

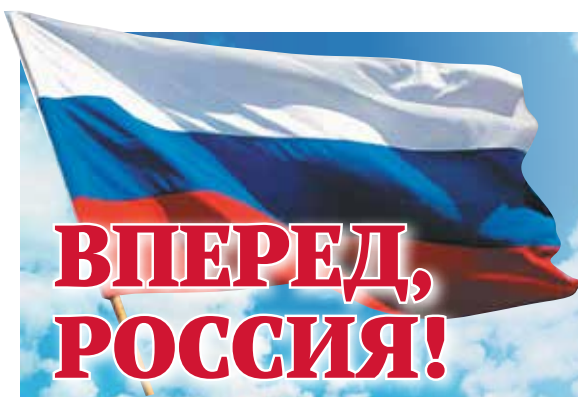


**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,  
РОССИЯ!**

« Советую всем – и детям, и взрослым – обязательно учиться плавать. И не просто учиться, а научиться плавать хорошо. Потому что умение плавать – это не только дополнительное здоровье и активный отдых, это вдобавок жизненная необходимость».

**Виктор САВИНЫХ,**  
летчик-космонавт СССР,  
дважды Герой Советского Союза

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

# ПЛАВАНИЕ

№ 64-2020

ДЛЯ ВСЕХ



Внимание! Мы едем к вам!

## ОТ ИДЕИ ДО ПРОТОТИПА. ЧТО ДАЛЬШЕ? ПЕРВЫЙ В РОССИИ ПЕРЕДВИЖНОЙ КОМПЛЕКС ВСЕОБУЧА ПО ПЛАВАНИЮ УЖЕ В ПУТИ!

Главная тема нашей газеты, как вы знаете, уважаемые читатели, – это детское и массовое плавание во всем своем проявлении. А значит, и вопросы обучения подрастающего поколения практически навыкам общения с водной средой стоят не просто особняком, а занимают ведущее положение в наших публикациях. Так что нет ничего удивительного в том, что начало этого номера «ПДВ» мы полностью посвятили передвижному мобильному всеобучу по плаванию. Потому что внедрение его в нашу повседневную плавательную жизнь – тема предельно актуальная. Особенно в нынешнюю непростую пору, когда пандемия коронавируса то охватывает российские города и села, заставляя детей и взрослых переходить на домашний режим учебы и работы, то уходит на спад, чтобы... Впрочем, не будем гадать, как в ближайшее осенне-зимнее время сложится в стране эпидемиологическая обстановка. В конце концов никто стопроцентного прогноза на это дело нам не даст. Хотя хочется надеяться, что завтра все же будет лучше, чем вчера. Очень хочется. Кстати, вот вам и ответ, почему мы считаем, что нынче любое физкультурно-спортивное мероприятие, в том числе и организационное (сродни шагнувшему в жизнь мобильному всеобучу по плаванию), – будто глоток свежего воздуха, будто шаг к возвращению той активной и по здоровой своей концепции правильной жизни, которой жили совсем недавно. Конечно, она обязательно вернется, и вернется в полном объеме. Но сегодня мы рассказываем о том, что есть... сегодня. И каждый такой факт – так и хочется сказать – на вес золота.

Старт был дан 25 июля в Санкт-Петербурге, на территории Национального государственного университета имени Лесгафта. После сборки и испытаний комплекс был представлен специалистам в области физической культуры и спорта.

Ректор НГУ Сергей Бакулев, высоко оценив проект, подчеркнул: «Презентация современного, инновационного водного комплекса России на территории старей-

шего спортивного вуза страны – это не случайность. Учёные нашего Университета, начиная с самого Петра Лесгафта, в своих трудах всегда уделяли большое внимание физическому воспитанию подрастающего поколения. Навык плавания не только полезен и необходим в жизни, этот навык несёт в себе заряд здоровья и бодрости».

Продолжение на стр. 2



Старт дан. Станица Кривянская

### ОСЕННИЙ МАРАФОН

#### ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ

Мировая пандемия коронавируса не только перенесла на год Олимпиаду и отменила практически все крупные и знаковые соревнования, но и нанесла ощутимый удар по сезонной подготовке спортсменов. Ситуация в спортивном плавании не стала исключением. Тот же календарь российских соревнований на нынешний год пришлось создавать заново. Хотя где гарантия, что в осенне-зимний период его вновь не придется переделывать? Увы, нет её, и не от Всероссийской федерации плавания сие зависит. Поэтому каждый отечественный старт по программе большого спорта (в данном случае читай – плавания) воспринимается как подарок свыше. И вдвойне приятно, что этими подарками одарили нас мастера открытой воды, первыми среди пловцов разыгравшие медали чемпионата и первенства России. Хотя тут стоит дополнить, что столь неоднозначный сезон они открыли еще раньше: в середине августа прошли старты Кубка России, о чем в нынешнем номере интервью старшего тренера сборной команды России по плаванию на открытой воде Сергея Буркова. Бюджет минутка – обязательно почитайте: как-никак национальная спортивная веха в год отмененной Олимпиады.

