишки энергии, другим, напротив, энергией зарядиться, на третьих она действует успокаивающе.

Полезна аквааэробика и для детей с излишним весом. При упражнениях в воде расход энергии больше, чем при тренировках на суше, активизируется обмен веществ в организме, что содействует сжиганию калорий и поддержанию оптимального веса тела.

Для детей с ослабленным здоровьем, с нарушениями опорно-двигательного аппарата аквааэробика может стать реабилитационным и оздоравливающим средством. Детям с проблемами здоровья перед началом занятий необходимы разрешение и консультация врача.

Систематические, регулярные занятия аквааэробикой будут дарить хорошее настроение и заряд бодрости ребенку, помогут укрепить его здоровье, снизить вероятность серьезных заболеваний в будущем.

Отдельно хочется поблагодарить Шишкову Елену Викторовну за оказанную помощь в подготовке комплекса упражнений и сборе материала для данного урока.

Елена МЕХТЕЛЕВА
Фото автора

Вновь обращаемся к нашей традиционной рубрике «БЕЛОЕ и ЧЕРНОЕ». Конечно, хотелось бы рассказывать только о приятном, но увы. Различного негатива вокруг плавания еще достаточно много. Так что с помощью наших коллег из региональных средств массовой информации стараемся постоянно заострять на этом внимание. Прежде всего, обремененных властью товарищей. Причем как ответственных за данные участки работы, так и имеющих реальную возможность повлиять на улучшение ситуации. И конечно, не забываем о примерах положительных. А таковых, к нашей радости, все-таки много больше, чем противоположных.

Редакция «ПДВ»

100 незабываемых лет!

СТАРЕЙШИЙ, НО НЕ СТАРЕЮЩИЙ

«Лет до ста расти нам без старости...» Следуя призыву Маяковского, РГУФКСМиТ (ЦОЛИФК) встретил вековой юбилей в прекрасной форме. Ведь его специализация – физическая культура, эликсир здоровья и долголетия.

За свою долгую и славную историю Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (это его нынешнее название) воспитал целую армию специалистов. Они несли и продолжают нести спортивно-физкультурную службу не только в нашей стране, но и по всему миру. Так что известность их alma mater поистине глобальна.

Университетом, впрочем, это учебное заведение стало относительно недавно. Во времена СССР оно именовалось ЦОЛИФКом. Буквы «ОЛ» к олимпизму отношения не имели. Это сокращение от Ордена Ленина, которым старейший спортивный вуз страны был награжден в 1934 году. Любопытно, что идея его создания принадлежала жене Владимира Бонч-Бруевича, соратника Ильича, работавшей в наркомате просвещения.

Занятия первого курса из 32 студентов, в основном педагогов и врачей из провинции, начались осенью 1918 года. А год спустя на базе Высших курсов Петра Лесгафта был открыт институт физического образования в Петрограде. Так что формально РГУФКСМиТ – старейший спортивный вуз страны. С тех пор из его стен вышли десятки тысяч специали-

стов. Одних олимпийских чемпионов – больше трехсот. Поздравляя коллектив с юбилеем, обладатель четырех золотых олимпийских медалей Владимир Сальников отметил особую гордость университета – сильный профессорско-преподавательский состав. Президент ВФП, правда, имеет

диплом другого престижного инфизкульты – питерского, но это не повод недооценивать заслуги московского.

В этой команде заметную роль играют сотрудники кафедры плавания. Она была образована в 1935 году. А до неё курс плавания вели два-три штатных преподавателя. Занятия проходили только летом на водной станции Лефортовских прудов, затем на прудах института на улице Казакова или на Москва-реке. В должности заведующего кафедрой глубокий след оставил Алексей Чикин, определив приоритетные направления её развития. Он же был автором первого отечественного учебника по плаванию.

В послевоенные годы кафедрой руководила его ученица, мастер спорта Ольга Логунова. С выходом нашей страны на олимпийскую арену кафедра взяла ориентир на оказание помощи сборной команде. При институте открылась школа высшего спортивного мастерства, а доцент Кирилл Иняевский возглавил сборную. С ним связан прогресс советских пловцов в 60-х годах.

С 1957 года на кафедре начались проводиться комплексные исследования техники плавания. В дальнейшем они легли в основу учебников и учебных пособий для институтов физкультуры и кафедр физвоспитания педагогических вузов. В эти годы кафедра становится научно-методическим центром по подготовке спортивного резерва и массового обучения детей плаванию.

Эти важные направления работы были развиты в 70-90-х годах, когда кафедру возглавили Сергей Вайцеховский (1972) и Нина Булгакова (1975). В 1973 году Вайцеховский стал главным тренером сборной и внедрил такие новации, как плавательные центры, бригадный метод работы тренеров, специальная физподготовка на тренажерах. Булгакова издала монографию «Отбор и подготовка юных пловцов», ставшую классикой жанра. Её ученики, по сей день составляющие костяк кафедры, в рамках этой тематики подготовили три докторские и около 40 кандидатских диссертаций.

Доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО Нина Булгакова руководила кафедрой 30 лет, опубликовав свыше 200 научных работ и подготовив 7 докторов и более 40 кандидатов наук, 36 заслуженных тренеров СССР и России. В 2010 году её сменил профессор Олег Попов.

О весомом вкладе кафедры в развитие спортивного плавания красноречиво говорят и имена выпускников, добившихся международного признания. Вот лишь несколько наиболее ярких: Семён Бойченко, Виталий Ушаков, Николай Крюков, Евгения Второва, Лидия Соболева, Виктор Гладилин, Леонид Колесников, Марина Кошечкина, Марина Юрченко, Сергей Смирнягин, Дмитрий Волков, Алексей Филонов, Сергей Коротав, Лариса Царёва, Николай Панкин, Алексей Марковский, Андрей Смирнов...

