

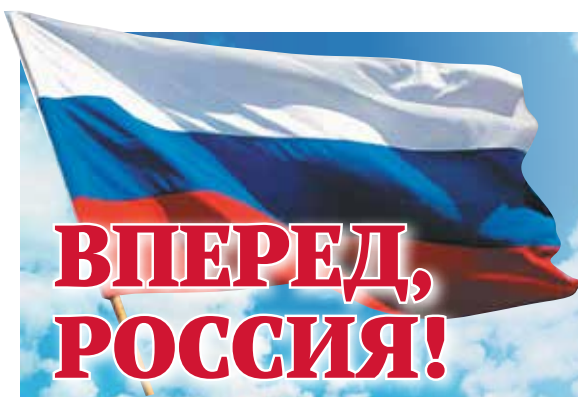


**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



*«Ты можешь быть прекрасно готов как спортсмен. Ты можешь лучше, чем все остальные, выглядеть на тренировках. Но если не пробудил в себе характер победителя, то большие победы могут обойти тебя стороной».*

**Великая гимнастка  
Лариса ЛАТЫНИНА**

В Ф П п р е д с т а в л я е т

# Плавание

первую общероссийскую газету о плавании

№ 55- 2019

ДЛЯ ВСЕХ



## ЮНОСТЬ ЕВРОПЫ ОСАЖДАЕТ ДРЕВНЮЮ КАЗАНЬ

**А КОМАНДНУЮ ПОБЕДУ И 15 ЗОЛОТЫХ НАГРАД ЗАВОЕВЫВАЮТ ПЛОВЦЫ РОССИИ**

**Казань проэкзаменовала сильнейших молодых пловцов Старого Света. Впервые в своей богатой истории. В истории же европейских первенств среди юниоров, берущей начало с 1967 года, этот турнир стал вторым в нашей стране. Первый прошел 20 лет назад в Москве.**

**П**рименительно к славному городу на Волге говорить по такому случаю «худостоился чести» будет явным перебором. Поскольку он имел честь принимать водные фестивали и помасштабнее. Напомним: именно здесь разыгрывались награды Универсиады-2013 и чемпионата мира-2015.

У нас турниры юниорского ранга принято почему-то именовать первенствами. Хотя в международном календаре они значатся как чемпионаты. Но не в терминах дело, когда речь идет о борьбе за звание сильнейшего. То есть – чемпион, как ни крути. Не первенца же?

В неоперативном издании нет нужды рассказывать, как проходила борьба на дорожках казанского Дворца водных видов спорта. Поэтому ограничимся общей оценкой.

Для начала – беглая ретроспектива. В командном зачете этих ежегодных турниров россияне не уступают лидерства с 2012 года. Самым успешным стал прошлогодний. В Хельсинки наши юниоры (юноши 15–18, девушки 14–17 лет) завоевали 34 медали, опере-

див на 15 (!) наград сборную Венгрии. Для сравнения: двумя годами раньше в венгерском Ходмезёвашархее вопрос о командной победе (Россия или Италия?) оставался открытым вплоть до заключительной эстафеты.

Имея столь прочную репутацию, наша команда вроде бы могла ничего не опасаться, выступая под домашней крышей. Однако следует иметь в виду банальную истину: бывлые заслуги ко многому обязывают, но ничего не гарантируют. Тем более, если речь идет о молодом коллективе с меняющимся составом. Президент ВФП Владимир Сальников, принимавший участие в открытии соревнований, на сей счет иллюзий не питал, ссылаясь на рост конкуренции: «Понимаю, каждый раз завоевывать по два десятка медалей довольно тяжело, но, думаю, и в этом году команда не ударит в грязь лицом».

Не ударили – это точно! Символическое «взятие» Европой Казани принесло россиянам невиданные дотоле трофеи: 37 медалей, в том числе 15 золотых. Ближайшие конкуренты Германия и Италия довольствовались добычей вдвое скуднее.

Достижения молодежи следует оценивать прежде всего под углом её взрослых перспектив. В этом смысле результаты казанских стартов обнадеживают. Укладываться в русло тенденции последний лет: чем увереннее чувствуют себя наши молодые пловцы в

Европе, тем более боеспособными приходят в основу сборной. И это закономерно: дают плоды усилия, нацеленные на повышение качества резерва. В частности, программа ВФП «Я стану чемпионом!», за реализацией которой пристально наблюдает наша газета.

В этой связи уместно вспомнить ту же Казань четырехлетней давности, чемпионату мира. Он принес россиянам всего четыре медали, включая единственное золото Юлии Ефимовой. Неудача? Да, но с оговоркой: одну из наград завоевал 19-летний Евгений Рылов, а еще юниор Антон Чупков стал седьмым в финале, по пути к нему обновив мировое достижение. Оба через год доплыли до олимпийского пьедестала, а потом поднялись и на вершину мирового.

В ряду подобных примеров самый свежий и наглядный – Климент Колесников. Год назад в Хельсинки он стал самым титулованным из участников юниорского первенства Европы, спустя месяц отличился на чемпионате континента в Глазго, завоевав два золота и установив мировой рекорд, а под занавес сезона выиграл чемпионат мира на короткой воде в Ханчжоу.

Из тех, кто был на виду в Казани, шансы проявить себя на взрослой арене уже в этом сезоне есть у Евгении Чукуновой. Здесь 14-летняя брассистка выиграла 200 м с рекордом соревнований, обно-

вив свой же юношеский рекорд страны. А тот был установлен на чемпионате России, принеся Жене золото (с оттенком сенсационности, поскольку она опередила не только опытную Марию Темникову, но и чемпионку мира Ефимову) и путевку на мировой чемпионат.

В Кванджу предстоит выступить и Дарье Васькиной. На чемпионате страны она стала лучшей на 100 м на спине, а дистанцию вдвое короче проплыла второй с юниорским рекордом континента. В Казани ей не было равных в обеих дисциплинах. Причем полтинник Даша преодолела, чуть не дотянув до своего достижения, но превысив рекорд турнира.

Заслуживает также внимания серебро Александра Егорова на 400 м вольным стилем. Не столько само по себе, сколько потому, что в борьбе за него он вписался в таблицу юношеских рекордов страны, обновив достижение Евгения Садового 28-летней давности.

К слову, двукратный олимпийский чемпион тоже участвовал в нынешнем турнире в роли судьи. А его бывший наставник Виктор Авдиенко даже поднимался на подиум. И как было не вспомнить, видя первого вице-президента ВФП на церемонии награждения, что возглавляемый и созданный им учебно-тренировочный центр в Волгограде – главная база реализации упомянутой чемпионской программы.

Окончание на стр. 2

### ГЛАВНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ – В июле и августе

Наши читатели уже привыкли, что газета «Плавание для всех» рассказам о взрослых соревнованиях уделяет не так уж и много внимания. Потому что главной темой для нас была и остается тема массового плавания, со всеми ее российскими успехами и проблемами. Если же говорить о темах сугубо спортивных, то тут выделим три составляющих: детское и юношеское плавание; молодые имена; лучшие представители тренерского цеха. Но каждый год бывает момент, когда летний соревновательный календарь чуть ли не воедино сводит знаковые турниры самого высокого международного уровня, не познакомить с которыми нашу аудиторию просто не имеем права. Вот такими и получились нынешние июль и август, вошедшие в себя: первенство Европы (Казань), Всемирную летнюю Универсиаду (Италия), Европейский юношеский олимпийский фестиваль (Азербайджан), чемпионат мира по водным видам спорта (Южная Корея) и первенство мира (Венгрия). Для тех, кто подзабыл: под шапкой «первенство» идет речь о юниорских и юношеских состязаниях.

Итак, в этом номере «ПДВ» вас ожидают информация и фотографии о соревнованиях в Казани и Италии. А № 56, который планируем выпустить в конце августа, подведет итоги взрослому чемпионату мира и юниорскому мировому первенству, а также соревнованиям пловцов по программе Европейского юношеского олимпийского фестиваля.

Редакция «ПДВ»

### Что нового?

#### На урок в бассейн

По поручению президента России в регионах страны разрабатывается межведомственная программа «Плавание для всех». Она предусматривает строительство бассейнов в муниципалитетах и обучение детей плаванию в рамках образовательной программы. В некоторых регионах приступили к разработке собственных программ. Например, в Башкортостане. Еще в апреле глава республики Радий Хабиров на встрече с президентом ВФП Владимиром Сальниковым обсудил связанные с её внедрением вопросы. В частности, речь шла о создании целой инфраструктуры для массовых занятий плаванием. По итогам встречи руководитель республики дал соответствующее поручение региональному минспорта. В некоторых районах эта программа действует не первый год, накоплен опыт организации обучения школьников. Например, в Учалинском районе детей перед третьим уроком привозят автобусами в ближайший бассейн. Сейчас в республике секции по плаванию посещают 12 тысяч школьников. А после включения этих уроков в обязательную учебную программу их количество, как считают в региональной федерации плавания, может увеличиться в два, а то и в три раза. В Башкортостане – 71 плавательный спорткомплекс. В этом году планируется построить бассейны еще в 6 районах, а также в Уфе.

#### Министр в роли учителя

Министр физической культуры и спорта Рязанской области Владислав Фролов провёл мастер-класс по плаванию с воспитанниками спортшколы «Факел» Ермишинского района. Он сделал это весьма квалифицированно, поскольку не только мастер спорта по плаванию, но и кандидат педагогических наук. Не ограничившись демонстрацией техники, министр рассказал ребятам о своём спортивном опыте, о том, как нужно добиваться цели, учиться преодолевать трудности. Мастер-класс завершился эстафетой, участникам которой он вручил памятные подарки.

На первенстве Европы по плаванию, который прошел в Казани во Дворце водных видов спорта, сборная команда России завоевала 37 медалей – 15 золотых, 12 серебряных и 10 бронзовых, на втором месте команда Германии – 17 (7-5-5), на третьем Италии – 16 (7-5-4).