Мне же хочется сказать несколько слов (по поводу «нескольких слов» не ловите на... слове – это фигура речи, и не более того; понятно, что их будет не несколько, а чуть больше), оттолкнувшись от темы «чемпионат-2020 и первенство страны», которые во второй декаде сентября состоялись на черноморской акватории близ Сукко в сопровождении замечательной теплой погоды, присущей истинно бархатному сезону. Для тех наших читателей, кто подзабыл, в чем же принципиальная разница между «чемпионатом» и «первенством», напомним: для зрительского восприятия, если не считать длину дистанций и еще несколько «технических» нюансов, по сути никакой, ибо первенство в принципе тот же чемпионат, но только с участием не взрослых пловцов, а ребят юношеского и юниорского возрастов. Кто и какие дистанции в Сукко плыл, кто победил и с каким временем, кому интересно, не поленились, загляните на официальном сайте ВФП в раздел «Архив новостей», где найдете подробный рассказ об этих соревнованиях от пресс-атташе федерации Яны Новиковой. И одновременно не будем забывать, что для российских пловцов-марафонцев национальный чемпионат является первым этапом отбора на международные соревнования по плаванию на открытой воде 2021 года. Это: чемпионат Европы по водным видам спорта (Будапешт, Венгрия, 10-23 мая), олимпийский квалификационный турнир отбора на участие в Олимпийских играх-2021 в Токио (Фукуока, Япония, 29-30 мая). А по результатам юниорского первенства будет сформирована сборная команда России для участия в первенстве Европы на открытой воде (Париж, Франция, 22-25 июля). В свою очередь первенство Европы станет для наших юных дарований «контрольно-пропускным моментом» для участия в первенстве мира по плаванию на открытой воде (Сейшельские острова, 22-24 августа). Вот такие планы...

**Александр Шахов**

## ОТ ИДЕИ ДО ПРОТОТИПА. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Продолжение. Начало на стр. 1

«Проект оптимален, мобилен, он будет востребован. Ведь у нас есть такие точки, где сложно построить стационарные объекты. А этот проект универсален», – отметила Раиса Терехина, председатель Общественного совета при Министерстве спорта РФ.

Первым «местом работы» мобильного бассейна стала донская станция Кривянская. В 2020–2021 годах уроки плавания на колесах получат также учащиеся начальных классов школ в Октябрьском и Неклиновском районах. Ростовская область вполне закономерно получила такое право. Именно по инициативе федерации плавания этого региона была разработана и внедрена программа плавательного всеобуча. Мобильный вариант призван сделать эту программу более доступной и эффективной.

С подробностями корреспондента «ПДВ» познакомил первый вице-президент ВФП и президент федерации плавания Ростовской области **Игорь ГОРИН**.

– Почему презентация комплекса состоялась так далеко от Ростова-на-Дону?

– Потому что уже на стадии проектирования «Мобильного всеобуча по плаванию» предусматривалось, что он должен воплощать инновационные технологии. Мы распределяли заказы по разным предприятиям, продукция которых отвечает этим требованиям. Когда пришло время сборки, было решено, что площадка в Санкт-Петербурге – оптимальный вариант с точки зрения логистики.

– А насколько инновационна, оригинальна сама по себе идея этого проекта?

– По поводу оригинальности мне вспоминается прошлогодний Международный форум «Россия – спортивная держава» в Нижнем Новгороде. На нем Президент Всероссийской Федерации плавания Владимир Сальников представил модель комплекса Президенту ФИНА Хулио Мальоне. Когда Мальоне с ней познакомился, то поднял вверх большой палец. Ни с чем подобным он еще не сталкивался. «Если вы этот проект запустите, – сказал он, – его можно будет реализовать и в других странах».



Слева направо: Владимир Сальников, Игорь Горин, Хулио Мальоне.

**«ИННОВАЦИЯ ПО РАБОТЕ ПЕРЕДВИЖНОГО БАСЕЙНОВОГО КОМПЛЕКСА «МОБИЛЬНЫЙ ВСЕОБУЧ ПО ПЛАВАНИЮ» ОЦЕНИВАЕТСЯ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ, БЮДЖЕТНОЕ И ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ КАЖДОГО РЕБЕНКА НЕЗАВИСИМО ОТ МЕСТА ЕГО ПРОЖИВАНИЯ.»**



Ирина Винер-Усманова, председатель Комиссии по физической культуре и популяризации здорового образа жизни, Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, Герой Труда РФ

– Напрашивается вопрос: кто автор?

– Идея моя, но воплощена она в техническое задание на проектирование и подбор изготовителей талантливым военным инженером Сергеем Красноголовым. Давно занимаясь программой всеобуча по плаванию, я трезво оценивал ситуацию. Чтобы она эффективно заработала, нужна соответствующая материальная база. А наша страна обеспечена бассейнами лишь на 12 процентов. Их сеть расширяется, но медленно. К тому же при наших масштабах территории есть масса точек, где их строительство вообще нецелесообразно. Это относится чуть не к половине муниципальных образований. Когда ты сталкиваешься со сложной проблемой, то, естественно, пытаешься найти способы решения.

Идея же мобильного комплекса родилась спонтанно, на Сочинском экономическом форуме. Там мое внимание привлекла экспозиция «Лиги здоровья нации», где был представлен целый ряд автомобилей, оборудованных для оказания различных медицинских услуг там, где нет стационаров. А почему бы, подумал я, не использовать аналогич-

ный вариант оказания услуги под названием «обучение плаванию»? Переговорил со специалистами компании «ПТК-Спорт», с которой у нас давние деловые отношения. Они подумали, согласились помочь, и процесс пошел.

– Игорь Викторович, вы по образованию инженер, а также кандидат экономических наук. Оставим в стороне технологию проекта. Что он собой представляет в плане затрат и рентабельности?