Ждем продолжения. И желаем нынешним и будущим студентам этого замечательного вуза не «плавать» на сессиях, а их наставникам высоко держать планку знаний!

Кирилл Молчанов

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ...



БЕЛАЯ КНИГА

НОВОЧЕБОКСАРСК. ГТРК «Чувашия» ведет постоянную тему о безопасности на воде, не устывая напоминать, что в группе риска – прежде всего дети до 10 лет, не умеющие плавать. Но, в Новочебоксарске практически каждый школьник умеет держаться на воде и даже оказывать первую помощь утопающим. Такие данные приводит

руководство Новочебоксарского медицинского центра. Например, Саше Смирнову скоро два года, и он прекрасно держится на воде. С октября мальчик регулярно – по два-три раза в неделю – посещает бассейн в первом детском саду. Чем младше ребенок, тем проще его научить плавать, пока еще сохранился природный рефлекс.

– За это время болели только один раз, ему нравится плавать, и он не боится воды, что успокаивает меня в плане безопасности, – отмечает мама Саши Татьяна Смирнова.

Воспитанники детского сада все как один посещают занятия по плаванию. По сравнению с грудничковой группой, эти детсадовцы уже просто асы.

– Я сама, хоть и живу 30 лет в Новочебоксарске на Волге, но плавать не умею. И дочь, ей 6 лет, пытается меня учить. Показывает упражнения, как держаться на воде, и меня это радует, – признается Евгения Катанаева.

Водные занятия укрепляют иммунитет, закаляют организм, это еще и хорошая профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушения осанки.

– С 2002 года у нас успешно реализуется программа обучения плаванию. Дети 1-2 классов учатся навыкам, и на выходе из школы, надеемся, все умеют плавать, – говорит заместитель главного врача Новочебоксарского медицинского центра Маргарита Макеева.

На 29 тысяч юных новочебоксарцев в городе приходится 17 бассейнов. Из них 9 при детских садах и четыре – при школах. Многие ребята ходят плавать по выходным дням вместе с родителями, а педагоги и врачи стараются приобщить к водным процедурам всех учащихся.

– Самое главное – это обучение сохранению жизни, – подчеркивает главный специалист по гигиене детей и подростков Минздрава Чувашии Надир Жамлиханов. – Как вести себя в открытых водоемах, на море. И дети учатся, как вести себя на воде и как оказывать первую помощь пострадавшим.

Вместе с тем, врачи напоминают, что ответственность за жизнь детей лежит, прежде всего, на родителях: даже умеющих плавать подростков нельзя оставлять без внимания взрослых, особенно на открытых водоемах.



ЧЕРНАЯ КНИГА

ПЕРМЬ. Интернет-ресурс «Мой город Пермь» сообщил о том, что бассейн «БМ» находится на грани закрытия. Жители города бьют тревогу, опубликовав петицию, где призывают сохранить важный спортивный объект. «К нашему сожалению, в данный момент бассейн переживает трудности, напрямую связанные с деятельностью недобросовестных людей, которые имеют цель захватить здание бассейна и навсегда прекратить его существование!» – пишут создатели этого «открытого письма».

Боязнь пермяков связана со многими факторами. Во-первых, бассейн является самым крупным в крае. Во-вторых, он неоднократно становился местом проведения региональных, а также российских соревнований по плаванию. Кроме того, в нем распо-

ложена успешная школа по подготовке олимпийского резерва в национальную сборную по плаванию. Многие семьи также любят проводить свободное время в «БМ», расположенном фактически в центре города.

По мнению авторов петиции, проблема возникла по вине собственников бассейна, один из которых не возвратил кредит, а другой придумал хитрую схему продажи долга и захвата имущества. В результате заложенное имущество (земля и здание бассейна) может быть продано с публичных торгов.

Нынешний директор Елена Семёнова и весь коллектив бассейна делают все возможное, чтобы не допустить продажи имущества. Пермяки волнуются, что вместо школы плавания, создававшейся десятилетиями, построят очередной ТЦ, и просят своих земляков принять во внимание важность подписания ими данной петиции в поддержку крупнейшего бассейна города.



ЕСЛИ БАССЕЙН, ТО ASTRALPOOL

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

Экзамен на зрелость

Мастер спорта Валерия СОХЛИКОВА знает о плавании всё. Даже то, что лежит глубоко под поверхностью. Потому что её должность – психолог сборной России по плаванию. Ну а здесь и сейчас – её рекомендации родителям, дети которых или уже отдали предпочтение этому виду спорта, или же пока лишь определяются с выбором.



ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Каждый родитель начинающего атлета так или иначе старается найти своего тренера. Почему происходит тот или иной выбор, чем руководствуется родитель, направляя своё чадо в спортивную секцию? Выбирает ли он, исходя из ситуации «поближе к дому», или специально ищет заслуженного и именитого тренера? Сам ребенок на начальном этапе способен лишь в общих чертах представить себе, что это такое – спортивное плавание. Не каждый родитель достаточно четко осознает перспективы своей дочери или сына в выбранном виде спорта, которые простираются от освоения жизненно важных навыков плавания до достижения олимпийских высот. Но каждый должен понимать, насколько важно партнерство в рамках поистине «золотого треугольника»: тренер-родитель-ребенок, в котором раскрывается и реализуется личность вашего сына или дочери.

Сотрудничество

Наладить взаимоотношения в процессе спортивной деятельности, построить работоспособное партнерство, характеризующееся доверием, уважением – очень важная задача всех сторон данного «треугольника».

Что может этому помешать? Одна из причин в том, что сегодня российское образование, в том числе и дополнительное спортивное, воспринимается с точки зрения предоставления услуг. С этим часто связана миграция спортсменов из одной спортивной школы в другую и переходы от тренера к тренеру.