В первенстве Европы приняли участие 523 юных пловцов – девушки 14-17 лет и юноши 15-18 лет – из 42 европейских стран. По итогам соревнований Трофей

стиль – Щеголев, Александр Егоров, Павлов, Никита Данилов, а также участники предварительного заплыва Роман Москаленко и Максим Александров  
**Эстафета 4x200 м вольный стиль** – Александра Быкова, Яна Курцева, Екатерина Никонова, Полина Невмоленко, а также участницы предварительного заплыва Маргарита Варульникова и Александра Хайлова  
**Комбинированная эстафета 4x100 м** – Васькина, Анаста-

Анастасия Макарова – 100 м брасс  
**Анастасия Макарова** – 200 м брасс  
**Илья Сибирцев** – 1500 м вольный стиль  
**Илья Бородин** – 400 м комплекс  
**Полина Невмоленко** – 200 м вольный стиль  
**Александра Сабитова** – 100 м баттерфляй  
**Эстафета 4x100 м вольный стиль** – Сабитова, Невмоленко, Елизавета Рындыч, Никонова, а также участницы предварительного заплыва Васькина и Быкова

#### ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ РОССИИ

**Александр Егоров** – 400 м вольный стиль – финал – 3.48,28  
**Евгения Чикунова** – 200 м брасс – полуфинал – 2.21,07  
**Комбинированная эстафета 4x100 м** – Васькина, Макарова, Сабитова, Никонова – финал – 4.01,83  
**Эстафета 4x200 м вольный стиль** – Быкова, Курцева, Никонова, Невмоленко – финал – 8.01,62

СОРЕВНОВАНИЯ ПЕРВЕНСТВА Европы позади. И на повестке дня у наших лучших молодых пловцов новые и не менее ответственные старты. Пожелаем ребятам удачи! А представляя некоторых из них в нашей традиционной рубрике «ПРЯМАЯ РЕЧЬ», мысленно оставляем место в последующих номерах «ПДВ» для тех, кого из юных, но уже имеющих спортивных регалиев сегодня не сумели «охватить» (увы, но газетная площадь все же имеет свои границы).

**Н**а 100 м брассом обеду одержал **Александр ЖИГАЛОВ**, опередив голландца Каспара Корбо на две сотые секунды. Он также обладатель золотых медалей на 200 м брассом в комбинированной и смешанной эстафетах:

– Я не испытывал волнения или нервного напряжения. Напротив, плыл в свое удовольствие. В тактическом плане работал на вторую половину дистанции. Победное настроение от золотой эстафеты девочек (4x200 м вольный стиль – Прим. Авт.) нам тоже передалось. Мы на эстафету выходили уверенные в себе. Великолепный сегодня день получился! Что касается моих медалей, то все они тяжело дались и все что-то значат для меня. Мне сложно выделить какую-то одну.

**А теперь вспомним его слова после дистанции 200 м брассом:**

– Победа далась тяжело, очень сильно волновался перед каждым заплывом. Большая ответственность выступать в России, боялся всех подвести. Справиться с волнением помогли тренер Андрей Евгеньевич Дорожкин, специалисты команды, родители, друзья. Все поддерживали, верили в меня. В прошлом году я выиграл, показав результат 2.12, а сейчас уже несколько человек так проплыли. Ожидая интересную борьбу на этой дистанции на первенстве мира, но и здесь мне еще предстоит побороться на дистанциях 50 и 100 метров, а также в эстафете.

**Андрей МИНАКОВ**, самый титулованный пловец по итогам нынешнего первенства:

– Сегодня последний день соревнований и груз напряжения постепенно падает с плеч. Мне комфортнее плавать не под давлением, тогда получаю удовольствие от плавания. Две победы под занавес соревнований – это хорошее завершение первенства Европы. Год прошел с прошлого европейского первенства. Команда измени-

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

LEN был вручен команде России, спортсмены которой набрали наибольшее количество рейтинговых очков – 1504 – и стали победителями в общекомандном зачете, где российские пловцы не уступают лидерство с 2012 года. На второй строчке рейтинга команда Великобритании (902), на третьей – Италии (863).

Юные российские спортсмены установили 4 рекорда соревнований и 4 юношеских рекорда России (был побит старейший рекорд на 400 м вольным стилем, принадлежавший Евгению Садовому с 1991 года, нынешним автором юношеского рекорда России на этой дистанции является Александр Егоров).

Самым титулованным спортсменом первенства стал Андрей Минаков, завоевавший четыре золотые, одну серебряную и одну бронзовую награды. Четырехкратными победителями также стали Александр Жигалов и Дарья Васькина.

Следующее первенство Европы пройдет в 2020 году в Абердине (Великобритания).

### НАШИ МЕДАЛИ

#### ЗОЛОТЫЕ:

**Александр Жигалов** – 100 м брасс  
**Александр Жигалов** – 200 м брасс  
**Дарья Васькина** – 50 м на спине  
**Дарья Васькина** – 100 м на спине  
**Кирилл Мартынычев** – 1500 м вольный стиль  
**Илья Сибирцев** – 800 м вольный стиль  
**Евгения Чикунова** – 200 м брасс  
**Владислав Герасименко** – 50 м брасс  
**Андрей Минаков** – 100 м баттерфляй  
**Эстафета 4x100 м вольный стиль** – Минаков, Арсений Чивилев, Александр Щеголев, Егор Павлов, а также участники предварительного заплыва Василий Кукушкин и Алексей Федькин  
**Эстафета 4x200 м вольный**



Старший тренер сборной команды России Лидия Капкова вот-вот примет традиционное купание в чемпионской воде.

сия Макарова, Александра Сабитова, Никонова, а также Елизавета Агапитова, Чикунова, Анастасия Журавлева, Яна Саттарова  
**Комбинированная эстафета 4x100 м** – Николай Зуев, Жигалов, Минаков, Щеголев, а также участники предварительного заплыва Павел Самусенко, Герасименко, Павлов, Чивилев  
**Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м** – Васькина, Жигалов, Минаков, Сабитова, а также участники предварительного заплыва Зуев, Журавлева, Саттарова.

#### СЕРЕБРЯНЫЕ:

**Александр Егоров** – 400 м вольный стиль  
**Александр Егоров** – 800 м вольный стиль  
**Николай Зуев** – 50 м на спине  
**Николай Зуев** – 100 м на спине

**Смешанная эстафета 4x100 м вольный стиль** – Минаков, Щеголев, Сабитова, Никонова, а также участники предварительного заплыва Чивилев, Кукушкин, Васькина, Саттарова.

#### БРОНЗОВЫЕ:

**Яна Курцева** – 800 м вольный стиль  
**Яна Курцева** – 400 м вольный стиль  
**Александра Сабитова** – 100 м вольный стиль  
**Анастасия Макарова** – 50 м брасс  
**Екатерина Никонова** – 50 м вольный стиль  
**Евгения Чикунова** – 100 м брасс  
**Андрей Минаков** – 50 м баттерфляй  
**Владислав Герасименко** – 100 м брасс  
**Павел Самусенко** – 50 м на спине  
**Егор Доломанов** – 200 м на спине.

#### РЕКОРДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

**Евгения Чикунова** – 200 м брасс – полуфинал – 2.21,07  
**Дарья Васькина** – 50 м на спине – финал – 27,82  
**Илья Сибирцев** – 800 м вольный стиль – финал – 7.52,83  
**Комбинированная эстафета 4x100 м** – Васькина, Макарова, Сабитова, Никонова – финал – 4.01,83

#### МЕДАЛИ 5 ЛУЧШИХ КОМАНД (ЗОЛОТО-СЕРЕБРО-БРОНЗА):

Россия	37 (15-12-10)
Германия	17 (7-5-5)
Италия	16 (7-5-4)
Великобритания	10 (2-4-4)
Швейцария	3 (2-0-1)

Материал подготовила  
**Маргарита Балакирева**

## ЮНОСТЬ ЕВРОПЫ ОСАЖДАЕТ ДРЕВНЮЮ КАЗАНЬ

Окончание. Начало на стр. 1

Кириллу Мартынычеву, чтобы победить, пришлось прыгнуть выше головы – улучшить свой результат аж на 16 (!) секунд. Понятно, речь идет о самой протяженной дистанции из тех, что разыгрываются под крышей, – 1500 м. Уступивший ему Илья Сибирцев компенсировал поражение победой на 800 м с новым рекордом соревнований, обойдя Александра Егорова. Стоит добавить, что в обоих номерах про-

граммы исход борьбы в нашу пользу был предрешен задолго до финиша.

Из выигранных россиянами эстафет наиболее остро проходила мужская кролевая 4x200 м. Дружный квартет в составе Александра Щеголева, Александра Егорова, Егора Павлова и Никиты Данилова был неудержим, отыгравшись за проигрыши двух последних лет.

Насколько ожидаемыми были результаты, показанные юниорской сборной России в Казани?

Этот и другие вопросы мы адресовали **старшему тренеру команды Лидии КАПКОВОЙ**.

– За исключением отдельных деталей команда выступила достойно, включая дебютантов подобных турниров. А их было чуть меньше половины состава. По крайней мере, серьезных претензий ни к кому нет. Разве что к Егору Павлову, который на 200 м баттерфляем считался «железным» претендентом на медаль, но пролетел мимо финала. Зато приятные сюрпризы были. К примеру,

победа девушек в комбинированной эстафете 4x100 м. Дарья Васькина, Анастасия Макарова, Александра Сабитова и Екатерина Никонова обновили рекорд соревнований, установленный год назад англичанками, и немного не дотянули до европейского достижения.

В целом продолжается выравнивание баланса по вкладу юношей и девушек в командную копилку, сокращается дисбаланс между продвинутыми и отстающими номерами программы. К

тому же эти старты стали хорошей проверкой для пловцов, еще не обстрелянных международными, перед очередными турнирами. Одних ждет Европейский юношеский олимпийский фестиваль, других – первенство мира в Будапеште. Если же говорить о предстоящем сезоне, то нам есть из кого выбирать, когда намечаем контуры новой команды.

#### Евгений АЛЕКСЕЕВ

Казань-Москва.

Фото на 1-4 стр.: Руслан Ишмухаметов, Анна Гусева (архив ВФП)

# ВПЕРЕДИ У НИХ НОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

лась: пришли новые ребята, некоторые остались. Но главная цель вновь достигнута – мы победили. На чемпионате мира в Кванджу я хочу внести свой вклад в эстафету, помочь команде. И если повезет, завоевать медаль на 100 м баттерфляем.

**Серебряным призером в комплексе плавания на 400 м стал Илья БОРОДИН:**

– Я впервые участвовал в таких крупных соревнованиях и первый раз плыл с соперниками из других стран. На этой дистанции показал свой лучший результат. Готовился еще плыть 200 м комплексом, но из-за квоты – два человека в полуфинале от страны – выпал из борьбы. Сделал там шестой результат, но был третьим в нашей команде. Буду впредь работать сразу с утра (когда идут предварительные заплывы – Прим. Авт.) и не упускать свои возможности. Впечатления от соревнований у меня очень хорошие. Поддержка команды – это приятно и очень помогает. Огромное спасибо моему тренеру Марине Феодановне Свистак, которая тоже здесь и настраивала перед стартом. Если говорить о стилях, то у меня лучше получается брасс. На российских соревнованиях плаваю брасс отдельно, а еще – кроль: 200, 400, 800 и 1500 метров. Надеюсь, что на Европейском юношеском олимпийском фестивале смогу заявиться на большее количество дистанций.

