



**ВФП**

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Каждый спортсмен стоит в бою нескольких рядовых бойцов, а взвод спортсменов – надежнее батальона, если предстоит сложная боевая операция».

**Герой Советского Союза генерал армии И. Е. ПЕТРОВ (о войнах-спортменах в годы Великой Отечественной войны)**

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

# ПЛАВАНИЦЕ

№ 62-2020

ДЛЯ ВСЕХ

Год 75-летия Победы в Великой Отечественной войне – особый год для нашей страны. Прежде всего потому, что он юбилейный. В предыдущем номере «ПДВ» мы рассказали о великом пловце, орденоносце Леониде Мешкове. Сегодня продолжим тему представителей советского плавания, проявивших себя в годы войны как непосредственно в боях с врагом, так и в подготовке бойцов, что было не менее важным и ответственным делом. Заодно пожелаем абсолютно всем нашим ветеранам-спортсменам, прошедшим испытание той порой, как можно больше здоровья и долгих лет жизни. И порадуем их воспоминанием – несколькими фотографиями 1945 года с того самого первого Парада Победы, который состоялся 24 июня в Москве у стен Кремля. И попутно напомним, что семьдесят пять лет спустя очередной московский парад пройдет в ту же дату – двадцать четвертого июня.



Фашистские знамена и штандарты летят к подножью мавзолея.

# МЫ ПОМНИМ. И БУДЕМ ПОМНИТЬ ВСЕГДА



Впереди на белом коне маршал Г.К.Жуков.

**Ш**торма на Балтике – состояние для этих мест привычное. Только плавать в них, как пловец, дело нешуточное и смертельно опасное, особенно когда температура воды ниже десяти градусов по Цельсию, и тебе не двадцать метров плыть, а почти двадцать километров. Выжить сложно. Но нужно. Главстаршина Юрий Курило проплыл их и выжил и тем самым спас ребят, которых война застала на острове в двадцати километрах от Кронштадта, защищавших водный путь на Ленинград. Был ли Юрий знаменитым спортсменом? Нет. Вы-

игрывал ли медали чемпионата страны? Тоже нет. Но с водой с детства был на «ты», любил и не уставал плавать поному и подолгу, даже в водных марафонах участие принимал. Поэтому когда на острове остались без связи с большой землей, именно негибимый «человеческий фактор» был призван эту связь восстановить. А иначе как? Юрий знал, что ни у кого кроме него нет даже призрачного шанса на выполнение практически невыполнимой боевой задачи. Понимал ли, что может не доплыть? Об этом старался не думать. Вообще ни о чем не думать. Есть задача, и ее надо решить. Всё остальное не имело к этому никакого отношения.

Воды Балтики встретили его отнюдь не ласково. И раз за разом он то взлетал на гребень очередной «четырёхбалльной волны», то проваливался вниз, теряя скорость и силы. Когда упирался в невидимый барьер под названием «не могу», ложился на спину и переводил дух. Когда переставал чувствовать тело, пытался хоть

как-то размять задеревеневшие мышцы. Когда руки и ноги рвала судорога, думал лишь о том, чтобы не потерять сознание...

Долгих восемь часов преодолевал Юрий Курило эти немыслимые двадцать километров. Но доплыл. И этот эпизод далеко не единичный. Похожие подвиги совершили Петр Голубев и Николай Корниенко. А в свое время рекордсмен страны Игорь Дурейко при переправе через реку, можно сказать, на себе вытащил пятерых товарищей, а значит, и вырвал их из лап смерти...

Однако пловцы «работали» не только на фронтах в непосредственном контакте с врагом, но и в тылу (хотя тыл этот, как в осажденном Ленинграде, практически передовой). Причем очень известные пловцы. Например, такие как Александр Шумин, Клавдия Аleshina, Семён Бойченко...

Продолжение на стр. 2



Всё что осталось – груда знамен врага.

## КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

### КАЛЕНДАРЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Предыдущий месяц и нынешний проходят в стране не только под неприятным и опасным знаком пандемии коронавируса. 75 лет Великой Победе – об этом забыть просто невозможно. Тем паче что страна потихоньку возвращается к привычной жизни. Повсеместно смягчаются и отменяются превентивные антиэпидемические меры. Вот и члены сборных команд России по плаванию открыли тренировки в бассейнах, при этом максимально соблюдая меры предосторожности и выдерживая необходимый карантин после заезда на спортбазы. Но главное, что лёд самоизоляции потихоньку тронулся, и будем надеяться, что день ото дня российское спортивное плавание будет всё активнее возвращаться в предыдущие тренировочные и организационные кондиции. Впрочем, как и плавание оздоровительно-массовое. А там, глядишь, и до соревнований дело дойдет. Ибо что там говорить – задалась: и мы – болельщики, и сами спортсмены. К тому же все прекрасное понимают – весь спортивный мир понимают – хотя летние Олимпийские игры сдвинуты на год, оставшиеся где-то четыреста дней до их начала промчатся единым мгновением, и время что-то конкретно поправить в тренировочном процессе совсем скоро окажется страшнейшим дефицитом. Вот почему и нынешний усеченный сезон, обращенный коронавирусом в предоллимпийский, и следующий (будем надеяться, что он-то окажется полноценным) пройдут под знаком «через тернии к звездам». Это не просто фигура речи, а оценка ожидаемого пути после серьезнейшей эпидемической встряски, что получил мир...

Спорт – спортом, но есть даты и свершения, мимо которых пройти практически невозможно. И не потому, что кто-то там сверху прописал эту невозможность, а потому что дело в нас самих – в нашей памяти и нашей истории. 75 лет Победе в Великой Отечественной войне – как раз такая дата. Нынешний Парад на Красной Площади был перенесен с 9 мая на 24 июня. Кто подзабыл, что означает вторая дата, готов напомнить: это был день Парада Победы 1945 года. И мы решили вспомнить фото-мгновения того исторического парада, который остался в памяти очевидцев, да и всего советского народа, именно что навсегда. Потому что его очень долго ждали, целых четыре года. А цена той нашей Победе – это человеческие жизни. Очень горькая цена. И как тут не вспомнить хотя бы несколько имен тех героических спортсменов-пловцов, что отдали жизнь за Родину: Василий Лебедев, Павел Нейман, Леонид Мамат, Александр Васильев, Сергей Машковцев, Леонид Леоненек, Евгений Белковский, Василий Зайкин, Виктор Феокистов...

В этом номере мы продолжим рассказ о советских пловцах в Великой Отечественной. Впрочем, просто пловцами они были на гражданке, а тогда являлись бойцами, чья плавательная подготовка помогала решать не подвластные другим боевые задачи. Ведь проплыть несколько десятков километров в Финском заливе, Балтийском море или заливе Сиваш, причем в непогоду и далеко не теплой воде, неподготовленному человеку не по силам. А пловцы справлялись, выполняя поставленные задачи; и спасали жизни товарищей на водных переправах. Впрочем, к чему разговоры, давайте читать...

**Александр Елисейкин**

# МЫ ПОМНИМ. И БУДЕМ ПОМНИТЬ ВСЕГДА



За полчаса до начала парада.

Клавдией Ивановной Алешиной я был знаком достаточно хорошо, и об отечественном плавании 40-60-х годов прошлого века она рассказала мне много чего разного и интересного. Помню, сидели с ней и Семеном Белиц-Гейманом в фойе «Олимпийского» после первого дня очередного чемпионата СССР по плаванию, настроению было «вспоминательным», она вспоминала какие-то смешные эпизоды из своей фантастической спортивной карьеры и как бы между прочим объясняла принцип своих, да и не только своих побед:

– Противника нужно не просто победить, а... порвать. Чтобы в следующий раз он уже на старте начинал волноваться.

К слову, спортивный глагол «порвать» я тогда от нее услышал в первый и последний раз. Клавдия Ивановна была по-настоящему интеллигентным человеком, хотя, случалось, некоторые вещи объясняла по-простому и доходчиво. Однако рассказывая о ней, постоянно ловлю себя на мысли, что лучше, чем в свое время это сделал ленинградский и питерский спортивный летописец Александр Иосифович Иссури, у меня не получится. Поэтому представляю вам именно его рассказ, причем о супругах – Клавдии Ивановне Алешиной и Александре Михайловиче Шумине. И начнем с военной поры.

«...В 1941 году началась война. Алешина работала в блокадном Ленинграде: в родном спортивном обществе «Динамо» обучала молодых воинов. Старший лейтенант Шумин был назначен руководителем школы по подготовке специалистов для обучения воинов плаванию и переправам через водные преграды. В этой школе работали

многие известные пловцы Ленинграда. На пруду стадиона имени В.И. Ленина (ныне «Петровский») и в Озерках на плотках, лодках и при помощи подручных средств учились воины переправлять пулеметы, орудия и другую военную технику. Занятия в этой школе принесли бесценную пользу при переправах частей и подразделений через Неву в районе Невского пятачка и на других участках Ленинградского фронта.

18 июля 1943 года в Москве состоялся антифашистский митинг советских спортсменов. Для участия в нем была командирована из блокадного Ленинграда Клавдия Алешина. Выступая на митинге, она рассказала, как живет и как борется город-герой на Неве, что делают ленинградские спортсмены для помощи фронту, заверив всех, что Ленинград выстоит до конца и победит.

В 1943-м возобновилось проведение чемпионатов Советского Союза по ряду видов спорта. Ленинград направил на Большую землю команду спортсменов по шести видам спорта. В Москву на чемпионат страны по плаванию отправились Алешина и Шумин. Клавдия продемонстрировала выдающийся класс, победив на четырех дистанциях и на двух заняв вторые места. Правда, ее результаты были ниже довоенных, но ведь она приехала из блокадного города. Александр на этом чемпионате занял третье место в плавании на 100 метров на боку.

Закончив спортивные выступления, выдающиеся пловцы посвятили себя тренерской работе. Алешина воспитала замечательного спортсмена Виталия Сорокина, первого ленинградского пловца, ставшего призером Олимпийских игр в Мельбурне в 1956 году.

В том же году было учреждено почетное звание «Заслуженный тренер СССР». В числе первых его были удостоены Клавдия Алешина и Александр Шумин. Длительное время Шумин работал доцентом кафедры плавания Института физкультуры имени П.Ф.Лесгафта, выступал соавтором многих учебных пособий по плаванию».

А теперь представим их как больших спортсменов.

«Уроженка Петербурга Клавдия Алешина в 1929 году, когда ей было 17 лет, установила свой первый рекорд в плавании на спине. Через четыре года она вошла в десятку сильнейших пловцов мира, а 6 мая 1935 года превысила мировой рекорд на дистанции 400 метров на спине, превзойдя сразу более чем на пять секунд рекорд, принадлежавший британской спортсменке Филлис Хорлик.

