

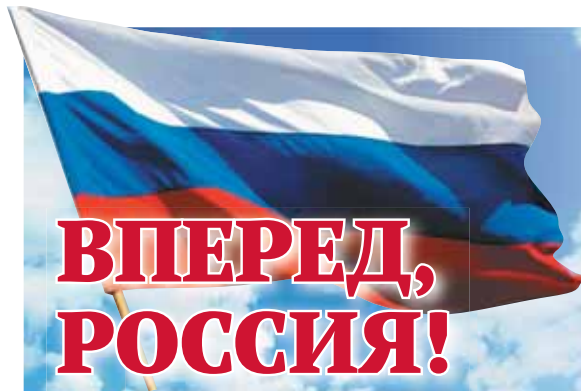


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Для спортсмена, мечтающего о больших победах, главный праздник – это когда он стоит на верхней ступени пьедестала и в честь него звучит Гимн Родины. Все остальные дни для него – это напряженные будни с работой до седьмого пота. И не важно, начинающий ты пловец или опытный».

Генрих Владимирович ЯРОЦКИЙ,
заслуженный тренер СССР

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

№ 52-2019 **ДЛЯ ВСЕХ**

Что нового?

Колесников – лучший!



Европейская лига плавания (LEN) назвала лучших спортсменов Европы в водных видах спорта по итогам 2018 года. В голосовании приняли участие представи-

тели европейских национальных плавательных федераций и члены комитетов и групп LEN. Звания лучшего пловца Европы удостоен москвич Климент Колесников, набравший 44% голосов. Он опередил англичанина Адама Пити, который «взял» 36%. Добавим, что Колесников стал первым российским пловцом-победителем премии LEN Awards, учрежденной в 2008 году.

Среди женщин первое место у шведки Сары Шёстрем (45,3%). Юлия Ефимова вошла в лидирующую пятерку с 8% голосов. В плавании на открытой воде победителями голосования стали голландка Шарон ван Раувендал (73,6%) и венгр Криштоф Рашовский (47,2%), Кирилл Беляев – четвертый (1,4%). Россиянка Светлана Колесниченко стала абсолютно лучшей среди спортсменов в синхронном плавании (63,8%).

Подарок депутата избирателям

Хотя Ноябрьск расположен в Ямало-Ненецком АО, новый бассейн назван «Аляской». По имени строительной компании, которая принадлежит депутату городской Думы Анатолию Гампелю. Бассейн сооружен в кратчайшие сроки с учетом современных требований и запросов всех горожан – от профессиональных пловцов до людей с ограниченными возможностями. Потому что у этой компании богатый опыт возведения социально-значимых объектов; она же и профинансировала проект. «Избиратели неоднократно жаловались мне на недостаток в городе мест для отдыха. Учитывая общероссийский тренд на повышение качества жизни и актуальность занятий плаванием в условиях Севера, мы и решили сделать Ноябрьску такой подарок», – прокомментировал это событие депутат.

Программа губернатора финиширует

В Московской области близки к сдаче в эксплуатацию еще три ФОКа с бассейнами – в Химках, в поселках Уваровка Можайского района и Глебовский городского округа Истра. Эти объекты возведены по программе губернатора «50 ФОКов», которая действует с 2013 года. В её рамках построено уже 43 спортсооружения.

«Наш Олимпийский»

Таково неофициальное название бассейна, который после долгого перерыва возобновил работу в одном из детсадов Северодвинска Архангельской области. Потому что открыт он был в год московской Олимпиады. Средства на капитальный ремонт были выделены из местного бюджета, к работам подключились ведущие строительные компании города. Открывая обновленный бассейн, глава Северодвинска Игорь Скубенко рассказал, что не исключена возможность появления в городе 50-метрового бассейна. О реализации проекта достигнута договоренность с АО «Севмаш» – крупнейшим судостроительным предприятием России.

ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ В «ЗЕРКАЛЕ ВОДЫ»

Задача остается прежней: нам нужны бассейны и тренеры. Много хороших бассейнов и знающих тренеров!



Такой волгоградский бассейн, в котором работают под руководством заслуженного тренера страны Виктор Авдиенко его ученики и соратники, хотел бы иметь любой город. Фото Геннадия Бисерова

Начнем с того, что в редакцию пришло письмо из Борисоглебска Воронежской области. От Виктора Кондаурова, тренера по плаванию ДЮСШ.

Если коротко, суть такова. В городе вместе с округом на 62 тысячи населения всего один стандартный бассейн. Даже если считать пару «лягушатников», получается, делает он вывод, что на душу местного жителя приходится в 13 раз меньше «зеркала воды», чем предусмотрено правительственным нормативом.

По мнению тренера, городу позарез нужен второй бассейн, что позволило бы сократить водный дефицит почти втрое.

Свое мнение он аргументирует детальным обоснованием. Попутно касаясь первого бассейна, который всего за три года работы пришел в плачевное состояние. До такой степени, что из-за множества протечек – напортачили строители – ему требуется срочный капитальный ремонт.

За это время, по данным Виктора Кондаурова, плавание успело стать самым массовым видом спорта в округе. По загруженности бассейн опередил все другие подобные сооружения Воронежской области. В нём научились плавать порядка 1750 человек. 45 юных пловцов выполнили взрослые разряды, еще более 600 – юношеские, появились свои победители и призёры областных соревнований.

Это при том, что в отделении плавания спортшколы работают лишь три специалиста. А в самом бассейне лишь

четыре 25-метровые дорожки и нет ни зала сухого плавания, ни тренажерного. Отсюда вытекает вопрос: можно ли в таких скудных условиях растить перспективных ребят? Его риторичность очевидна.

Есть много видов спорта, о которых в Борисоглебске только слышали. Но никому от этого ни холодно, ни жарко. Зато неумение большинства школьников города (около 70%) плавать – повод для серьезного беспокойства. Не станем, впрочем, напоминать о жизненной важности этого навыка и его социальной значимости в широком смысле. Тема эта и так не сходит со страниц «ПДВ».

Обратим внимание на другое. На то, что местные власти вознамерились построить ледовый дворец спорта. Стоимостью раза в три больше бассейна. Который, по определению автора письма, нужен городу примерно так же, как метро.

Согласимся, что метро районным центром явно ни к чему. Что же касается сооружения для хоккея, то оно не помешает. Ледовых дворцов в стране тоже дефицит. В этой связи у поклонников игры с шайбой появился повод для оптимизма. Недавно в Москве прошел международный хоккейный форум. На нем Федерация хоккея России презентовала проект типовой арены с двумя площадками и разнообразными залами. «Мы хотим построить в России еще 400 арен, и тогда по каткам на душу населения сравняемся с Финляндией, приблизимся к Швеции. Следующий ориентир – США,

потом – Канада. Реализуем программу за восемь лет. Каждый год будем строить по 50 катков», – поделился планами первый вице-президент ФХР Роман Ротенберг.

Понятно, что строить будет не сама федерация. Ни одна общественная организация такими возможностями и полномочиями не обладает. Инициаторы программы, нацеленной догнать США и Канаду по «зеркалу льда» на душу россиянина, утверждают, что заручились поддержкой правительства. Порадуемся за хоккей и вместе с тем посетуем за плавание. Которое, несмотря на его гораздо больший социальный вес, столь всеобъемлющей поддержки на федеральном уровне пока не удостоилось. Исключая разве что программу «500 бассейнов» для вузов, инициированную партией «Единая Россия». Заметим, что за 10 лет реализована лишь десятая её часть. Впрочем, еще не вечер, и подобная высокая поддержка, учитывая огромную социальную значимость плавания – именно как жизненно важного фактора, помимо его физкультурно-оздоровительной и спортивной составляющей, – уверены, обязательно придет. А пример с хоккеем – исключительно для наглядности: как может быть. Хотя вряд ли стоит уточнять, что эффективность любой программы зависит от её обеспеченности кадрами. Так вот, отечественное плавание по части оснащения бассейнами и специалистами никого догонять и перегонять и заодно ни с кем тягаться не собирается. Что, впрочем, не мешает его развитию.

И зачастую по принципу «не благодаря, а вопреки».

Вопреки, например, ситуациям, одну из которых описывает наш читатель Павел Кулюк из города Морозовска Ростовской области. «У нас не так давно построили ФОК с бассейном. Мой сын занимался в этой школе плаванием, занимал призовые места в соревнованиях. Но тренер уехал, уже полгода с детьми никто не занимается. Пожалуйста, посодействуйте. Может, в федерации плавания есть спортсмены, которые хотят тренировать детишек и делать из них чемпионов?»

Чем тут можно посодействовать? Разве что советом родителям: требуйте от городских властей вмешаться. Если тренер уехал, пусть найдут другого. Это их прямая задача. Тем более что в Ростовской области, насколько известно, не так уж много рабочих мест для специалистов этого профиля.

Уместно, кстати, напомнить, что именно здесь с подачи региональной федерации плавания стартовал проект строительства единой сети из 40 бассейнов. Программа предполагает участие частных инвесторов. Правда, реализуется она неспешно: первоначально финиш был намечен на 2018 год, потом дистанцию продлили до 2025 года. Бизнес, увы, не проявил интерес к этому перспективному сектору. Скорее всего, потенциальных инвесторов не устраивают предлагаемые государством условия партнерства. Логично ожидать, что они все же будут пересмотрены.

Возвращаясь в Борисоглебск, отметим: автор письма тоже возлагает надежды на государственно-частное партнерство. «Нам с единомышленниками хочется верить в мечту, в то, что есть в России Саввы Морозовы». Мы также убеждены: такие люди у нас не перевелись. Уточним, однако, что знаменитый однофамилец одного из лидеров отечественного плавания был мценатом. Строительство же бассейнов к благотворительности отношения не имеет.

На благотворительном поле заметен лишь один крупный игрок – ОАО «Газпром», где контрольный пакет акций принадлежит опять же государству. Благодаря программе «Газпром – детям» ФОКи с бассейнами появились в десятках больших и малых городов страны. Так что без государственной поддержки дальнейшая «бассейнизация» России нереальна.

Объединение водных видов спорта в рамках единой Ассоциации – повод надеяться, что процесс строительства новых бассейнов будет набирать обороты. Безусловно, у каждого из четырех видов своя специфика. И все же всех питает общий корень – плавание. А значит, все кровно заинтересованы, чтобы «зеркало воды» и впредь расширялось.

Алексей ПОЛЯКОВ

К нам поступает информация из разных мест России, которая не может не радовать и которой просто не имеем права не поделиться с плавательной общественностью. Хотя бы потому, что в стране были, есть и будут «точки на карте», где забота руководителей территорий и предприятий, инвесторов и, конечно же, простых граждан о необходимости расширения базы для оздоровительного, детского и спортивного плавания воплощается в реальные дела. Согласитесь, уважаемые друзья, что это и есть тот самый пример, который требует подражания.

Редакция «ПДВ»

Здравствуй, «Заря»

Спорткомплекс «Заря» с 25-метровым плавательным бассейном открыли в деревне Пирогово Завьяловского района. Как сообщает пресс-служба главы и правительства Удмуртии со ссылкой на первого вице-преьера региона Александра Свинина, его построили благодаря помощи инвесторов.

Спортивный комплекс смогут посещать учащиеся и воспитанники школ и детских дошкольных учреждений Завьяловского района и Ленинского района Ижевска. Введенный в эксплуатацию объект создаст условия, обеспечивающие возможность для жителей Удмуртии вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Как отмечает Александр Свинин, 25-метровый бассейн соответствует стандартам FINA: длина 25 метров, ширина 16 метров (шесть дорожек), высота потолка 12 метров, система климат-контроля воздуха. Также в спорткомплексе есть тренировочные и тренажерные залы, кафе. Пропускная способность нового объекта – 2,5 тыс. человек.

По словам главы регионального Минспорта Натальи Гольцовой, этот объект – достойный пример социально-ориентированного бизнеса. Руководство нового спорткомплекса планирует тесно сотрудничать с федерацией плавания Удмуртии, так как хочет развивать этот вид спорта в республике.

«Айюва» – «вода из отцовской реки»

Долгожданный плавательный бассейн «Айюва» в Сосногорске распахнул свои двери для всех желающих 8 декабря 2018 года. Имя ему выбрали в ходе голосования сами сосногорцы. Айюва – это один из притоков реки Ижмы и в переводе означает «вода из отцовской реки». Еще бассейн называют губернаторским, поскольку строительство объекта проходило под непосредственным контролем Главы Республики Коми Сергея Гапликова. Открытие плавательного бассейна мэром Сосногорска Сергей Дегтяренко назвал главным событием прошедшего года. «Теперь перед нами задача – вовлечение в занятия физкультурой и спортом как можно большего количества жителей района», – подытожил глава местного муниципалитета.