Тренер не только обучает, но и формирует личность

В спорте, безусловно, тренер – главная фигура. Причем для юного спортсмена он является еще и жизненным ориентиром, наставником в широком смысле слова. При условии, если процесс становления личности спортсмена протекает при заинтересованном участии родителей.

Что должен знать родитель, чтобы помочь ребенку?

В первую очередь, что процессы созревания охватывают длительный период онтогенеза и имеют гетерохронный характер, т. е. отдельные структуры и функции в организме человека созревают с разной скоростью и достигают полной зрелости на разных этапах развития. Так, волевая регуляция деятельности частично акту-

ализируется только к 10 годам, а функциональные системы, обеспечивающие максимальную реализацию спортсмена, завершают формирование к 15-16 годам. Ребенок в ходе развития может переживать периоды ускорения и замедления биологического созревания.

Следует отметить, что за последние два десятилетия заметно увеличилась амплитуда различий темпов и сроков индивидуального развития. Есть пловцы, у которых морфофункциональные системы формируются к 15-16 годам, чаще у девушек, и, скорее, у контингента, которые лучшие свои достижения демонстрируют в юношеском возрасте. Однако большая часть современных пловцов достигает оптимального состояния значительно позже.

Не менее важно знать, что спортсмен проходит ряд кризисов на протяжении своей карьеры. И даже самый талантливый ребенок нуждается в помощи в трудный момент своего становления, ему в эти периоды особенно нужны опора в лице самых близких людей – родителей. Только их любовь и поддержка помогут сыну или дочери стать полноценной личностью, успешно проходящей любой кризис.

Первый кризисный этап наступает после окончания этапа начального обучения, когда ребенок переходит к регулярным тренировкам, увеличению нагрузок, а степень ответственности на соревнованиях возрастает в разы. В это время трансформируются жизненный уклад и ценности, ребенку порой сложно понять и принять новую ситуацию. Часто дети не справляются со всей слож-

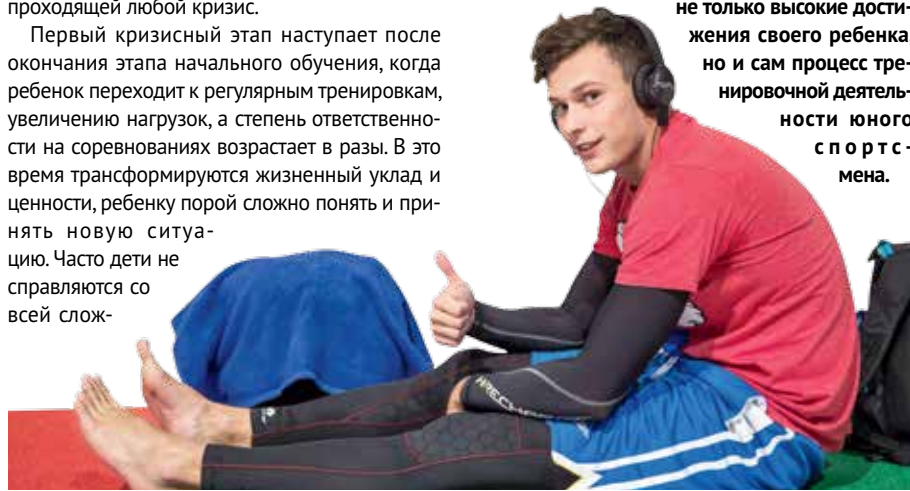
ностью перемен в их жизни и бросают занятия плаванием слишком рано.

Второй критический период наступает одновременно с окончанием школы, в это время перед человеком встает выбор: полноценно учиться в вузе, создавать семью или продолжать активные тренировки, связанные со сборами, разъездами, соревнованиями.

И третий кризисный этап, когда спортсмен достигает желаемой высокой награды, психологически готов завершить карьеру и уйти из спорта, или все-таки он находит нужную мотивацию и решает продолжить тренироваться и выступать на прежнем профессиональном уровне. Чтобы помочь ему справиться с кризисом, опять же необходима поддержка со стороны взрослых, в первую очередь – тренера и родителей. И чем выше уровень их взаимопонимания, тем эффективнее результат.

Мама и папа, помните: «золотой треугольник» тренер-родитель-спортсмен создается годами, а разрушиться может в одночасье. Объединяйте усилия, достигайте единых целей. Не забывайте, что нужно ценить

не только высокие достижения своего ребенка, но и сам процесс тренировочной деятельности юного спортсмена.



Когда все хорошо по жизни, тогда и в спорте полный порядок. Фото Егора Алеева (архив ВФП)

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. О теме «тренер-родитель-спортсмен» мне напомнила контент-менеджер ВФП Анна Гусева. Хотя, казалось бы, что еще можно нового добавить, коли проблемы этого вечного треугольника «взаимодействия и антагонизма» описаны тысячи раз, практически по любому виду спорта и в авторстве как известных психологов, литераторов и журналистов, так и самих «виновников торжества». Но, спасибо Ане, вовремя вспомнил, что годы и люди взрослеют и уходят, а тема-то остается, нигде не исчезает и воспринимается новыми поколениями как бы с чистого листа. Поэтому сегодня хочу познакомить вас с отрывком на «родительскую тему» из книги «Быстрая вода» заслуженного тренера СССР **Сергея Михайловича Вайцеховского**, долгие годы возглавлявшего плавательную сборную команду Советского Союза. (К слову, литературная запись – моего давнего знакомого Андрея Боташева, журналиста яркого, самобытного и по-настоящему дотошного до каждого факта, что в нашей профессии встречается далеко не всегда.) Книга, выпущенная московским издательством «Молодая Гвардия», увидела свет в 1983 году. Тогда же оказалась и у меня – журналиста газеты «Советский спорт», ответственного за вид спорта под названием «плавание». Как подарок от С.М. Попросил Вайцеховского запечатлеть на ней автограф. Он написал несколько общепринятых в подобных случаях слов и в конце, переиначив крылатую «олимпийскую» фразу Пьера де Кубертена, оставил на титульной странице надпись: «Участие – это хорошо, но главное – все-таки победа!». Тридцать пять лет прошло. А небольшая, невзрачная по оформлению и прилично затрепанная книжница (кому только ни давал читать, в том числе спортсменам и тренерам; слава богу, что возвращали), местами склеенная прозрачным скотчем, до сих пор одна из любимых в моей спортивной библиотеке.