Всего за 12 лет она 180 раз устанавливала рекорды СССР в плавании на всех дистанциях вольным стилем и на спине. На чемпионатах страны Алешина выступала почти 20 лет (с 1932 по 1951 г.), 40 раз заняв первое место. Само по себе завоевание звания



Клавдия Алешина.

чемпиона СССР в возрасте 39 лет является рекордным.

Она первой из пловчих нашей страны стала заслуженным мастером спорта (в 1937 году). В 1938-м Клавдия Алешина и выдающийся московский пловец Семён Бойченко были приглашены в Париж. Их выступления без преувеличения можно назвать триумфальными. Они уверенно побеждали на

всех дистанциях. Последнее выступление во Франции, прошедшее на реке Марне, привлекло около 60 тысяч зрителей – число небывалое для плавания. В заплыве на 1500 метров Алешиной пришлось соревноваться с мужчинами. Под гром аплодисментов она пришла к финишу первой, оставив далеко позади лучших пловцов.

Клавдия Алешина была ученицей выдающегося пловца, своего супруга Александра Шумина. 19-летний Саша на чемпионате СССР 1925 года победил в плавании на 300 метров на боку (был тогда такой вид), установив свой первый рекорд страны. В спортивной биографии этого выдающегося спортсмена было триумфальное выступление на первой Всесоюзной спартакиаде 1928 года в Москве. Он, стартовав на девяти дистанциях, одержал восемь побед и каждый раз с новым рекордом страны.



Александр Шумин.

Александр Шумин 120 раз устанавливал рекорды СССР в индивидуальных и эстафетных видах плавания. Он был первым среди пловцов страны и одним из первых спортсменов, которому в 1934 году было присвоено звание заслуженного мастера спорта. Он был одним из основателей, а затем старшим тренером первой в СССР детско-юношеской спортивной школы по плаванию, открывшейся в Ленинграде в 1934 году. Эта школа воспитала целую плеяду выдающихся спортсменов».

На водных дорожках одним из главных соперников великолепного Леонида Мешкова был Семён Бойченко. Истинно великий пловец, основные достижения которого пришлось на предвоенные годы. Первое обстоятельное общение с Семёном Петровичем у меня состоялось в январе 1980 года. В ту пору я служил в «Советском спорте», являясь референтом по плаванию. Легендарный председатель федерации плавания СССР Захарий Павлович Фирсов, как бы предваряя тот разговор с Бойченко, попросил: «Семён Петрович, не откажи во внимании нашей уважаемой газете, поговори». Я готовил материал к 35-летию Победы в Великой Отечественной войне, о чем Бойченко и предупредил. Семен Петрович смерил меня определенно рентгеновским взглядом (не знаю, как это у него получалось, ведь он при этом еще и постоянно хмурился) и громко сказал:

– Так я не воевал.

– Зато тысячи солдат и офицеров обучили в годы войны плаванию, – отпартовал я как если бы давно заученное. – А это дорогого стоит.

Бойченко задумчиво глянул сквозь меня и согласился:

– Давай, поговорим...

В восьмидесятом Семёну Петровичу было шестьдесят восемь. Но что меня удивило в нашем разговоре, что он помнил «будто вчера» какие-то совсем незначительные нюансы своей очень непростой жизни. Хотя это мне они показались незначительными, а для него, наверное, были самыми что ни есть...

Часа три мы тогда проговорили. О многих страницах его биографии. И я понял, что всё, что до этого читал о Бойченко, – не более чем плоскостное его изображение. Объемным его образ, насыщенным жизнью и красками, стал для меня лишь тогда. Еще кричал,



Парад Победы 1945 года с высоты Спасской башни.



Сильнейшие советские пловцы (слева направо): В.Ушаков, С.Бойченко, К.Васильева, Н.Крюков, Л.Мешков.

что по правде, по-настоящему, так как есть, написать не получится – главлит не пропустит. А по-другому, честно говоря, уже как бы и не хотелось, по-другому опять бы получилась плоскостно...

А на фронт он рвался. Писал в разные инстанции, требовал. Но Сталин запретил отправлять Бойченко на войну. 29-летний пловец, как сейчас сказали бы «икона стиля баттерфляй», нужен был стране живым и здоровым. Ведь еще 1938-м, после триумфальных выступлений Семёна в Бельгии и во Франции, когда его дома встречали как героя, вождем народов, обращаясь к молодежи с высокой кремлевской трибуны, говорил: «Равняйтесь на Бойченко! Бейте рекорды, как Бойченко на воде и Чкалов в небе!».

В годы войны Семён Петрович Бойченко обучал плаванию солдат и офицеров; тренировал боевых пловцов. Когда было надо, работал по двадцать четыре часа. И такие его абсолютные сутки трансформировались в недели и месяцы. И продолжал корить себя, что не на фронте. Поэтому вот здесь и сейчас должен дать максимум из того, что может. Думаю, что передачей плавательного умения тысячам учеников, которых выписало ему военное время, Бойченко в итоге спас не одну жизнь и даже не один десяток жизней...

Чтобы лучше понять значение спортивного феномена Бойченко, напомним три достаточно известные цитаты о Семёне Петровиче.

«...На флоте Семён не проигрывает никому, и в конце июля 34-го черноморец Бойченко побеждает на Всесоюзном отборочном турнире и зачисляется в сборную команду Рабоче-крестьянского Красного флота. А через месяц он становится победителем на первенстве Вооруженных сил СССР. В 35-м Бойченко для продолжения службы командируют в Центральный спортивный клуб Армии. И вот он уже москвич и студент главного спортивного вуза страны. Первым настоящим тренером Семёна стал известный в то время пловец Андрей Ваньков. Чемпион Москвы, инженер по специальности, он



Семён Бойченко крупным планом.

тщательно изучал технику плавания и был одним из самых успешных рационализаторов в этой области. Ваньков смотрел на своего ученика и удивлялся: «Где ты научился так хорошо плавать?» «На Ингуле», – отвечал Семен. Московскому специалисту приходилось только делать выводы: «Ну что ж, будем отрабатывать твой стиль, теперь он будет называться брасс-баттерфляй».

«...В 1935 году, после того как, плывая 100 метров этим способом, Джон Хиггинс из США на полторы секунды улучшил достижение французского брассиста Жака Картоне, Международная федерация плавания (FINA) признала баттерфляй как допустимый вариант брасса. На международных соревнованиях в Праге 8 ноября 1935 года Бойченко устанавливает брассом-баттерфляем свой первый рекорд СССР на 100 м – 1.12,2. А через два месяца на первенстве Москвы он бьёт уже и мировой рекорд – 1.08,0, перекрывая достижение американца Хиггинса почти на три (!) секунды. 36-й год принес новые достижения: мировой рекорд на сотне (1.06,8) и лучшее европейское время на 200 м (2.39,4). А потом всё забурлило! 3-я Международная рабочая Олимпиада в Антверпене в 37-м – мировой рекорд на сотне и победы на обеих дистанциях брассом-баттерфляем с секундами, намного пре-

вышающими результаты Олимпийских игр 1936 года в Берлине.

Это были первые победы советского плавания на международной арене. Федерация плавания СССР была принята в ряды FINA только в 47-м, поэтому рекорды Бойченко носили сугубо внутрисоюзный характер, однако очные победы над сильнейшими в мире пловцами стали реальным подтверждением его силы. Сенсация антверпенской Олимпиады – Семён Бойченко, бил рекорды и покорял сердца публики. Его обаятельная улыбка не сходила с газетных полос всего мира. Сразу после соревнований в Бельгии Французская рабочая спортивная федерация приглашает его и всю советскую делегацию принять участие в спортивном празднике, посвященном Всемирной выставке в Париже.

«...За два дня до этого заплыва в Тулузе француз Жак Картоне установил новый официальный мировой рекорд на сотне – 1.09,8, но почти две секунды уступил результату Бойченко. При этом Картоне заявил, что результаты Бойченко – фальшивка. В ответ Семён бросает вызов французу и предла-

ная звезда. И его могут исключить из Международной федерации за очное соперничество с представителем Страны Советов. Шквал зрительского негодования по поводу поступка земляка и обвинения его в трусости сменились восторгом, когда Семён Бойченко в одиночестве сумел побить мировой рекорд американца Хиггинса и на шесть секунд опередить лучшее время, которое показывал ранее его вмиг побледневший французский соперник».

А в 1948-м Бойченко посадили. По официальной версии – то есть официально вранью, когда во что бы то ни стало выполнялся заказ власть имущих, – за измену и предательство. Хотя после того обстоятельного разговора с Семёном Петровичем я совершенно точно знал, что более просоветски настроенного человека не встречал давно. При этом заметьте, что с его возвращения из лагеря в пятьдесят пятом прошло двадцать пять лет, и за это время можно было массу всего разного в себе накрутить – себя пожалеть, кого-то возненавидеть. Но не было в



Наши спортсмены в Брюсселе. 1937 год. Крайний слева – С.Бойченко.

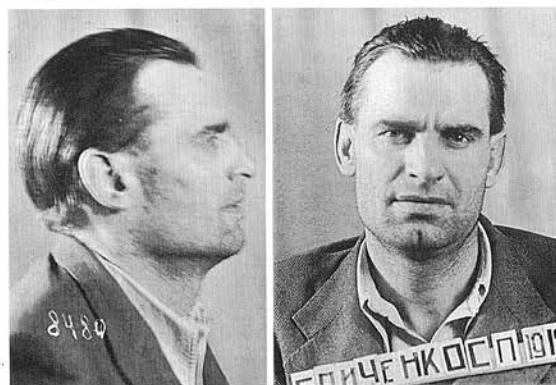
гает ему выяснить отношения в его родном бассейне. Картоне принимает вызов, и через несколько дней в Тулузе, в бассейне «Ля Турэль», при скоплении многотысячной аудитории они встают на стартовые тумбочки, чтобы сразиться на дистанции 400 метров. Неожиданно Картоне отказывается плыть. Публика в недоумении, а француз заявляет, что не будет соревноваться с русским, потому что, дескать, у него на шапочке изображена крас-

нем этого, не было. Хотя, по сути, Бойченко сломали жизнь, а столько было прекрасных послевоенных планов, и спортивных в том числе... Что же касается версии неофициальной, то говорят, что не обошлось без участия Василия Сталина. Сын вожда в генеральских погонах и практически во вседозволенности, приревновал к Бойченко свою третью по счету супругу Капитолину Васильеву. Кстати, на фото, где вы видите знаменитых советских пловцов предвоенной поры, так получилось, что Бойченко и Васильева стоят рядом...

Впрочем, состоявшуюся жизнь и судьбу не переписать и не изменить. Но гением баттерфляя, его некоронованным королем и главное – патриотом своей страны Семён Петрович Бойченко останется в истории мирового и отечественного плавания навсегда.