– Наш проект победил в конкурсе «Фонда президентских грантов» и получил 18,7 миллионов. Еще 9,5 млн. рублей – средства партнеров (ООО «НПП «Адвент»; ООО «ГК ПТК «Спорт»; ООО «Тайм Триал»; ООО «Евроклима РУС»; ООО «БВТ»; ООО «Суперсвим.ру» (Бренд Mad Wave); ООО «Национал электрик»; ООО «ЮгСпецЗащита»; ГК «ХЕВЕЛ»; ПАО «Ростелеком»), профинансировавших ряд узлов и агрегатов, обеспечивающих жизнедеятельность комплекса и его соответствие санитарным нормам. Таким образом, общие инвестиции в пилотный образец составили около 30 миллионов, в которые включены рас-



Вот таким будет каждый комплекс.



Когда этот комплекс был мечтой. Затем стал идеей. Вот принял очертания макета. И наконец стал реальностью, воплощенной в жизнь. «Браво!» всем, кто принял участие в его становлении!



**«Важно научить детей ответственному и безопасному поведению и на воде, и в городской и природной среде. Важно сохранить жизни и обеспечить безопасность каждого ребенка, сохранить будущее нашей страны».**



Анна Кузнецова, уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка

ходы на обучение 900 детей. При серийном производстве цена мобильного комплекса может быть доведена до 24 миллионов. О рентабельности в данном случае речь не идет, поскольку проект не коммерческий, а социальный. По предварительным прикидкам, один комплекс может оказывать услуги по обучению на сумму порядка 6 миллионов рублей ежегодно, кроме того, возможна реализация различных социальных программ, к примеру, реабилитационных. Для детей услуги по программе всеобуча бесплатны. Расходы будут покрываться из бюджетных средств.

Но чтобы механизм финансирования заработал, требуется принятие на вооружение самой программы. В ряде регионов



уже готовы приступить к реализации программ, дело остается за Рекомендациями Минспорта РФ, в соответствии с которыми должны быть утверждены программы субъектов РФ. Продолжает действовать поручение Президента России решить связанные с этим вопросы на федеральном уровне.

Мобильный комплекс – не самоцель, а лишь одно из средств обучения плаванию, причем недорогое и эффективное. Прежде всего там, повторюсь, где для этого нет никаких условий.

**Евгений АЛЕКСЕЕВ**

Фото из открытых источников



**«ЭТОТ ПРОЕКТ ОПТИМАЛЕН, МОБИЛЕН, ОН БУДЕТ ВОСТРЕБОВАН. ВЕДЬ У НАС ЕСТЬ ТАКИЕ ТОЧКИ, КУДА СЛОЖНО ДОЕХАТЬ, ДОЛЕТЕТЬ, СЛОЖНО ПОСТРОИТЬ СТАЦИОНАРНЫЕ ОБЪЕКТЫ. ЭТОТ ПРОЕКТ УНИВЕРСАЛЕН».**



Раиса Терёхина, председатель Общественного совета при Минспорта РФ

### КАК ЭТО УСТРОЕНО?

- Комплекс «Мобильный всеобуч по плаванию» состоит из сборно-щитового бассейна размером 10х6х1 м, размещаемого в пневмокаркасном шатре, и шасси с прицепом, на которых смонтировано санитарно-бытовое и технологическое оборудование.
- В том числе: раздевалка с индивидуальными шкафчиками на 15 человек; проходная душевая на 5 секций; туалет с унитазом и мини-раковиной; медицинский кабинет для осмотра детей и оказания первой помощи; лаборатория для химического анализа воды бассейна.
- Монтаж конструкции осуществляется на горизонтальной площадке без проведения земляных работ и отсыпки песком.
- Перевод комплекса в рабочее положение, включая водоподготовку, занимает не более трех суток.
- Персонал комплекса состоит из тренера-инструктора, медицинского работника и техника-спасателя.
- Комплекс рассчитан на одновременное занятие плаванием 15 детей в смену или 120 в месяц. Заниматься можно при любой погоде, температуре воздуха снаружи от +10 до +40 °С и скорости ветра до 18 м/с.
- Для эксплуатации используются присоединения к местным сетям электропитания, водопроводу и хозяйственно-бытовой сети канализации.
- Все помещения имеют противоскользящее гигиеническое и теплоизолирующее покрытие.
- Оборудование выполнено по передовым технологиям, автоматизировано, имеет минимальное энергопотребление, не требует строительных работ, обеспечивает безопасное и комфортное обучение.
- Комплекс оборудован инвентарем (нарукавники, спасательные пояса, универсальные доски, тонущие игрушки), отвечающим утвержденному ВФП стандарту.
- Масштабная реализация проекта позволит создать условия для обучения базовым навыкам плавания детей, проживающих на территориях, не обеспеченных стационарными бассейнами, а также оперативно и экономично решить проблему дефицита стационарных бассейнов.
- Дополнительные возможности. Медицинский кабинет может применяться для медицинских осмотров населения малых населенных пунктов по программе развития телемедицины.
- Модификации комплекса могут использоваться для программ реабилитации после болезней и тяжелых травм.
- Модификации комплекса в контейнерном исполнении могут применяться как быстровозводимое бюджетное решение при существующих лечебно-профилактических учреждениях.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Заслуженный тренер СССР, множество лет проработавший в сборной команде, Геннадий Турецкий ушел из жизни вскоре после 71-го дня рождения. Не выдержало сердце. Похоронен в швейцарском Лугано. Его называли легендарным тренером еще при жизни. Он был не просто наставником чемпионов, а яркой многогранной личностью. Человеком широкого кругозора и новаторского подхода к любимому делу – плаванию. Что и подтверждают фрагменты интервью, которые Геннадий Геннадьевич дал в разное время по разным поводам. На странице Турецкого в одной из соцсетей можно найти видеосюжет, где он проводит мастер-класс для наших юных пловцов. Звук нет, да он и не нужен: настолько выразительны жесты мэтра. Снимала отца Саша Турецкая, многократная чемпионка и рекордсменка Швейцарии. И она же, скорее всего, подписала: Ген Геныч, большой человек с планеты Вода. Очень точная и емкая формулировка. Её мы и вынесли в заголовок.

# БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК С ПЛАНЕТЫ ВОДА

## О ПРИРОДЕ ТАЛАНТА

Однажды меня попросили дать определение слову «талант». Я задумался и не сразу ответил. В своей жизни, как и в тренерской работе, я встречал талантливых людей разных профессий – военных, людей искусства, врачей, спортсменов. Ответ пришёл неожиданно: талант – это способность решать сложные задачи. Да, это требует решимости, фокуса, воли, эмоциональной устойчивости и развитого интеллекта.

## О ТЕХНИКЕ

Основным критерием хорошей техники, на мой взгляд, является способность спортсмена к внутреннему ускорению. У стайеров все несколько проще: человек взял определенную и далеко не максимальную скорость и на протяжении всей дистанции ее поддерживает. А вот у спринтеров скорость на второй половине дистанции всегда падает. И если человек способен этому противостоять, не просто поддерживать скорость, а ускорять по ходу дистанции свой внутренний двигательный акт, у него начинается совершенно другое взаимодействие с водой.



Я как-то рассказал об идее внутреннего ускорения одному из австралийских тренеров. А он перестал со мной разговаривать. Так продолжалось достаточно долго, при этом я постоянно ловил на себе его взгляд: словно он напряженно пытается что-то понять, но не считает возможным спрашивать. Несколько лет спустя ученица этого тренера стала олимпийской чемпионкой – выиграла стометровку. А немногим позже мы оказались на одном корабле во время какого-то торжественного мероприятия. Этот тренер подошел ко мне и сказал: «Геннадий, хочешь, я сейчас залезу с ногами на стол и при всех скажу тебе спасибо?»

## О СКОРОСТИ

Теоретически, с точки зрения физического обоснования скоростей, считается, что лодка длиной два метра должна плыть два метра в секунду. Если быстрее – она должна глиссировать. Но это для лодок с постоянной скоростью. А биологическая система несовершенна. И что может происходить с увеличением скорости, никто точно не знает. Возможно, на больших скоростях взаимодействие с водой будет лучше, плавать будет эффективнее и легче.

В физике есть метод подобия и число Рейнольдса, благодаря чему можно делать вот такие сравнения... Брассист проплывает стометровку за минуту. Он взаимодействует с водой так же, как молот, который летит со скоростью 100 км/час. Если человек плывет два метра в секунду, то его скорость сопоставима со скоростью самолета на взлете – 220 км/ч. Но любые отклонения (например, кисть не так в воду вошла) могут все эти расчеты нарушить. Да и тренируемся мы на более медленных скоростях,



которые соответствует 40-50 км в час. Есть протяжки, гидроканалы.

Но самый главный потенциал – тренерский гений и «жесткость» спортсмена. Пловцы сняли костюмы, и посмотрите, какие они стали красивые. Сколько они занимаются в зале, делают упражнения, чтобы создать каркас. В балете это известно больше 200 лет. Теперь пришло в плавание. И слава богу.

## О СВЯЗКЕ СПОРТМЕН – ТРЕНЕР

Некоторые специалисты в силу внутренней авторитарности хотят полного подчинения. Как правило, такие тренеры имеют проблемы с учениками. Я считаю, спортсмен высшей категории требует своего пространства. Современный уровень наставника – это способность обеспечить креативную атмосферу, когда оба – и спортсмен, и тре-

нер – находятся в поиске, в движении. Подобный подход требует определенной свободы. Но эта свобода не то что контролируемая, а осознанная. Вот такие взаимоотношения, такая связка «спортсмен – тренер» создает хорошие условия для достижения результата.

## О ПРОФЕССИОНИЗМЕ

В современном мире очень важна роль так называемых тренеров-кондиционеров. Это могут быть тренеры по залу – по физической подготовке. Иногда это физиотерапевты. Обратите внимание на игровые виды спорта: к примеру, регби, хоккей, футбол. В последнем, как наиболее профессиональном виде спорта, они имеют колоссальный опыт... В современном спортивном мире уровень подготовки таких специалистов высочайший. В российской команде тренеры по плаванию – профессио-

налы высокого класса. Может быть, в кондиционной работе не хватает профессионалов?

## ОБ ЭМОЦИЯХ

Раньше меня спрашивали: «А почему вы не радуетесь, что ваш спортсмен установил мировой рекорд?» А почему я должен радоваться? Он уже давно должен был мировой рекорд установить. Я все жду и жду. Слава богу, сегодня у него получилось.

В спорте вообще 90 процентов неудач. Я не радуюсь тому, что забили гол, потому что знаю, что в большинстве случаев гол не забивают. Чего я буду тут огорчаться, а там кричать от радости? Все это не значит, что я какой-то неэмоциональный. Я очень эмоциональный. Это мой стиль поведения, и он выверен. Вся твоя радость – твоя и только твоя. Неудача – я с тобой огорчусь, но переживу это.