Средства на бассейн – порядка 170 млн рублей – были выделены республиканским бюджетом. Чаша бассейна рассчитана на одновременное пребывание 40 человек. Разовое посещение для взрослых (45 минут) стоит 140-180 рублей в зависимости от времени посещения, детям и пенсионерам предусмотрены скидки – 50%. Абонемент на шесть дней обойдется еще дешевле – 405 рублей.

Мы не случайно заострили внимание, что строительство бассейна «контроли-

МЕДИКИ И... КРОЛЬ

В феврале члены Ханты-Мансийской территориальной профсоюзной организации работников здравоохранения начали обучение в международной школе правильного спорта для взрослых «I Love Supersport Khm». Под руководством опытного тренера

медики за месяц научатся плавать самым быстрым стилем – кролем.

«Обучение пройдет по методике total immersion, благодаря которой в достаточно короткий срок даже новичок сможет овладеть любым способом плавания. Те, кто уже умеют пла-

вать, научатся делать это технично и легко. Итогом обучающего курса станет финальный заплыв, медицинские работники Ханты-Мансийска проверят свои скорость и силы на дистанции 500 метров», – сообщает пресс-служба департамента здравоохранения Югры.

Врачи будут тренироваться под

руководством одного из самых опытных тренеров и титулованных спортсменов Ханты-Мансийска – Дарьи Кулик, которая с 17 лет занимается плаванием профессионально. Спортсменка является победителем и призером многих соревнований, действующим членом сборной России по плаванию на открытой воде.

НОВЫЕ БАССЕЙНЫ И НОВЫЕ ПРОГРАММЫ – ЭТО И ЕСТЬ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!



Бассейн в Саранске на протяжении последних лет регулярно принимает Всероссийские соревнования по плаванию. И не случайно, что в городе в разы увеличилось число желающих заняться нашим видом спорта. Фото Юрия Глебова (архив ВФП)

ПРОГРАММА ДОБРА В ДОБРЯНКЕ

Пятимесячные малыши смело ныряют, проплывают под водой и уверенно держатся на поверхности! Годовалые детишки с помощью мам выполняют специальные упражнения в воде. Такие уникальные для Добрянки (Пермский край) занятия проводит в бассейне детского сада № 11 инструктор по плаванию Елена Сергеевко.

– Мы начали работать с грудничками ещё в 2003 году, – рассказывает она. – Уже тогда были заметны результаты. Дети, посещающие наши занятия, легче адаптировались в детсаду, болели в разы реже своих сверстников, даже интеллектуальный уровень у них был выше.

Спустя несколько лет Елена Сергеевко разработала и защитила авторскую программу занятий в бассейне в игровой форме «Играя с мамой – учимся плавать». С потешками, с музыкой, с играми малыши в бассейне знакомятся с водой, учатся задерживать дыхание в воде, выполняют физические упражнения. Более 30 малышей и родителей еженедельно приходят сюда на занятия, и к каждому инструктор находит свой подход. Особенно трепетно здесь относятся к деткам с ограниченными возможностями здоровья.

– Были у нас детки и с диагнозом ДЦП, и с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и с ослабленными мышцами, – говорит инструктор. – Для таких ребят очень важно вовремя начать реабилитационную работу. И приятно, когда видишь результаты: одному из малышей сняли диагноз, другой, вопреки болезни, научился ходить, третий после занятий в бассейне научился сидеть!

Елена Сергеевко не только работает с малышами в бассейне, но и обучает родителей простым упражнениям и детскому массажу, которые можно практиковать дома.

От себя добавим, что занятия эти – своего рода факультатив – платные. Стоят немного, но пользу несут большую.

Подборку подготовил
Алексей ЗУБАКОВ

(Благодарим наших коллег из региональных и профильных изданий за внимательное отношение к плавательной тематике. Данная подборка составлена по материалам: ИА «Удмуртия»; ИА «Невские Новости» (Сыктывкар); официального портала Республики Коми; официального сайта партии «Единая Россия»; ТРК «Сургутинтерновости»; газеты «Вперед» Сергиево-Посадского р-на; Ксении Блажиевской, Добрянская городская еженедельная независимая газета «Зори Плюс»)

СЕНТЯБРЬ-2019. УЛЬЯНОВСК

В Ульяновской области будет запущена программа «Всеобуч по плаванию» в рамках партпроекта «Единой России» – «Здоровое будущее». В начале февраля прошло первое установочное совещание, на котором участники обсудили все детали и нюансы данной акции. Планируется, что старт акции будет дан в сентябре 2019 года.

Открывая совещание, секретарь регионального отделения «Единой России» Василий Гвоздев отметил, что решение о реализации в регионе программы обучения школьников плаванию было принято в рамках форума «Россия – спортивная держава». Тогда в бассейне спорткомплекса «Торпедо» состоялся открытый урок для детей вторых и третьих классов. Он также подчеркнул, что проект направлен на учащихся младших классов и предполагает их обучение плаванию на базе близлежащих физкультурно-оздоровительных комплексов и бассейнов в рамках школьной программы. Его реализация позволит не только укрепить здоровье школьников, но и существенно повлияет на сокращение числа несчастных случаев на воде с участием детей.

Вице-президент региональной федерации плавания Вячеслав Мари-

нин добавил, что в рамках реализации проекта «Всеобуча по плаванию» решается не только задача оздоровления подрастающего поколения, но и подготовки спортивного резерва. Системное привлечение к занятиям по плаванию в школах дает наилучший результат для выявления, отбора и подготовки ребят для спортивного резерва в сборные команды региона и страны.

По словам министра физической культуры и спорта Николая Цуканова, в пилотном режиме проект можно запустить в муниципальных образованиях области. В настоящее время занятия могут пройти в бассейнах Новомалыклинского, Цильнинского, Карсунского и Николаевского районов.

«За следующие две недели профильным ведомствам необходимо подготовить полный реестр бассейнов на территории Ульяновской области с предварительной характеристикой для определения возможности включения их в проект программы. Мы должны знать, насколько тот или иной бассейн загружен в дневное время, есть ли рядом образовательные учреждения и количество обучающихся там школьников. Важным является кадровый и финансовый вопрос», – резюмировал Гвоздев.

Это важно!

Новый физкультурно-оздоровительный комплекс (который чаще называют просто бассейном) в Реммаше (Сергиево-Посадский р-н) включил в расписание значительную долю социальных часов – сеансов, когда люди, у которых есть те или иные льготы, могут плавать бесплатно или со скидкой.

Каждый день с 7 до 10 утра открыты сеансы для пенсионеров. Скидка для них составляет 50% – вместо 200 они платят 100 рублей. Дважды в неделю, по

средам и воскресеньям, проходит бесплатный «Добрый час» для всех льготных категорий – от малоимущих и многодетных семей до ветеранов. ФОК проводит специальные сеансы для социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, расположенного в Реммаше.

Всегда бесплатно могут плавать дети-инвалиды. Единственное условие – рядом с ними постоянно должен находиться сопровождающий.

По итогам минувшего года лучшим пловцом России среди юниоров стал Андрей Минаков. Слагаемые успеха 16-летнего петербуржца – шесть золотых медалей юношеских Олимпийских игр, победа на первенстве Европы, юниорский рекорд мира и рекорд страны.

Прежде чем поплыть, он поехал. На горных лыжах. Отец, любивший погонять по снежным склонам, регулярно вывозил семью в Альпы и с шести лет начал приобщать к своему хобби сына. Довольно быстро мальчик освоил азы, через пару лет уже лихо спускался по взрослым трассам. По мере вхождения во вкус встал вопрос о спортивной ориентации Андрея. Санкт-Петербург при всех его достоинствах – далеко не самое подходящее место для горных лыж. Поразмыслив, родители отдали его в школу плавания «Комета». Поначалу, впрочем, для того лишь, чтобы сыну было чем заняться в паузах между зимними сезонами. Однако бассейн увлек его всерьез и надолго.

Естественно, не сам по себе, а благодаря Андрею Капралову. Участнику трех Олимпиад, обладателю богатой коллекции эстафетных медалей чемпионатов мира и Европы. К тому времени выпускник Университета физкультуры имени Лесгафта имел скромный тренерский стаж. Но вместе с накопленным опытом этого оказалось достаточно, чтобы обнаружить задатки Минакова. В чем он и постарался убедить его родителей. Состоялся семейный совет. Окончательный выбор был сделан в пользу плавания.

Тренер, убежденный сторонник кроля, посчитал, что ученику-тезке больше подойдет баттерфляй. У того дела быстро пошли на лад. Однако проработали они недолго. Капралов с его амбициями и непростым характером не нашел, мягко говоря, общего языка с руководством школы. Отношения обострились до такой степени, что его стали обдирать водой. Оказавшись в ситуации, несовместимой с нормальной работой, он решил уйти. Предварительно посоветовав самым перспективным воспитанникам перейти в другую школу.

По рекомендации первого наставника Минаков перешел к Валерию Луговкину, в «Дельфин». А три года назад Валерий Михайлович передал его своему сыну Никите, который работал в той же тренерской бригаде. К тому времени Андрей успел отличиться разве что в юношеском турнире под названием «Веселый дельфин». А всего год спустя шестикратный победитель Европейского юношеского Олимпийского фестиваля и трехкратный призер первенства мира получил премию ВФП в номинации «Открытие года».

Фестиваль в венгерском Дьёре 2017 года стал для Минакова первым международным стартом. Туда он отобрался на первенстве России в Саранске, где одержал сразу шесть побед, включая три эстафетных. Выступал, утверждает, без особого волнения, меньше всего думая о статусе соревнований, стараясь просто выполнить намеченную с тренером программу. И повторил её, как под копирку: все те же шесть золотых медалей. По словам Никиты Луговкина, с нервами у него полный порядок, умеет парень настраиваться, не оглядываясь по сторонам.

Потом был турнир статусом еще выше – юниорский чемпионат мира в американском Индианаполисе. Там и конкуренция была значительно острее. Еще и потому, что до того Андрею прихо-

Любопытно, что чуть подробнее рассказать об Андрее Минакове попросили нас не из Санкт-Петербурга, откуда Андрей родом, а из Москвы. Сергей и Вера Коноваловы, чей сын занимается плаванием и для которого именно Минаков стал кумиром. С этим талантливым пловцом наших читателей мы уже знакомы. Но как-то привыкли, что для подрастающего поколения в «примерах для подражания» ходят куда более опытные и именитые. *(Исключение за последнюю пару лет составил лишь гениальный Климент Колесников, чей фан-клуб растет день ото дня).* А тут речь – о совсем молодом парне, который, по сути, еще сам не вышел из юниорского возраста. Но, как говорится, что есть, то есть, и не нам решать – кто и почему для кого герой. Редакция «ПДВ»

По Вашей просьбе



ЧТО ДАЛЬШЕ? ТОЛЬКО БОЛЬШЕ!

дилось состязаться со сверстниками. На этот же раз он оказался на пару лет моложе большинства участников. С учетом этого его туда взяли для эстафет, да и то лишь для квалификации. Уже на месте было решено выставить новичка и на личных дистанциях. А тот удивил всех, причем дважды. Сначала бронзой на 100 м баттерфляем, проиграв лишь венгру Криштофу Милаку, который установил мировой рекорд для юниоров, и товарищу по команде Егору Куимову. Потом серебром на 50 м, при том что ни разу раньше эту дистанцию не плыл. Даже на тренировках. Причем впереди него ценою мирового достижения оказался американец Майкл Эндрю, а Милак – позади.

В апреле прошлого года Минаков впервые поднялся на пьедестал уже взрослого чемпионата России, став третьим на 50 м баттерфляем. И на той же дистанции принес нашей юниорской команде первое золото первенства Европы в Хельсинки. И хотя потом уступил Милаку, который старше его на два года, стометровку, однако в тот же вечер проплыл её с лучшим результатом в смешанной эстафете, где россияне победили с юниорским рекордом континента. Там же ему удалось в первый раз выплыть из 49 секунд на 100 м вольным стилем. Правда, пока лишь на этапе в эстафете.