Текст подготовил  
Александр Шахов

Фото из открытых источников



Бойченко Семён Петрович, 27.04.1912 г.р. (ст. 58-10, 10 лет лагерей, срок лишения свободы засчитывать с 12 ноября 1948 года)



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

«Плаваем на суше и на кухне. Всё новое – это хорошо забытое старое! Ловите несколько упражнений для плавания на суше, так сказать. Не грустите и не болейте». Стакими словами обратилась через Instagram к пловцам и поклонникам плавания Юлия Ефимова. Шестикратная чемпионка мира проиллюстрировала их видеороликом, где в качестве тренажера использован кухонный стол. Нет смысла описывать упражнения, выдающие высокий класс исполнительницы: желающие легко найдут их в сети. Моё внимание больше привлек голос за кадром. Сам Андрей Ефимов, отец и тренер Юлии, так за ним и остался. Он вообще редко напоминает о себе, избегает комментариев и уклоняется от интервью, называя себя человеком «непубличным». Однако на мое предложение поговорить согласился довольно охотно. Возможно, сказало дефицит общения с внешним миром в режиме самоизоляции.

**ЗВОНОК ЗА ОКЕАН**

Между Москвой и Лос-Анджелесом – 10 часов разницы во времени. Поэтому наш разговор начался несколько необычно:

- Добрый вечер, Андрей Михайлович!
- Доброе утро!
- Как прошел очередной день карантина?
- В соответствии с условиями, которые диктует ситуация. Стараемся не покидать дома, все необходимое получаем на заказ.
- Но вы ведь дома не сидите в буквальном смысле? Работа продолжается?
- Да, тренировочный процесс, если его можно так назвать, не прерываем. Для того и переехали в новый дом со своим бассейном. Он хоть и невелик – всего около десяти метров, но тут уж не до жиру... Из тренажеров лишь беговая дорожка. Используем подручные средства. Тот же кухонный стол, к примеру, который Юля уже демонстрировала.
- В конце этого года у вас юбилей – 60-летие. Уверен, за дол-



**Андрей Ефимов:**  
«У меня нет тренерских амбиций, но я кровно заинтересован в успехах дочери»

# ЗА КАДРОМ И В ЭПИЦЕНТРЕ

гую тренерскую карьеру вам и в голову не приходило, что придется решать столь необычные задачи.

– Приходилось сталкиваться с разными проблемами. Я редко работал в тепличных условиях и никогда не ждал у моря погоды. Но чтобы она исполнилась до такой степени, не мог себе, естественно, представить. Как-то выкручиваемся. Помогают накопленный опыт и надежда, что наши усилия не напрасны.

– Как давно дочь не выходила на старт?  
– С чемпионата мира в Кванджу. Мы решили не выступать на Кубке мира, а также пропустить чемпионат мира в короткой воде. В том числе и потому, что Юля предпочитает длинную. Главным же образом для того, чтобы, выдержав паузу, целенаправленно готовиться к Олимпиаде в Токио.

– Уверенная победа Ефимовой в Кванджу на 200 метров брассом поставила её на первое место в ряду претендентов на олимпийское золото. А с чего вы планировали начать этот сезон? И были у вас предчувствия, что события примут столь неожиданный оборот?

– Поначалу казалось, что вспышка коронавируса в Китае не обернется такими серьезными последствиями в глобальном масштабе. Мы работали в обычном режиме. Перед отлетом на чемпионат России собирались выступить на соревнованиях в Чикаго. Наш друг Владимир Пышненко (олимпийский чемпион Барселоны-92 в эстафете 4x200 м вольным стилем. – Е. М.) работает там тренером. Он помог утрясти формальности с заявкой. Уже и билеты были заказаны. Но турнир отменили. Мы подумали и решили перебраться в Европу, поближе к России. Сначала собирались в Италию, но там объявили карантин. Та же история и с Испанией. Решили полететь прямо в Казань, чтобы там завершить подготовку к чемпионату России, однако и он был отменен. А потом уж стало известно, что и Олимпиада не состоится...

– Как Юлия к этому отнеслась?  
– Было, в общем-то, понятно, к чему все идет, так что большим ударом для неё эта новость не стала. Она даже порадовалась, что Олимпиаду перенесли на год, а не на два. Иначе ей было бы гораздо сложнее выбирать – оставаться в плавании или уходить.

– Юлия – человек коммуникабельный. Каково ей оказаться в замкнутом пространстве?

– Сейчас мы к этому уже привыкли, освоились с новыми правилами игры. А что остается? Если бы мы могли что-то изменить, непременно попытались бы. Остается воспринимать происходящее как данность и максимально приспосабливаться к нестандартным условиям.

– Получается?

– Сегодня, например, она проплыла, по моим прикидкам, около двух с половиной километров. Даже, призналась, голова закружилась от частых поворотов. Имитируем плавание на суше с помощью резиновых жгутов: даю задание преодолеть, оставаясь на месте, скажем, 400 метров, уложившись в заданное время. Ну, и бегаем, тоже на месте. Будем еще что-нибудь изобретать, чтобы нагрузить организм, как на полноценной тренировке.

– Да уж, креатива нашему народу не занимать. Равно как и стойкости под ударами судьбы. В карьере вашей дочери их было немало. Это помогло ей выработать что-то вроде морального иммунитета?

– Уроки преодоления трудностей – одно из слагаемых опыта. Не только спортивного, но и жизненного. Естественно, она уже не так близко, как в юности, к сердцу воспринимает критические ситуации, умеет себя контролировать – когда нужно, сдерживать эмоции или,

наоборот, заводиться. Пока (интервью датировано началом мая. – Е.М.) её психологический тонус меня не беспокоит. Но если карантин затянется, придется и над этим поработать.

– В этой связи вспоминается Олимпиада в Рио. Вернее, то, что ей предшествовало. Имею в виду нервотрепку по поводу отстранения, тягостного ожидания вердикта арбитража и прочие неприятности. Знаю, что вы уверены: не случись всего этого, Юлия стала бы олимпийской чемпионкой. Вы согласны?

– В спорте никому ничто не гарантировано. Одно могу сказать с уверенностью: готовясь к той Олимпиаде, мы настраивались только на победу. Сбой произошел, когда её участие оказалось под вопросом. Правильно говорят, что все болезни от нервов. Стоило Юле захотеть, как последовала травма, был ослаблен иммунитет. Тогда я тоже пытался ей внушить: бессмысленно переживать, если от тебя ничто не зависит...

– Вернемся, однако, в настоящее время и вынесем тему коронавируса за скобки. Вам пребывание в Америке что-то дает как специалисту? Приходится ли общаться с коллегами?

– Очень редко, да и то с помощью дочери в качестве переводчика. Мой английский так и остался на уровне средней школы. Должен признаться, что здесь меня никто не воспринимает как тренера. По американским законам я вообще не имею права работать тренером. Даже если бы захотел, то не смог бы этого делать. Слишком много формальных ограничений пришлось бы преодолеть. Мы здесь просто в гостях, на очередном тренировочном сборе.

– А на какой базе проводили сбор до карантина?

– Тренируемся в обычном, доступном для публики бассейне. Покупаем абонемент на дорожку и выполняем свою программу. Случается, заплывают любители с других дорожек. О тренажерах и зале сухого плавания речь, понятно, не идет.

– И даже нет специалиста, к которому можно обратиться в случае, скажем, травмы?

– С нами давно работает местный физиотерапевт. У него свой специализированный спортзал. Он хорошо знает, каким болячкам подвержена Юля и как возвращать её в нормальное состояние.

– Меня вот еще какой вопрос занимает. Почему вы, доведя дочь до уровня мастера спорта в 13 лет, решили передать её Ирине Вятчаниной?

– По той простой причине, что в Волгодонске отсутствовали условия для дальнейшего роста. У маленькой спортшколы, где я работал, даже не хватало денег, чтобы посылать ребят на соревнования. Я не сомневался, что Юльке ждет большое будущее. Оставить дочь дома значило бы поставить на нем крест. А у Вятчаниной в Таганроге было гораздо больше возможностей для серьезной профессиональной работы. У меня никогда не было личных тренерских амбиций. В той ситуации я поступил скорее как отец, кровно заинтересованный, чтобы его ребенок добился успеха.

– На спортивном пути Юлии был еще один крутой поворот. Уже в ранге чемпионки мира за год до лондонской Олимпиады она уехала в США, чтобы тренироваться у Дэвида Сало. Чья это была инициатива?

– Однажды Юля объявила, что некий американский мальчик предложил заниматься в его клубе. Я был озадачен: какой такой мальчик? Выяснилось, что предложение исходило от Сало, известного специалиста, возглавляющего плавательный клуб «Троян» в Лос-Анджелесе.

Мы обсудили все за и против между собой, потом с руководством ВФП и заручились поддержкой. Меня даже командировали сопровождать дочь, когда она впервые туда отправилась. Чтобы помочь адаптироваться в чужой стране.

– Командировки за океан стали регулярными и после того, как Юлия освоилась. Как получилось, что именно вам приходилось ее подводить к главным стартам?

– Дэйв, безусловно, тренер неординарный. Под его началом собрана целая команда специалистов разного профиля, в клубе занимаются десятки пловцов, причем высокого класса, из разных стран. Есть у него и свои ученики – американцы. Как правило, Сало уезжал с ними в сборную США за месяц до крупных соревнований. Когда Юле требовалась тонкая индивидуальная настройка, я и подключался.

– Российско-американский тренерский тандем оказался весьма продуктивным. Но после Олимпиады-2016 он распался. Почему?

– Это стало отголоском скандалов, окружавших Игры в Рио. Дэвид при всем желании не мог на них не среагировать. Он честно признался Юле, что ему и другим американским тренерам, вовлеченным в сборную США, не рекомендовано (а по сути – запрещено) с ней сотрудничать.

– Своего рода реакцией на это было создание Ефимова Team – «Команды Ефимовой», где вы стали главным тренером. Помните, ваш зётка Митьков, менеджер Юлии, строил грандиозные планы, обещая сразу несколько олимпийских медалей. Что сейчас с этим проектом?

– Формально он никуда не делся. Но после того, как Юле пришлось отказаться от услуг менеджера, масштабы проекта сократились, как результат – уменьшилась спонсорская поддержка. Мы уже не можем вывозить на сборы столько спортсменов, как раньше. У Юли не стало хороших спаррингов.

– Тем не менее без финансовой поддержки вы, насколько понимаю, не остались. Кто покрывает расходы?

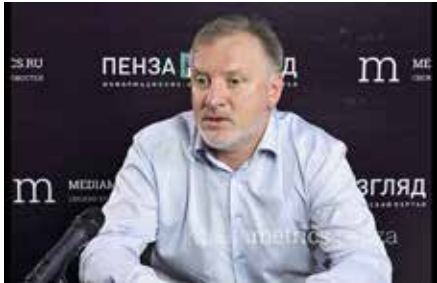
– В детали я не вдавался, поэтому оставлю вопрос открытым. Знаю лишь, что главный спонсор появился с подачи ВФП и лично Дениса Мантурова (министра промышленности и торговли РФ, председателя Высшего наблюдательного совета ВФП. – Е.М.).