Что еще хочу вам сказать: когда будете читать, хотя бы иногда вспоминайте, что временной период, о котором идет речь, это другая эпоха; по большому счету, другая страна; и совсем иная, нежели сегодня, организация спорта. Да и сам дух книги подстать именно тому времени, о котором взрослое поколение знает не понаслышке, а юное порой даже не подозревает. Но если говорить о родителско-тренерском взаимодействии, то многое из того, что прошло через Сергея Михайловича, и нынче не потеряло своей актуальности. Потому и говорю: вот он, урок истории на заданную тему в первоизданном виде. А как вы знаете, история-то развивается спиралеобразно...

Александр ЕЛИСЕЙКИН,
главный редактор газеты
«Плавание для всех»

УРОК ИСТОРИИ
НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

«Родители, – сказал однажды американский тренер Джордж Хейнц, – это самая большая наша подмога. Родители – это самое большое наше несчастье». Этими на редкость точными словами я хочу предварить разговор об одной из самых сложных проблем, которую должен постоянно решать руководитель сборной команды, – о взаимоотношениях с папами и мамами...

Однажды я получил от отца одного юного пловца письмо такого содержания: «Что происходит? Где справедливость? Мой сын – чемпион СССР, а я не вижу инициативы ни с чьей стороны ни по поводу квартиры, ни по поводу машины».

К большому сожалению, мне не так уж редко приходилось сталкиваться с меркантилизмом родителей. Среди них немало таких, которые, например, определяют, за какое общество должен выступать их ребенок, руководствуясь лишь ценностью призов, которые вручают за победу в том или ином клубе.

Меня поражают родители, которые не забывают снабдить юного спортсмена, отправляющегося за границу, длинным списком, где подробно перечислено, что надо привезти маме, а что папе, при этом ни папа, ни мама не задумываются о том, что у их сына или дочери времени будет в обрез, да и денег-то с гулькин нос...

Я знаю родителей всех ребят, прошедших за эти годы через сборную команду. Иногда даже бабушку с дедушкой знаю. Ведь порой мне приходилось звонить им и выговаривать: «Здравствуйте, бабушка! Ну что же это такое? Опять Марина после того, как погостила у вас, набрала лишний вес! Что же мы делаем, бабушка? Ведь я же просил вас посмотреть за внучкой».

Да, я знаю всех родителей, но у меня не было случая близко познакомиться с отцом Владимира Сальникова. Разумеется, нас как-то представили друг другу, но больше я Сальникова-старшего не видел. А ведь его сын уже десять лет в сборной команде. И за все эти годы ни сам Володя, ни его родные ни разу не обращались ко мне ни с какими просьбами.

Я очень дружен с отцом Лины Качюшите – папой Бенедиктом, как его все называют. Когда папа Бенедикт приезжал на соревнования, он вел себя скромнее скромного, он готов был спать на полу, если мы не могли обеспечить ему гостиничного номера, лишь бы посмотреть, как будет выступать его дочь...

А какой прекрасный человек отец Айшкоте Бузелите – Альгис! Он никогда не выказывает никаких претензий, не спрашивает, будет ли его дочка олимпийской чемпионкой, и не упрекает тренеров за то, что она до сих пор еще не побеждала на первенствах Европы. Он понимает, что они заняты очень трудным делом, и не задает вопросов, на которые сегодня не ответить.

Иногда, размышляя о родителях, составляющих, говоря словами Хейнца, «наше несчастье», я пытаюсь подразделить их на несколько категорий. В одной из них те, кто знает ничего не знает, никогда ни на каких соревнованиях не был, ничем не интересуется. Дети таких родителей очень редко становятся большими спортсменами.

Другая категория – это папы и мамы, которые жаждут, чтобы их ребенок занимался спортом, учился бы в балетной студии, ходил в хоровой кружок, отлично учился

в школе и еще занимался бы английским языком. Эти родители не понимают: ребенок, которого заставляют беспрекословно выполнять все эти бесчисленные требования, ничего увлеченно делать не будет. А ведь унылый, безрадостный труд нигде – и в спорте тоже – не может привести к большому успеху.

Еще одна категория родителей – неумные честолюбцы. Им все время кажется, что ребенок прогрессирует не столь стремительно, как хотелось бы. Проявления родительского честолюбия порой бывают чудовищными.

На моих глазах один папа ударил свою дочь за то, что она неправильно выполнила поворот. Разумеется, я обрушился с гневными словами на этого отца, как будто бы и в самом деле знал, что ему следует сказать, но в действительности чувствовал себя беспомощным. Я не представлял, как объяснить ему, что такое поведение безобразно, да, честно говоря, и не был уверен, можно ли такому человеку вообще объяснить что-либо...

Людей такого типа интересует только одно – награды. Вы всегда увидите в их доме витрину, увешанную медалями, значками, выпелами. Ходить в гости в этот дом неинтересно, потому что все разговоры будут вестись только вокруг этой витрины.