Любые эмоции спортсменов должны развиваться о меня как о скалу. Неважно, накроет меня большая волна или маленькая, я всегда буду твердо стоять на ногах и буду в состоянии протянуть руку.

## О ПРОГРЕССЕ

Существует «правило корзины». Заключается оно в следующем: если у вас все раки лежат в одной корзине, их не нужно закрывать крышкой. Как только один из раков полезет вверх, решит вырваться, другие его тут же затащат обратно. Это правило не позволяет расти никому. И чтобы этого избежать, необходимо раскладывать раков по разным корзинам. Меня, например, положили в австралийскую, я там повзрослел и творчески вырос, еще почти тридцать мировых рекордов установил.

## О ТВОРЧЕСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Тренер, как правило, – состоявшаяся личность с жизненным опытом в разных сферах. Первое, что он должен уметь делать, – это не стесняться быть самим собой... Если тренер будет копировать манеру поведения и образ кого-то, он никогда самостоятельно не получит успеха. Собственная творческая индивидуальность и ее развитие помогают добиться максимального результата.

Многие творческие люди на ранних этапах своей карьеры кого-то копируют, это может быть где угодно, в любой профессии. Это неплохо, я и сам приветствую, когда молодые тренеры копируют некоторые тренировочные программы, которые в течение многолетней практики уже доказали свою состоятельность. Но это не должно касаться вопросов личностной реализации, здесь копировать невозможно, необходимо сохранить себя внутри самого себя.

## О МОТИВАЦИИ

В тренеры приходят по призванию. Возможность работать с людьми – это уже награда. В некоторых случаях многие готовы даже за это платить. С возрастом уровень сопротивления у спортсменов растет, поэтому самое приятное – это работа с детьми. От них идет ответное положительное воздействие.

Трудно работать с неуспешными, от них энергия не возвращается. Этой энергией называется благодарность. Это не просто слова, это ощущение. Как ощущение счастья. За все, что ему дается: за прожитый день, за тренировку, за разговор с ним или совет... Это можно не показывать, но все равно видно, что глаза горят. Не хочу упрощать, но у детей и животных это свойство наиболее ярко выражено. Ощущение благодарности ученика дает колоссальный заряд, энергетический подъем. И при этом решается главная задача установления системы взаимоотношений «спортсмен – тренер».

**Публикацию подготовил  
Артем Лебедев**

Фото из открытых источников



Сергей Нарышкин вручает награду Геннадию Турецкому.



Гениальный тренер и гениальный пловец-ученик. Геннадий Турецкий и Александр Попов много-много лет назад.



Геннадий Геннадьевич с дочерью Сашей.



## ЛИДИЯ КАПКОВА: «РЕБЯТА НА УДИВЛЕНИЕ БЫСТРО НАБРАЛИ ФОРМУ»

Поднимаясь по ступеням мастерства, большинство пловцов сборной страны заявляли о себе на международной арене, выступая в составе юношеских команд. Последние семь лет штаб подготовки плавательного резерва возглавляет заслуженный тренер России Лидия Капкова. В беседе с ней корреспондент «ПДВ» задался целью прояснить: насколько серьезные коррективы внесла ситуация с пандемией в этот процесс?

– Лидия Александровна, уверен, для вас такой поворот событий стал полной неожиданностью.

– Как и для всех. Система подготовки резерва для того и создавалась, чтобы свести к минимуму потери, обеспечить преемственность поколений, координировать усилия специалистов. Мы этого добились, молодежь не только успешно выступала на международном уровне, но и стабильно пополняла основной состав. Итоги минувшего сезона внушали оптимизм на нынешний. Все молодые спортсмены были в отличной форме и вместе с наставниками строили смелые планы. Перед кем-то маячил шанс пробиться в олимпийскую команду. Другим предстоял международный дебют. Третьим – последние молодежные турниры. Естественно, все были огорчены. И дело не столько даже в том, что из-за карантина пловцы остались без бассейнов, сколько в потере целого соревновательного сезона. Хотя я не теряю надежду, что им все же дадут возможность стартовать.

– Вы высоко оценили состояние подопечных на старте сезона. На каком основании?

– В конце марта мы провели сбор на «Озере Круглом». Когда узнали, что соревнования на неопределенный срок отменены, решили устроить контрольные старты в тренировочном режиме. Успели протестировать ребят утром, а уже днем получили команду покинуть базу. Пришлось развезтаться по домам.

– Мне кажется, молодежи в такой ситуации даже сложнее ориентироваться, нежели взрослым, уже сложившимся спортсменам. Согласны?

– Возможно. Хотя и у взрослых в связи с этим возникли свои проблемы. Скажем, возрастным спортсменам, которые

намеревались доплыть до Олимпиады в Токио и там поставить точку в карьере, придется ждать лишний год. Молодежь же вступила в возраст, когда человек всерьез задумывается о будущем, определяется с профессией, вузом, сталкивается с необходимостью принимать самостоятельные решения по житейским вопросам. Понятно, что состояние неопределенности вряд ли этому способствует. К тому же далеко не везде условия для работы с перспективной молодежью отвечают всем требованиям, поэтому она больше нуждается в централизованной подготовке.

– Кстати, о несостоявшейся Олимпиаде. По прикидкам специалистов, старты в Токио должны были принести нашей команде порядка десяти медалей. В Рио-де-Жанейро у нас были четыре награды, а Австралия с десятью заняла второе место в медальном зачете. Не преувеличен ли оптимизм прогнозов?