– На прошлогоднем чемпионате России Юлия преподнесла сюрприз – стала лишь третьей на 200 метров. Из-за чего штабу сборной пришлось оставить за бортом команды юную Евгению Чикунову. Напомним, что тогда с ней произошло.

– Когда мы прилетели в Москву, было холодно, и она простудилась. В первый день чемпионата, на полтиннике, выступила нормально, выиграла с лучшим результатом мирового сезона. А на 200 метров вышла с высокой температурой. Но даже в таком состоянии проплыла на уровне, который мы планировали, достаточном как минимум для второго места. Победа же неизвестно откуда взявшейся Чикуновой стала для нас полной неожиданностью.

– Чего не скажешь о закономерной победе Юлии Ефимовой в Кванджу. Это выглядело очень эффектно. Задним числом хочу и вас за это поблагодарить. И выразить уверенность, что, когда миропорядок восстановится, ваш дуэт еще не раз порадует нашу аудиторию.

– И вам спасибо за доброе пожелание.



# ЖДАТЬ – НЕ ЗНАЧИТ ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ

«... – Вам приходится много летать. Причем, как правило, в такие регионы страны, которые еще не представлены в сборной. С какой целью?»

– Чтобы знакомить тренеров с современными методами и технологиями подготовки пловцов. Провожу семинары, на которых делюсь опытом, накопленным в работе со сборной, устраиваю мастер-классы... Тут много нюансов. Практика гораздо сложнее теории. Скажем, далеко не всем, особенно молодым специалистам из так называемой лубинки, удается грамотно расставлять приоритеты. Они могут любить свое дело, стремиться к высотам, но зачастую не умеют вовремя притормаживать»...

Это фрагмент интервью Александра Кочергина, руководителя комплексной научной группы сборных команд России, опубликованное в «ПДВ» три года назад. Сейчас кандидат педагогических наук работает в Санкт-Петербурге, в знаменитой школе «Экран», и отвечает за научно-методическое обеспечение пловцов сборной города на Неве. Мы решили, что представителю спортивной науки есть чем поделиться с нашей аудиторией и в нынешней ситуации форс-мажора.

– Александр Борисович, чем, если не секрет, вы заняты сейчас, когда тренировочный процесс заторможен до предела?

– Расписываю микроциклы для спортсменов разных уровней мастерства, методики тренировочных занятий в каждом. Рекомендую средства общефизической подготовки на суше, в максимальной степени отвечающие специфике плавания. В принципе, спортсменам эти методики должны быть знакомы. Но раньше они, как правило, работали под руководством тренеров и кое-что успели подзабыть. Для наглядности сопровождаю рекомендации видеоматериалами.

– При этом подразумевается, что подопечные пловцы следуют вашим рекомендациям. Но как их контролировать в дистанционном режиме?

– Это уже сфера ответственности самих спортсменов и их личных тренеров. Я поддерживаю с коллегами постоянную связь и стараюсь оперативно реагировать, если требуется моя помощь.

– По-моему, даже человеку, далекому от плавания, понятно, что самые изощренные приемы подготовки на суше не компенсируют отсутствие воды. Вы согласны?

– Безусловно. У пловцов случаются ситуации, когда они на какое-то время лишены возможности плавать. Скажем, из-за травмы. Если пловец вынужден заниматься только на суше, то уже через три недели, как показывает тестирование, его силовые показатели в воде падают на 40 процентов. Снижается в первую очередь способность быстро передвигаться в водной среде, нарушается координация движений. И чем дольше длится «безводный» период, тем больше времени требуется для реадaptации.

– Вы обладатель дюжины патентов на изобретение тренировочных средств для пловцов. Но все они рассчитаны на воду. Водоканал с искусственным противотоком уже изобретен, но вряд ли этот вариант доступен каждому. Что еще вы можете предложить?

– Пока бассейны закрыты, можно использовать естественные водоемы. Если, конечно, есть такая возможность. Я читал, один норвежец, он специализируется на 400 метров, приобрел гидрокостюм и плавает в озере поблизости от дома.

– Его примеру последовал в одном из подмосковных карьеров и наш чемпион Европы на открытой воде Кирилл Абросимов. Но такие варианты явно не для всех. У меня еще вопрос, касающийся буквально каждого спортсмена. Условия самоизоляции оставляют много свободного времени. Как его лучше использовать?

– Я бы советовал, в первую очередь, заняться самообразованием. Наверняка у каждого есть пробелы, которые нелишне заполнить. Чтобы добиться баланса между состоянием духа и тела. Полезно также вспомнить о своем хобби и попытаться его развить. Скажем, разучить что-то новое на гитаре. Можно пройти курс онлайн обучения по чему угодно, что вызывает интерес. Таких возможностей масса. Главное, чтобы в голове осталось как можно меньше места для вакуума.

– Пандемия COVID-19, помимо прочего, обогатила нас знаниями в области вирусологии. А ваши представления о ней изменились?

– Принципиально – нет. Вирус есть вирус, угроза что-то подхватить была всегда. Помню, в детстве нас нередко оставляли дома, когда детсады или школы закрывались на карантин. Разница лишь в уровне вирусной опасности. И пока не создана вакцина, самым эффективным средством против обострения пандемии останется самоизоляция.

– По телевидению прошел любопытный сюжет из Казани. Егор Куимов, дельфинист, вице-чемпион Европы в эстафете, записался в волонтеры, чтобы помогать «самоизолянтам». На вопрос, зачем ему лишние риски, он ответил, что пловцам, насквозь пропитанным хлором в бассейнах, ничто не страшно. Как вы оцениваете такую версию?

– Думаю, Егор говорил не всерьез. Хотя разговоры по этому поводу идут, но данных, подтверждающих повышенную сопротивляемость пловцов вирусам, нет. Согласно исследованиям, плавание занимает второе место после лыжных гонок в рейтинге видов спорта, развивающих аэробную выносливость. А значит, системы дыхания и кровообращения организма. Возможно, это способствует повышению противовирусного иммунитета. Что касается воды в бассейнах, то это вполне безопасная среда. В отличие, к примеру, от воздуха в игровых залах.

– Вам известны случаи заражения коронавирусом среди наших пловцов.

– Ни одного! По крайней мере, в Санкт-Петербурге такие случаи не зафиксированы.

– Еще одна из тем нынешней повестки – неблагоприятная роль Китая в появлении и глобальной экспансии коронавируса. Вы работали в этой стране, знаете тамошние порядки. На ваш взгляд, история с экспериментом, в котором якобы участвовал Сунь Ян, достоверна?

– Мне сложно об этом судить. История произвела на меня двойное впечатление. Если это правда, то поступок Сунь Яна вызывает уважение. Если утка, то непонятно, кому и зачем понадобилось её запускать. А то, что подобные эксперименты с участием спортсменов могли проводиться, вполне допускаю. Китайцы вообще народ дисциплинированный и способный творить чудеса ради достижения указанной цели.

– Вы наверняка отслеживаете ситуацию в других странах. Есть ли информация, что где-то созданы условия для подготовки пловцов, хотя бы уровня сборной, в штатном режиме?

– Такой информации пока нет. Если бы поводы были, о них непременно стало бы известно. Все, как и мы, ждут, когда сойдут ограничения...

**Евгений АЛЕКСЕЕВ**

P.S. В развитие темы хобби, затронутой нашим собеседником, мы попросили его поделиться плодами своего увлечения. Александр Кочергин любит фотографировать. И предпочитает снимать не достопримечательности, доступные туристам, а пловцов и коллег по работе в разных ракурсах и обстоятельствах. Предлагаем вниманию читателей несколько снимков из его богатой коллекции.



- 1 Место действия – чемпионат Европы 2008 года.
- 2 Аprobация методики электромиостимуляции при тренировке на суше.
- 3 И опять ЧЕ-2008, Эйндховен.
- 4 Евгений Рылов опробует оборудование для старта.
- 5 Психолог Геннадий Дмитриевич Горбунов и... дыхание.
- 6 День отдыха. 2017 год.



Мнение профессионала

Пандемия коронавируса постепенно идет на убыль, и страна потихоньку возвращается к привычному течению дел и занятости. Где-то это происходит чуть раньше (если ситуация позволяет), где-то произойдет через какое-то время, а значит, процесс самоизоляции в домашних (дачных) условиях еще имеет законную силу. Новый комплекс упражнений в первую очередь как раз для таких вот сознательных и самоизолирующихся. И спасибо вам, ребята, за это великое умение «властвовать собой». К слову, ниже приведенный

**Практикум от Елены Мехмелевой**

комплекс, надеемся, пригодится спортсменам-пловцам и пловцам-физкультурникам даже тогда, когда всё вернется на круги своя...

Итак, еще раз хотим напомнить: основными средствами тренировки являются физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие главных физических качеств – выносливости, силы, гибкости и скоростных способностей.

# ЕСЛИ ВЫ В САМОИЗОЛЯЦИИ...

**РАЗМИНКА.** Выполняется активно. Каждое упражнение не менее 20 повторений с максимальной амплитудой

**1** Кисти рук в замок. Вращение в лучезапястном суставе вправо и влево.



**2** Кисти рук в замок. Волна предплечья и кистями, плечо на месте.



**3** Мах рукой по диагонали вверх-вниз. То же другой рукой.



**4** Стоя, махи руками в стороны.



**5** Вращения прямыми руками: одна вперед, другая назад.



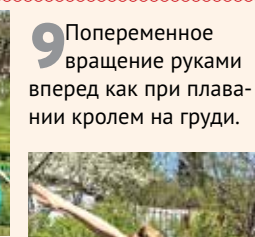
**6** Одновременное вращение вперед прямыми руками как при плавании дельфином.



**7** Попеременное вращение руками назад как при плавании кролем на спине.



**8** Стоя в наклоне вперед, движения руками как при плавании способом брасс



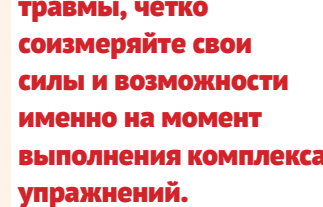
**9** Попеременное вращение руками вперед как при плавании кролем на груди.



**10** Упор лежа таз вверх, опустить таз вниз, руки прямые.



**11** Выпад в сторону. Перекаты вправо и влево.



**ВСЕГДА ПОМНИТЕ:** чтобы избежать травмы, четко соизмеряйте свои силы и возможности именно на момент выполнения комплекса упражнений.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Упражнения выполняются не менее чем по 3 подхода по 20 повторений или в режиме «круговой тренировки».