**Дарья ВАСЬКИНА** с большим преимуществом одержала победу на 100 м на спине. Через несколько дней она уже будет в Японии, где присоединится к сборной России, чтобы отправиться в Кванджу на чемпионат мира.

– Готовясь к чемпионату мира, я плыла много дистанций на этих соревнованиях – не только личные, но и в эстафетах, даже включая утренние заплывы. Время, которое показала сейчас на 100 м, не устраивает ни меня, ни тренера. Хотя на данном этапе подготовки, вроде, оно и неплохое, но хотелось бы лучше. В целом же, я довольна этим первенством. Больше всего

мне запомнятся выступления в эстафетах, так как они вызывают эмоции, отличные от личных дистанций. В эстафетах больше ощущается, что ты отстаиваешь честь команды, честь страны.

**Дебютант европейского первенства Павел САМУСЕНКО** в финале на 50 м на спине завоевал бронзовую медаль. А **Николай ЗУЕВ** стал серебряным призером. Причем оба показали свои лучшие результаты в этом виде программы. **Говорит П. Самусенко:**

– То, что никто из нас не занял первое место, значит, нам есть над чем работать. Хотя то, что мы в призах, означает, что мы многого добились. Безусловно, домашние стены помогают, ощущается поддержка болельщиков.

**Полина НЕВМОВЕНКО** стала серебряным призером на 200 м вольным стилем:

– Я до сих пор не могу поверить, что смогла проплыть за 1,58. Это для меня было что-то заоблачное. Рассчитывала на 1,59 с небольшим. Перед стартом мы обсуждали дистанцию с тренером Никитой Валерьевичем Луговкиным. Здесь выступает много его спортсменов, и он к каждому находит свой подход, чтобы настроить на заплыв. Он знает, с кем и как надо разговаривать. Например, меня надо поддерживать и успокоить.

Плылось сегодня относительно легко. За счет этого получилось «раскрутиться» по дистанции и выйти на второе место. Помогло и то, что соперница держалась впереди: мне зрительно было легче ориентироваться. Немки очень сильны в этом году, и соперничество с ними – хороший стимул для улучшения своего результата.

**Кирилл МАРТЫНЫЧЕВ** уверенно выиграл заплыв на 1500 м вольным стилем с новым рекордом соревнований – 15.01,59, немало удивив себя показанным результатом. Сере-

бряную медаль завоевал **Илья СИБИРЦЕВ** (15.08,57). Именно эти два российских спортсмена лидировали на протяжении всей дистанции:

– Не мог поверить, что показал такой высокий результат. За 3 месяца улучшил свое время на 16 секунд! За счет чего? Думаю, в этом мне помогли настрой, стремление к победе, поддержка близких и, конечно, трени-

нировки с моим тренером Никитой Валерьевичем Луговкиным. Мы с ним анализировали результаты, меняли технику. Например, после поворота я поднимал голову, за счет чего терял секунд десять. В течение года убирал эту ошибку и довел технику до автоматизма. Повысил аэробный функционал организма. Цель выплыть здесь из 15 минут я не ставил, но хотел улучшить свое время и отобраться на первенство мира. Но когда увидел, что у меня еще есть силы и могу добавить в скорости, то появилась желание вообще не подпустить к себе соперников...

**Заплыв на 400 м вольным стилем вписал новое имя в историю высших национальных достижений среди юниоров. Александр ЕГОРОВ** побил старейший юношеский рекорд России, который принадлежал Евгению Садовому с 1991 года (3.48,28 против 3.49,02). Но этого времени не хватило, чтобы одержать победу – Саша завоевал серебряную награду:

– Время показал хорошее – это мой лучший результат. Разложился правильно, хорошо шел по дистанции, но сегодня оказался чуть слабее швейцарца. Я не ставил цели побить юношеский рекорд, а плыл, чтобы улучшить свой результат и установить, опять же, свой предел на данный момент. Конечно, приятно стать рекордсменом. Это второй мой юношеский рекорд, первый я установил на дистанции 800 метров на чемпионате России. Но для меня важнее – взрослые рекорды.



Андрей Минаков, самый титулованный пловец по итогам этого первенства.

**Владислав ГЕРАСИМЕНКО** стал победителем на 50 м брассом, опередив британца Арчи Гудберна на 0,12 секунды:

– После полуфинального заплыва меня немного не устроил показанный результат: хотел проплыть быстрее и из-за этого немного нервничал. Но потом собрался и показал, на что способен. Чтобы не волноваться, стараюсь меньше думать о соревновании, хотя это не всегда получается. Но перед стартом всегда концентрирую внимание на дистанции, чтобы показать на ней свой максимум. Соревноваться здесь я начал только сегодня: два дня отдыхал, засиделся, очень хотелось плыть. На данный момент на этой дистанции показал свой лучший результат, но перспективы его обновить еще есть. Из соперников запомнился британец. Я его не вспомнил по прошлому году. Видимо, он хорошо поработал и показал в этот раз хорошее время. Но я решил ему свое не отдавать. 50 и 100 метров – это мои основные дистанции. Завтра начинаю борьбу на «сотне», потом приму участие в эстафете.

Золото – это, как правило, всегда

топ-настроение. А вот что испытывает спортсмен после бронзы, причем на одной из своих основных дистанций (100 м). Продолжение монолога В.Герасименко:

– В прошлом году на первенстве Европы я выиграл эту дистанцию, но показал хуже результат. Сейчас улучшил время на полсекунды. Это произошло впервые за год-полтора, чему очень рад. И, конечно, рад, что смог попасть в призы. Пожалуй, сейчас мне было сложнее психологически, нежели физически. Перед финалом присутствовало волнение. Обычно я справляюсь, но напряжение все-таки чувствовалось. Тем не менее, мне это помогло собраться перед заплывом. Через полтора месяца начнется первенство мира. Опыт, приобретенный здесь, безусловно, окажется полезен. А со следующего сезона уже буду соревноваться со взрослыми ребятами. В этом году я окончил 11-й класс школы и, чтобы дальше продолжать плавать на серьезном уровне, планирую поступать в институт имени Лесгафта в Санкт-Петербурге на педагогический факультет.

**Мargarита БАЛАКИРЕВА**  
Казань-Москва



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



# НАСТРОЕНИЕ ПОДСТАТЬ РЕЗУЛЬТАТАМ!

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЗДЕСЬ ФОТОГРАФИИ БОЛЬШИНСТВА РЕБЯТ, ЧЬИ МОНОЛОГИ ВЫ МОГЛИ ПРОЧИТАТЬ НА ПРЕДЫДУЩЕЙ СТРАНИЦЕ



1. Анастасия Макарова и Евгения Чикунова. 2. Дарья Васькина. 3. Илья Бородин. 4. Кирилл Мартынычев и Илья Сибирцев. 5. Влад Герасименко. 6. Андрей Минаков. 7. С главным призом за командную победу. 8. Чемпионское селфи. 9. Один за всех и все за одного. 10. Улыбка – визитная карточка чемпионки!

**Заслуженный тренер России Сергей Бородин продолжает делиться опытом и информацией к размышлению о слагаемых тренерского успеха.**



но, возможно, она заинтересует и коллег с определённым опытом.

Более сорока лет я работаю в спортивной сфере. Прошёл по всем ступеням карьерной лестницы, начиная с тренера по набору детей в обычной ДЮСШ. Был старшим тренером ДЮСШ, главным тренером межрегионального ЦОП «ЮГ-Дон», затем, как говорится, «три в одном»: главный тренер межрегионального ЦОП + директор ДЮСШ + директор бассейна, то есть той базы, на которой проходил учебно-тренировочный процесс ЦОП и ДЮСШ, в те времена одной из лучших школ Ростовской области.

Следующая ступень – тренер-бригадир сборной команды России. С тех пор более 25 лет проработал в разных составах национальных команд по плаванию, а теперь и триатлона. У меня была возможность сталкиваться с другими видами спорта: баскетболом, гандболом, волейболом, теннисом, велоспортом, лёгкой атлетикой, триатлоном. Эти виды спорта были сконцентрированы практически на одном спортивном ядре и представляли из себя либо команды мастеров, либо уровень национальных команд.

Я видел тренеров разных уровней: молодых и умудренных опытом, ленивых и фанатичных, проблемных и мудрых. Как и в любой другой профессии, каждый тренер обладает своей индивидуальностью и имеет свой стиль. Недавно мне предложили дать несколько советов молодым тренерам. Начал с вопроса: «Какова ваша тренерская философия?». К своему огромному удивлению обнаружил, что по существу никто не смог сформулировать свои мысли. Ещё больше поразило, что даже зрелые тренеры затруднились ответить. Пришлось представить им свою тренерскую философию, которая уместилась в четырёх пунктах и вынесена у меня на страницах тест-листов моих спортсменов для наглядности:

# БУДЬТЕ СЕРЬЕЗНЫ И... ВЕСЕЛЫ

– стремлюсь получать удовлетворение от работы;

– стараюсь учить понимать спортсменов, насколько важна спортивная техника для успешной карьеры и что работать много и упорно – это нормально, если чего-то хочешь добиться;

– стремлюсь воспитать самосознание как важную часть спортивной подготовки;

– считаю, что Личность в спорте может воспитать только Личность.

Хочу также посоветовать начинающим тренерам: старайтесь быть серьёзными. Серьёзных людей и воспринимают серьёзно. Будьте вдумчивыми, исполнительными и стремитесь быть лидером. Уважительно относитесь к другим. Это не значит, что надо чуждаться веселья, но в любой ситуации нельзя быть глупым. Глупых людей никогда не воспринимают всерьёз.