– Более чем реалистичен, поскольку основан на уже достигнутых результатах. Которые, в свою очередь, стали итогом планомерной многолетней работы. Наиболее показательны пример Антона Чупкова и Евгения Рылова. В 2014 году они стали чемпионами юношеских Олимпийских игр, год спустя выиграли первые Европейские игры, а в Рио завоевали бронзу. После чего утвердились в мировых лидерах победами на двух чемпионатах мира подряд – в Будапеште и Кванджу. Оба в самом расцвете сил. У нас также появилась целая группа вчерашних юниоров, успевших о себе заявить на международной арене. Через год эти ребята должны еще прибавить. Что дает лишний повод для оптимизма

– Как вам работало на «удаленке»?

– Старалась поддерживать посто-

янные связи с коллегами на местах, с ребятами. А те тренировались по программам, размещенным на сайте ВФП, участвовали в онлайн-челленджах, таких как «Эстафета ВФП» и «Спорт сильнее Covid-19». Понятно, что без бассейна, где идет основная работа, потери были неизбежны. Но хорошо уже то, что никто не заболел. Сработал, видимо, приобретенный в воде иммунитет. Плюс дисциплина, сознание ответственности за свое здоровье.

– Когда вы вернулись в нормальную колею и с каким настроением?

– Чтобы избежать ненужного риска, я не стала спешить. Хотя вынужденный «отпуск», который провела в Новоуральске, явно затянулся. В начале июля прилетев в Волгоград на сбор, с удовольствием окунулась в рабочую атмосферу. Были, признаюсь, опасения, что проделанная раньше работа пойдет насмарку. Но они, к счастью, не подтвердились. А результаты контрольных соревнований просто порадовали. Ребята на удивление быстро набрали форму. Тем более что многие впервые после самоизоляции вышли на воду

– Как вам условия на обновленной за время карантина базе?

– Просто великолепны! Даже с учетом ограничений, предписанных режимом. Виктор Борисович Авдиенко времени не терял, выжал максимум пользы из ситуации. Бассейны приведены в полный порядок, дооборудованы залы сухого плавания. Отдельное помещение выделено для гидробассейна с противотоком, его осталось лишь установить.

– Будет ли у ваших подопечных в этом сезоне все же шанс стартовать? Если не на международном уровне, то хотя бы на всероссийском?

– Мы возлагали надежду на Спартакиаду учащихся, но и её перенесли на будущий год. Поскольку внутренний турнирный календарь сведен к минимуму – Кубку, чемпионату страны и «Кубку Сальникова», – на них и будем ориентироваться.

Алексей Еремин

Фото Анны Гусевой

### Личное мнение

#### С ОФИЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ, ТАТЬЯНА!

За последние годы, особенно после всей той вакханалии с якобы «абсолютно прозрачным и справедливым допинговым преследованием» со стороны Международного антидопингового агентства (WADA), что, начиная с Олимпиады в Рио-де-Жанейро, болезненно затронуло и нашу плавательную сборную, что-то не припомню случая, чтобы кто-то из спортсменов других плавательных держав принимал решение выступать под российским флагом. И уж тем более из Великобритании. Поэтому следующая информация, думаю, заинтересовала не только меня. Привожу цитату с официального сайта Всероссийской федерации плавания, на который, как любитель плавания с 28-летним стажем, захожу регулярно: «Международная федерация водных видов спорта (FINA) утвердила смену спортивного гражданства победительницы юниорского первенства Европы по плаванию Татьяны Белоногофф, которая в прошлом представляла Великобританию. Об этом FINA сообщает в письме: «Ознакомившись с различными документами, предоставленными вашей федерацией, мы сообщаем, что FINA одобрила запрос о смене спортивного гражданства Татьяны Белоногофф (16.07.2001) в плавании с британского спортивного гражданства на российское. Таким образом, Татьяна Белоногофф имеет право представлять Россию на международных соревнованиях с 10 сентября 2020 года».

Не могу сказать, что это сообщение вызвало какую-то бурю в моей душе. Нет. Но сам факт произошедшего дал пищу для ума. Судите сами: девушке 19 лет, вполне сформировавшаяся личность, чтобы принимать взвешенные решения. Еще четыре года назад была названа одной из наиболее перспективных английских брассисток, которой в местной спортивной прессе прочили большое будущее – заинтересовавшись судьбой Татьяны Белоногофф, прошелся по первоисточникам. Комментаторы предрекали ей продолжение образования, в том числе и плавательного, в одном из университетов США. И вдруг – такое решение. Хотя это я говорю «вдруг». Татьяна в своих интервью рассказывала, что больше года взвешивала все «за» и «против», пока не решилась переехать в Россию. Русский язык она знает, мама у нее русская. Но согласитесь, если посмотреть на ситуацию со стороны, это все мало тянет на «основной повод» для столь кардинального изменения бытия. Мало ли кто из живущих там знает русский? И меньше всего склонен думать, что у нее организован какой-нибудь богатый родственник по материнской линии, заявивший: не поедешь в Россию – лишь последствие. Я это к тому, что подозреваю, что девушка глубоко в себе хранит истинную мотивацию своего поступка. Во всяком случае, ни в одном из ее интервью российской прессе не было четко сказано: сделала это потому-то и потому-то. А общие слова об исторической харизме отечественного женского брасса здесь вынесены за скобки. Хотя... Знаете, бывают в жизни ситуации, объясняя предтечу которых, мы как бы ищем черную кошку в черной комнате. Но в итоге оказывается все намного проще и понятнее. Например, девушка увидела – я бы даже сказал, просчитала – свою спортивную перспективу в России. Решила для себя – и сделала. А это – Поступок. По рефрену английской прессы, как понял, вызвавший на острове не самые приятные заключения. Так что не только наши, но и спортивные журналисты Великобритании будут с особым вниманием следить за каждым шагом Татьяны Белоногофф. Я не уверен, что с ее родины ей придет поддержка. Скорее, наоборот. И не спорт здесь будет главенствовать, а политика – увы. Еще один немаловажный фактор: менталитет англичанина зримо отличен от нашего менталитета. В юношеской среде это особенно заметно. А Татьяна, как ни крути, англичанка. Но мне очень хочется, чтобы у брассистки Белоногофф в России всё получилось. Чтобы она решила спортивные задачи, которые перед собой поставила, и добились права выступить в составе российской сборной команды на Играх в Токио-2021; чтобы полностью адаптировалась к жизни на своей второй родине; чтобы не обращала внимание на всё досужее, что будет постоянно окружать ее имя. И чтобы как можно дольше оставалась «загадкой» для всех нас. Что касается последнего пожелания, то интрига – она ведь всегда интересна, независимо откуда мы – из России или Великобритании.