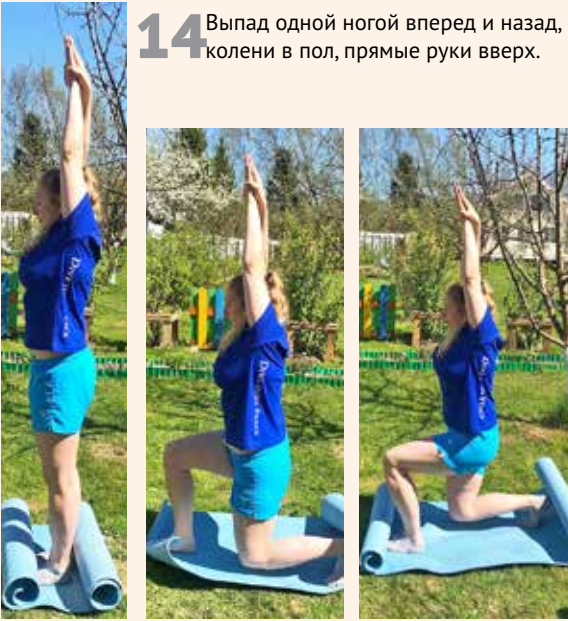
**12** Упор лежа – упор присев колени в стороны.



**13** Широкая стойка. Приседание, колени в стороны, подъем одной ноги, стопа на себя – выпрямление ноги в сторону. То же другой ногой.



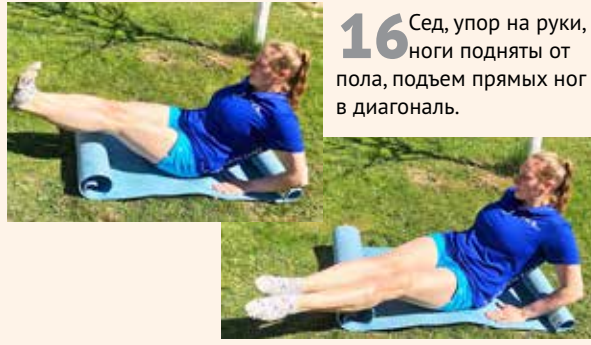
**14** Выпад одной ногой вперед и назад, колени в пол, прямые руки вверх.



**15** Наклон вперед, передвигаясь вперед на руках в положение упор лежа – отжимание с прижатыми локтями к туловищу (узкое отжимание).



**16** Сед, упор на руки, ноги подняты от пола, подъем прямых ног в диагональ.



**17** Лежа на груди, руки и ноги вытянуты. Руки выполняют движения как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем. Корпус и ноги отрываются от поверхности.



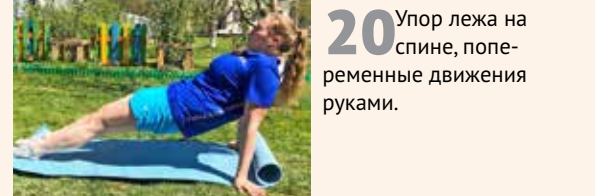
**18** Упор лежа, подбрасывание стоп вверх, носки оттянуты.



**19** Упор лежа, таз вверх, согнуть руки в локтях, таз опустить, «проползти под препятствием».



**20** Упор лежа на спине, попеременные движения руками.



**21** Упор лежа. Попеременное подтягивание коленей к груди в диагональ к противоположному плечу.

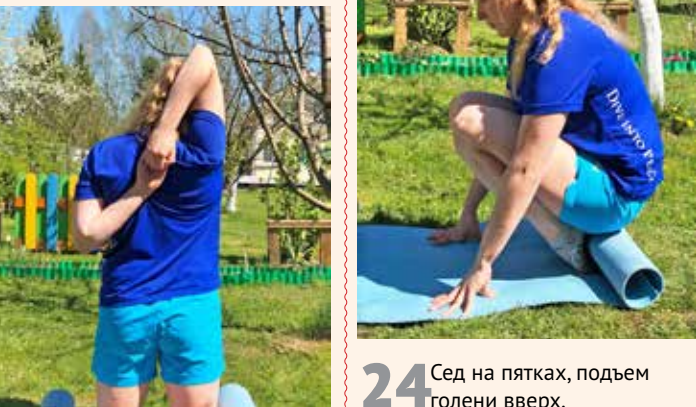


### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Каждое упражнение необходимо выполнять по 1 минуте.

**22** Кисти рук в замок за спиной. Поднять прямые руки как можно выше. То же в положении наклон вперед.



**23** Соединить руки за спиной, одна сверху, другая снизу.



**24** Сед на пятках, подъем голени вверх.

**25** Лежа на груди. Попеременное подтягивание пятки к ягодицам.



**26** Лежа на груди, подтянуть пятки к ягодицам, руками взяться за стопы. Прогнуться вверх, оторвать бедра и плечи от пола.



**27** Сед, голени и стопы в стороны, стопы на себя как при плавании брассом.



**28** Упор на колени и кисти рук. Согнуть руки в локтях, опустить таз, «проползти под препятствием», округлить спину, отвести таз назад к пяткам.



**29** Упор на колени и кисти рук. Отведение ноги назад, стопу на носок, пятку вниз.



**30** Сед. Наклон вперед.



**31** Сед. Поворот корпуса вправо и влево.



**Спортсменов с таким стажем, как у Сергея Фесикова, принято называть ветеранами. Свою первую международную победу он одержал почти 13 лет назад, а последнюю – в декабре прошлого года. Точнее, последнюю лишь по счету, поскольку он уверен: точку в карьере ставить еще рано.**

Выиграв «полтинник» на спине «Кубка Сальникова», Фесиков признался: «Сейчас победный момент ценен минимум раз в 50 больше, чем тогда, когда тебе 18. Сейчас ты знаешь, какова цена победы: ты вкладываешь свою душу и время, дорожишь чем-то и теряешь, например, возможность общения с семьей, близкими ради того, чтобы прочувствовать этот миг».

Тогда мы с ним договорились встретиться в более спокойной обстановке, располагающей к тому, чтобы «остановиться и оглянуться». Встреча поначалу откладывалась, а потом известные причины вынудили перевести беседу в дистанционный формат. Позвонил в Обнинск вскоре после отборочного турнира Кубка России. Как выяснилось позже – последних соревнований официального календаря.

**– Сергей, как настроение?**

– Обычное. То есть вполне рабочее. И что сейчас, учитывая ситуацию, самое главное – нет проблем со здоровьем.

**– С родителями часто общаетесь?**

– Отец сейчас в Костроме, где работает главным тренером волейбольного клуба «Волжанин». Мама регулярно его навещает, а пока дома, когда нужно, подключается к воспитанию внука.

Чтобы следующий вопрос был понятен читателям, поясню: разговор о родителях возник не случайно. С Фесиковым-старшим я познакомился, когда тот возглавлял обнинскую школу волейбола. Она носит, между прочим, имя олимпийского чемпиона Александра Савина. Мама в молодости тоже серьезно занималась волейболом. А их сын к тому времени успел дебютировать в составе сборной по плаванию на Олимпиаде в Пекине.

**– Как получилось, что из волейбольной семьи вышел пловец?**

– Отец работал с разными командами, в том числе с ярославским «Нефтяником». Можно сказать, я вырос в этой среде. Но предпочтение, когда пришло время выбирать, отдал все же плаванию. В бассейн меня привела мама, когда я еще не ходил в школу. С единственной целью – чтобы я рос здоровым. Постепенно втянулся, начал чего-то добиваться и уже не оглядывался по сторонам.

**– Если бы ты стал волейболистом, сейчас тебе наверняка было бы проще в смысле режима, нагрузок. Ведь для игрока 30 лет – далеко не вечер.**

– Согласен. У командных видов есть свои преимущества. Знаю волейболистов, которых и на исходе четвертого десятка призывали в сборную. Потому что они одним присутствием на площадке вдохновляли партнеров, цементировали команду. Возможно, из меня вышел бы неплохой игрок. Но жизнь потекла по другому руслу, и я об этом нисколько не сожалею. В играх со скоростью свои правила. Здесь выше планка ответственности, тебя некому подстраховать. Но и диапазон свободы действий шире: ты сам намечаешь цели и выбираешь средства их достижения...

На Олимпиаде в Лондоне Фесиков проплыл в квалификации кролевой эстафеты 4x100 метров, которая принесла нашей команде бронзу. В тот же день Анастасия Зуева завершила четвертой стометровку на спине. Чтобы морально поддержать девушку,

он пригласил её прокатиться на колесе обозрения, где и сделал предложение. Тремя днями позже она выиграла серебро на 200 метров. Свадьбу сыграли осенью, а через год на свет появился Максим.

**– Сын приближается к возрасту, в котором ты познакомился с плаванием. Он уже проявляет интерес к тому, чем заняты родители?**

– Макс в курсе, что тренировки, соревнования – это наша работа. Когда нас показывают по телевизору, его не оторвать от экрана. Спорт вообще не оставляет сына равнодушным. Естественно, он рано научился

**Остановиться и оглянуться**

ним, так сказать, местом под солнцем, поближе к родителям, выбор Обнинска был очевиден. Тем более что условия, в том числе финансовые, нас вполне удовлетворяли.

**– Покидая Обнинск, ты мотивировал это тем, что тамошняя база тебя перестала устраивать. Сейчас она отвечает самым взыскательным требованиям. Я в свое время писал об истории появления спорткомплекса «Олимп» и выяснил: сторонники этого проекта именно твой отъезд приводили в качестве одного из аргументов.**

– Возможно. Отдаю должное настойчивости Алексея Сергеевича Бачина, сумевшего

– На очередном этапе в Стокгольме Майкл вышел на старт в обычных шортах. Незадолго до того FINA запретила с нового года выступать в скоростных гидрокостюмах. Когда это вопрос еще осуждался, Фелпс и его тренер Боб Боуман активно поддерживали запрет. Я так и не понял, что он этим хотел доказать. Что и без костюма может побеждать? Как бы то ни было, мы получили фору и выиграли.

**– А ты был за костюмы или против?**

– Скорее против. Хотя меня они устраивали. На берлинском этапе Кубка я довел мировой рекорд до 50,96. А на чемпионате Европы в Стамбуле мы установили мировой рекорд в комбинированной эстафете. Пона-

чалу прогнозы скептиков подтверждались: результаты заметно упали, публика, ожидавшая рекордов чуть не от каждого серьезного турнира, начала терять интерес к плаванию. Но постепенно уровень скоростей поднимался, появлялись новые яркие звезды, все чаще обновлялись рекорды. Так что отказ от гонки технологий если и затормозил плавательный прогресс, то незначительно. Плавают ведь не костюмы, а люди.

Не пройдя отбор на Олимпиаду в Рио, Сергей Фесиков впервые стал задумываться о завершении карьеры. Но продолжал плавать, несмотря даже на два пропущенных чемпионата мира. Цитата из интервью Анастасии Фесиковой после неудачного для неё чемпионата в Кванджу: «Он более стрессоустойчив к таким ситуациям. Я восхищаюсь тем, что он не сдался. После Кореи у

меня был момент уныния: зачем мне все это надо, наверное, уже ничего не получится. А он столько лет борется и продолжает упорно работать. Даже когда ему плохо, все равно встает и идет в бассейн»...