Создавая себе репутацию, соблюдая этические нормы. Самая неприятная часть моей работы – это получать жалобы на тренеров, которые нарушили кодекс поведения и потеряли уважение и доверие молодых спортсменов. Тренеры, которые перешли эту черту, навсегда утратили хорошую репутацию. Вам никогда не простят сексуальные домогательства и финансовую нечестоплотность. Ваша репутация – это важнейшая составляющая вашей профессиональной деятельности. Берегите её всю жизнь... Имейте широкий взгляд на вашу роль тренера. Я не раз слышал, как некоторые тренеры говорят: «Я хочу только тренировать», подразумевая, что их не касаются вопросы, которые волей-неволей могут сопутствовать их работе. Это очень узкий и примитивный взгляд на вещи. Зрелый профессионал понимает, что, выбрав для себя работу в опреде-

лённом узком виде спорта, он, тем не менее, должен стать специалистом широкого профиля – разбираться в проблемах социального общения, стратегического и финансового планирования, подбора кадров и общения со СМИ, быть советником и адвокатом, политиком и даже продавцом. Отрицание важности этих ролей только ограничит ваш профессиональный рост. Будьте в курсе всего того, что происходит в жизни ваших спортсменов. Работая с молодежью, вы должны знать о многом, что оказывает влияние на их жизнь. Интересуйтесь кругозором учеников, старайтесь вникать в те вещи, которые определяют образ их мыслей. Привлекайте их к развитию не только физическому, но и умственному. Как тренер вы должны серьёзно влиять на процесс формирования ваших подопечных. Поэтому вам следует создавать атмосферу, которая будет способствовать их всестороннему развитию.

Будьте также политически осведомлёнными и в то же время осмотрительными. Не обходите вниманием окружающую обстановку и те проблемы, которые могут оказывать влияние на конечный успех. В то же время проявляйте осмотрительность при принятии решений. Сосредоточьте внимание на принципах, которых придерживаются люди, а не на их личных качествах и индивидуальных особенностях. Принимайте участие в общественной жизни. Если в душе вы являетесь изоляционистом, то и общество будет вас отвергать. Находите друзей и единомышленников. В рамках своей компетенции старайтесь использовать все возможности для того, чтобы улучшить условия существования своих спортсменов. Попробуйте сначала разделить успех своих воспитанников с местными бизнесменами и публичными деятелями, а затем привлечь последних к оказанию помощи вашей команде. Если другие вас поймут, то они непременно захо-

тят помочь в проведении вашей программы.

Найдите и себе наставника. Они всем нужны. У меня, например, есть духовный наставник протоиерей отец Евгений (Маштанов) у которого я исповедуюсь и, когда необходимо, получаю благословения. Говорят, лучший способ стать интересным собеседником – это попросить кого-либо рассказать о себе любимом.

Определитесь, какие люди вам больше всего нравятся, и найдите их. Допустим, позвоните пожилому тренеру и пригласите его на ужин в обмен на возможность задать ему несколько вопросов и обсудить методические тонкости. Это самый простой и эффективный способ расширить свой горизонт, приобрести новые знания и завязать личные отношения. Вы будете удивлены, как отзывчивы бывают люди, вам нужно только пригласить их к общению. Учись всегда, учись везде. В тот день, когда вы перестаёте учиться, вы останавливаетесь, в то время как другие продолжают движение вперед и оставляют вас позади. Самая главная черта, которую я заметил в наших выдающихся тренерах, – это умение постоянно учиться и обогащать свой опыт. Они постоянно в поиске той новой золотой крупицы информации, которая может помочь его ученикам. Мне повезло работать со многими Тренерами с большой буквы. Такими как Игорь Михайлович Кошкин, Глеб Георгиевич Петров, Алексей Федорович Красиков, Геннадий Геннадьевич Турецкий, Виктор Борисович Авдченко...

Стремитесь стать истинным профессионалом. И гордитесь тем, что вы – тренер! Как вы позиционируете себя, так и другие будут вас воспринимать. Если вы небрежны в одежде, манерах и речи, отношение к вам будет столь же пренебрежительным. С другой стороны, вы не сможете компенсировать свой непрофессионализм изысканной речью и хорошими манерами. Будьте самим собой и гордитесь тем, что вы делаете в жизни. И постоянно держите это в голове, когда общаетесь с людьми. Наконец, получайте удовольствие от работы. Главная причина, по которой ребята уходят из спорта, – им становится просто скучно. Вы должны быть веселым. Весёлые и интересные люди подобны магниту: они привлекают окружающих и заставляют жизнь крутиться. Если вы действительно любите своё дело, делитесь этой любовью с окружающими.

## Мир против гибели на воде

# СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК ЗНАЮЩИХ

**«ВСЕ СЛУЧАИ ДЕТСКОЙ ГИБЕЛИ СВЯЗАНЫ С ОТСУТСТВИЕМ ДОЛЖНОГО КОНТРОЛЯ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ. ДЕТИ ПЛАВАТЬ НЕ УМЕЮТ, ПОГОДА ЖАРКАЯ, ЛЕЗУТ В ВОДУ – ТОНУТ. ЗАДАЧА ВЛАСТИ, ВЗРОСЛЫХ – ИСКЛЮЧИТЬ ТАКИЕ СЛУЧАИ».**

Мы привели цитату из выступления губернатора Пензенской области Ивана Белозерцева на одной из недавних рабочих планерок. К его словам можно добавить, что в этом регионе довольно много делается, чтобы снизить уровень смертности на воде. Однако и здесь, как и в целом по стране, проблема далека от радикального решения. А это значит, что приход очередного лета неизбежно влечёт гибель тысяч людей, главным образом детей.

Эту не утрачивающую, увы, актуальность тему наше издание освещает регулярно. Неизменно делая упор на то, что плавание – жизненно важный навык. В буквальном смысле. Само название газеты – часть девиза программы, которую взяла на вооружение ФИНА: «Плавание для всех, плавание для жизни», и реализации которой большое внимание уделяет ВФП.

Научиться плавать – значит, обезопасить себя в экстремальных ситуациях. Не менее важно, что умеющий держаться на воде сам способен прийти на помощь тем, кто в ней нуждается. При условии, что он сможет вовремя понять, что человек оказался в беде, и адекватноотреагировать.

Ответы на вопросы, как определить, что жизни человека в воде грозит опасность, и какие действия следует предпринимать, хорошо знают профессиональные спасатели. В том числе Марио Виттоне, 22 года отдавший службе в военно-морском флоте и береговой охране США. Своим опытом он делится в разных изданиях. Приводим перевод его публикации на сайте gCaptain, который посвящён созданию интерактивного сообщества морских профессионалов.

Новый капитан прыгнул с мостика, будучи полностью одетым, и быстро поплыл. Как бывший спасатель, он не спускал глаз с жертвы, направляясь прямо к паре отдыхающих, плавающих между лодкой, поставленной на якорь, и пляжем. «Мне кажется, он думает, что ты тонешь», – обратился мужчина к своей жене. Они играли в воде, брызгаясь друг в друга, и она время от времени вскрикивала, но теперь они просто стояли на песчаной отмели по шею в воде. «У нас все в порядке, что же он делает?» – спросила она с некоторым раздражением. «У нас все в порядке!» – кричал муж, помахав рукой спасателю, но капитан и не подумал остановиться. «С дороги!» – кричал он, проплыв между изумлёнными владельцами лодки. Прямо за ними, всего в трех метрах от отца, тонула их девятилетняя дочь. Когда капитан вытащил ее из воды, она расслакалась: «Папочка!»

Как капитан, находясь в 15 метрах от отдыхающих, понял то, чего не смог понять отец, находясь всего в трех метрах от тонущей девочки?

Все дело в том, что когда человек тонет, он не издает резкого и пронзительного крика о помощи, как считает большинство людей. Этого капитана научили распознавать

утопающих профессионалы и многолетний опыт. А отец девочки почерпнул информацию о том, как выглядит утопающий человек, из телевизионных программ. Если вы проводите время на воде или на берегу (а это время от времени делают все), вы должны убедиться в том, что вы и окружающие вас люди знают, по каким признакам можно определить, что человек тонет, еще до того как войти в воду. До того, как девочка со слезами закричала: «Папочка!», она не издала ни звука. Как бывший спасатель береговой охраны, я не был удивлен этой историей. Когда человек тонет, это редко сопровождается какими-либо звуками. Размахивание руками, брызги и крики, к которым нас готовит телевидение, встречаются в реальной жизни крайне редко. «Инстинктивная реакция утопающего», названная так доктором наук Франческо Пиа, – это то, что люди делают, чтобы избежать фактического или предполагаемого удушья при погружении в воду. И выглядит она совсем не так, как думает большинство людей. Никакого размахивания руками, брызг и криков о помощи. Чтобы лучше представлять, как тихо и незрелищно выглядит этот процесс с берега, подумайте вот о чем: среди детей в возрасте до 15 лет утопление является второй по распространенности

причиной смерти (сразу после дорожных аварий), а из приблизительно 750 детей, которые утонут в следующем году, каждый второй утонет на расстоянии не более 20 метров от своих родителей или других взрослых. В некоторых случаях взрослый даже будет непосредственно наблюдать за тем, как ребенок тонет, не подозревая о том, что на самом деле происходит. Утопающие редко похожи на утопающих, и в своей статье в журнале On Scene, принадлежащем береговой охране, доктор Пиа подробно описывает инстинктивные реакции утопающего следующим образом:

1. За исключением редких случаев, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхательная система человека рассчитана на дыхание. Речь – это ее вторичная функция. Прежде чем речь станет возможной, необходимо восстановить функцию дыхания.
2. Рот тонущего человека попеременно уходит под воду и появляется над ее поверхностью. Рот тонущего человека находится над водой недостаточно долго для того, чтобы он мог выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Когда тонущий человек выныривает из воды, ему хватает времени, только чтобы быстро выдохнуть и вдохнуть, после чего он сразу же снова уходит под воду.
3. Тонущие люди не могут размахивать руками, чтобы привлечь внимание. Они инстинктивно выпячивают руки в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Такие движения позволяют им всплыть на поверхность, чтобы иметь возможность дышать.
4. Из-за инстинктивных реакций тонущие люди не могут контролировать движения руками. Люди, пытающиеся удержаться на поверхности воды, физиологически не способны перестать тонуть и совершать осмысленные движения – размахивать руками, постараться приблизиться к спасателям или добраться до спасательного снаряжения.
5. От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело тонущего человека остается в вертикальном положении, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если подготовленный спасатель не вытащит его из воды, тонущий человек может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд перед тем как полностью уйти под воду.

Это вовсе не означает, что человек, зовущий на помощь и отчаянно размахивающий руками, вас обманывает – скорее всего, это приступ паники в воде. Такой приступ далеко не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего и зачастую длится совсем недолго, но в отличие от настоящего утопления жертвы такой паники на воде способны помочь своим спасателям – к примеру, ухватиться за спасательный круг.