Юношеские Олимпийские игры в Буэнос-Айресе принесли одинаковые коллекции наград – по шесть золотых и одной серебряной – москвичу Клименту Колесникову, что было предсказуемо, и петербуржцу Андрею Минакову, значительно менее искусному. Тем самым они внесли решающий вклад в беспрецедентный успех сборной России. Под занавес ребята эффектно снялись вдвоем, повесив медали не как обычно – на шею, а на руки, и при этом сомкнув кулаки...

«В составе нашей команды, согласно регламенту, было всего восемь спортсменов, поэтому каждому пришлось выступать по максимальной программе, – поясняет старший тренер юношеской сборной Лидия Капкова. – Перед ними не ставилась задача побеждать любой ценой – требовалось лишь плыть на своем уровне. Но ребята удивили самоотверженностью, особенно в эстафетах. Когда находили силы даже после напряженной борьбы на личных дистанциях».

Почти все эстафеты россияне, напомним, выиграли. Причем мужскую комбинированную 4x100 м – с мировым юниорским рекордом. Проиграли лишь последнюю – смешанную «комбинацию» 4x100 м. На которую Минаков вышел, не успев еще перевести дух после победы на 100 м

кролем. После двух этапов в исполнении Полины Егоровой и Анастасии Макаровой наша команда оказалась лишь на шестом месте, уступая лидеру, китайцам, более 16 секунд. Андрею удалось сократить отрыв почти наполовину. Что и позволило Колесникову финишировать вторым.

Обновив в Буэнос-Айресе на 100 м баттерфляем рекорд России казанца Егора Куимова, Андрей признался, что и сам был удивлен: «До этого полтора года не мог превзойти лучший свой результат 51,84, а тут вдруг сбросил 0,72... Даже мой тренер был в шоке».

Никита Луговкин вносит поправку: «Когда он позвонил, я действительно сказал, что шокирован. Но лишь для того, чтобы поддержать парня психологически. На самом деле я не сомневался, что на результат уровня рекорда страны он вполне готов».

На этой дистанции главным соперником Минакова был все тот же Криштоф Милак. Который, между прочим, выиграл в родном Будапеште серебро чемпионата мира на 200 м. При этом обновив мировой рекорд для юниоров, установленный давным-давно самим Майклом Фелпсом. Андрей уверенно преградил венгру путь к третьему золоту в баттерфляе.

Самым же большим сюрпризом может показаться его победа на кролевой сотне. Тем более что он прошел лишь с четвертым временем в финал, где обескуражил конкурентов, сбросив с этого результата почти секунду. Специалистам, правда, было известно, что в активе Минакова значилось достижение и повыше. В начале августа россиянин выиграл юниорский чемпионат США, повторив рекорд этого турнира, который с 2010 года принадлежит Владимиру Морозову.

Следует пояснить, как он умудрился стать чемпионом США. Там училась и осталась работать его старшая сестра. Он уже не первый раз проводил с ней несколько летних недель, чтобы не только пообщаться, но и потренироваться. Участие иностранцев в таких соревнованиях – обычная вещь, для этого достаточно быть членом тамошнего клуба. Минакова заявил в своем составе Tegarins – один из сильнейших в стране. Клуб базируется в Конкорде близ Сан-Франциско и главной своей задачей ставит поддержку молодых талантов независимо от их национальности. А этом году Андрей заканчивает школу. Любой заокеанский университет (а именно они делают погоду в американском спорте) наверняка будет рад перспективному студенту из России. Но он такую возможность исключает, заверяя, что продолжит учебу дома.

Остаток минувшего турнирного сезона они с тренером решили пропустить. Хотя у Минакова были реальные шансы отобраться на чемпионат мира в короткой воде. Никита Луговкин благодарно посчитал, что не стоит торопиться. Пока прогресс, по мнению наставника, не выходит за рамки возрастных и физических возможностей ученика. Потенциал Минакова оценивается очень высоко. Поговаривают даже, что на стометровке «баттом» он сможет покуситься на мировой рекорд Фелпса. Скорее всего, уже в этом сезоне Андрею предстоит боевое крещение в основе сборной. Остается лишь пожелать набирающему обороты парню не тормозить на барьерах переходного возраста.

Екатерина ПОЛЯКОВА

Фото Анны Гусевой



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Я неоднократно замечала, что большинство людей недооценивают важность «сухой» разминки перед плаванием в бассейне или на открытом водоеме. Учитывая, что на предыдущих уроках мы говорили о кроле, то сегодня хочу познакомить вас с комплексом упражнений, направленных на разминку и проработку групп мышц опорно-двигательного аппарата для плавания способом «кроль на груди».

Чтобы выполнять этот комплекс, вам не нужно много времени и какое-либо профессиональное оборудование. Всего 10–20 минут в день, и результат не заставит себя ждать! Упражнения комплекса направлены на стимуляцию сердечно-сосудистой системы, растягивание и разогрев мышечной ткани. Подготавливают к дополнительной рабочей нагрузке, увеличивают приток крови к работающим мышцам, постепенно готовят сердце к повышению уровня физической активности, уменьшают нагрузку на суставы, уменьшают вероятность травм, позволяя мышцам и суставам плавно двигаться. А значит, улучшается координация движений, повышается эластичность мышц и суставов, что позволяет улучшить технику плавания и увеличить эффективность тренировок в воде. Если вра-

чебных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями нет, то даже лицам старше 50 лет можно выполнять данный комплекс без ограничений.

Несколько рекомендаций и правил выполнения:

- В первые дни, возможно, вы потратите чуть больше времени на выполнение упражнений (и это вполне объяснимо, как и всё новое), но затем придете к более или менее постоянной продолжительности занятия. Думаю, что это будет где-то в районе 15 минут.
- Если чувствуете, что сильно утомляетесь или при растягивании возникают явные болевые ощущения, обязательно снижайте «дозировку» тренировочной нагрузки. Не стоит перенапрягаться.
- Дышать нужно ритмично и свободно, ни в коем случае не выполняйте упражнения на задержке дыхания.
- В случае, если выполняете не все упражнения, то чередуйте их таким образом, чтобы задействовались различные группы мышц.
- Каждое упражнение выполняйте не менее 5-10 повторений.

Практикум от Елены Мехтелевой

ЗИМА: НЮАНСЫ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

УРОК № 6. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ

1. И.П. (исходное положение) – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, к плечам. Попеременное вращение рук в плечевых суставах с наклоном туловища вперед.



2. И.П. – упор лежа, носки оттянуты. Сгибание и разгибание рук, «отжимание».



3. И.П. – упор лежа, носки оттянуты, принять упор согнувшись.



4. И.П. – упор лежа, носки оттянуты. Подкачивание ног вверх на оттянутых носках.



5. И.П. – стоя, руки за голову, наклон вперед. Повороты туловища вправо и влево.



6. И.П. – упор присев. Прыжком в положение упор лежа с оттянутыми носками.



7. И.П. – наклон вперед, одна рука вверх. Попеременные махи руками вперед-назад.



8. И.П. – сед на пятки с оттянутыми носками с наклоном вперед. Опираясь на руки, принять упор лежа, согнув руки.



9. И.П. – упор лежа, носки оттянуты. Мах прямой ногой вверх (назад).



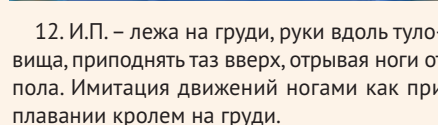
10. И.П. – наклон вперед. Имитация движений руками как при плавании кролем на груди.



11. И.П. – ноги на ширине плеч, одна рука вверх. Попеременное вращение рук с постепенным наклоном вперед и увеличением темпа до максимального.



12. И.П. – лежа на груди, руки вдоль туловища, приподнять таз вверх, отрывая ноги от пола. Имитация движений ногами как при плавании кролем на груди.



13. И.П. – ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (вниз). Махи руками назад (вверх).



14. И.П. – лежа на груди, носки оттянуты, упор руками. Разогнуть руки, прогнуться.



15. И.П. – лежа на груди, носки оттянуты, руки вверх (вперед). Приподнять плечевой пояс с опорой на кисти рук.



16. И.П. – упор стоя, согнувшись, переставляя руки, принять положение упор лежа.

17. И.П. – лежа на груди, руки вдоль туловища, ладони прижаты к полу. Поднять плечи в упор лежа, прогнувшись.



18. И.П. – лежа на груди, одна рука в упоре, имитация движений рукой как при плавании кролем с поворотом на бок на 45 градусов.



19. И.П. – стоя, руки вверх, одна ладонь на другой, голова между рук. Встать на носки, потянуться вверх.



20. И.П. – упор присев. Выпрыгивание вверх, руки вверх.

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.



В ноябре минувшего года FIN отменила международный турнир Energy for Swim в Турине. А в декабре FINA объявила о запуске Champions Swim Series. Есть ли связь между этими событиями?

Чтобы её проследить, стоит для начала пояснить, что первая организация (FIN) – это федерация плавания Италии. А турнир, от которого она отказалась, был учрежден так называемой Международной лигой плавания (ISL). Так называемой по той причине, что она сама себя таковой нарекла и осталась никем не признанной. Точнее, почти никем, кроме LEN (Европейской лиги водных видов спорта), которую возглавляет Паоло Барелли, президент итальянской федерации. На горизонте ISL возникла в позапрошлом

дента FINA, придерживаются диаметрально противоположных взглядов на перспективы плавания. Первый – сторонник его развития как чисто профессионального спорта и выступает за сотрудничество с новым плавательным союзом. Второй считает, что появление таких организаций может развалить FINA, которая объединяет национальные федерации, призванные сочетать интересы как элиты, так и спортивного плавания в целом.

Точку зрения Мальоне полностью разделяет, заметим, президент МОК Томас Бах. Выступая на недавней генеральной ассамблее Европейского

ПОЗИЦИЯ FINA – СОХРАНЕНИЕ ЕДИНСТВА

Комментируем ситуацию



Колокольчик – как знак к финишному рывку.

Фото Егора Алеева

году. Инициатива исходила от бизнесмена Константина Григоришина. Заметим, что он вошел в список граждан Украины, недавно попавших под российские санкции. Президент группы компаний «Энергетический стандарт» в свое время учредил одноименный плавательный клуб, а также спонсировал международный «Кубок Энергетического стандарта». Несколько последних таких турниров прошли в итальянском городке Линьяно при поддержке FIN. В работе клуба и их организации деятельное участие принимает Андреа Ди Нино. Тот самый итальянский тренер, который готовил к Олимпиаде-2012 нашего Евгения Кортышкина и стал первым иностранцем, вошедшим в тренерский штаб сборной России. Неслучайно, что он же оказался одним из вдохновителей ISL.

Туринский турнир должен был стать дебютным проектом организации, призванной, как декларировали её создатели, отстаивать прежде всего финансовые интересы спортсменов. Формат был назван инновационным, отвечающим самым высоким требованиям зрителей, участников, телезрителей и рекламодателей, а призовой фонд заявлен небывалый в истории мирового плавания. Уже вскоре после презентации гендиректор ISL Али Хан, британский банкир пакистанского происхождения, бодро отпартовал, что проект вызвал большой интерес у всех заинтересованных сторон, и высказал уверенность в его полном успехе.

Турнир должен был пройти неделей позже чемпионата мира в короткой воде в китайском Ханчжоу. В предварительном списке участников фигурировали такие громкие имена, как англичанин Адам Пити, венгерка Катинка Хоссу и южноафриканец Чад ле Кло. За год до этого уже состоялось нечто похожее. Но те соревнования были не коммерческими, а благотворительными, весь доход пошел в фонд помощи тяжелобольным детям. Поэтому тогда от FINA возражений не последовало. Ситуация изменилась, когда ISL объявила, что намерена подорвать её монополию на международной арене.

Лига потому и заручилась поддержкой LEN, что Паоло Барелли и Жулио Мальоне, которому впервые проиграл на последних выборах прези-

дентом олимпийского комитета, он заявил, что коммерческие проекты, которые осуществляются независимо от международных федераций, несут серьезную угрозу их целостности и всему спортивному движению. Подчеркнув также важность программы солидарности МОК, направленной на поддержку социальных проектов, молодых спортсменов и не самых популярных видов спорта, он предупредил, что отказ от сложившейся модели сотрудничества со спонсорами создаст большие проблемы для реализации этой программы.