**– Когда ты остался за бортом сборной, это не выбило из колеи?**

– Наоборот, я получил дополнительный импульс. Победив на Кубке России, позволил себе полтора месяца перерыва. Чтобы перезагрузить мозги и мышцы. Провел лето в кругу семьи, полностью забыл про плавание и всем, что связано с водой: в 30 лет не так просто снова и снова загружать себя монотонной работой.

**– Рано или поздно тебе придется все же выбирать, чем заняться после большого спорта. В плавании планируешь остаться?**

– Вращаясь долгое время в этой сфере, ты не только накапливаешь опыт, но и навыки общения со специалистами и партнерами по сборной. Участвуя в «разборах полетов», я высказывал свое мнение по спорным вопросам, и к нему нередко прислушивались. Так что не исключаю, что смогу быть полезен. Впрочем, возможны и другие варианты

**– Университетский диплом по социологии может пригодиться?**

– Почему бы и нет? После школы я предпочел поступить на факультет социально-политических наук вместо спортивного, потому что мне это было интересно. Кроме специальных знаний получил представление, как вообще устроено наше общество. А спорт – его органичная часть. На всякий случай, чтобы подкрепить практику теорией, пару лет назад окончил еще и магистратуру института физкультуры...

Поставив отточие, собирался завершить интервью после отбора на Олимпиаду. В надежде, что а) Фесиков его проедет и б) Игры состоятся. Когда же их отодвинули на год, Сергей на вопрос о реакции ответил:

– Это сильный удар для всех. А для таких, как я, уже в возрасте, тяжелый вдвойне. Постараюсь выдержать. Дай Бог, чтобы еще на год хватило сил.

**Евгений МАЛКОВ**  
Фото Виталия Гурю



**В РЕЖИМЕ  
НОН-СТОП**

чился держаться на воде, получает от этого удовольствие, может запросто проплыть от бортика к бортику. Но пока организм не сформировался, отдавать его на занятия в бассейне мы не спешим. Записали сына в секцию каратэ: умение постоять за себя на суше всегда пригодится.

За свою карьеру Фесиков поменял несколько адресов и наставников. Он с благодарностью вспоминает всех. Супругов Людмилу и Леонида Еремеевых, заложивших надежную техническую базу в обнинском «Кванте». Сергея Дойниченко, директора СДЮШОР-4 в Ярославле, который вывел его на большую воду. Алексея Бачина, с которым доплыл до первой Олимпиады. Итальянца Андреа ди Нино и его академию плавания в Казерте, где он и Евгений Коротышкин готовились к Играм в Лондоне. Ирину Моторкину, старшего тренера сборной.

**– Вскоре после Олимпиады-2008 ты ушел от Алексея Бачина, вернувшись в Ярославль. А четыре года назад семейство Фесиковых поменяло Пензу на Обнинск. Почему?**

– Для меня этот город всегда оставался родным. А когда появился сын, и мы с Настей решили, что пора определяться с постоян-

собрать единомышленников и достучаться до нужных дверей, а также его ученика и моего старшего товарища Николая Скворцова, нынешнего президента федерации плавания Калужской области.

**– Обнинск постепенно превращается в один из ведущих плавательных центров страны. Полагаю, не только благодаря базе?**

– В спортшколе «Олимп» собрались опытные, грамотные специалисты. Например, Загацкий, когда еще работал в бригаде Бачина, помогал мне, а сейчас у Сергея Рудольфовича вырос Миша Вековищев, один из лучших спринтеров России. Коллективом руководит Станислав Юрьевич Лопухов, олимпийский призер, человек, разбирающийся в нюансах тренировочного процесса. Нам с Настей самим приходилось убеждаться, что для него нет вопросов, которые нельзя было бы решить.

Да, у нас отлажена определенная система, вырастают таланты. Когда в школе порядка 1200 пловцов, иначе и быть не должно. Но, оценивая ситуацию с высоты своего опыта, я считаю, что наша молодежь способна на большее. Комфортные условия – необходимый, но не единственный залог успеха. Мне кажется, нынешнему поколению не хватает упёртости, умения «себя преодолеть» во имя результата.

**– Кстати, о молодом поколении. На зимнем чемпионате России ты выиграл стометровку комплексом, обойдя в том числе Климента Колесникова. Когда он учился еще в начальной школе, ты уже стал рекордсменом Европы.**

– Тем самым я доказал, прежде всего себе самому, что рано подавать в отставку. Ровно за десять лет до того проплыл на этапе Кубка мира в Москве комплексную сотню за 51,45. Тогда это был рекорд Европы. А на чемпионате страны у меня было даже лучше – 51,43.

**– В протоколах Кубка мира-2009 есть и такие строки: 100 м. Комплекс.**

**1. Зандберг (ЮАР) – 51,77.2. Фесиков (Россия) – 51,86.3. Фелпс (США) – 52,14.**

**Как тебя угораздило обставить великого американца?**

**ВИЗИТНАЯ  
КАРТОЧКА**

Сергей Фесиков родился 21 января 1989 года в Ленинграде. Плавать начал в спортшколе «Квант» Обнинска (Калужская область). В сборной России дебютировал в 2007 году, выиграв чемпионат Европы на короткой воде на 100 м комплексом с рекордом России. Выступал в составе эстафеты 4x100 м вольным стилем на Олимпиаде-2008. Бронзовый призер Олимпиады-2012 в этой эстафете, чемпион мира 2014 года, обладатель четырех серебряных медалей чемпионатов мира на короткой воде в эстафетах, восьмикратный чемпион Европы на короткой воде в плавании комплексом, вольным стилем и эстафетах. В 2009 году обновил рекорд мира на 100 м комплексом. Дважды (в 2009 и 2014 годах) стал соавтором мирового рекорда в эстафетах.



# ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Первой нашей олимпийской чемпионкой по плаванию стала Галина Прокуменщикова. В Токио-1964 ей было всего 15 лет. Евгения Чикунова тоже брассистка и в том же возрасте могла бы стартовать в Токио-2020. Отсрочка олимпийского дебюта, будем надеяться, не мешает юному таланту набирать высоту.

Победа Евгении Чикуновой стала едва ли не главной сенсацией прошлогоднего чемпионата России. И не столько даже по причине возраста, сколько потому, что успех 14-летней петербурженки сопровождался проигрышем Юлии Ефимовой. Пятикратная чемпионка мира на сей раз финишировала на 200 метров брассом лишь третьей, пропустив вперед еще и Марию Темникову.

«Я рада, что удалось победить таких опытных соперниц, – сказала Чикунова, еще не отдышавшись после финиша. – Но пока даже не понимаю, как это произошло. Во время заплыва я не видела никого, словно плыла одна против самой себя».

Таким образом, выступление Ефимовой на коронной дистанции чемпионата мира оказалось под вопросом. Подойдя к отборочным стартам не в лучшей форме, она тем не менее выиграла 50 метров и стала второй на стометровке. С учетом этого штаб сборной команды вынес вердикт: в Кванджу Юлия поплывет и 200 метров, а Жене предстоят юношеские первенства Европы и мира.

Главный тренер сборной Сергей Чепик так прокомментировал это решение: «Чикунова должна забрать «свои» медали на юношеских турнирах, взрослый же чемпионат может ее просто сломать психологически. Женю надо сохранить, у нее еще будут шансы о себе заявить».

Нелишне напомнить, что в Кванджу Ефимова выиграла золото именно на двухсотметровке. Чикунова на той же дистанции одержала победу в Казани на первенстве Европы. Потом она сделала победный дубль на мировом первенстве в Будапеште. А под занавес сезона дважды – на казанском чемпионате России и на домашнем

«Кубке Сальникова» – обновила мировой рекорд для юниоров на 200 метров брассом в короткой воде.

Заметим, что последние достижения юной россиянки воспринимались чуть ли не как должное. Зато её победа на апрельском чемпионате страны вызвала ажиотаж. Причем со скандальным оттенком. В соцсетях, посвященных плаванию, новую чемпионку даже начали обвинять в употреблении допингов. Иначе, дескать, девочке было бы не по силам обыграть Ефимову. На что Юрий Маслов, первый тренер Жени, отреагировал: «Могу ручаться, что за все время, что я работал с ней, у нее не было никаких запрещенных препаратов. Их и сейчас нет, это абсолютно чистая девочка»...

В спортшколе «Комета» она начала плавать в шесть лет, а два года назад перешла в знаменитый «Экран», к Витте Новожиловой – супруге Юрия Маслова. Её мы и попросили поделиться подробностями.

– Жень росла, можно сказать, на моих глазах. Решение о её переходе в «Экран» было вполне закономерным. Мы с мужем понимали, что у этой талантливой девочки большие перспективы, и пора её переводить на другой режим работы. Она поступила в спорткласс, потом – в училище олимпийского резерва, что позволяло тренироваться два раза в день и без ущерба для учебы выезжать на сборы. В 2018 году Чикунова заметно прибавила, выиграв на первенстве Санкт-Петербурга две дистанции брассом и 400 метров комплексом, а также одержав победу на 200 метром брассом на первенстве России в своей возрастной категории.

**– Насколько неожиданным стал для вас, Витта Владимировна, её успех на дебютном чемпионате страны?**

Молодо – не зелено



– Перед тем чемпионатом Жень проделала большую работу, а контрольные прикидки позволяли рассчитывать на высокое место. Она просто выполнила поставленную задачу. Но даже новый юношеский рекорд России – 2.22,67, принесший победу, не был потолком её возможностей на тот момент.

**– Не все качества нарабатываются на тренировках. Есть и наследственные, врожденные. Такие как работоспособность, упорство. Из какой Жень семьи?**

– Из вполне обычной, что называется, трудовой. Отец – полковник в отставке, мама – врач. К спорту отношения не имеют. Старшую сестру пытались приобщить, но безрезультатно: в отличие от младшей, ростом она не вышла.

**– Кстати, если ли родственная связь между Евгенией и Дарьей Чикуновой – тоже питерской брассисткой, но постарше?**

– Ни малейшей, они просто однофамилицы.

**– Вы работаете в паре с дочерью Анной. Что это дает?**

– В первую очередь – возможность не оставлять учеников без внимания на время тренировочных сборов. Чикунова не единственная из пловцов группы, входящих в юношескую сборную страны. В их числе серебряный призер чемпионата России на 400 метров комплексом Данил Зайцев, Яна Саттарова, которая выступала на первенстве Европы в составе двух эстафет, выигравших золото.

**– С ориентацией Жени на брасс вы определились уже окончательно?**

– Она хорошо владеет всеми стилями, неплохо выступает в комплексе, но пока ей больше интересен брасс. Возможно, с возрастом предпочтения сменятся. Время покажет.