Когда вы находитесь на берегу или в воде, вам необходимо обращать пристальное внимание на следующие признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет:

- Голова жертвы погружена в воду, а рот находится у самой ее поверхности;
- Голова откинута назад, рот открыт;
- Стекланные, пустые глаза не фокусируются;
- Глаза жертвы закрыты;
- Волосы закрывают лоб или глаза;
- Жертва держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений ногами;
- Жертва дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух;
- Пытается плыть в определенном направлении, но безуспешно;
- Пытается перевернуться на спину;
- Может показаться, что жертва карабкается по веревочной лестнице.

Поэтому, если человек падает за борт и все выглядит нормально, не стоит успокаиваться раньше времени. Иногда самым главным признаком того, что человек тонет, является то, что он не похож на утопающего. Может показаться, что он просто пытается удержаться на воде и смотрит на палубу.

Как определить, все ли в порядке? Задайте простой вопрос: «У вас все в порядке?» Если человек вам хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если в ответ на свой вопрос вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды. И, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

# ЛЕТО: ПРОДОЛЖАЕМ ОСВАИВАТЬ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Практикум от Елены Мехтелевой

## ПОДГОТОВКА НА СУШЕ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В ВОДЕ (ЧАСТЬ ПЕРВАЯ)

**1** И.п. – руки к плечам. Попеременные движения руками вперед (вращение в плечевых суставах). Одновременные движения руками вперед. Одновременные движения руками назад. Попеременные движения руками назад.



**2** И.п. – руки назад, хватом в замок. Наклон вперед, руки вверх.



**3** И.п. – упор лёжа сзади, носки оттянуты. Попеременно поднимать прямую ногу максимально вверх.



**4** И.п. – основная стойка. Наклон назад, достать руками пятки.



**5** И.п. – упор лёжа сзади. Принять упор согнувшись. Пружинистыми движениями колени вперед, руки максимально прямые.



**6** И.п. – лёжа на спине. Поднять ногу вверх и прогнуться.



**7** И.п. – руки на пояс, нога на носок. Круговые вращения стопы с опорой на носок (наружу и внутрь).



**8** И.п. – упор сзади сидя. Стопы оторвать от пола. Имитация движений ногами кролем на спине (движения прямыми ногами вверх-вниз). Носки оттянуты.



**9** И.п. – стойка на коленях, носки оттянуты. Наклон максимально назад, стараемся коснуться спиной пола.



**10** И.п. – упор лёжа сзади. Сгибание и разгибание рук (отжимание).



**11** И.п. – руки на пояс. Пружинящие движения локтями до касания локтей друг друга.



### 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.

12

И.п. – руки вверх, кисти соединены. Махи назад с прогибом и движением ноги назад.



16

И.п. – упор сзади на коленях, носки оттянуты. Прогнуться с опорой на носки и стопы.



13 И.п. – одна рука вверх, другая на пояс, ноги на ширине плеч. Наклон в сторону.



17

И.п. – руки к плечам. Попеременные круговые движения руками с поворотом на 90 градусов.



14 И.п. – руки вверх. Пружинящие наклоны вперед с хватом за лодыжки, касанием головой коленей.



15 И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Сед согнувшись с подниманием ног и имитацией гребка двумя руками.



● Упражнения выполняются с увеличением количества повторений с 6-8 до 30 раз каждое.

● Упражнения на гибкость выполняются в следующих режимах: увеличение амплитуды за счет ускорения в конце движения; медленное упражнение до упора с удержанием в конце от 5 до 60 секунд; упражнения на растягивание после предварительного напряжения мышц, увеличение амплитуды за счет отягощения собственным весом или с помощью партнера.

**И главное, о чем не устаем повторять: выполнение упражнений непосредственно в воде бассейна или естественного водоема должно происходить ОБЯЗАТЕЛЬНО под контролем инструктора или тренера. Всегда помните о собственной безопасности и безопасности близких. Вода ошибок не прощает.**

18 И.п. – руки за голову. Наклоны вперед, смотреть вперед, колени не сгибать.



19

И.п. – одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные вращения руками назад с наклоном назад.



20 И.п. – упор присев. Прыжок вверх с махом рук назад, прогнувшись.



## Что нового?

### ГУБЕРНАТОР ДАЛ «ДОБРО»

В канун нынешнего лета губернатор Костромской области Сергей Ситников одобрил программу, согласно которой свыше 700 юных костромичан в возрасте от 7 до 12 лет должны овладеть навыками плавания. Для их обучения были выделены тренеры спортшколы «Заволжье» и детско-юношеского центра «АРС», а также распределено время на дорожках четырех бассейнов города. Эта программа – часть общей программы «Обучение детей плаванию на территории Костромской области».

### ВЛАДИМИР ПРОСИТ О ПОМОЩИ

В числе обращений, направленных президенту России перед очередной «прямой линией», одно пришло из города, носящего то же имя, – Владимира. Его авторы – воспитанники и тренеры местной школы плавания – рассказали Владимиру Путину о своей школе с её более чем полувековой историей и поделились проблемой, которая давно уже стала актуальной для всего региона. Речь шла о том, что в области нет ни одного 50-метрового бассейна и строить его в ближайшее время не планируется. Как результат, отсутствуют перспективы роста у молодых талантов. Несмотря на то, что из стен школы вышло свыше 50 мастеров спорта, никто из них не смог себя проявить даже на всероссийской арене. Исключение – ковровчанка Анастасия Авдеева, чемпионка Европы среди юниоров и чемпионка страны. Но именно по этой причине дебютантка сборной вынуждена была покинуть регион.

### С ПОЧИНОМ, ТАМБОВ!

На соревнованиях «Резерв России», проходивших в Саранске, тамбовчанин Ростислав Дзгоев не доплыл до пьедестала, но результата, показанного им на 200 м брасом, оказалось достаточно, чтобы получить звание «мастер спорта». Это первое достижение такого уровня в истории не только спортшколы №6, где он тренируется под руководством Владислава Артохина, но и Тамбовской области в целом. В нынешнем сезоне Дзгоев уже заявил о себе, став двукратным призером чемпионата ЦФО.

### СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

В райцентре Уйское Челябинской области появится первый физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном. На его строительство из федерального бюджета выделено 85 млн рублей. Работы начнутся в нынешнем году. Об этом сообщил сельчанам глава правительства области Алексей Текслер, выступая на празднике по случаю 92-летия района. Новый ФОК – один из объектов, возведение которого предусмотрено программой социально-экономического развития района.

### УДАРИЛИ ЭСТАФЕТОЙ ПО ЭКОЛОГИИ

Организаторы этого проекта подали заявку на установление рекорда России. Называется он «Самый быстрый эстафетный заплыв в России по рекам Сибири»: его участники за две недели преодолели 700 км по реке Тобол от Царева городища до Тобольского кремля. Автор идеи – Максим Сладкоштиев, по инициативе которого в Кургане проводится фестиваль водных видов спорта, а в его рамках – «Царская миля», заплыв по Тоболу на 8 км. Помимо спортивной, рекордный заплыв преследовал экологическую цель: собрать информацию о состоянии водного объекта на территории Курганской и Тюменской областей. Каждый день водный маршрут преодолевали новая команда из пяти-шести пловцов.

### СПАСИТЕЛЬНЫЙ ВОРОТНИК

Как плавать и не бояться утонуть? Житель подмосковных Мытищ Павел Мухортов несколько лет назад спас утопающего японца и задумался над тем же вопросом. Поговорил с профессионалами и понял: лучший способ – спасательный воротник. Потому что варианты типа браслета на руку, наплечника и надувающегося пояса все же требуют от человека навыков плавания. Автор нескольких изобретений, он разработал воротник, который в экстренной ситуации наполняется воздухом, благодаря чему голова всегда остается над поверхностью воды. Устройство весом меньше мобильного телефона способно удерживать на воде и 70, и 150 кг. Внутри находится баллончик с углекислым газом, который при активации лопаается, создавая подушку безопасности. При этом руки человека остаются свободными.

### И ЛЕКЦИИ, И ПРАКТИКА

С 4 по 9 сентября в Волгограде на базе учебно-тренировочного центра ВФП пройдут курсы повышения квалификации тренеров. Лекции и практические занятия проведут: заслуженный тренер СССР и России **Авдijenко В.Б.**, заслуженный тренер Украины **Журавлев А.В.**, доктор биологических наук, профессор **Солопов И.Н.**, кандидат педагогических наук **Койгеров С.В.**, кандидат медицинских наук **Дубич И.А.**, специалист высшей категории **Комаров Д.В.**

**Темы занятий по программе этих курсов:**

- Лекция: Методологические основы подготовки высококвалифицированных пловцов.
- Лекция: Планирование многолетнего тренировочного процесса, построение тренировочных микро- и мезоциклов.
- Лекция: Контроль в системе спортивной тренировки.
- Определение предрасположенности к занятиям плавания, последующая специализация и текущая оценка перспективности спортсменов.
- Лекция: Тренировка пловцов 8-14 лет (УТТ 1-5 годов обучения).
- Лекция: Совершенствование технической подготовленности пловцов.
- Лекция: Гидродинамика плавания. Снижение активного гидродинамического сопротивления.
- Лекция: Совершенствование техники плавания высококвалифицированных пловцов.
- Лекция: Современные средства реабилитации в спортивной тренировке.
- Лекция: Средства и методы врачебного контроля состояния пловцов на учебно-тренировочных сборах и в соревновательной деятельности.
- Лекция: Использование в тренировке пловцов дополнительных средств эргогенического воздействия.
- Лекция: Методика предгортной подготовки пловцов.
- Лекция: Инновационные подходы к силовой подготовке пловцов.
- Методическое занятие: Совершенствование технического мастерства пловцов.
- Методическое занятие: Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании.
- Методическое занятие: Контроль и оценка технического мастерства пловцов.
- Методическое занятие: Совершенствование технического мастерства пловцов с использованием тренажеров.
- Методическое занятие: Ознакомление с технологиями силовой тренировки пловцов.

Из четырех стилей плавания «спина» – самый противоестественный. То есть не свойственный живой природе. У прочих сами названия (кроль, дельфин, он же баттерфляй) указывают на их вполне естественное происхождение. Вместе с тем у этого способа есть ценное для любителей преимущество: неспешно плывя на спине, можно дышать полной грудью и любоваться небом.

Однако профессионалам в погоне за скоростью не до красот природы. К тому же горизонт для них сужен бортиками бассейна, а взгляд чаще упирается в крышу. Наподобие той, под которой пловцы выясняли отношения в олимпийском Рио-де-Жанейро. Где Евгения Рылова после финиша на 200 метров больше всего занимало табло. Тогда его фамилия высветилась третьей...