FINA, безусловно, имела контакты с ISL, чтобы хоть как-то отрегулировать взаимопонимание. Но переговоры зашли в тупик. В итоге Международная федерация плавания не признала официальный статус новоявленного турнира. А все его потенциальные участники были предупреждены о возможной дисквалификации на два года. То есть на предстоящие чемпионат мира и Олимпиаду. Более того, санкциям могли подвергнуться и национальные федерации. В первую очередь – итальянская. В итоге, она, оценив риски, предпочла дать организаторам соревнований в Турине отворот поворот. Но при этом вопрос, из-за которого разгорелся сыр-бор, остался висеть в воздухе.

Высокий бизнес-потенциал плавания, как одного из самых доступных и популярных видов спорта, сомнению не подлежит. К тому же оно имеет хорошие телерейтинги. Вместе с тем по уровню призовых денег плавание несопоставимо с лидерами спортивного рынка. Взять хотя бы легкую атлетику, наиболее близкую к нему в качестве ролевой модели. Здесь помимо традиционных турниров есть старты сугубо коммерческой «Бриллиантовой лиги», участникам которой гарантированы серьезные гонорары. Пловцам возможность заработать дает в том числе Кубок мира. Его призовой фонд постепенно растет, но по-прежнему не отвечает запросам времени.

Эта тема вошла в повестку Конвенции, прошедшей в Ханчжоу накануне чемпионата мира. В итоге обсуждений бюро FINA решило дополнить свой календарь турниром исключительно для звезд и названным Champions Swim Series. К слову, впервые подобный проект обсуждался еще

десять лет назад. Говорить сейчас (этот комментарий для газеты готовился в первой декаде февраля) об итоговом расписании стартов Champions Swim Series и непосредственно о конечном формате соревнований все-таки преждевременно. Как сказал президент ВФП Владимир Сальников, скорее всего, еще будет корреляция, учитывая, прежде всего, факт масштабности нового турнира и что он должен безболезненно вписаться в уже существующую сетку международных и национальных состязаний. Во всяком случае, пока известно, что старты пройдут весной в 50-метровых бассейнах и будут состоять из трех

этапов, каждый из которых продлится три дня. CSS в год дебюта готовы принять США, Китай и Венгрия. Несложно предположить, что эти соревнования обещают стать своего рода «витриной» плавания в лице лучших его представителей; и заодно – ярким шоу, сочетающим острую конкуренцию с развлекательной программой. Вполне возможно, что приглашенных участников разделят на команды, например, по региональному принципу. В их состав войдут по 12 мужчин и 12 женщин. Они будут плыть только в финалах на 50, 100 и 200 м четырьмя стилями, а также 400 м вольным стилем и 200 м комплексом; по четыре сильнейших в каждом номере программы – олимпийские чемпионы, победители чемпионатов мира, рекордсмены мира и лидеры мирового рейтинга. Кроме того, будут разыграны четыре эстафеты. Общий призовой фонд составит порядка 4 миллионов долларов. Вот такой предварительный расклад.

Но что любопытно: формат нового турнира дал повод оппонентам из ISL «уличить» FINA чуть ли не в плагиате. На конференции в Лондоне, где, между прочим, все активы Григоришина заморожены по решению местного суда, было объявлено об иске, который лига подала в суд Сан-Франциско (!?), обвинив FINA в нарушении антиitrustового законодательства. Главный спонсор и идеолог ISL не сомневается, что победа достанется ему и даже предрекает скорый закат FINA в роли главного игрока на мировой плавательной арене. При этом, правда, не утруждает себя обосновать столь смелые прогнозы внятными аргументами. А вот FINA, в свою очередь, еще раз детально разобрав все составляющие конфликта, решила... не наказывать пловцов, готовых принять участие в соревнованиях ISL. И заодно передало всю полноту «власти» по этому вопросу национальным федерациям. Нет, не в плане наказания или поощрения. Давайте не забывать, что любую национальную федерацию, особенно в преддверии чемпионата мира в Корею и Олимпиады 2020 года в Токио заботит проблема стыковки этапов подготовки сборной команды к главным соревнованиям сезона, а значит, встает вопрос по объективной необходимости участию в различных стартах лидеров команд. Понятно, что спортсмены со своими тренерами сами вправе решать, что им важно, а что нет, но... Пока что ясно, что ни один из возможных турниров ISL в эти сверстанные заранее и выверенные на сезон планы как бы не вписывается, особенно после утверждения FINA Champions Swim Series. Как будут события развиваться дальше – время покажет. Однако не лишним будет напомнить: так как соревнования ISL приравнены FINA к несанкционированным, то рекорды – если таковые на них случатся – в качестве официальных достижений утверждаться не будут. Как если бы эти секунды были показаны на тренировке или на районных соревнованиях. Этот факт говорит о том, что ISL уже лишилась одного из мощнейших спортивных факторов. И будут ли спортсмены работать на максимуме, прими они предложение участвовать в соревнованиях лиги, – большой вопрос. Впрочем, обо всем этом мы можем пока судить лишь по промежуточным «точкам» развернувшегося конфликта.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

В новом году наши физкультурные занятия в бассейне мы продолжаем уроком, в котором используются аквагантели. Не забудьте, что первые двадцать упражнений опубликованы в № 51 «ПДВ». И что очень важно отметить, расширенную тему по аквагантелям подсказали ваши просьбы. Ведь это здорово, что многие наши читатели используют упражнения из нашего «аквааэробного» арсенала, когда приходят поплавать в бассейн, как мы иногда говорим – в индивидуальном порядке. И вдвойне приятно слышать, что уроки Елены Мехтелевой помогают им не только подтянуть физическую форму, правильно и эффек-

тивно работать над «проблемными» группами мышц, но и разнообразить свои плавательные занятия. Так что когда мы говорим «плавание для всех», то имеем виду людей абсолютно всех возрастов – от мала до велика и с различной физкультурной подготовкой. Но в то же время прекрасно осознающих, что только физическая активность, причем окрашенная положительными эмоциями, способна дарить им здоровье и долголетие. А физкультура в водной среде – как из той самой «линейки» двигательной необходимости. Редакция «ПДВ»

ВОДНЫЕ ГАНТЕЛИ –

ЧТОБЫ БЫТЬ СИЛЬНЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ И КООРДИНИРОВАННЫМ

Часть
Вторая

Ну а в начале – кое что из уже озвученного. Аквагантели – что за зверь такой? И с чем его едят? Итак, это тренировочный инструмент, усиливающий сопротивление воды, используемый в специальных упражнениях. Гантели для аквааэробики, безусловно, являются утяжелителями. Они помогают увеличить за счет дополнительного сопротивления воды нагрузку на мышцы рук, спины, плечевого пояса и грудные мышцы, делая тренировки более эффективными. Водные гантели незаменимы на занятиях. Упражнения с ними помогают более интенсивно развивать не только силу и выносливость, но также и общую координацию движений.

Напоминаем, что гантели для аквааэробики бывают разной формы и размеров, имеют разный уровень сопротивления. Так что каждый из вас сможет подобрать именно под себя этот тренировочный инвентарь. Согласитесь, очень важный момент, делающий урок с утяжелителями максимально комфортным, полезным и не травмоопасным.

Обратите внимание: все упражнения выполняются не менее 20-25 раз. И во время занятий старайтесь держать спину прямо, а живот подтянутым.



21 И.П. (исходное положение) – группировка, выполнить сед ноги врозь (21А), вернуться в исходное положение (И.П.) (21Б). Опираемся на гантели.



22 И.П. – группировка (21Б), выполнить сед, ноги прямые (22А), возвращаемся в исходное положение (22Б).



23 И.П. – группировка (22Б), выполнить сед ноги врозь (23А), далее группировка (23Б), сед, ноги прямые вытянуты вперед (23В), вернуться в И.П. (23Г).



24 И.П. – группировка (24А), лечь на правый бок, гантели в руках, левая вдоль туловища, правая рука вытянута вверх (24Б), выполнить группировку (24В), лечь на левый бок, вытянув левую руку вверх (24Г). Выполнять упражнения через группировку, напрягая мышцы пресса.



25 И.П. – лежа на груди, руки вытянуты вверх (25А), выполнить перекат на спину, через группировку (25Б; 25В), перекат на грудь в И.П. (25Г; 25А).

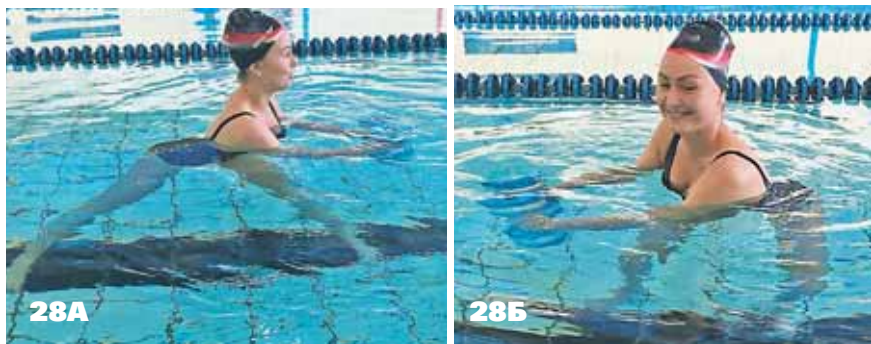
26 И.П. – сед согнув ноги, гантели под коленями (26А), разведение ног в стороны с подтягиванием коленей к груди (26Б), вернуться в И.П.



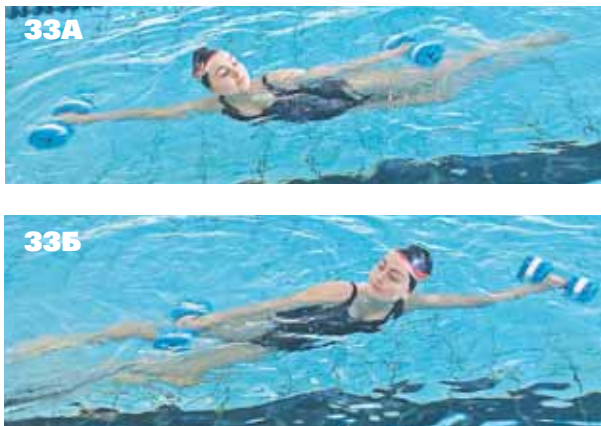
27 И.П. – стоя, руки в стороны (27А), выполнить присед с одновременным сведением рук под коленями (27Б).



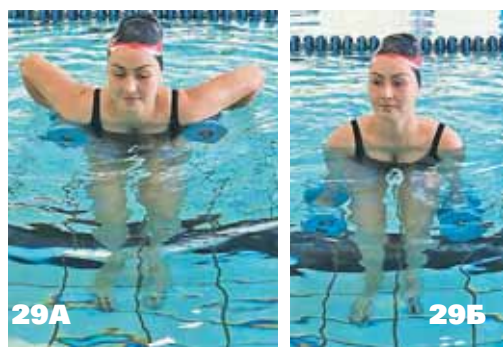
28 И.П. – стоя, руки вытянуты вперед, повороты (скручивание) верхней части туловища вправо (28А) и влево (28Б).



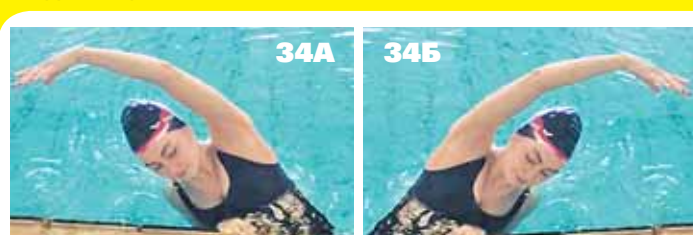
33 Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища, ноги выполняют попеременные движения кролем (33А). То же на левом боку (33Б). Ноги не сгибаются в коленных суставах и работают от бедра.



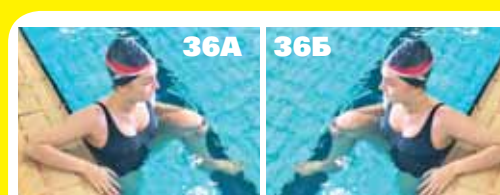
И под конец урока – упражнения без гантелей



29 И.П. – стоя, сгибание разгибание рук (29А; 29Б).



34 И.П. – стоя, наклон вправо (34А), наклон влево (34Б).



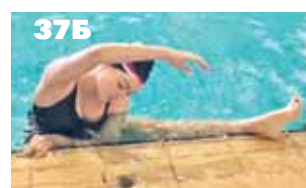
36 И.П. – стоя, согнуть правую ногу вперед, бедро подтянуть к груди, правую руку положить на голень (36А), то же сделать другой ногой (36Б).