**– История о том, как у вашей ученицы якобы отняли право плыть в Кванджу, наделала много шума. Это решение было с вами согласовано?**

– Чемпионат мира вообще не входил в наши планы. Жене и в своем возрасте хватало соревнований. Мы с Сергеем Чепиком договорились, правда, что она будет включена в резерв на случай какого-то форс-мажора. Она даже тренировалась на «Круглом озере» вместе с основным составом, что тоже пошло на пользу. Первенство Европы Чикунова выиграла уверенно, в полуфинале доведя рекорд турнира до 2.21,07.

**– А как она отреагировала на допинговые сплетни?**

– Конечно, приятного в них было мало. Понятия не имею, кто и зачем эту утку запустил. Мы посоветовали ей просто не обращать внимания на всякую ерунду, беречь психику. Что она и сделала...

**– Судя по всему, характера Жене не занимать. Особенно впечатляет её победа в Будапеште на стометровке, когда она вырвала касание у американки Кэйтлин Доблер.**

– Да, она умеет настраиваться, не мандражировать и не терять контроль над собой, грамотно раскладываться по дистанции. Для своего возраста, считаю, Жень уже вышла на приличный уровень. Остальное придет с опытом. А это – дело жизненное. И мы стараемся не форсировать события.

Евгений АЛЕКСЕЕВ  
Фото Анны Гусевой

## Это интересно знать

### Шапочный разбор

У каждого из аксессуаров для плавания отдельная история. Вот как, к примеру, эволюционировали шапочки. Этот процесс шел в ногу с прогрессом. Поначалу те, кто хотел, чтобы их волосы и в воде оставались сухими, использовали доступные средства. Когда на шапочки появился массовый спрос, на их изготовление использовались тафта или шелк. Им на смену пришла резина, сначала натуральная, потом синтетическая. Резиновые шапочки, в отличие от тканевых, приобрели необходимую эластичность и непроницаемость для воды. Правда, чтобы надежно закрепить их на голове, пловцам приходилось использовать завязки под подбородком. В этих головных уборах они были похожи на летчиков.

В числе множества открытий, которые принес XX век, был и принципиально новый материал – латекс. Производители экипировки для представителей водных видов спорта тут же взяли его на вооружение. Спортсмены по достоинству оценили преимущества латексных шапочек: никаких шнурков и завязок, они и без них отлично держались на голове, плотно ее облекая и не доставляя неудобств.

Кстати, именно тогда, в 1920 годах, в женскую моду вошли шляпки-колокола, напоминающие по виду плавательную шапочку. Так что пловчихи, подобрав себе подходящую экипировку, оставались в тренде.

С началом Второй мировой войны резиновые (и латексные) шапочки для плавания сразу стали дефицитом: вся резина шла исключительно на военные нужды. После войны народ стал возвращаться к мирной жизни, молодежь снова активно занялась спортом, в том числе плаванием. И снова возник спрос на качественные шапочки. Которые, по мере того как множились бассейны, должны были еще и предохранять волосы от вредного воздействия хлорированной воды.

Вскоре на смену латексу пришел силикон. Хотя шапочки из латекса еще можно приобрести в специализированных магазинах, но они рассчитаны на любителей плавания. Латексные шапочки не очень плотно прилегают к голове и не отличаются высокой прочностью, их довольно сложно надевать и снимать, а радуют они только доступной ценой.

Еще можно, впрочем, приобрести даже архаичные, казалось бы, шапочки из текстиля. Они подходят в первую очередь женщинам, занимающимся аквааэробикой. Главная задача таких шапочек – надежно и компактно собрать на затылке или на макушке волосы. Хотя плавать в них довольно удобно, однако они не защищают волосы от промокания.

Спортсмены же предпочитают силиконовые модели, которые не только снижают сопротивление воды, но и совершенно не вредят волосам. Для соревнований пловцы используют специальные шапочки – стартовые. Такие шапочки, плотно облекая, не морщась и не сбиваясь на сторону, сводят до минимума сопротивление воды, что немаловажно в борьбе за доли секунды.

Некоторые пловцы предпочитают выступать сразу в двух шапочках. Сначала надевают одну, затем очки, а поверх – вторую. Во-первых, это позволяет лучше зафиксировать очки на голове, во-вторых, снизить сопротивление.

### Лекарство от депрессии

Еще до пандемии коронавируса исследование с участием почти 5 тысяч жителей Великобритании продемонстрировало, что занятия плаванием облегчают симптомы депрессии и тревожных состояний. Авторы исследования полагают, что бассейны регулярно посещают не менее 3,5 млн британцев, страдающих от этих недугов. Причем более 400 тысяч из них благодаря плаванию смогли сократить количество визитов к медицинским специалистам или уменьшить объем принимаемых лекарственных средств, выписанных для терапии психических расстройств.

Именно плавание помогло им облегчить симптомы, которые серьезно снижают качество жизни. 43% опрошенных заявили, что плавание делает их более счастливыми, а свыше 25% после посещения бассейна получают достаточно мотивации для того, чтобы выполнять повседневные дела. Наконец, 15% опрошенных признались, что занятия плаванием делают их жизнь более управляемой.

Исследователи считают, что полученные выводы очень важны, так как число пациентов с депрессиями постоянно растет. При этом препараты из категории антидепрессантов помогают далеко не всем, они часто вызывают зависимость, сопровождаются серьезными побочными эффектами. Как показывает статистика, порядка 20% британцев сталкиваются с разными психическими проблемами.

**ПЛАКАТ  
ИЗ ПРОШЛОГО  
ВЕКА**

Человек прислал мне письмо на электронную почту с рассказом о плавании своего детства. А его детство было давно – в семидесятые годы прошлого века. Еще он вспомнил, как тогда – и заодно много раньше – рекламировали посредством плакатного искусства здоровый образ жизни и правильную гигиену в целом и плавание в частности. Я не поленился и «залез» в ту плакатную пору. И так мне в ней понравилось, что решил поделиться с вами. Получился такой вот небольшой экскурс в историю нашей страны: когда прядильщицам и ткачихам напоминали, что после работы не пройдите мимо душа; когда по-настоящему ценились желание и умение быть сильным и здоровым, опять же, не только ради себя любимого, а на благо стране; когда плавание ставилось во главу угла как сугубо спортивной, так и физкультурно-прикладной подготовки... А ведь это ни что иное, как еще несколько штрихов к той жизни, которой жили наши папы и мамы, бабушки и дедушки и миллионы их советских современников.

**Александр Шахов**



# КОГДА ВСЁ ЯСНО И ПОНЯТНО!



Март олимпийского года... Точнее, уже не олимпийского. В марте каждого из последних пяти олимпийских сезонов Фелпс вносил лишь поправки в многолетнюю тренировочную программу. Причем его участие в Играх, как и сами Игры, никогда не ставилось под вопрос. «Примерно в это время, – сказал Фелпс, – я был на завершающем этапе подготовки. В воде я чувствовал себя прекрасно, предвкушая предстоящее шоу».

Эти шоу принесли Майклу рекордные 28 олимпийских медалей, включая 23 золотых. И подготовка к каждой Олимпиаде (исключая разве что 2012 год) становилась для него, как и для любого потенциального олимпийца, главным смыслом жизни. «На всем протяжении этих четырех лет, – сказал он, – даты Олимпиады и каждого заплыва как бы отпечатывались в мозгу».

Нынешний год, впрочем, разительно отличается от предыдущих: мир борется с глобальной пандемией. Принимающая страна Япония и МОК на фоне давления со стороны мирового спортивного сообщества объявили о переносе Игр на один год. За историю Олимпиад они отменялись пять раз и несколько раз претерпевали бойкоты, но никогда еще не откладывались. Фелпс утверждает, что ожидал такого поворота событий.

«Я был потрясен, что они не сделали этого раньше, – сказал он. – Другого варианта я не мог даже представить. Да, у нас возникали проблемы в прошлом. Например, связанные с низким качеством воздуха в Пекине-2008 или с вирусом Зика в Рио, но то, с чем мы столкнулись сейчас, гораздо опаснее».

Я освещал все пять Олимпиад с участием Фелпса, поэтому имел право на вопрос: какие чувства должен испытывать спортсмен, на пути которого неожиданно вырос непреодолимый барьер?

«Ты ставишь на карту ради этой цели всю жизнь и вдруг – облом: тебе придется подождать еще год... Если бы такое случилось со мной, я бы просто спятил, – ответил он. – От состояния неопределенности. Или решил бы, что сплю и вижу кошмарный сон»...

Фелпс поддерживает тесные отношения со многими действующими пловцами. Среди его ближайших друзей – Эллисон Шмитт, обладательница восьми олимпийских наград. Он часто общается с Кэти Ледеки, которая выиграла четыре золотых медали в Рио и, вероятно, останется одним из лидеров сборной США в Токио-2021.

Поставив после Олимпиады в Рио-де-Жанейро точку в спортивной карьере, Майкл Фелпс не исключил плавание из режима здорового образа жизни. В него также вошли гольф, прогулки на велосипеде и упражнения со штангой. Главным же и самым приятным объектом внимания для «величайшего олимпийца всех времен и народов» стали его сыновья. Старшему в мае исполнилось четыре, второй день рождения среднего пришелся на февраль, а младшему всего полгода.

В режиме самоизоляции Майклу уже сложно поддерживать физический тонус: бассейны в Скоттсдейле, штат Аризона, закрыты, как и поля для гольфа. В тот день, когда было объявлено об отсрочке токийской Олимпиады, с Фелпсом связался по телефону старый знакомый, журналист Тим Лейден, много написавший о нем в журнале Sports Illustrated. Приводим фрагменты материала, опубликованного на портале NBC Sports.

## Майкл ФЕЛПС: «Я БЫ НЕ СДАЛСЯ»



Как  
поживаете,  
мистер Майкл?

«Все происходящее с трудом укладывается в голове, – признался он. – Я глубоко сочувствую всем спортсменам, которые попали в такой переплет. С одной стороны, я рад, что они получают еще один год на подготовку, и это справедливо. Вместе с тем понимаю, что ожидание намного усложнит их задачу».

А еще он сказал: «Очень надеюсь, что мы не увидим роста числа самоубийств спортсменов из-за этого. Потому что фактор психического здоровья, безусловно, имеет сейчас самое большое значение. Отсрочка – это воды, в которые мы никогда раньше не заплывали. Принятое решение – правильное, но моему сердцу больно за спортсменов».

Уйдя из плавания, Фелпс с головой окунулся в проблемы, связанные с психическим здоровьем. Ему самому пришлось пережить депрессию и даже задуматься о самоубийстве в 2014 году, после ареста за вождение в нетрезвом виде и

отстранения от сборной США он провел 45 дней в реабилитационном центре и благополучно вернулся в спорт. Однако потом он не раз снова впадал в болезненное состояние.

Фелпс дает консультации, выступает с лекциями по этим вопросам, а также участвует в документальном кинопроекте режиссера Бретта Рапкина «Вес золота», который исследует психическое здоровье и депрессию у спортсменов. «Пытаюсь спасти жизни», – говорит он о своей работе.