**П**овышенный интерес к воде, как утверждает бабушка олимпийского призера, он начал проявлять с малых лет: «Из ванной по часу мог не вылезать, сидел и булькал». Происходило это в городе Новотроицке, что в Оренбургской области.

Женя вполне мог стать неплохим футболистом. По примеру отца, игрока местной команды «Носта», а ныне – тренера челябинского «Металлурга». Или легкоатлетом, как мама, мастер спорта. Дорогу же в бассейн «Волна» ему помог открыть случай. Играя на горке, мальчик упал, врачи диагностировали компрессионный перелом позвоночника и рекомендовали родителям отдать сына в плавание. Хотя и футболу он отдал должное, чередуя бассейн с кожаным мячом, пока не пошли первые обнадеживающие секунды в воде.

Первые уроки Рылову преподавал тренер детской спортшколы Геннадий Шишин. Ему ассистировал сын Андрей, в ту пору студент оренбургского института физкультуры. Потом его опекала Ольга Андреева. Под её началом Женя, не сильно выделявшийся способностями на фоне сверстников, но азартный и упертый, уже в десять лет выполнил второй взрослый разряд. Причем на 800 метров кролем – дистанции нелегкой самой по себе, а для такого возраста – тем более.

А потом случилось то, что едва не поставило крест на его спортивной карьере. Марина Крылова, разведясь с Михаилом Рыловым, переехала с сыном на родину, в подмосковное Фрязино. В местном бассейне «Олимп» только что открылась секция плавания. В ней парнишка прозанимался года полтора, но без особой пользы, это было средни топтанию на месте.

Между тем Андрей Шишов, получив диплом тренера, оказался поблизости – в Видном. Туда еще раньше перебрались его родители. Геннадий Викторович работал в детском оздоровительно-образовательном центре «Дельфин», куда и определил сына. И хотя в названии этого учреждения слово «спорт» отсутствовало, молодого амбициозного специалиста это не смутило. Он загорелся идеей создать спортивный класс, заручился поддержкой директора центра Гульнары Романадзе и приступил к делу.

У видненского «Дельфина» есть филиал в поселке Развилка. Это рядом с МКАД, если ехать по Каширскому шоссе. Именно на этой скромной базе (4 дорожки по 25 метров) и начался смелый эксперимент. С участием Жени Рылова, которого Шишин не упускал из виду и убедил вместе с мамой поменять место жительства. Маму, впрочем, уговаривать долго не пришлось. В спорте она толк знала и понимала, что для сына плавание – не просто детское увлечение. Ради его мечты о больших победах ей пришлось пойти на определенные жертвы: продать квартиру, поселиться на съемной, оставить хорошую работу. И не напрасно, как показало время.

**В** борьбе со временем, водой, соперниками и самим собой Евгений перепробовал все стили. А после того, как в 16 лет одолел мастерский норматив на спине, они с наставником решили на ней и остаться. Уже год спустя ему удалось обновить юношеские рекорды России на 100 и 200 метров. Потом Рылов потеряет счет национальным достижениям для разных возрастов, включая взрослые. В 18 лет, например, преодолел двухсотметровку на 5 секунд быстрее, чем это сделал в 1985 году, устанавливая мировой рекорд, его сверстник, будущий олимпийский чемпион Игорь Полянский. Однако свое первое мировое достижение Женя не забудет никогда. Как важную веху на пути к вершине.

Случилось это в 2014 году в Нанкине, бывшей столице Китая. На II летние юношеские Олимпийские игры Рылов ехал отнюдь не фаворитом. Месяцем раньше довольствовался лишь брон-

зой юниорского чемпионата Европы в голландском Дордрехте на 100 метров. Правда, там наши ребята выиграли комбинированную эстафету 4x100 метров, но Жене этого показалось мало. Юношеская Олимпиада давала хороший шанс утолить жажду побед, и он использовал его почти по полной программе.

Стометровку Рылов проплыл с новым рекордом страны для юношей. Однако точно с таким же результатом финишировал итальянец Симоне Саббионе. Судьи, тщательно изучив видеоповтор, выдали по золотой медали обоим. А на дистанции вдвое короче россиянин поку-

**Евгений РЫЛОВ:**

## СТАРАЮСЬ ДУМАТЬ НЕ О СОПЕРНИКАХ – О РЕЗУЛЬТАТЕ

НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В КВАНДЖУ ОБЛАДАТЕЛЬ ЗОЛОТА, ЗАВОЕВАННОГО В БУДАПЕШТЕ, НАМЕРЕН ПРОПлыТЬ НА БИС



Фото Виталия Гуро

сился и на мировой рекорд, оставив позади всех конкурентов. Единственное, что подпортило ему тогда настроение, это проигрыш на 200 метров хозяину турнира Ли Гуаньюаню. Впрочем, ожидаемой победы в комбинированной эстафете оказалось достаточно, чтобы вернуться в Развилку героем.

Я был, возможно, первым журналистом, который вскоре отправился по тому же адресу. А если кто-то из коллег меня и опередил, то почему-то не задая элементарный вопрос: как удалось в простейших условиях вырастить птицу явно дальнего полета?

Вкратце повторю, что удалось тогда выяснить с помощью директора «Дельфина» Гульнары Романадзе. Человека, далекого от спорта, филолога по образованию, но убежденного: любые задачи можно решить, если доверить дело профессионалам и обеспечить их необходимыми инструментами. Она призналась, что идея спецкласса показала ей поначалу несерьезной. Но по мере того, как прорисовывались детали программы, предложенной Андреем Шишиным, целью которой было воспитать олимпийского чемпиона, Гульнара Джемаловна решила: игра стоит свеч.

Программа эта, помимо энтузиазма, требовала и немалых затрат. Например, на одно только современное специальное оборудование. Деньги нашлись из тех, что центр зарабатывал на платных услугах. А позднее, когда питомцы «Дельфина» начали подавать надежды, директор обратилась за поддержкой к ВФП, и те попали в программу «Я стану чемпионом!»

**Т**от материал пятилетней давности я назвал «Чемпион из Развилки». Как бы авансом на будущее. Хотя успех Жени Рылова на юношеской Олимпиаде произвел впечатление, но отнюдь не служил гарантией побед среди взрослых. Андрей Шишин не скрывал, что его подопечный еще не созрел для выхода на новый уровень. Но, по мнению наставника, даже его отставание в развитии по стандартным меркам сулит резервы для роста. Хотя он очень мотивирован и нацелен на высокие результаты, форсировать события они не намерены.

В дальнейшем, следя за развитием карьеры

врачей, нужна была операция. С непредсказуемым исходом. Женю отправили на обследование в Германию. Тамшние специалисты обещали, что после подобающего курса лечения он сможет плавать без проблем. Курс обошелся недешево. Расходы покрыла все та же Романадзе. Из «загашника», рассчитанного на всякие непредвиденные ситуации.

Выступление Евгения Рылова стало настоящим хитом отборочного к чемпионату мира в Будапеште чемпионата России. Он с большим преимуществом выиграл все три дистанции на спине (50, 100 и 200 метров), на «полтиннике» повторив рекорд страны Владимира Морозова, а на двухсотметровке улучшив свое же европейское достижение.

Более того: на первом этапе эстафеты 4x100 вольным стилем Рылов, выступая за команду Московской области, показал время, уступающее лишь результату Морозова на «чистой» стометровке. И превышающее отборочный норматив на чемпионат мира. Делясь планами на Будапешт, Евгений «скромно» признался, что собирается покуситься на рекорды мира. А когда ему сообщили, что Сюй Цзяюй на чемпионате Китая проплыл «сотку» всего на 0,01 хуже мирового достижения Райана Мэрфи, невозмутимо отреагировал: «Это будет интересно. Даже очень!»

В Будапеште было и в самом деле интересно. Особенно для тех, кто знал, что Рылов, не до конца залечив травму, вынужден выступать на обезболивающих уколах. Впрочем, на старте финала он выглядел вполне уверенно, после же финиша признался: пришлось изменить тактику, пойти ва-банк, а на последнем полтиннике потерпеть.

И рекордсмен Европы вытерпел, на полсекунды обошел рекордсмена мира Мэрфи. Тем самым не только открыв счет российскому золоту на данном чемпионате, но и прервав паузу в 14 лет, прошедших с последней нашей победы на этой дистанции.

**Р**озыгрыш медалей прошлогоднего чемпионата Европы среди спинистов на 200 метров обошелся без интриги. В Глазго чемпиону мира не пришлось особо напрягаться, чтобы «привезти» поляку Кавецки почти три секунды, как говорится, «трамвайную остановку». А вот сотню Евгений проиграл быстро набирающему обороты соотечественнику Климу Колесникову. При этом тот сбросил почти полсекунды с собственного мирового рекорда для юниоров.

История их противостояния довольно любопытна. Еще при отборе на ЧМ-2017 юный (тогда ему не исполнилось и 17) Колесников стал вторым с юниорским рекордом мира. В Будапеште он финишировал, правда, четвертым. Тем не менее Евгений по этому поводу заметил: «Он будет подтягиваться. Думаю, на чемпионате Европы Клима будет уже вторым. Вслед за мной...»

Этого не произошло по курьезной причине. Квалификацию юноша отработал без особых усилий, не сомневаясь, что этого будет достаточно. Однако он упустил из виду, что в команде есть еще и Григорий Тарасевич, которому роль «третьего лишнего» (таков лимит на одну страну) не улыбалась. Свою задачу тот решил, лишив Колесникова верной медали.

Обмен любезностями они продолжили на минувшем чемпионате России. Рылов выиграл с лучшим на тот момент временем мирового сезона 200 метров, а Колесников оставил его позади на 50. «Полтинник» я явно не допылаю, при этом выиграл старт и выход. Когда 50 и 200 в один день, это тяжело», – прокомментировал свою неудачу Евгений. А на вопрос, приходится ли ему принимать в расчет натиск дерзкого Клима, ответил: «Я стараюсь думать, как улучшить свой результат, а не о соперниках. Раньше, когда думал о них, получалось хуже».

Как бы то ни было, конкуренция – двигатель прогресса. Так что ближайшее будущее нашей мужской «спины» опасений не вызывает. К тому же нашему герою 22 года. Золотой для пловца возраст! О котором можно сказать и «уже» (в отношении опыта, достижений), и «ещё» (в части перспектив роста).

Специалисты отмечают, что за последнее время Рылов заметно добавил физически. За счет не массы, а тонуса мышц. И, что немаловажно, обрел стабильное «чувство воды». На чемпионате мира в Кванджу его ждет своего рода дебют – возможность отстоять высший титул. А нас, надеемся, очередной успех «чемпиона из Развилки».