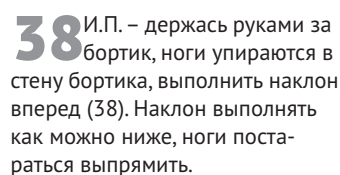
30 И.П. – стоя, руки согнуты, толчки руками в стороны (30А; 30Б).



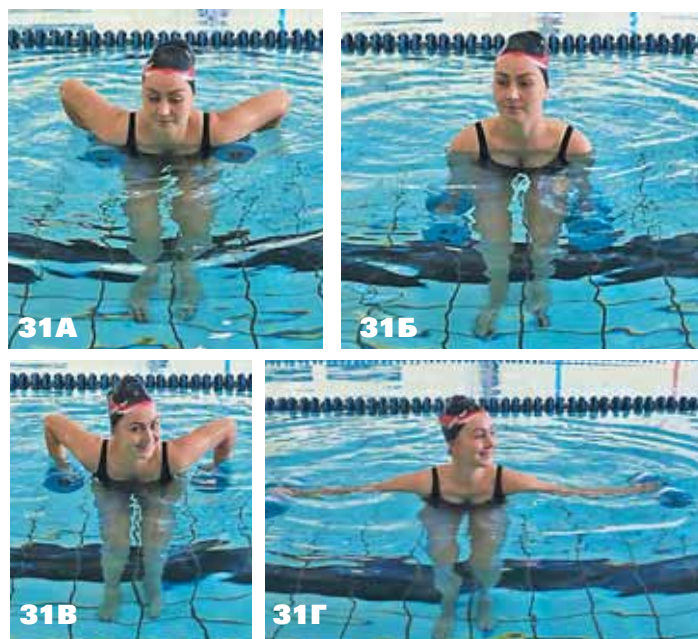
35 И.П. – стоя, согнуть правую ногу назад и подтянуть пятку к ягодицам (35А), то же сделать другой ногой (35Б). Пяткой постараться коснуться ягодиц.



37 И.П. – правая нога лежит на бортике, наклон в сторону к ноге (37А). Повторить то же другой ногой. Нога прямая.



38 И.П. – держась руками за бортик, ноги упираются в стену бортика, выполнить наклон вперед (38). Наклон выполнять как можно ниже, ноги постараться выпрямить.

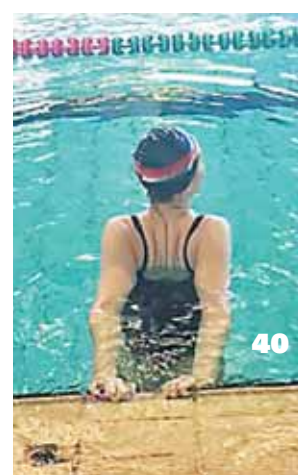


31 И.П. – стоя, руки согнуты, разгибание рук (жим) вниз (31А; 31Б), сгибание рук и толчки руками в стороны (31В; 31Г).

39 И.П. – держась руками за бортик, левая нога упирается в стену бортика, отведение правой ноги назад (39А). Повторить то же другой ногой (39Б). При выполнении наклона вперед постараться отвести ногу как можно дальше.



40 И.П. – стоя спиной к бортику, руки прямые, держась за бортик сведение лопаток (40).



Урок подготовлен
Еленой МЕХТЕЛЕВОЙ

Что нового?

Дебют для звезд

Предстоящий сезон будет примечателен не только очередным, 18-м по счету чемпионатом мира в корейском Кванджу, но и дебютом нового турнира Champions Swim Series. Участникам «звездной» серии из трех этапов предстоит разыграть почти 4 миллиона долларов. В числе получивших специальное приглашение от FINA пятеро россиян – чемпионы мира Юлия Ефимова, Евгений Рылов, Антон Чупков, Климент Колесников и Владимир Морозов.

«Тигрята» в новом статусе

В хабаровском бассейне «Наутилус Южный» прошел очередной турнир «Амурские тигрята». Участие в нем приняли свыше 200 юных пловцов из Забайкалья, Камчатки, Сахалина, Якутии, Иркутской области и других регионов. Больше всех медалей завоевали хозяева, спор-

тсмены Хабаровского края, второе место у Камчатского края, третье – у Приморского. В этом году «Амурские тигрята» получили статус всероссийских соревнований впервые в истории плавания Дальнего Востока. В планах организаторов турнира, дебютировавшего 6 лет назад по инициативе краевой федерации плавания, – расширить географию не только за счет России, но и пригласить соседей по Азиатско-Тихоокеанскому региону.

Проект обрел инвестора

Проект строительства в Ростове-на-Дону крупного спорткомплекса с бассейном обсуждается не первый год. Вопрос упирался в инвестиции. Недавно стало известно, что реализацией проекта стоимостью до миллиарда рублей займется группа компаний «Чайка», принадлежащая депутату регионального Заксобрания Андрею Чайке.

Я всегда воспринимал Юрия Роста как человека без возраста. И был удивлен, когда обнаружилось, что ему уже 80. По этому поводу в адрес юбиляра в СМИ прозвучала масса комплиментов. Подписался бы под всеми сразу. Потому что давно, когда Рост был еще на взлете творческой карьеры, поставил его в ряд коллег, на которых стоит равняться.

Коллегой по профессии, впрочем, его могут назвать не только журналисты, но и писатели, и актёры, и телеведущие, не говоря уж о фотографах. Во всех качествах он достиг высот мастерства. И даже изобрел фирменный жанр – симбиоз фотографии с текстом. Его последняя (а лучше сказать – недавняя) книга называется «Групповой портрет на фоне мира». Здесь не место описывать её

шало ему плавание дополнить водным поло в ответственном амплуа вратаря.

После школы Юра пытался поступать на факультет журналистики. С азами этой профессии его познакомил знакомый пловец, работавший на радио. Попытка провалилась. Год спустя по примеру приятелей по спорту стал студентом института физкультуры. Который и окончил. Хотя однажды был на пороге

ливостью времени: на тренировки приходил точно к началу и сразу же уходил. А в паузах неизменно брался за книгу.

Своим учителем в профессии считает талантливого спортивного журналиста Аркадия Галинского, тоже киевлянина. Как-то Юрий обратился к нему за советом: что выбрать – перо или фотокамеру? Ответ Галинского был таким: «Если хотите быть богатым человеком – надо снимать. Если известным – писать». Рост решил совместить.

В инфизкульте темой диплома выбрал историю Олимпиад. Продолжение происходило при его участии. В Мюнхен-72 отправился по неопытности без аккредитации.

ВО ВЕСЬ МОГУЧИЙ РОСТ



Человек из плавания

Иллюстрация с сайта Московского института профессиональной и любительской фотографии.

достоинства. Но считаю уместным дополнить портрет самого автора штрихами в рамках тематики, близкой нашей аудитории.

Юрий Рост с его разнообразными интересами отлично смотрится на любом фоне. Включая спорт. Что далеко не случайно. Родился и вырос в Киеве. Как большинство мальчишек послевоенных лет, был страстным поклонником местного футбольного «Динамо». Его отец, актер, был ранен на фронте, уже не мог играть на сцене и иногда вместе с Вадимом Синавским вел репортажи. Но сын предпочитает в итоге отдал плавание. По собственной инициативе записался в секцию в соседнем бассейне, быстро освоил технику и кое-чего добился в брассе. Стал даже чемпионом Спартакиады школьников СССР в составе эстафеты. А если не достиг высот, то, как сам иронично поясняет, по причине крайней лениости. Что, впрочем, не поме-

исключения. Потому что с друзьями слушал рок-н-ролл, зачитывался Пастернаком. А когда кто-то пустил по институту слух, что их божественная компания занимается чем-то непотребным, чуть ли не антисоветчиной, вопрос о его месте в здоровом студенческом коллективе обсуждался на общем собрании.

Получив диплом, недолго поработал тренером по плаванию. На этом поприще проявить себя не успел. Впрочем, вспоминает одного из учеников, который стал потом чемпионом Союза. Ставя себе в заслугу, что парень при нём умудрился не утонуть. Однажды встретил ватерполистов из Ленинграда, с которыми подружился на сборе игроков молодежной команды СССР. Те знали, что он мечтает о журналистике, и убедили поступать в ЛГУ. Поступил и занял место в воротах ватерпольной команды университета. Виталию Сироту, доктору наук, игравшему с ним вместе, Рост запомнился береж-

уже на месте пришлось обзаводиться пропусками. Причем ухитрился проникать везде. На финальный матч по баскетболу СССР – США, например, попал с помощью Валерия Буре, тренера по плаванию. Трибуны были забиты, уселся на пол у самой кромки площадки. Потом пробрался в раздевалку, где наши игроки ждали решения судей, от которого зависела судьба золота.

Он оказался в Олимпийской деревне, когда палестинские террористы захватили заложников. Узнав об этом, быстро сориентировался, поднялся на крышу здания напротив того, где жила команда Израиля, и снимал. Хотя это было небезопасно: один из палестинцев в маске, выйдя на балкон, заметил блеснувший объектив и направил автомат в его сторону. Но стрелять не стал.

На московской Олимпиаде-80 ему одному удалось запечатлеть улыбку Виктора Санеева, с которой великий прыгун тройным протиснулся с надеждой на четвертое золото. Рост уверен: победу у него отняли. Камеру установил на штатив напротив зоны приземления. На снимках было ясно видно: в последней попытке Санеев улетел дальше всех. Однако раньше наши судьи, чтобы гарантировать стране золотую медаль, «натянули» Якову Удмяз результат, к которому эстонец ни до того, ни после даже не приблизился.

Из его фотографий в числе самых удачных – полет прыгуна с трамплина над знаменитым детищем Гауди – собором Sagrada Família в олимпийской Барселоне-92. Причем кадр был сделан старой механической камерой. Но с нужной, заранее найденной точки.

Считаю именно это умение уважаемого Юрия Михайловича Роста – оказаться в нужное время в нужном месте, найти нужные слова и интонации – главным секретом его неувядающего мастерства.

Евгений МАЛКОВ

Спасатель

ОДНАЖДЫ В УССУРИЙСКЕ

Здесь напрашивается другой заголовок. Вроде «Герои среди нас». Однако пафос в данном случае вряд ли уместен. Потому что героизм единичен, а обстоятельства, ему сопутствовавшие, увы, типичны.

Итак, это произошло в Уссурийске. Компания ребят отправилась в парк, чтобы искупаться в озере. Как выяснилось позже, плавать никто из пятерых не умел. Мало того, решив в разгар жаркого июльского дня освежиться, они даже не представляли, какова глубина водоема.

Евгений Васильков загорал на противоположном берегу, когда услышал крики о помощи. Водитель-экспедитор местного хлебозавода, недолго думая, поплыл на выручку. Незадачливые купальщики, неожиданно оказавшись на глубоком месте, впали в панику. Тот, кто еще оставался на мели, успел протянуть руку приятелю, тот – следующему, и так, по цепочке, они выбрались из воды. Кроме одного, 14-летнего Егора.

Когда Васильков подплыл, никто не мог указать, в каком точно месте тот ушел под воду. Он начал нырять наугад. Вода на дне была холодной и мутной, видимость – нулевой. Евгений терял силы, но не надежду. Лишь минут через десять ему удалось-таки поднять мальчика на поверхность. Он уже не дышал, сердце не билось. Мужчина стал делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Пригодились навыки спасателя. Дело в том, что до этого он работал в мостостроительной компании, где и прошёл курс обучения. А ситуация стала уже критической. Когда приехала «скорая», Егор уже дышал. После трех дней реанимации он пошел на поправку.



Мама чудом выжившего мальчика сказала журналистам, что он интересовался, кто его спас, и что им хочется поблагодарить спасателя. Евгения Василькова нашли не сразу. Местные СМИ воздали скромному герою заслуженную хвалу. ГУ МЧС по Приморскому краю удостоило его медали «За спасение погибающих на водах». А чуть позже указом Президента России Владимира Путина Евгений Васильков был награжден медалью «За спасение погибавших».

Между тем вопросы, никем не заданные, остались. В первую очередь такой, логично вытекающий из констатации, что никто из той компании (отнюдь не младенческой, старшему было уже 19 лет) не мог держаться на воде: почему?

Ответ лежит, казалось бы, на поверхности. Потому что в Уссурийске, втором после Владивостока городе Приморья (население – свыше 170 тысяч), всего один муниципальный бассейн. Потому что здесь слыхом не слыхивали о плавательном всеобуче, а внедрять «жизненно важный навык» в массы никому не приходит в голову.