Понятно, что Фелпс обеспокоен за пловцов-олимпийцев, вынужденных резко перестраивать свою жизнь. «Если бы это случилось со мной, и я был бы в плохом душевном состоянии, – сказал он, – я бы развалился. Как человек, который прошел через несколько глубоких стадий депрессии и все еще имеет с ней дело, я надеюсь и молюсь, чтобы каждый из спортсменов получил психологическую поддержку»...

Я спросил Фелпса, если бы случилась отсрочка трех последних Олимпиад, как это могло бы повлиять на его выступление?

2008 год (в Пекине Майкл завоевал восемь золотых медалей): «Тогда я был в полной боевой готовности. Но надо учесть, что за шесть месяцев до начала Игр я сломал запястье. Так что еще год на подготовку не стал бы для меня лишним».

2012 год (в Лондоне Фелпс, выступая не в лучшей форме, все же выиграл четыре золотых и две серебряных медали): «Если бы та Олимпиада была перенесена на 2013 год, я бы даже внимания на это не обратил. Я был в таком психическом раздоре, когда ни до чего не было дела».

2016 год (из Рио Фелпс вернулся с пятью золотыми и одной серебряной медалью): «Я бы не сдался ни за что на свете. Мне хотелось достойно завершить карьеру. Не знаю, как бы я выглядел через год, но я бы точно нашел способ снова подняться на вершину».

Возвращаясь в настоящее время и в ситуацию, которая заставляет многих спортсменов переориентировать свои эмоции и амбиции, сместить прицел на Олимпиаду-2021, Фелпс сказал: «Если кто-то из них заглянет внутрь себя и решит, что эти Игры для него жизненно важны, то перед ним не встанут проблемы, которые нельзя будет решить».

Фото из открытых источников.

## Как такое может быть?

### ФЕЙКИ И ФАКТЫ

В потоке информации, связанной с пандемией коронавируса, полно слухов. То и дело всплывают истории, тянущие на сенсацию, но ничем не подтвержденные. Героем одной из них стал китайский пловец Сунь Ян.

Трехкратный олимпийский чемпион привлек к себе внимание дважды. Сначала в связи с беспрецедентной, на восемь лет, дисквалификацией, а затем – новостью о том, что он успешно испытал на себе средства борьбы с коронавирусом.

Напомним, что еще в 2014 году, выступая на одном из турниров внутреннего календаря, Сунь Ян сдал антидопинговую пробу. Когда она оказалась положительной, он был отстранен от соревнований на три месяца. Столь мягкое наказание было вызвано тем, что у него обнаружили триметазинидин – не самый серьезный стимулятор, к тому же лишь незадолго до того включенный в список запрещенных. В сентябре 2018 года к нему домой явились допинг-офицеры для внесоревновательного тестирования. Однако в условленное заранее время спортсмен на месте не оказался. Сунь Ян появился спустя четыре часа и повел себя странно. Сначала он не поверил, что приехавшие к нему люди – допинг-офицеры, а не грабители. Потом долго кому-то звонил, консультировался.

При всем этом присутствовали мама спортсмена и его доктор. Мочу в присутствии допинг-офицера, как требуют правила, он сдавать отказался.

А когда Сунь все-таки сдал пробу крови и пробирка была

помещена в контейнер, мама позвала охранника и распорядилась ее уничтожить. Тот взял молоток, попытался расколоть контейнер, потом достал пробирку и разбил вдребезги. После чего сын разодрал в клочья бланк допинг-пробы.

Поскольку тогда подтвердить наличие в крови пловца запрещенных веществ не удалось, он отделался легким испугом. Но эта история имела продолжение. На чемпионате мира в Кванджу после победы Сунь Яна на 400 метров вольным стилем австралиец Мак Хортон, ставший вторым, отказался подниматься с ним на пьедестал. Его примеру последовал британец Данкан Скотт, третий призер на 200 м вольным стилем. Это окончательно вывело китайца из равновесия – он чуть не избил Скотта прямо на бортике бассейна.

Прошлой осенью Сунь обратился в CAS (Спортивный арбитраж), чтобы тот признал его невиновность. Суд же не только не согласился с его доводами, но признал спортсмена виновным в незаконном вмешательстве в процесс допинг-контроля. Арбитры, приняв во внимание допинговое прошлое пловца, вынесли суровый вердикт – дисквалификация на восемь лет. Причем все завоеванные титулы он почему-то сохранил.

Это решение было вынесено в феврале. А вскоре появилась информация, что Сунь обратился в министерство здравоохранения Китая с просьбой включить его в группу спортсменов-добровольцев, которых решено подвергнуть испыта-

ниям для выявления средств борьбы с коронавирусом. И что за участие в рискованном эксперименте правительство КНР пообещало ему звание Героя и гарантировало пожизненное обеспечение всех членов его семьи вплоть до третьего поколения.

28 февраля во время тренировки в кровь Сунь Яна был введен коронавирус. На следующий день врачи его обследовали и отклонений от нормы не обнаружили. Правда, он признался, что чувствует некоторый упадок сил, но врачи объяснили: это вполне может быть психосоматическим эффектом и скачком адреналина. Согласно следующим сообщениям, 3 и 5 марта он получил повторные инъекции. На 12 марта спортсмен оставался абсолютно здоровым. И вот что интересно: первые публикации на эту тему появились лишь 15 марта со ссылкой на некую «медицинскую исследовательскую группу», а подробности эксперимента не последовали. Анонимность источника информации навела на подозрение, что это очередной фейк. Тем более что на официальном сайте Национальной комиссии здравоохранения КНР новость про участие в эксперименте Сунь Яна не распространялась.

Достоверно известно лишь, что у него, помимо допинговой, возникли и проблемы, связанные с эпидемией коронавируса. Собираясь подать апелляцию в CAS, Сун продолжал тренироваться дома, в Ханчжоу (провинция Чжэцзян), так как вернуться в Пекин, на основную базу, он не мог из-за карантина. Спортсмен, имеющий в Китае статус наци-

ональной звезды, увидев, как напряженно работают люди на блок-постах, привез на один из них запас еды. Этот поступок имел большой резонанс. Его примеру последовали многие китайские спортсмены, жертвуя свои призы – на борьбу с эпидемией.

Фейковой оказалась и версия, что пловцы лучше других спортсменов подготовлены к встрече с вирусом, а власти КНР, следуя рекомендациям медиков, призвали население интенсивно заниматься плаванием. Официальных тому подтверждений не обнаружено. Всемирная организация здравоохранения также не подтверждает, что плавание – панацея от коронавируса.

Переболел им, например, олимпийский чемпион южноафриканец Кэмерон ван дер Бург. Вот что он написал в своем аккаунте в Twitter на 14-й день после того, как ему был поставлен этот диагноз: «Коронавирус – худшее из того, что мне приходилось когда-либо переносить, несмотря на то, что я молод и веду здоровый образ жизни. Наиболее серьезные симптомы ослабли, но я все еще борюсь с усталостью и остаточным кашлем, от которого не могу избавиться. Любая физическая активность, например, ходьба, изнуряет»...

Кому и зачем потребовалось вбрасывать историю с Сунь Яном, остается лишь гадать. Возможно, с целью поднять его репутацию в общественном мнении и повлиять на арбитров CAS.

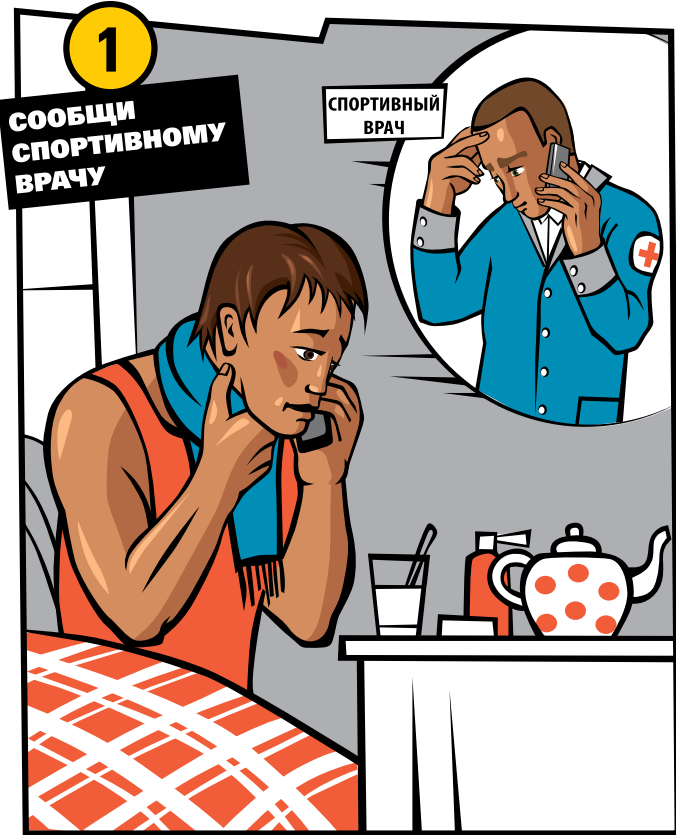
Борис ФРОЛОВ

# ВСЕГДА ПОМНИ: САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ КРЕСТ НА ТВОЕЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ!



## ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ...

**Антидопинг:**  
Терапевтическое  
использование (ТИ)



Прежде чем начинать лечение, проконсультируйся со спортивным врачом или специалистом РУСАДА

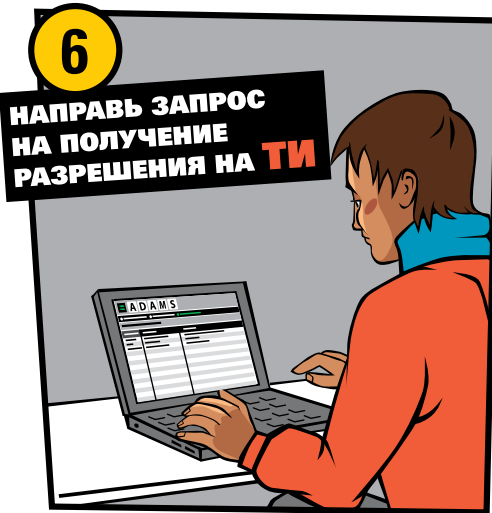


Если при лечении избежать использования препарата из Запрещенного списка невозможно, спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования препарата.



Если в экстренных случаях препарат необходимо ввести безотлагательно, то он вводится без запроса с последующим получением разрешения на ТИ.

Разрешение на ТИ является обязательным для всех случаев лечения, связанных с использованием медицинских препаратов из Запрещенного списка.



Подробнее о Терапевтическом использовании на официальных сайтах



Российского антидопингового агентства (РУСАДА)



Международной федерации водных видов спорта (FINA)



Всемирного антидопингового агентства (WADA)

Графика Романа Фофанова