И, наконец, пожалуй, самая неприятная категория – родители, которые, как им кажется, все знают и потому могут без вся-

Книга
В газете

Продолжение. Начало на стр. 9

ких сомнений критиковать тренеров. Помню, была у нас в команде хорошая спортсменка Таня М., которая не выросла в настоящего мастера только по вине ее «всезнающего» папы. Помню, звонит он мне однажды и говорит: «Сергей Михайлович! А вы знаете, тренер такой-то совершенно не понимает того-то и того-то!» Я спрашиваю этого папу: «Простите, а кто вы по специальности?» — «Автомеханик». — «Послушайте! Наставник вашей дочери подготовил более 20 чемпионов страны, он заслуженный тренер СССР, участвовал в нескольких Олимпиадах, а вы, автомеханик, берете на себя смелость судить о его профессиональном мастерстве! Почему?»

Никому, наверное, никогда не придет в голову советовать что-либо хирургу во время операции. Если вам вырезают аппендицит, вы же не будете, лежа на операционном столе, руководить действиями врачей: «Эй, вы не тот ланцет взяли! Кто же так делает шов? Вот эти стежки должны быть помельче, а те — покрупнее...»

А в нашем деле чуть ли не каждый почему-то считает себя специалистом!

И вот человек, который ни о чем толком не имеет представления, начинает, прочитав популярную статью, рассуждать обо всем — и об интервальной тренировке, и об аутогенной, и о том, как следует принимать витамины, и какие элементы йоговской гимнастики стоит использовать в занятиях. Если такой человек действительно что-то узнал — это неплохо. Но вот то, что он все время жаждет поучать тренеров, смешно и грустно...

Некоторые родители — бывает, к сожалению, и такое — пытаются укреплять свой авторитет тем, что начинают в присутствии сына или дочери критиковать тренера. Тем самым они достигают противоположного результата. Ведь авторитет тренера — это я знаю по собственному опыту — в глазах ребенка ничуть не ниже, а зачастую выше авторитета родителей. С тренером советуются и о том, какую книгу прочитать, и на какой концерт сходить, и кем стать в жизни.

Мне вспоминается один совершенно анекдотический случай, о котором нам с женой рассказали друзья. Их сын смотрел по телевизору какой-то репортаж. Показывали конкурс красавиц, проходивший то ли в Австралии, то ли в Южной Америке. И вот сидит этот 12-летний Вова перед телеэкраном и скептически хмыкает: «Красавицы... Ну и красавицы...». Мама спрашивает его: «Чем это ты недоволен?» — «Да разве это красавицы?» — «А какие же, по-твоему, бывают красавицы? Может, их и вообще-то нет?» — «Как это нет? А Мария Ивановна?»

Мария Ивановна — это моя жена, его тренер, и там до красавицы, думаю, что я-то

УРОК ИСТОРИИ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

могу это сказать, далековато. Однако я могу понять ученика, которому представляется, что его тренер — средоточие всех лучших качеств.

Но, пожалуй, достаточно критики в адрес родителей. Нельзя ведь забывать и о том, что они еще и «самая большая наша подмога». Я мечтаю, чтобы таких родителей было как можно больше. Поэтому хочу дать несколько советов тем родителям, кто действительно хочет помочь нам.

Помню, позвонил мне как-то Валерий Владимирович Буре, который был большим моим другом:

— Сергей Михайлович! Мы начали учить своего внука плаванию в 23 дня, а сейчас выясняется, что мы все равно опоздали! На целых восемнадцать суток! Оказывается, все основные двигательные навыки у ребенка формируются между 5-м и 7-м днем жизни...

Я постарался успокоить Валерия Владимировича. По-моему, не стоит чуть ли не со дня рождения взваливать на младенца груз тренировок. Нужно подождать, пока ему исполнится хотя бы полтора года. Вот когда он пойдет, тогда можно начинать готовить малыша к будущим спортивным занятиям.

Ребенок — об этом позаботилась природа — одержим жаждой движения. И нужно постараться ее удовлетворить. Сейчас в печати появляется немало публикаций о разного рода «домашних стадионах». Думаю, что не так уж трудно соорудить дома уголок, где малыш мог бы, играя, поупражняться на каком-либо простейшем спортивном снаряде, ползая по канату и т.д.

Ну и конечно же, родители обязательно должны сводить малыша в цирк, где искусство артистов легко превращает чудесное в обычное, где можно взлететь ввысь, под самый купол, промчаться на лошади, стоя в седле и жонглируя факелами, и покачаться на хоботе у слона, который до этого играл на барабане.

Ребенок заворожено вглядывается в этот мир, где реальность соседствует со сказкой, где все возможно — надо только стать таким же сильным, ловким и быстрым, как артисты, которые запросто творят все эти чудеса, а для этого нужно так же, как они, обязательно заниматься физическими упражнениями.

Непосредственный переход к спорту должен начинаться лет в шесть-семь. Позаботьтесь о том, чтобы он был

естественным и приятным. Летом возьмите малыша с собой на прогулку в лес, пусть он вволю попрыгает там, побегаёт, попытается подтянуться, влезть на дерево. Зимой прокатитесь вместе с ним на санках, на лыжах, поиграйте в снежки, придумайте какую-нибудь игру... Пусть в этой игре будет радость, остроты, импровизация, которая так дорого ценится во всех областях и которая детям дается гораздо легче, чем нам, взрослым.

Лет в восемь-девять можно приступать к занятиям в детско-юношеской спортивной школе. Понятно, что каждый выбирает себе вид спорта по душе, но мне кажется, что плавание имеет ряд преимуществ. Во-первых, занимаясь в бассейне, ребенок закаливается и приобретает важные навыки гигиены. Во-вторых, когда он научится плавать, вы сможете спокойно отправляться летом всей семьей отдыхать на реку или на море. И, наконец, плавание — это, может быть, единственный, за исключением гимнастики, вид спорта, где дети уже в восемь-девять лет серьезно и планомерно тренируются.

Несколько слов о том, почему не следует начинать раньше. Потому что в бассейне, где невозможно уберечься от сквозняков, необходимо все делать быстро: раздеваться, одеваться, принимать душ, вытираться, а малыш постоянно отвлекается, балуется, глазет по сторонам. И вот первая простуда, вторая. В итоге получается: вместо того чтобы укреплять здоровье ребенка, мы его ослабляем.