# ШОУ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ



ДЕБЮТ ЗВЕЗДНОЙ СЕРИИ СОСТОЯЛСЯ. ЧТО ОНА СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ? КАК ОЦЕНИВАЮТ НОВИНКУ ТУРНИРНОГО КАЛЕНДАРЯ УЧАСТНИКИ И СПЕЦИАЛИСТЫ?

Решение об учреждении Champions Swim Series бюро FINA приняло в Ханчжоу накануне прошлогоднего чемпионата мира в короткой воде. Эта идея витала в воздухе давно. По мере того, как назревала необходимость привести призовой фонд турниров по плаванию в соответствие со стандартами современного профессионального спорта

Серия коммерческих стартов, рассчитанных исключительно на звезд, прошла в три этапа, по два дня на каждый. Старт был дан в конце апреля в китайском Гуанчжоу, в середине мая участники собрались в Будапеште, под крышей «Дунай-Арены», а первый день лета встретили в американском Индианаполисе.

Соревнования проводились в формате вполне инновационном. Приглашения получили лишь победители и медалисты Олимпийских игр и чемпионатов мира разных лет. Дистанций на этапах было по четыре каждым стилем (50, 100, 200 и 400 метров). Плюс две смешанные эстафеты 4x100 м (кролем и комбинированная), состав которых определял жребий. А поскольку на дорожку выходили по четыре спортсмена, то на выяснение отношений у них был лишь один заплыв.

В отличие от Кубка мира, где призы разыгрываются как в отдельных номерах программы, так и по очкам, набранным на этапах, в кластерах и общем зачете, в «Чемпионской серии» все происходило по принципу «здесь и сейчас». То есть на каждой дистанции победитель получал \$ 10 тысяч долларов, второй призер – 8 тысяч, третий – 6 тысяч, четвертый – 5 тысяч. А за мировой рекорд полагался бонус в размере 20 тысяч. Таким образом, совокупный призовой фонд превысил три миллиона. Сумма, доселе невиданная для плавания. Помимо прочего, эти старты давали возможность выполнить национальные квалификационные нормативы для попадания на чемпионат мира нынешнего года и на Олимпиаду-2020.

В качестве новшества отметим также, что награждение проходило не на традиционной церемонии, а сразу же после каждого заплыва. Как только участники покидали воду, победитель выходил на подиум и принимал приз.

Уже одним обилием имен турнир производил яркое впечатление на поклонников плавания. В Гуанчжоу, например, стартовали девять олимпийских чемпионов и 16 чемпионов мира плюс 42 обладателя медалей. На счету которых в общей сложности 145 наград мирового достоинства и 62 – олимпийского. Еще более представительным был состав участников завершающего этапа: 17 обладателей олимпийского золота и 20 – мирового.

Понятно, что успех на водной дорожке определяют не былые заслуги, а боеготовность на данный момент. Хотя нынешние лидеры не продемонстрировали пиковую форму, поскольку готовились к главному событию сезона, чемпионату мира, но именно они задавали темп погоне за трофеями новой серии.

В итоге больше всех преуспела Сара Шёстрём. Шведка одержала 12 побед (4 в Гуанчжоу, 5 в Будапеште и 3 в Индианаполисе). На счету Катинки Хоссу – 7 первых мест, из которых 6 пришлось на первый и второй этапы. Стоит отметить также Лилли Кинг, которая блеснула на домашней арене, выиграв три дистанции брасса.

Не остались в накладе и россияне. Антон Чупков, Евгений Рылов, Юлия Ефимова и

Анастасия Фесикова побеждали дважды, по одному разу – Владимир Морозов и Климент Колесников.

Турнир пришелся явно по душе и, надо полагать, по «карману» его звездным участникам. Приведем несколько характерных откликов, опубликованных на сайте FINA.

**Сара Шёстрём** (Швеция): «Приятно осознавать, что ты участвуешь в таком историческом проекте. Поскольку разыгрываются хорошие призы, я собираюсь как можно дольше в нем оставаться. Появился дополнительный стимул продлить свою спортивную карьеру».

**Раноми Кромовидьой** (Голландия): «Для меня выход на дорожку с серьезными соперницами – лучший вид тренировки на пути к

и дополнительный ресурс для подготовки пловцов»

**Атила Селмики**, тренер Кристофа Милака (Венгрия): «Концепция хороша! И вовремя реализована. Прежние способы подачи плавания уже приелись. FINA сделала шаг в верном направлении, что подтвердила реакция спортсменов, тренеров и зрителей».

За перипетиями борьбы в «Чемпионской серии» могли наблюдать телезрители свыше 70 стран благодаря трансляциям на 15 каналах. Включая нашу «Арену». Для российской аудитории соревнования звезд комментировал тоже звезда первой величины – двукратный олимпийский чемпион **Денис Панкратов**. Его мы и попросили поделиться впечатлениями:



Антон Чупков. Фото из архива ВФП

чемпионату мира. Крутая концепция: всего два дня стартов и лишь четверо участников. Такой вариант подачи плавания должен сделать его более популярным, привлекательным для болельщиков. И более напоминающим телешоу».

**Лилли Кинг** (США): «Новые соревнования придают образу плавания профессиональные черты. Думаю, это отличный формат, придающий плаванию дополнительную привлекательность для зрителей и молодых спортсменов».

**Николас Сантос** (Бразилия): «Соревнования отличные! И не столь напряженные, как чемпионаты мира. Благодарен FINA за организацию, за то, что пошла на подобную инновацию и обеспечила хороший призовой фонд».

**Мэтт Гревес** (США): «Чемпионская серия – новая возможность себя продемонстрировать. А это значит, привлечь дополнительное внимание публики и спонсоров. Свежая идея, судя по реакции трибун, им понравилась. Что тоже очень важно».

В таком же примерно духе высказались и наставники спортсменов.

**Арпат Петров**, тренер Катинки Хоссу (Венгрия): «Этот турнир – ценный вклад в развитие плавания. Он позволяет по-новому презентовать наш вид спорта. А публике – поближе познакомиться с победителями Олимпиад и чемпионатов мира».

**Делано Пинто да Силва**, помощник тренера Чада ле Кло (ЮАР): «Безусловно, новые соревнования очень привлекательны. Как для спортсменов, так и их поклонников. А для нас, тренеров, помимо прочего, это еще

– При разговоре об этом турнире следует понимать, что у него есть две составляющие: спортивная и презентационная, как телевизионного продукта. О серьезном значении серии для того, чтобы получить представление, кто есть кто в современном плавании, говорить вообще не приходится. Что до зрелищности, то, на мой пристрастный взгляд, она пока не достигла заявленного организаторами уровня. Отмечу, что ни на одной арене не удалось собрать полные трибуны. Даже в Индианаполисе, который считается «Меккой» американского плавания. Возможно, потому, что серия не была как следует раскрыта...»

– **Есть и третья составляющая, имеющая отношение к политике FINA на сохранение единства. Не секрет, что «Чемпионская серия» стала реакцией на попытки так называемой Международной лиги плавания (ISL) учредить свои коммерческие соревнования для элиты.**

– Безусловно, это тоже следует иметь в виду. Реакция FINA вполне оправдана. На проведение серии было затрачено немало средств. При том, что эта федерация – не самая богатая по меркам мирового спорта. Тем более ей небезразлично, насколько эффективны затраты. Пока, при отсутствии сильного спонсора, они легли в основном на бюджет FINA. Но в целом я согласен со всеми, кто участвовал в реализации проекта: это шаг в правильном направлении. Турнир стал новым явлением в нашем виде спорта и достаточно многообещающим в интересах его прогресса. А «первый блин» для того и выпекается, чтобы понять, какие нужны внешние коррективы.

– **И что бы вы предложили поменять?**

– Я не настолько креативен, чтобы вот так, сходу, предлагать что-то конструктивное. Но я достаточно давно связан с телевидением, чтобы понимать, за счет чего достигаются рейтинги трансляций. Да, этот турнир отвечает коммерческим интересам пловцов и ослабляет позицию ISL, которая пытается перехватить инициативу. Однако очевидно, что этот проект FINA следует развивать. Хотя бы для того, чтобы заручиться поддержкой спонсоров. Иначе он уподобится Кубку мира, который по большому счету мало кому интересен.

Если конкретно, то организаторам следовало бы подумать, как разнообразить формат. Мне в нынешней версии не понрави-

лось, что примерно на половине дистанций не было никакой интриги. Почему бы не пойти по такому пути: удалось собрать трех-четырех равноценных участников – проводить заплывы, не удалось – исключить из программы?

Мне порой было вообще непонятно, почему те или иные персонажи присутствуют на дорожке. Приходилось напрягать память, чтобы вспомнить их достижения давних лет. А на публику звезды прошлого тем более не могли произвести впечатление.

Немаловажный также фактор – уровень результатов. Когда соревнования проходят в разгар подготовки к главным стартам сезона и большинство участников под нагрузкой, ни о каких рекордах и речи быть не может.

Когда-то, еще в девяностых годах, французы вскоре после Олимпиад и чемпионатов мира устраивали так называемые «матчи реванша». Они были очень популярны. Потому что спортсмены, еще не успевшие утратить боевую форму, сражались азартно, на пределе возможностей.

– **Представим, что «Чемпионская серия» разыгрывалась уже в то время. Вам бы светил шанс поправить материальное положение?**

– Вопрос риторический... Я и тогда неплохо, понятно, по нашим меркам, зарабатывал в упомянутых матчах. Конечно, воспользовался бы и такой возможностью. Уверен, смог бы обеспечить вполне безбедную жизнь после завершения карьеры. Повторяю: очень хорошо, что пловцам дали, наконец, этот шанс.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

Дорогие друзья! В уроках по аквааэробике наступает небольшой перерыв. Елена Мехтелева, наш бессменный автор этой востребованной читателями рубрики, за прошедшие годы сумела создать на страницах «ПДВ» настоящий учебник по столь необходимой многим «водной физкультуре». Какие еще упражнения вы хотели бы получить от Елены – об этом, надеемся, расскажут ваши письма в редакцию. Не стесняйтесь, пишите. Ведь это необходимо, в первую очередь, вам.

А сегодня, опять же, согласно вашим пожеланиям, разговор пойдет о дополнительном (и по большому счету – необходимом) инвентаре, с помощью которого занятия приобретают еще большую эффективность.