Виктор Язов,  
преподаватель английского языка,  
любитель плавания с 28-летним стажем



В принципе, то, о чем пойдет речь далее, аксиома. Говорить будем о совершенствовании в выбранном вами стиле плавания. Говорить, подразумевая ваши возможности посетить бассейн в первом месяце осени и попробовать что-либо из прочитанного на практике. Во всяком случае, эпидемиологическая обстановка в борьбе с коронавирусом во многих городах это позволяет. Так что будем надеяться на лучшее... Теперь традиционное наше предупреждение: если вы – начинающий пловец, то во время занятий в воде с вами должен обязательно находиться тренер или инструктор,

**Практикум  
от Елены  
Мехтелевой**

или же кто-то из друзей, знакомых, родных, кто не только умеет хорошо плавать, но и сможет грамотно прийти на помощь, если вдруг произойдет нечто нештатное.

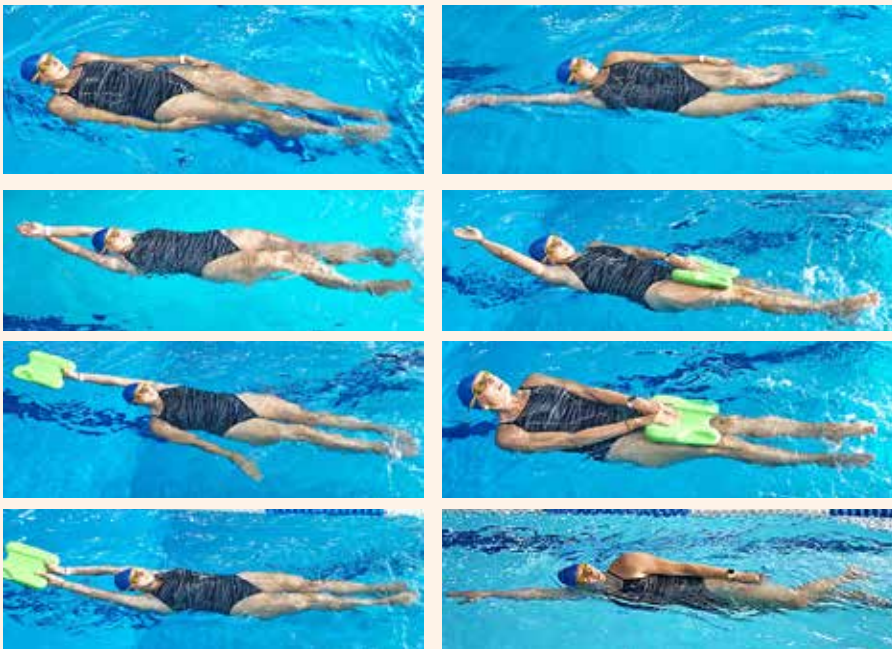
Итак, для совершенствования техники плавания применяются комплексы упражнений, включающие плавание по элементам; со связками элементов и с полной координацией движений; а также используются упражнения, применяющиеся для обучения технике плавания.

Сегодня обращаем ваше внимание на КРОЛЬ НА СПИНЕ

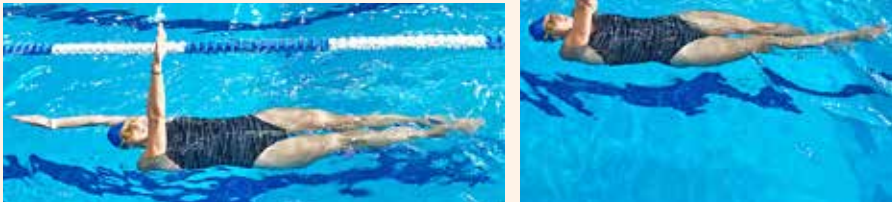
# ОСЕНЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КРОЛЮ

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. БОЛЕЕ ТОГО – ВСЕГДА НЕОБХОДИМО**

**1** Плавание с помощью движений ногами кролем на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Плюс плавание на боку.