Регулярные тренировки по 4-5 раз в неделю приучают детей к трудолюбию, развивают в них чувство ответственности, словом, формируют очень важные черты характера. Уверен, что такой результат занятий не менее важен, нежели чисто спортивные достижения. Все эти общие рассуждения некоторые родители обычно выслушивают с трудом, сдерживая себя, поскольку им не терпится задать вопрос, который волнует их больше всего: «А как определить, способен ли мой ребенок к плаванию? Можно ли рассчитывать на то, что он станет чемпионом?»

На это всегда очень трудно ответить. Невозможно ведь, оценивая 8-летнего пловца, предсказать, каким он будет в 15-17 лет. Нередко тот, кто в 8 лет был маленьким и хилым, потом превращается в гиганта, и наоборот. Есть, разумеется, некоторые физические особенности, которые, как говорится,

радуют наш тренерский взгляд: высокий рост, большие кисти, большие стопы. Желательно, чтобы ребенок был легким, здоровым и двигательным одаренным. Это проявится в том, насколько быстро схватывает он новые движения, как ориентируется в игре — футболе, волейболе, баскетболе...

И все же главное, по моему мнению — это его желание плавать, желание тренироваться, желание побеждать. Это желание родители должны всячески поддерживать. Они должны разделять увлечения ребенка, проявлять интерес к его спортивным делам, появляться на соревнованиях, беседовать с тренером. Ребенку приятно, если вечером взрослые обсуждают с ним, как прошло занятие, спрашивают об успехах товарищей, о замечаниях, сделанных тренером.

Постарайтесь, чтобы дома были спортивные книги, расскажите маленькому спортсмену, кто такая Лина Качюшите и кто такой Владимир Сальников, повесьте в кухне, над столом, списки сильнейших пловцов мира и СССР.

Хочу предостеречь родителей от одной распространенной ошибки. Не нужно конкурировать с тренерами, заставляя малыша в дополнение к тренировкам заниматься еще и физическим совершенствованием по вашей собственной системе. К сожалению, нередки случаи, когда родители заставляют сына или дочь делать тяжелую зарядку, заниматься с гантелями и т.д. Поверьте, что тренеры позаботятся о физическом развитии ваших детей гораздо лучше, и что немаловажно, профессиональнее, нежели вы. Главная же ваша родительская задача — следить за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня, вовремя ложился, вовремя вставал, не засиживался допоздна за телевизором.

Понятно, что нельзя забывать об учебе. Но не следует пытаться повысить успеваемость сына или дочери, запрещая им после полученной в школе двойки посещать тренировки. Это еще никогда никому не помогало. Попробуйте побеседовать с детьми, приводя такие доводы: «Послушай, сейчас ты ходишь на тренировку всего три раза в неделю, тем не менее учеба у тебя хромает. Что же будет, когда тебе исполнится 13-14 лет? Ведь тогда ты будешь тренироваться два раза в день, да и нагрузки резко возрастут. И если ты не научишься четко планировать свой день, не научишься быстро делать уроки, ты не сможешь по-настоящему тренироваться, не сможешь стать пловцом». Чтобы разговор не носил общего характера, приведите примеры. Расскажите о Сергее Фесенко, который в один год закончил институт и стал олимпийским чемпионом, о Владимире Сальникове, который, сдав экзамены за третий курс института, вскоре окончил курсы иностранных языков и завоевал три золотые олимпийские награды.

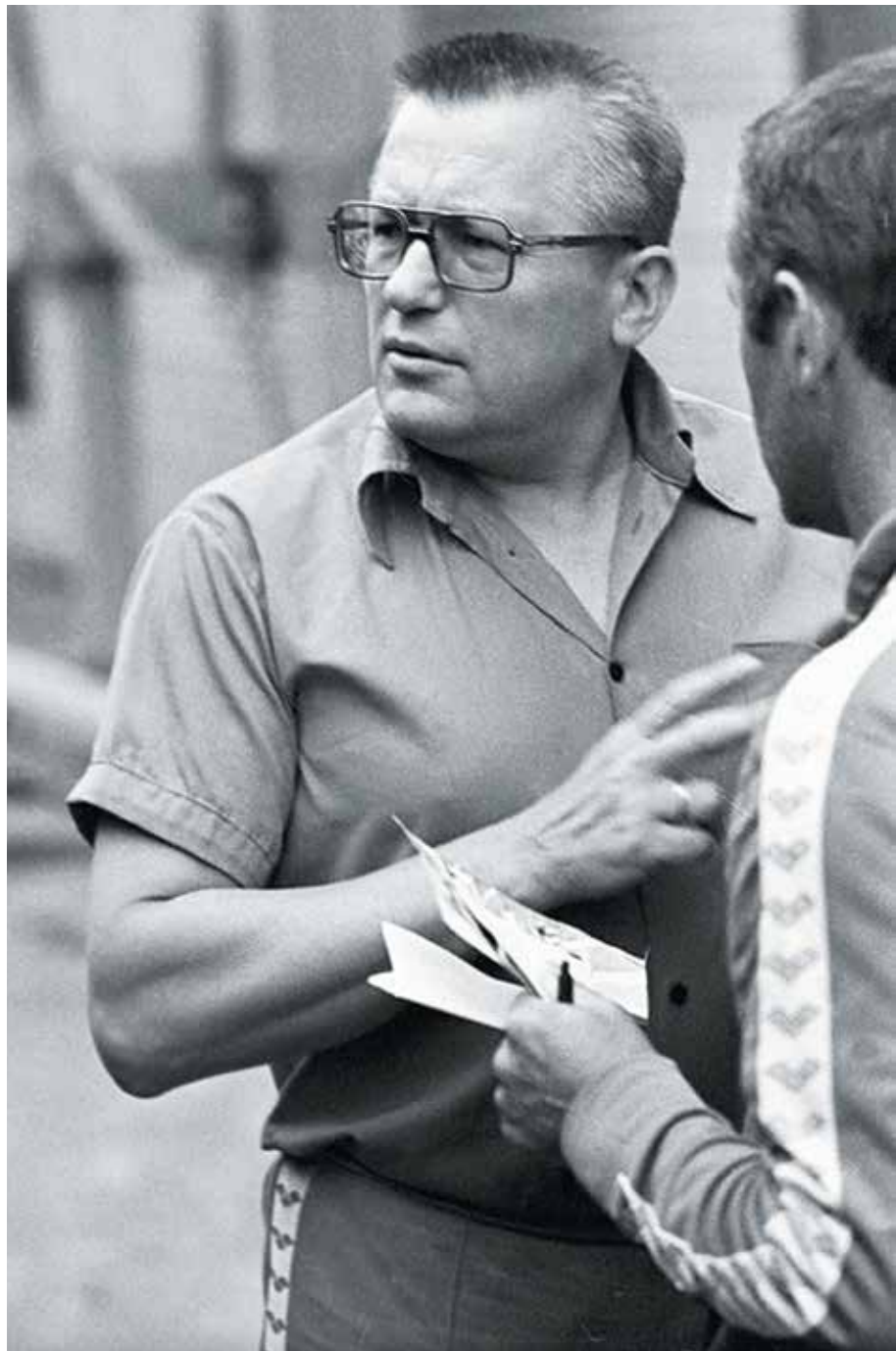
Нужно доказать юному пловцу: сегодня в большом спорте остаются только те люди, которые умеют скрупулезно рассчитывать свое время, умеют быстро и организованно мыслить.