Редакция «ПДВ»

# УПРАЖНЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМ ИНВЕНТАРЕМ



**1** И.П. – нудл под коленом. Поднимание и опускание ноги (давим коленом вниз до вертикального положения). Упражнение можно выполнять левой и правой ногой по очереди, а также с двумя нудлами одновременно.



Для получения максимального эффекта от тренировки используется специальное оборудование для аквааэробики.

**Пояс для аквааэробики** обеспечивает поддержку тела в воде, помогает при выполнении упражнений держать тело в вертикальном положении. Такие пояса чаще всего используют в глубоком бассейне, где ноги не достают до дна. Нижняя часть туловища при использовании пояса остается свободной, что позволяет задействовать ее в большем количестве разных упражнений.

**Гантели для аквааэробики** из плавучего материала соз-

дают дополнительную нагрузку для усиления эффекта от занятий.

**Нудлы** – гибкие плавучие цветные палки диаметром около 10 см и длиной более метра. Применяются для поддержания плавучести, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений.

**Плавательные доски** служат для поддержания верхней части тела, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений. Плавательные доски также применяют при выполнении плавательных упражнений на технику работы ногами.



**2** И.П. – правая нога спереди, левая сзади. Смена прямыми ногами, левая спереди правая сзади.



**3** И.П. – стоя, ноги работают «кролем», руки вверх. Упражнение можно выполнять и без выноса рук вверх.



**4** И.П. – стоя, ноги работают «дельфином». Волнообразное движение от таза.



**5** И.П. – стоя, ноги прижаты к груди в группировке. Выпрямляем ноги в стороны, помогаем себе руками и отводим их тоже в стороны.



**6** И.П. – стоя, ноги и руки в стороны. С усилием руки вниз, ноги вместе.



**7** И.П. – ноги в группировке, руки помогают держать равновесие. Выпрямление ног вперед, корпус немного уводим назад.



**8** И.П. – прямые ноги вытянуты вперед, удержание уголка, руки работают за тазом. Опускаем прямые ноги до вертикального положения корпуса, руками помогаем себе, ладонью вверх.



**9** И.П. – ноги в группировке, руки работают около таза. Принять положение на бок, выпрямить ноги, одна рука около головы, другая вдоль туловища, положение тела горизонтальное. Повторить упражнение с поворотом на другой бок.



**10** И.П. – ноги в группировке. Опустить и выпрямить ноги вниз до вертикального положения тела.

**ВНИМАНИЕ:**  
**КАЖДОЕ**  
**УПРАЖНЕНИЕ**  
**ВЫПОЛНЯЕТСЯ**  
**НЕ МЕНЕЕ**  
**20-30 РАЗ.**



**11** И.П. – лежа на боку. Через группировку перекатываемся на другой бок.



**12** И.П. – доска за спиной. Ноги подтянуть в группировку, доску проносим под ногами (как бы перепрыгиваем двумя ногами).



**13** И.П. – стоя, ноги работают кролем, доска прижата к груди. Выпрямляем вперед руки, ноги продолжают работать кролем.



**14** И.П. – стоя, ноги работают кролем, доска прижата к груди. Опускаем доску вниз, выпрямляем локти, ноги продолжают работать кролем.



**16** И.П. – стоя, ноги работают кролем, держимся за нудл. Поднимание и опускание прямой ноги вперед. То же самое другой ногой.



**17** И.П. – стоя, ноги прямые, одна вперед, другая назад. Меняем прямые ноги через вертикальное положение тела.



**15** И.П. – стоя, ноги работают кролем, доска в одной руке, другая вытянута в сторону. Погружаем доску под воду и перекладываем в другую руку. Ноги работают кролем.



**18** И.П. – стоя, нудл держим около груди. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При выпрямлении рук нудлом давим вниз.

**19** И.П. – держа нудл внизу одной рукой. Перехватываем нудл другой рукой.



**20** И.П. – лежа на груди, стопы лежат на опоре, нудл около груди. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При разгибании давим на нудл под плечи.



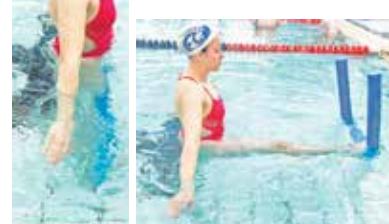
**21** И.П. – лежа на груди, стопы лежат на опоре, руки с нудлом вытянуты вперед. Прямыми руками давим на нудл вниз, чтобы он оказался под грудью.



**22** И.П. – стоя, одна нога согнута и упирается на нудл. С усилием выпрямляем ногу вниз. То же другой ногой.



**23** И.П. – стоя, одна нога опирается на нудл. Нога, опирающаяся



на нудл, прямая поднимается к поверхности воды и с усилием возвращается в И.П. То же самое другой ногой.



# ИЮЛЬСКАЯ СЕССИЯ В НЕАПОЛЕ

**СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ ДОБАВИЛИ В КОПИЛКУ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ 18 МЕДАЛЕЙ – 6 ЗОЛОТЫХ, 6 СЕРЕБРЯНЫХ И 6 БРОНЗОВЫХ**

**Антон НИКИТИН (победитель на 800 м в/с; бронзовый призер на 400 м в/с):**

– Когда ехал на Универсиаду, единственная задача была – медаль в эстафете 4x200 кролем, где в итоге стали четвертыми. А вот на личных – на 400 кролем максимум попасть в финал и показать свой лучший результат. То есть задачу в принципе перевыполнил, но все равно досадно за эстафету. На 800 м до последнего шли рука в руку с американцем, на финише и поляк подключился. Мы с тренером работали над выносливостью, чтобы вторую половину закрывал как первую, что, собственно, я и сделал.

**Александр КУДАШЕВ (золото на 200 м баттерфляем):**

– Основной задачей ставил попадание в финал. Предварительный заплыв получился достаточно уверенным, с запасом сил. Вечером в полуфинале думал улучшить время, но утренний старт все-таки сказался. На разминке перед финалом чувствовал, что плывется хорошо, энергии хватает. Знал, что моими основными конкурентами будут японцы и поляк. После первых ста метров, понял, что сил много, пора прибавлять. На последнем «полтиннике», как мог, добавил ноги. На финишных 15 метрах силы начали заканчиваться. Японец приблизился. И тогда пошел на задержке дыхания – опустил голову и терпел из последних сил. На трибунах

находились жена с маленькой дочкой – специально прилетели поболеть, поэтому у меня не было вариантов проиграть... Попал в касание и выиграл!

**Кирилл ПРИГОДА (2 золота – 50 и 200 м брассом; 2 серебра – 100 м брассом и комбинированная эстафета 4x100 м):**

– Самая эмоциональная победа – это на «полтиннике», а самая важная – на «двести». 200 м – дистанция олимпийская, рейтинговая, очки несущая, поэтому основной настрой был на нее. Я выиграл, что приятно, но есть над чем работать. Впереди олимпийский сезон, поэтому сидеть сложа руки точно не буду. Что касается «полтинника», то здесь задача была пройти без ошибок – для Универсиады результат хороший, но впереди чемпионат мира. Времени осталось немного, но определенные коррективы в поворотах, стартах, в прохождении дистанции еще вполне можно наработать.

**Егор КУИМОВ (золото на 100 м баттерфляем и серебро в комбинированной эстафете 4x100 м):**

– За финал зацепился, попав на восьмую дорожку. Подумал: ну, с божьей помощью, что получится, то получится. Главное сделать финиш. Мыслей о медали не было, хотелось показать хоть какой приличный результат, а само место уже было не важно. Время в итоге не совсем то, на которое

рассчитывал, хотя и завоевал золото. Есть над чем работать.

**Григорий ТАРАСЕВИЧ (золото – 100 м на спине, серебро – 200 м на спине и в комбинированной эстафете 4x100 м, бронза – 50 м на спине):**

– Вообще-то, больше эмоций принес полуфинал на «полтиннике» – приятно плыть по лучшему результату, что было достаточно неожиданно. Медаль на 200 м оказалась сюрпризом, когда получилось вырвать касание. Задачи на Универсиаде ставились конкретные: максимально помочь команде в медальном зачете, а по времени – приблизиться к лучшим своим результатам для данного периода подготовки, при этом принимая во внимание то, что еще предстоит показывать высокие секунды на чемпионате мира, где конкуренция будет выше. Насчет вызова на чемпионат мира – руководство сборной сообщило нам с тренером за достаточное время, чтобы мы скорректировали подготовку. По прилету в Москву у меня есть один день, и вылетаем на сбор в Японию. Но я не один такой – прорвемся. Цели на чемпионат мира ставятся максимальные – показать лучший результат и оказаться как можно выше в мировом рейтинге.

## ЗОЛОТО

1. Кирилл Пригода – 50 м брасс
2. Кирилл Пригода – 200 м брасс
3. Григорий Тарасевич – 100 м на спине
4. Егор Куимов – 100 м баттерфляй
5. Александр Кудашев – 200 м баттерфляй
6. Антон Никитин – 800 м вольный стиль

## СЕРЕБРО

1. Кирилл Пригода – 100 м брасс
2. Николай Снегирев – 200 м вольный стиль
3. Григорий Тарасевич – 200 м на спине
4. Илья Хоменко – 200 м брасс
5. Ирина Приходько – 800 м вольный стиль
6. Комбинированная эстафета 4x100 м – Тарасевич, Пригода, Куимов, Иван Кузьменко, а также участники предварительного заплыва Марк Николаев, Хоменко и Александр Садовников.

## БРОНЗА

1. Даниил Марков – 50 м вольный стиль
2. Григорий Тарасевич – 50 м на спине
3. Мария Баклакова – 200 м вольный стиль
4. Антон Никитин – 400 м вольный стиль
5. Максим Ступин – 400 м комплекс
6. Эстафета 4x200 м вольный стиль – Баклакова, Ирина Кривоногова, Приходько, Елизавета Клеванович, а также участницы предварительного заплыва Анастасия Осипенко, Василисса Буйная, Ксения Василенок и Александра Денисенко.

Фото и текст Анны ГУСЕВОЙ



1. Уютный бассейн и классная атмосфера.
2. «Погнать» своих на финиш – это всегда!
3. Егор Куимов.
4. Григорий Тарасевич.
5. Ирина Приходько стала серебряной на 800 м вольным стилем.
6. А среди ребят на дистанции 800 м вольным стилем не оказалось равных Антону Никитину.
7. Брассисты Кирилл Пригода и Илья Хоменко – золото и серебро на 200 м.
8. Куда после победы, как не на встречу с самыми родными? (Александр Кудашев через пару минут после окончания финала на 200 м баттерфляем).