Впрочем, Уссурийск в этом смысле исключения не представляет. Таких точек на карте страны не перечесть. Городов и населенных пунктов меньшего калибра, ежегодно пополняющих статистику в среднем на десять тысяч жизней. За спасение погибающих на водах полагаются награды. За утонувших, как правило, никто ответственности не несет. Разве что для галочки возбуждаются уголовные дела.

Действительно, кого обвинять в каждой такой трагедии? Родителей? Но спрос с них сводится к триаде «накормить, одеть и обуть». Школу? Однако обучение плаванию не входит в программу. Местные власти, не строящие бассейны и махнувшие рукой на безопасность прочих водоемов? Так ведь на то есть «железная» отмазка – дефицит бюджета.

Не за горами очередное лето. Значит, упомянутая статистика прирастет новым десятком тысяч. В основном – детей. Не исключено, что кому-то из тех, чья жизнь повиснет на волоске, повезет – рядом окажется решительный и умелый человек вроде Василькова. Но вероятность счастливых совпадений ничтожно мала.

Виктор ЩЕРБАКОВ

Фото: пресс-служба МЧС по ПК

Вода как панацея

И ВНОВЬ – О ПОЛЬЗЕ «АКВЫ»

Материал, предоставленный РИА Пензенской области, в очередной раз подтверждает полезность «физкультуры в воде» с красивым названием «аквааэробика».

Да-да, той самой «аквы», которой в каждом номере «ПДВ» уделяется повышенное обучающее внимание.

В Пензенской области в Пачелме, в бассейне «Дельфин», уже несколько лет работает секция аквааэробики для взрослого населения.

Всем хороши занятия в бассейне, вот только плавать от бортика до бортика довольно скучно. То ли дело аквааэробика – увлекательное и полезное хобби! Фитнес на воде, как и плавание, является одним из самых доступных и полезных видов физической активности, помогающих укрепить здоровье, предупредить и справиться с множеством заболеваний. Кроме того, это отличный выход для тех, кто не умеет плавать, но все-таки рвется в воду. И весело, и полезно, и в приятной компании!

О пользе этого вида занятий рассказывает тренер Татьяна Андреевна Суздальцева.

– Аквааэробика подходит людям всех возрастов, любого уровня подготовки и практически не имеет противопоказаний. В её основе – ритмичные танцевальные движения в воде, на первый взгляд

кажущиеся незначительными, но преодоление плотности и сопротивления воды повышает эффективность упражнений. Занятия аквааэробикой не только не повреждают суставы, а наоборот, увеличивают их возможности. Вода повышает гибкость, облегчает выполнение сложных телодвижений даже людям с ограниченной подвижностью суставов, и те упражнения, которые на суше казались невыполнимыми, в воде оказываются вполне по плечу. При этом – никаких вам проблем с ноющими мышцами после тренировки на завтра. Вода в бассейне прохладнее тела, и если не особенно трудиться, мерзнешь сильнее, чем на воздухе, поэтому водным гимнастам требуется энергия не только на выполнение движений, но и на обогрев тела. Причем основная доля калорий берется именно из жировых отложений. Регулярные занятия в воде служат гарантией сжигания лишних килограммов – всего за 1 час сжигается около 700 ккал.



Это фото из архива газеты – не из Пензы. Мы просто в очередной раз решили подчеркнуть, что «физкультурой в воде» занимаются тысячи людей в разных уголках страны.

Занятия аквааэробикой положительно влияют и на осанку. Когда пытаешься вертикально удержаться в воде, без правильного положения тела ничего не выйдет – поневоле расправляешь плечи, выпрямляешь спину и втягиваешь живот. Поначалу тяжело, но со временем начинаешь чувствовать, что и когда необходимо напрячь. Кроме коррекции фигуры аквааэробика укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, защищая от заболеваний сердца, снимает эмоциональное

напряжение, нормализует сон, улучшает настроение, приводит в порядок нервную систему.

Ну и еще к плюсам водного фитнеса можно отнести то, что в бассейне не видны проблемы фигуры и не столь заметна неловкость, с которой новички выполняют сложные движения. Да и обливаться потом в три ручья в воде невозможно. Поэтому страдать от собственного несовершенства не придется даже самым стеснительным и неуверенным в себе людям.

Андрей Дорожкин:

«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ, ОСОЗНАВАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ ВСЁ, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ»

Прежде чем предоставить вашему вниманию интервью с тренером из Новокузнецка Андреем Дорожкиным, хочу напомнить, что именно он является наставником Александра Жигалова, победившего на первенстве Европы-2018 на дистанции 200 м брассом

– 21-й год работаю тренером-преподавателем. Начиная сразу после окончания Новокузнецкого педагогического института в 1998 году. Так получилось, что в августе того же года умер мой наставник заслуженный тренер России Виктор Иванович Чеповский, и я пришел на его место, набрав также и группу маленьких ребят. Что касается старших, то это были пловцы, тренировавшиеся у моего наставника и уже имеющие спортивные разряды, но еще не вышедшие из юношеского и юниорского возрастов.

– Замечу, что вы пришли в плавание во время так называемого застоя. Как удалось выдержать то сложное время? Тем более все время работали и продолжали тренировать в одном городе – Новокузнецке, возможности которого, например, с Москвой, Питером или Волгоградом сравнить сложно.

– Всё было волнообразно. Когда-то было очень тяжело. Особенно в финансовом плане. Когда-то – чуть легче. Были и всплески на несколько лет, когда выделялись деньги. Потом финансирование опять пропадало. И самое неприятное во всем этом, что не было стабильности. Но знаете, в чем мне и моим коллегам повезло? Что в свое время областную спортивную школу возглавил Андрей Анатольевич Дудник. Хотя сам он боксёр, но душой прикипел к плаванию и очень много сделал для его развития. Мы вернули в регион уехавших пловцов, в том числе элитного уровня. Затем Андрей Анатольевич перешел на другую службу, а на его место 6 лет назад пришел Вадим Георгиевич Бабичук – ныне директор областной спортшколы олимпийского резерва и президент федерации плавания Кузбасса. И тут предельно важно, что мы, делая одно дело, прекрасно друг друга понимаем.

К слову, Александр Жигалов – не первый мой воспитанник, пробившийся в состав национальной команды. Тот же Андрей Ушаков попал в юношескую сборную России в 2009 году. И здесь

хотел бы отметить Виктора Борисовича Авдиенко, замечательно тренера и неординарного человека, к которому отношусь с большим уважением. Поэтому и направил Ушакова в Волгоград, где он продолжил прогрессировать и стал победителем первенства Европы и завоевал две золотые медали первых Юношеских Олимпийских игр-2010. Кто бы что ни говорил, но программа ВФП «Я стану чемпионом!» реально помогает юным спортсменам реализовать свой потенциал. Активно в ней участвовал ещё один мой воспитанник Владимир Кудряшов, специализирующийся в плавании баттерфляем. Он постоянно пробивается в финалы главных всероссийских соревнований, стал вторым в 2018 году на Кубке России.

Более того, эта программа как воздух необходима представителям регионов. Если Москва и Санкт-Петербург имеют неплохое финансирование, развитую инфраструктуру, большой штат высококвалифицированных специалистов – лидеров тренерского дела в России, то в регионах далеко не везде есть тренеры, чей опыт и мастерство можно было бы почерпнуть. Одно дело встречаться с именитыми коллегами на соревнованиях, и совсем другое – видеть их во время совместных тренировочных сборов, наблюдать, как они работают, перенимать опыт, учиться и делать выводы. Так что «Я стану чемпионом!» помогает не только юным спортсменам, а я бы сказал, в первую очередь, их тренерам. Очень жаль, что программа работает только на базе волгоградского центра Виктора Борисовича Авдиенко. Я понимаю, что на сегодня это, пожалуй, единственное место, которое абсолютно по всем позициям – и специализированным, и базовым, и бытовым – отвечает высоким требованиям программы. Однако надеюсь, что со временем появится возможность орга-

низовать ее и в других регионах, предположим, на Урале, в Сибири или на Дальнем Востоке. И еще скажу, что очень большую работу ведут Анатолий Журавлев и Лидия Капкова. Лидия Александровна, можно сказать, постоянно, целыми днями живет заботами юниорской сборной. Анатолий Валентинович, например, много помогал мне в подготовке Андрея Ушакова...

Да, кто-то жалуется, что Капкова постоянно требует нахождения на сборах. Но как же по-другому? По-другому нельзя. Спорт высших достижений – это, прежде всего, жесткая дисциплина коллектива в целом и самодисциплина каждого в отдельности. А чемпионский уровень подготовки предполагает работу в самых лучших условиях.

– Андрея Ушакова вы перевели в свое время в Волгоград. Александра Жигалова решили доводить до уровня основной сборной России сами...

– Тогда были объективные причины. Первое – не такой, как сейчас, опыт. Да, и ситуация с финансированием тогда складывалась не очень.

– Кроме Жигалова, есть перспективные ребята? – Безусловно, есть. Наша группа достаточно большая. Работаем бригадным методом. Вместе со мной трудятся Инна Манащенко и Антон Мионович – третий из моих воспитанников, ставший мастером спорта, когда я только начинал тренерскую карьеру. Тренируем ребят, начиная с шестилетнего возраста, и так – по возрасту.

– Александр Жигалов подает пример юным? – Конечно! И он, и Владимир Кудряшов. Володя своим примером «вытянул» в спарринге Александра. А сейчас уже за Сашей тянутся более юные пловцы. Кстати, Жигалов и сам прогрессирует. Весной в компании взрослых ребят – лидеров сборной России – стал шестым на чемпионате страны. На короткой воде также смог пробиться в финал.

– Реально ли ему конкурировать с ведущими российскими брассистами?



Александр Жигалов (слева) и его тренер Андрей Дорожкин

– Мы идем к этому. Как говорится, нет ничего невозможного. Тем более что Саше нет восемнадцати, и ему еще целый год выступать в юниорской возрастной категории.

– А дальше? Не боитесь «временного провала» после его «нежного» возраста? Во взрослую сборную пробиться будет очень сложно, учитывая там острейшую конкуренцию именно в брассе?

– Нет, не боюсь. Он умет работать. К тому же я уверен, в тот момент поможет и другая важнейшая программа ВФП – «Переходный возраст», рассчитанная как раз на то, чтобы талантливые ребята с наименьшими потерями преодолели эту возрастную «горку».

– В чём на ваш взгляд «фишка» Жигалова?

– Он – умный, как и все мои воспитанники. Настоящие интеллектуалы. И это необходимо. Профессиональный пловец должен понимать, осознавать и чувствовать всё, что он делает. Наш вид спорта психологически очень сложный. Туда-сюда от бортика до бортика, и так – день за днем. Поэтому надо не просто иметь, а постоянно включать голову, анализировать и сопоставлять, уметь настроить себя на горизонты, к которым стремишься. В конце концов, просто необходим характер, который позволит в трудные минуты не проиграть самому себе и получать удовольствие от этой якобы монотонности. Я прекрасно понимаю, что с такими вещами лучше всего справляешься в коллективе. А он у нас есть. Хотя и считается, что плавание индивидуальный вид спорта, но как уже неоднократно убеждался, только в правильном коллективе возможен значительный рост спортсмена и как профессионала, и как человека.

Алексей ЗУБАКОВ
Фото автора

Взгляд с бортика



ВФП Всероссийская федерация плавания

Официальную сувенирную продукцию Всероссийской федерации плавания вы можете приобрести на сайте **ASTRASPORT.ru** в разделе **ВФП**



Дело жизни

Современная история отечественного плавания знает немало примеров, когда успешные представители какого-либо из водных видов спорта меняли свою сугубо спортивную работу на организационную и физкультурно-прикладную, чтобы на новом месте помочь людям обрести здоровье. Как взрослым, так и детям. Сегодня мы и хотим рассказать об одном из таких случаев.

Заслуженный тренер страны, а теперь и успешный социальный предприниматель Людмила Кравчук открыла в Кемерово детский бассейн «ДАР» четыре года назад. Это не просто детский бассейн, а место, где профессиональные тренеры помогают детям с особенностями развития пройти гидрореабилитацию. Людмила рассказала корреспонденту A42.RU о своих планах построить полноценный оздоровительный центр, в котором дети будут проходить её комплексно. Сейчас на крауд-платформе идёт сбор средств на строительство центра. И помочь в этом финансово может любой желающий.