Хочу сослаться и на свой собственный родительский опыт. Моя дочь Лена с детства занималась спортом, и я с самого начала приучал ее к четкости в занятиях. Мне часто приходится выслушивать жалобы на то, что в школах, мол, очень трудно учиться, что учителя задают страшно много заданий на дом, что нынешние дети не видят детства и т.п.

Когда я слышу эти сетования, я спрашиваю родителей: «Сколько же времени тратит ваш ребенок на уроки?» И слышу в ответ: «Четыре часа... пять часов... шесть...». Тогда я говорю им: «А вы сделайте так, как делают тренеры: проведите хронометраж домашних занятий. Уверю вас, вы быстро убедитесь, что ваш сын в течение этих четырех часов



Три богатыря:
Сергей Михайлович
Вайцеховский
(слева),
Владимир Сальников
и легендарный
психолог сборных
команд страны
Геннадий
Дмитриевич
Горбунов.
Фото из архива
Г.Д.Горбунова



Разговор для двоих: С. М. Вайтховский и заслуженный тренер СССР И. М. Кошкин.

Фото из автограф-коллекции В.В.Красноглазова

два с половиной вообще ничего не делал: минут двадцать искал учебник, минут сорок листал журнал, потом смотрел в окно, звонил товарищу, пил чай...».

Я же говорил моей дочке так: «Лена, на все уроки тебе дается 30 минут. Приготовь на столе все, что тебе потребуется. Как ты сделаешь уроки – аккуратно или неаккуратно, правильно или нет, меня сейчас не интересует. Важно, чтобы ты уложилась в 30 минут. Готово? Начали!» – и включал секундомер.

И я твердо знал, что в эти тридцать минут она в окно глазеть не будет. Именно в этом мне видится главная причина того, что моя дочка добилась успехов и в спорте (в Монреале она стала олимпийской чемпионкой по прыжкам с вышки), и в учебе (окончила без троек английскую спецшколу, затем курсы английского и французского языков и Центральный институт физкультуры).

Еще одна немаловажная проблема, решение которой во многом зависит от родителей, – это питание. Приучите детей есть сырую капусту, морковь, свеклу, то есть те овощи, которые недефицитны. Можно готовить прекрасные овощные салаты, нужно только проявить побольше изобретательности и иногда заглядывать в поваренную книгу.

Ни в коем случае не перекармливайте детей мясом. Очень часто в спортивной среде бытует такое представление: атлет обязательно должен на завтрак, обед и ужин получить кусок мяса. Это заблуждение.

Все великие атлеты начинают свой день с овсянки. Нужно, разумеется, уметь готовить эту «самую спортивную» кашу. Варить ее надо на воде, тогда она не подгорит. А затем добавить пару ложек сгущенного молока, всыпать горсть изюма, чернослива или кураги и дать десять минут постоять, чтобы сухофрукты разбухли и стали со-

чными. Овсяная каша – простое и дешевое блюдо, в котором содержится полный набор необходимых спортсмену питательных веществ. Итак, на завтрак должна быть каша и молочные продукты. На ужин – рыба, творог, сыр. А кусок мяса – не более 100-150 граммов – в обед.

Следите, чтобы ребята как можно меньше ели сладкого, заменяя по возможности сахар медом, соками, фруктами. Я знаю немало примеров, когда большие спортсмены теряли форму из-за того, что не могли воздержаться от пирожных, мороженого, конфет. Огромная воля, которую они проявляли в трудных соревнованиях, отказывала им, когда нужно было бороться со своей любовью к сладкому.

И наконец, последний совет. Не сужайте круг интересов ребенка, замыкая их лишь на одном избранном им виде спорта. Помните: основа всего – игра. Если, кстати сказать, тренер умеет построить тренировку как игру, ему не грозит опасность, что кто-нибудь из его учеников перетренируется или потеряет интерес к спорту.

До 13-14 лет подготовка должна быть разносторонней. Вовсе не обязательно, чтобы ребенок в 13 лет выполнил норму мастера спорта. Чрезмерные нагрузки могут принести вред и его здоровью, и его общему, духовному развитию. К тому же практика свидетельствует: те, кто уже в 12 лет показывает высокие результаты, редко становятся спортсменами экстра-класса. А 16-, 18-, 20-летние рекордсмены мира чаще всего не блистали в детском возрасте.

Пусть спорт дарит ребенку радость. Он должен быть той пробуждающей фантазией игрой, сквозь наивный сюжет которой четко прорисовываются понятия спортивной чести, товарищества, те нравственные ориентиры, следуя которым ваши дети будут расти людьми с чистой совестью.

Отправная точка

ИХ ВСЕ-ТАКИ ЧТО-ТО РОДНИТ, ИЛИ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ОПЫТЫ «ЗВЕЗД»

Можно ли добиться успехов сначала в своей профессии, а потом – в спорте? Вряд ли: всему свое время. А вот противоположных примеров, когда спортивная карьера помогла человеку проявить себя в других сферах, немало. В этом смысле плавание – один из самых, пожалуй, продуктивных видов спорта.



Джонни Вайсмюллер – здесь в не менее блистательный «до тарзаний» период, когда бил рекорды и коллекционировал награды в плавании.

Среди пловцов, добившихся признания за пределами бассейна, выделяются прежде всего те, кто преуспел в шоу-бизнесе. Самым знаменитым был американец **Джонни Вайсмюллер**. Обладатель пяти золотых наград Олимпиад в Париже-1924 и Амстердаме-1928 и автор 67 (!) мировых рекордов в начале 30-х годов был приглашен на роль Тарзана в сериале о человеке-обезьяне по произведениям Эдгара Берроуза. Мускулистый красавец пловец великолепно вписался в образ, даже не обладая актерскими талантами. Да от Джонни много и не требовалось. Ему даже говорить не приходилось. Благодаря этой роли он обрел, помимо спортивной, еще и экранную славу. И хотя потом Вайсмюллера снимали и в других фильмах, но для зрителей он остался Тарзаном. В том числе советских: несколько картин о Тарзане в 1952 году попали в СССР и произвели фурор.

Актриса **Томаса Кречмана** знают у нас прежде всего по фильму «Сталинград», где он сыграл роль немецкого офицера. Но мало кому известно, что он выступал за сборную ГДР по плаванию. Кречман вспоминает, как их команда проводила совместные сборы с советской, в составе которой ему больше других нравился непобедимый Владимир Сальников. Что до Томаса, то его спортивная карьера оборвалась на самом взлете. По его же инициативе. За год до Олимпиады-80 в Москве молодой спортсмен покинул Восточную Германию и, перебравшись в Западную, поступил в театральную школу. Со временем его актерская карьера продолжилась в Голливуде. В активе Кречмана свыше ста киноролей, в том числе в таких широко известных фильмах как «Пианист», «Бункер», «Голова в облаках», «Обитель зла» и «Эйхман».

Вокалист популярной немецкой группы «Rammstein» **Тилль Линдемманн** учился в спортивном интернате, откуда перед ним открывалась прямая дорога в сборную ГДР по плаванию. Он успел неплохо себя проявить на юношеском первенстве Европы и тоже был зачислен кандидатом в олимпийскую команду. Но стартовать на Олимпиаде-80 Тиллю было не суждено: незадолго до начала Игр он получил травму, несовместимую со спортом. Поиски возможностей для самореализации привели молодого человека в музыку.

Сначала Тилль стал барабанщиком, потом его пригласили в другую группу, но уже вокалистом. После неожиданной победы в конкурсе малоизвестный коллектив начал бурное восхождение к славе под именем «Rammstein». Скандальной популярности способствовали яркие пиротехнические эффекты, непривычные тексты, жесткая музыка и необычный голос вокалиста.

Марис Лиена в детстве часто болел, и родители всерьез озаботились его здоровьем. Занятия в Рижском хореографическом

училище мальчик успешно совмещал с тренировками в секции плавания. Особенно ему удавался вольный стиль, где он выигрывал чемпионаты Латвии в своей возрастной группе.

Однако уплыть далеко ему не удалось. Именно на соревнованиях Мариса заметил отдыхавший в Риге знаменитый балетный педагог Николай Тарасов. Они познакомлись, и Тарасов настоял на переводе талантливого парня в Москву. Марис Лиена многие годы танцевал на сцене Большого театра, стал народным артистом СССР. Параллельно он снимался в кино, в его фильмографии полтора десятка художественных картин.

Ольга Шелест утверждает, что в плавание её привела кипучая энергия. Родители будущей телеведущей решили, что это дисциплинирует дочь, не отличавшуюся прилежанием и примерным поведением. Что и подтвердилось: девушка не только доплавала до первого разряда, но и с отличием окончила художественную школу и без троек – обще-



Обаятельная Ольга Шелест уж точно с водой на «ты».

образовательную. Однако чем усерднее она тренировалась, тем больше укреплялась в мысли, что её место не на водных дорожках, а на сцене. Чтобы стать актрисой, Ольга уехала из Набережных Челнов в столицу Москву, и в итоге стала популярной телеведущей.

Олега Митяева-пловца помнят разве что его соученики по спортшколе при заводе «Уралмаш» и сокурсники по Уральскому институту физкультуры. Зато бард Олег Митяев обласкан вниманием поклонников



Олег Митяев не только был пловцом-спортсменом, но и отслужил срочную военным моряком.

авторской песни всей страны. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» давно уже стала классикой этого жанра. А написал он её более тридцати лет прямо на лекции в институте. Перворазрядник Митяев учился на отлично. Но не потому, как признается, что блистал знаниями, а по той причине, что хорошо справлялся с ролью знающего человека. Это и навело начинающего тренера по плаванию на мысль сменить профессию на музыкальную. Он автор свыше трехсот песен, лауреат многих творческих конкурсов.

Артём Бокунов



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!»