...Маленькие дети любят играть в воде: плескаться, переливать её из ладони в ладонь, плавать. Даже привычное купание в ванной помогает им изучить мир вокруг и расслабиться. В бассейне тренеры помогают ребятам контролировать собственное тело, развивать координацию и осваивать новые движения. Это наиболее важно для детей с особенностями развития, которые плохо владеют своим телом и боятся падений. В воде опасаться этого не нужно, поэтому дети активно двигают руками и ногами, не чувствуя своего веса. Нередко это оказывается единственным способом помочь ребёнку.

Людмила Кравчук открыла бассейн «ДАР» после знакомства с мальчиком Сашей и его мамой — руководителем Кемеровской региональной общественной организации «Служба лечебной педагогики» Ольгой Щегловой. До этого она была старшим тренером сборной Кемеровской области и воспитывала мастеров спорта: среди её учеников пять чемпионов мира по плаванию в ластах. После первого же занятия с Сашей и его друзьями Людмила поняла, что хочет применять знания и опыт для помощи детям. Тренер лично убедилась, что длительное плавание в бассейне помогает вернуться к полноценной жизни людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Четыре года назад она ушла с поста старшего тренера сборной Кемеровской области и открыла свой бассейн.

Авторская программа восстановления с помощью воды — гидрореабилитация — стала давать

успехи. Родители не могли нарадоваться: их дети поднимались на ноги, начинали ходить увереннее. Узнав об этом, в бассейн стали приезжать семьи со всей страны. Сейчас небольшой бассейн не может вместить всех желающих. Людмила планирует открыть полноценный оздоровительный центр с бассейном, где дети будут восстанавливаться комплексно: с помощью гидротерапии, массажа и лечебной физкультуры.

«ДАР» нужно переехать, чтобы вместить всех желающих и расширить степень помощи детям. Здание нашли по адресу Институтская, 1, корпус 1. Теперь его нужно отремонтировать и обустро-

родители смогут приводить сюда детей от двух месяцев для оздоровления. По словам Людмилы, в Рудничном районе много семей, которые хотели бы приводить своих детей в бассейн.

Совместно с Кемеровской региональной общественной организацией «Служба лечебной педагогики» Людмила Кравчук опробовала программу оздоровления нескольких детей. У детей с хромосомными нарушениями и ДЦП, от которых отказались официальные медицинские учреждения, улучшения появлялись после месяца занятий. Эффективность оздоровления базировалась на ежедневных длительных занятиях минимум

Для бесплатного обучения родителям достаточно предоставить справку. В рамках курса тренеры обучат их:

- правилам безопасного поведения в воде с ребёнком с особенностями развития;
- методике правильного построения тренировки при том или ином заболевании;
- определению очерёдности проведения заданий на занятии;
- распределению нагрузки свободного плавания и упражнений на ребёнка;
- определению эффективности проведения занятий вдвоём;

КАК РЕШАЕТСЯ «ДЕТСКИЙ ВОПРОС»



ить: организовать парковку у крыльца, установить специальный бассейн с тёплой водой, оборудовать удобный спуск для гидрореабилитации. Планируется открыть на втором этаже кабинеты для комплексной реабилитации и жилые комнаты для иногородних родителей, которые будут приводить детей на восстановление. Собранные деньги потратят на оборудование и заработную плату специалистам и пяти тренерам, которые уже подготовили методическую базу.

Проводится внутренняя отделка и утепление здания, сварена основа чаши. Не хватает мебели, сантехники, вентиляционного и насосно-фильтрационного оборудования, инвентаря и игрушек.

Здание вместит не только детей с особенностями развития, но и всех желающих: молодые

месяц. Для комплексного воздействия нужно посещать нескольких специалистов.

— Не все родители в состоянии оплачивать длительную реабилитацию, а для достижения максимального оздоровительного эффекта плавательный бассейн должен предоставляться родителям с детьми с особенностями развития ежедневно, — рассказывает Людмила. — Для них мы организуем специальную программу бесплатного обучения работе с ребёнком с особенностями развития в воде. Регулярные занятия в бассейне по несколько часов дадут эффект, которого невозможно добиться другими процедурами. Несколько детей с особенностями развития мы возьмём на бесплатной основе для реабилитации по индивидуальным программам.

— советам ребёнку, как правильно плавать.

Гидрореабилитация помогает при любых ДЦП, парезах, расстройствах аутистического спектра, задержке речевого развития, восстановлении после различных травм и операций. В «ДАРЕ» занимаются дети от двух месяцев. Больше всего детей трёх-четырёх лет. Отдельно тренируют старших детей и взрослых после тяжёлых травм и инсультов.

— Мы налаживаем с детьми контакт, приучаем их к себе, — улыбается Людмила. — Кто-то начинает доверять сразу, кому-то требуется месяц. Работаем с душой, делаем для детей всё самое лучшее. У нас в бассейне даже хлорки нет, потому что она сильно сушит: работаем с биопагом — хорошим антимикробным средством.

ВЗОЙТИ НА ВЕРШИНУ, ЧТОБЫ ПОДВЕСТИ ЧЕРТУ

Эно Ханчжоу

Поставить победную точку в спортивной карьере мечтают многие, но удаётся лишь единицам. Кэмерон ван дер Бург — из их числа. Два последних старта принесли пловцу из Южной Африки два золота чемпионата мира.

Кэмерон если и задумывал исполнить прощальный аккорд на столь высокой ноте, то держал планы в тайне. А на вопросы об уходе в отставку отвечал уклончиво, давая понять, что не исключает возможности доплыть до Токио, своей четвертой по счету Олимпиады. И только выиграв в короткой воде Ханчжоу 100 метров брассом, признался, что дистанцией вдвое короче подведет турнирную черту. В любом случае, вне зависимости от результата. Который не обманул ожиданий публики. Ван дер Бург не только обновил рекорд чемпионатов, но и вплотную приблизился к собственному рекорду мира. Он держится с 2009 года, еще с тех пор, когда пловцам разрешалось выступать в сверхскоростных костюмах. Так что по сути 30-летний Кэмерон установил мировой рекорд для «текстиля».

Вернувшись домой, в Преторию, он первым делом наведился в родную школу. Поводом стала церемония открытия после реконструкции бассейна. Того самого, где началось его большое плавание. Линда О'Келли, первый тренер, утверждает, что Кэмерон с самого начала проявил себя прирожденным брассистом. А кумиром его детства была соотечественница, тоже брассистка, Пенелопа Хейнс.

Фотографию двукратной чемпионки Олимпиады-1996 в Атланте он повесил над кроватью. «Знаясь плаванием, я мечтал последовать примеру Пенелопы, — рассказал знаменитый земляк ученикам своей бывшей школы. — И добился этой цели. Желаю и вам целеустремленности, преданности избранному делу, веры в себя». Он также признался, что плавание практически убергло его от необходимости всю жизнь принимать лекарства. В детстве ему диагностировали синдром дефицита внимания в сочетании с гиперактивностью, так что мальчик вынужден был принимать препараты.

На международной арене это имя впервые прозвучало в 2007 году. Дебютировав в составе сборной Южной Африки на чемпионате мира, ван дер Бург доплыл брассом на 100 метров до бронзы. А год спустя держал олимпийский экзамен в Пекине и, увы, даже не пробился в финал. Зато еще через четыре года в Лондоне праздновал двойной успех — стал олимпийским чемпионом с мировым рекордом. Всего за карьеру он выиграл 18 медалей чемпионатов мира на дистанциях 50 и 100 метров брассом, а также две олимпийские на 100 метров. Вторую, серебряную, Кэмерон привез из Рио-2016, где уступил лишь Адаму Пити. Между прочим, британцу победа далась тоже ценой мирового рекорда. Первое мировое достижение ван дер Бург установил на 50 метров на чемпионате ЮАР 2009 года. Это стало хорошей заявкой на золото мирового чемпионата в Риме. Что и подтвердилось. Сезон-2010 увенчался выигрышем стометровки на чемпионате мира в короткой воде. А предолимпийский сезон он завершил с лучшим

временем на 50 метров. Его победа в Лондоне не была сюрпризом. Неожиданностью стало преимущество, с которым она была завоевана. Обновив в полуфинале стометровки олимпийский рекорд победителя двух предыдущих Игр японца Косике Китадзимы, в решающем заплыве Кэмерон уже со старта ушел далеко вперед и наращивал отрыв, не оставив конкурентам ни малейших надежд. И достиг финиша с результатом, превышающим рекорд австралийца Брентона Рикарда, который был установлен на римском чемпионате мира еще до запрета высокотехнологичных костюмов. И все бы ничего, если бы тогда сам ван дер Бург не дал повод для кривотолков, признавшись, что после старта, находясь под водой, трижды сбавил ногами по-дельфины. Судьи начали разбираться и пришли к выводу, что тем же приемом пользуются большинство пловцов. Кончилось тем, что правила были ужесточены.

Перед очередным чемпионатом мира появилось сообщение, что олимпийский чемпион не выйдет на старт из-за травмы плеча. Однако он приехал в Барселону и проиграл стометровку Кристиану Спренгеру — тому самому, которого уверенно опередил в Лондоне. Австралиец тогда проплыл в свою силу. Зато Кэмерон оказался не в самой лучшей форме. Впрочем, на полтиннике он сумел взять реванш, вырвав у Спренгера сотую долю секунды. Едва ли не самым впечатляющим сюжетом «штурма» Казани в 2015 году стала дуэль между ним и Адамом Пити. Отбор к чемпионату молодой британец прошел, отобрав у южноафриканца мировой рекорд на стометровке. В сто-

лице Татарстана бывший рекордсмен уступил новоявленному лишь сотые доли секунды. Уже в предварительном заплыве на 50 метров Кэмерон сделал мощный психологический выпад — обновил свой рекорд. На что Адам ответил встречным ударом в полуфинале, улучшив этот результат на 0,2 секунды. Примерно на столько он обошел маститого соперника и в финале. Готовясь к Играм в Рио, ван дер Бург решил сосредоточиться на 100 метрах. Но попытка вновь подняться на олимпийскую вершину не удалась. На пьедестале он стоял по правую руку от Пити, который дважды — в квалификации и финале — поднял планку мирового рекорда. Их противостояние продолжилось через год на чемпионате мира в Будапеште. Там Кэмерон предпочел ограничиться полтинником. Однако Адам обескуражил его мировым рекордом уже в предварительном раунде. А в финале между ними умудрился вклиниться еще и бразилец Жоао Гомес, для которого это серебро стало первой личной медалью мирового достоинства. В минувшем сезоне они встретились лишь однажды — на апрельских Играх Содружества в Голд-Косте (Австралия). Тогда ван дер Бург опередил-таки Пити на 50 метров, причем с личным достижением, но остался лишь третьим на дистанции вдвое длиннее. Чемпионат мира в Ханчжоу британец, не жалующий короткую воду, вообще пропустил. Тем самым упростив задачу южноафриканца — триумфально попрощаться с плаванием.

После Игр Содружества Кэмерон отметил 30-летие, а потом отправился в Грецию, чтобы сыграть свадьбу с Нефели Валакенис. Оттуда



новобранцы перелетели в Лондон. Ван дер Бург не только познакомил жену с достопримечательностями города, принесшего ему олимпийскую славу, но и обговорил условия будущей работы в одной из компаний — лидеров нефтяного рынка. Торговля акциями заинтересовала его еще в школе. В 11-ом классе Кэмерон даже выиграл конкурс по игре на бирже. Позднее он углубил знания в области финансового менеджмента через систему дистанционного образования Университета Южной Африки, более того — регулярно подкреплял теорию практикой, успешно торгуя акциями сырья. «Мне нравился конкурентный характер торговли. Это очень похоже на соревнования в бассейне», — говорит ван дер Бург. Так что за его будущее после спорта можно не беспокоиться. Достигнув высот, он не забыл подготовить площадку для мягкой посадки.

Андрей ПОПОВ

Так скупко представляется Виктор Коноплев – автор книги «История русской семьи». Историю эту он отслеживает на протяжении пяти поколений. В прошлом году Виктор Вячеславович Коноплев перешагнул порог 80-летия. Предлагаем читателям фрагменты спортивной части его долгой и яркой биографии. Полный текст опубликован на интернет-портале Проза.ру.

В 1951 году тетя Тоня дала мне пригласительный билет на первенство Москвы, проходившее в бассейне Тюфелевских бань, недалеко от метро «Автозаводская». Поехал. Во-первых, узнал, что существует бассейн в городе. Во-вторых, что я многих могу обогнать. Вывод: надо «записаться». Поехал «записываться». На лестнице перед регистратурой – толпа из нескольких десятков таких же, как и я. Нянечки упирались щетками в грудь первой шеренге и stalkивали нас вниз. «Мы пойдем другим путем!» По пожарной лестнице залез на крышу, оттуда на чердак, потом вниз и попал в душевую, выглянул: вот он бассейн! Разделся до трусов, вещички припрятал и подошел к какому-то дядьке: «запишите» плавать. Тот обалдел: стоит грязный (без душа) в трусах до колен (а все в плавках), но видно, что настырный. Расспросил, велел помыться, пустил проплыть несколько метров, сказал, когда приходите.

На первых же соревнованиях занял второе место и выполнил норматив второго взрослого разряда. Начинаясь же моя «карьер» совсем не в бассейне. В 8 лет меня отправили к бабушке в деревню Тепляково. Бабушка Ольга Николаевна Носкова не могла уделять мне большого внимания – работала в колхозе и на своем участке. Я ей помогал... Главным же моим занятием была вольная жизнь. Плавать я не умел, но ходил на мелиоративные каналы при торфоразработках купаться в бочагах.

Один раз на месте купания оказались «большие ребята» из соседней деревни. Они, схватив меня за руки и ноги, раскачали и бросили в воду, несмотря на мои крики о помощи. Погрузился, замахаю руками и ногами и всплыл носом к берегу. Продолжая двигать конечностями, медленно, не умея повернуть, приблизился к берегу. Выкарабкался на сушу... Так я впервые поплыл, подтверждая закон Архимеда, что «тело, вопертое в воду, не потонет в одной сроду! Оно претса оттуды – силой выпертой воды».

Ездить в бассейн часто я не мог – не было денег на метро. За зданием метро на помойке валялись оторванные части от билетиков, дающих право на проход в метро. Мы собирали эти кусочки и подклеивали к корешкам. Появились и плавки – их шили нянечки в бассейне и продавали недорого. Дома я привязывал плавки к ноге, а сверху надевал штаны (мама иногда проверяла портфель, а так незаметно) и «отправлялся в школу». Рядом с дверью в коридоре стоял сундук – за него я прятал портфель и становился совершенно «свободным человеком». Разумеется, мои проделки рано или поздно выявлялись, и следовала лупка.

Если сказать, что учился я плохенько, то это будет жуткой похвальбой. В аттестате единственная «пятерка» – по астрономии, остальные в основном «тройки». Однако было и достоинство и, как оказалось, решающее. Это успехи в спорте. Еще в середине учебного года я получил два письма из Авиационного института (МАИ) и Технического училища (МВТУ) с приглашением поступать именно к ним. Я выбрал МАИ.

Летом того же года проходила Спартакиада школьников СССР. Я был в команде Москвы. Тренировались на водном стадионе «Динамо», а жили в помещении школы – напротив, через шоссе. Там я тоже что-то нарушил, и меня на педсовете решили исключить из команды. Взял барахлишко и поехал в общежитие на стадионе «Динамо» – я к этому времени окончательно ушел из дома и жил в спортивном общежитии. В секции плавания меня устроили инструктором по спорту, и я тренировал команду пожарных одной из частей МВД.

Итак, открытие Спартакиады. Нам выдали морковного цвета шерстяные тренировочные костюмы с огромной буквой «М» на груди (делегации из других республик звали нас мор-

«Про себя до пенсии: чемпион, рекордсмен Европы и СССР по плаванию. Доцент, кандидат педагогических наук. Почетный динамовец. Руководил научно-методическим и медицинским обеспечением сборной СССР по плаванию. Работал в ИМБП по предполетной подготовке космонавтов. Три сезона трудился на Таймыре в бригаде по отстрелу дикого оленя».

Виктор Коноплев: ГАГАРИН ВОСТОРОЖЕННО ХМЫКНУЛ: «НУ, ОРЛЫ!»



ковками). В финале моим основным соперником был Ваник Пилоян из Еревана. Я выиграл 100 м вольным стилем. В центральной газете появилась статейка с моей фотографией. Впервые в жизни! Вечером взял бритву и на каком-то стенде вырезал эту статью «на память».

Я стал не только победителем «Комсомолки», но и выполнил норматив «мастера спорта СССР». Тут же произошла смешная история. По правилам, помимо плавков необходимо было иметь поверх них плавательные трусы. За два рубля я и купил трикотажные штанишки в «Детском мире». После финала они у меня пропали в раздевалке. Было не до них, и я забыл об этом. Оказалось, они не пропали, а были... похищены. Нет, не поклонницами. Это были пловцы, верящие в приметы: раз в этих штанишках выполнил норматив мастера один, то сможет и другой. Версия подтвердилась – именно в них стали мастерами спорта Игорь Лужковский и Боб Гаврилов. Они и рассказали мне эту историю.

В октябре должен был состояться матч СССР – ГДР в Германии. Я готовился к нему и был включен в команду. Но не тут-то было! Декан факультета электромеханических установок МАИ не отпустил меня, сказав, что мне нужно учиться. На него попробовали «надавить», даже через инструктора ЦК ВКП(б). Тот уперся: нет, и всё. Уехали без меня... Ах, так! Большой привет! Поехал в институт физкультуры к завкафедрой Ольге Ивановне Логуновой. Подговорил и Борьку Гришина, моего друга, он учился в медицинском. Пишите заявление и подождите, велела она нам. Через короткое время она возвращается, и мы узнаем, что ректор заявления подписал и нас приняли.

Первую сессию в инфизкульте я сдал успешно и начал готовиться к чемпионату Европы 1958 года. В Будапеште нас кормили в ресторане при гостинице. Стол был сервирован по высшему разряду. Около каждой тарелки – по несколько ложек, вилок, ножей. Откуда же нам было знать, когда каким прибором нужно пользоваться? Вся жизнь нам хватало одной ложки и одной вилки! Сидит команда и переглядывается – кто пример подаст. Неудобно

свою невоспитанность показывать перед Европой. А есть страсть как хочется! Выход нашел Славик Куренной. Вообще ватерполисты народ более находчивый – игровики. Он взял блюдо с дюжиной бифштексов и первой попавшейся ложкой сгреб к себе в тарелку несколько штук. Такой вариант всем понравился, и «дело закипело».

Перед финалом я оказался вторым. В решающем заплыве справа от меня итальянец Паоло Пуччи (в полуфинале установил рекорд Европы – 56,3), слева венгр Дьюла Добаи. Виталий Сорокин на крайней восьмой дорожке. Старт. Я впереди сантиметров на сорок-пятьдесят. Иду легко, свободно. К 25-метровой отметке меня догнали, и Добаи вышел немного вперед. К повороту меня обогнал еще и Пуччи. Поворот. С Добаи на равных, Пуччи отстал на полкорпуса. К 75 метрам я рядом с Добаи, Пуччи все еще немного сзади. Остается метров 10-12. Я впереди! Терпи, Витька – вот она, победа! И тут вижу, как начал спуртовать Пуччи. Не подпускать! Работаю на пределе. А он все съедает разрыв, сравнялся и стал выходить вперед. Засуетился я. Начал «смазывать» гребки. Вот и расплата – Пуччи впереди уже на полметра. Всё! Проиграл! Злоба душит чуть не до слез...

Вылезая на бортик и попадаю в объятия генерала Фирсова Захария Павловича – председателя Федерации плавания СССР. «Молодчина, Виктор! Ты – второй!» Отталкиваю его довольно грубо и со злобой отвечаю: «Вот именно! Второй!»

В мае 1961 г. в Москве состоялся матч сильнейших пловцов СССР (я выиграл – 56,9), а затем матч Великобритании – СССР, где я также выиграл. Деталей не помню. За исключением одного эпизода – решили сыграть товарищеский матч по водному поло между пловцами двух стран. Англичанин случайно или нарочно ударил меня и посадил фингал под глаз. Пришлось ответить тем же. На банкете в «Метрополе» я был с синяком, а Мартин Дэй с разбитой физиономией. Дружить, так крепко!

В сборной команде страны сменился старший тренер. Был назначен К. А. Иняевский. Человек умный, самоуверенный и жесткий. Уже на зимних сборах по общефизической

подготовке он решил показать команде «кто есть кто». За неряшливо убранную кровать он демонстративно выгнал со сборов Валентина Богачева. Допускал и другие подобные выходки. Семена Белиц-Геймана довел до слез. Его кредо было – общефизическая подготовка и психологическая устойчивость команды.

Именно с психологической, как он себе это представлял, позиции, он в дождь вывел команду в лес и давал тяжелые упражнения. Например, надо было посадить себе на спину равного по весу партнера и с этим «грузом» бегом спускаться в овраг и подниматься вверх. Дождь. Скользко. Ребята падают. Растяжение связок, ушибы. Я повредил спину. (Много лет испытываю боли. Врач-хирург в шутку пояснил: как умрешь, на следующий день все боли как рукой снимет. Смешно! Вот и «хохочу» уже несколько десятилетий)...

На сборе в Гурзуфе как-то, двигаясь по парковым дорожкам к зданию санаторного бассейна, мы увидели небольшую толпу женщин, окруживших мужчину, и несмолкаемый гам женских голосов – эдакий «птичьи базарчик». Подошли ближе, разглядели. В середине толпы стоял виновато улыбающийся первый космонавт планеты (всего год прошел после полета), каждую руку которого крепко держали по две жены офицеров, кричащие своим мужьям, чтобы те бежали за фотоаппаратами в жилой корпус. Гагарин покорно стоял, его знаменитая улыбка была несколько вымученной. Еще бы! Приехал отдохнуть, называется...

Через короткое время Юрий Алексеевич сориентировался и прятался от назойливых дам у нас в бассейне – ему было любопытно понаблюдать за нашей подготовкой. Он занимал место на подоконнике, где и сидел, никому не мешая. А мы «пахали» веселее, поскольку появился знаменитый зритель.

Любопытная сценка произошла в душевой. Перед тренировкой мы мылись под душем, куда пришел и Гагарин. У нас ни у кого не было мыла, а он принес новый, еще не распечатанный кусок. Я стоял в кабинке напротив и, увидав такое чудо, сделал стойку – подождал, пока он намылится, и попросил у него мыло. Конечно же, он протянул мне его. Халява! Намылится с ног до головы и только собрался вернуть владельцу, как толчок в бок доходчиво объяснил мне, что «в задних рядах тоже интересуются». Пустил мыло «по рядам». Через некоторое время Юрий Алексеевич обращается ко мне: «Виктор! Где мое мыло?» Сотворил невинную рожу, отвечаю: «Юрий Алексеевич, вы же в коллективе!» Его реакция вошла в анналы сборной: «Ребята! Где тут НАШЕ мыло?» Вернули небольшой обмылок. Посмотрел, восторженно хмыкнул: «Ну, орлы!»...

Предстояли предолимпийские состязания, которые обычно бьются за год до Олимпиады. Сбор под руководством Иняевского проходил в Лужниках. Опять пресловутый «бригадный метод» тренировки. Теперь у меня совсем другое отношение и к Иняевскому, и к его методу – не хочется второй раз наступать на те же грабли. Пытаюсь, соблюдая установленную форму занятий, сущность вносить свою, как подсказывает мне собственный опыт. Одним словом – «Бог свое, а черт свое». Назрел конфликт! Иняевский обвинил меня в противопоставлении себя команде и нарушении дисциплины. Как и полагалось в таких случаях, было созвано общее собрание «трудового коллектива»... И началось. С омерзением вспоминаю эту сцену! От имени тренеров выступил сам Кирилл Александрович, а от имени коллектива – комсорг Л. Колесников. Они «заклеймили» мое поведение, подрывающее подготовку сборной к ответственным стартам. Я помалкивал... Пауза затягивалась. Я решил разрядить обстановку, попросил разрешения готовиться самостоятельно. Это был уже прямой вызов самому Иняевскому и тренерскому совету...

Приступили к голосованию. Почти все спортсмены «воздержались». Фактически – «бунт на корабле», хотя и молчаливый. Ну, дела! Я опять взял слово и сказал, что благодарен команде за молчаливую поддержку, но накануне решающего этапа олимпийской подготовки считаю неразумным вносить разлад в команду. Поскольку я являюсь причиной разлада, то ухожу...



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!»