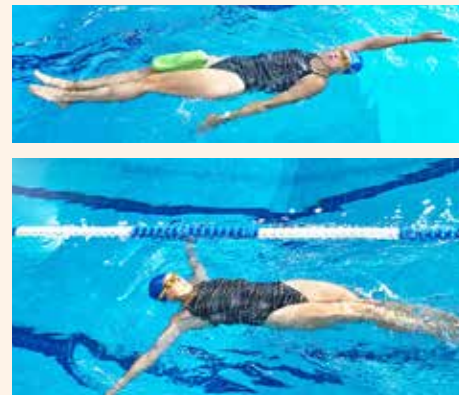
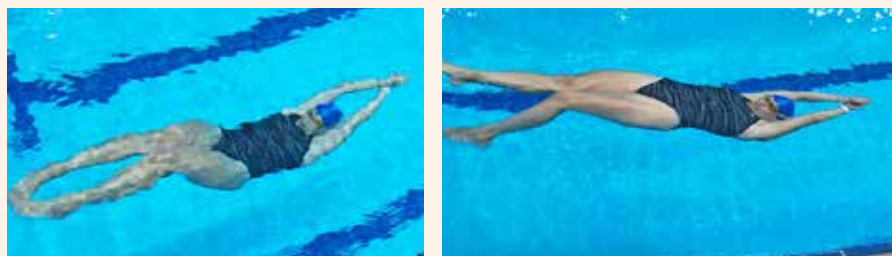
**2** Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх. То же – две руки вверх.



**3** Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.



**4** Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.



**5** Плавание кролем на спине с помощью движений руками. Вспомогательный поплавочек зажат между бедрами. Следующий вариант – с лопаточками.



**6** Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка одновременно двумя руками до бедер.



**7** Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед или прижата к бедру.



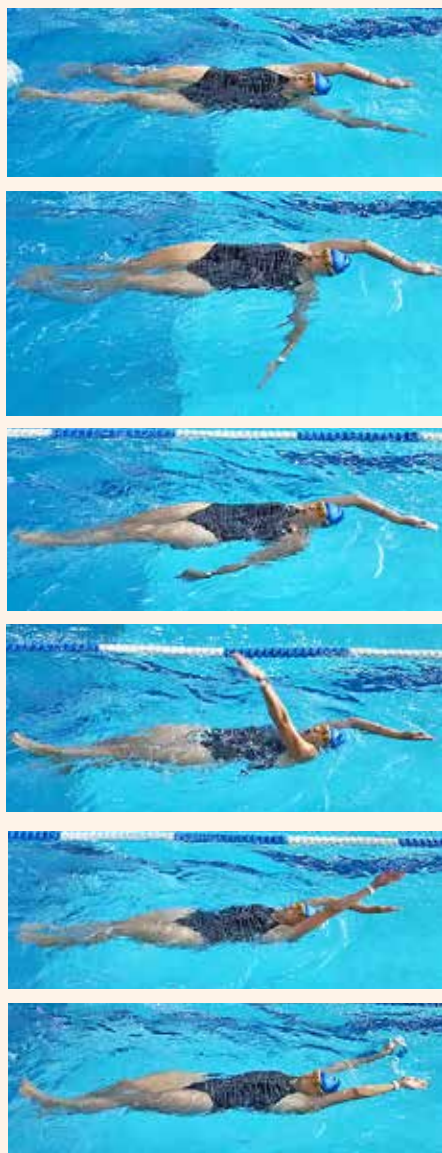
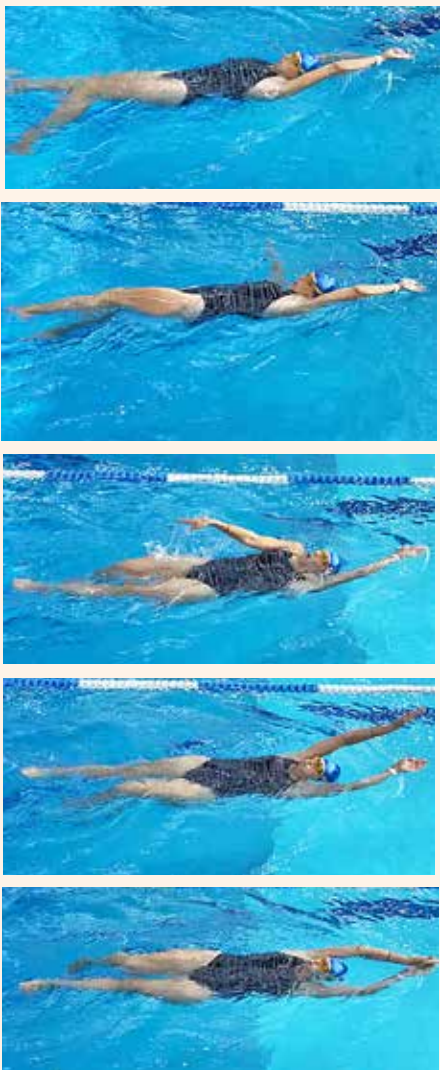
## ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

### МЕХТЕЛЕВА Елена Александровна

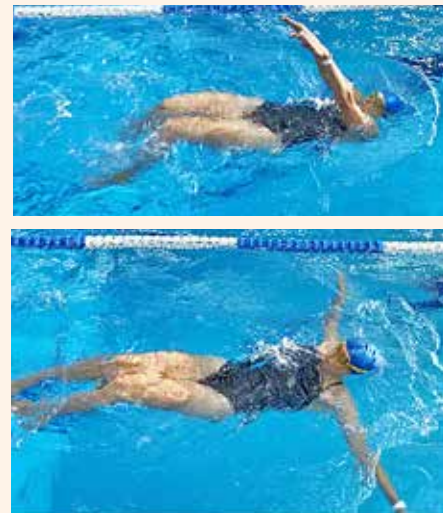
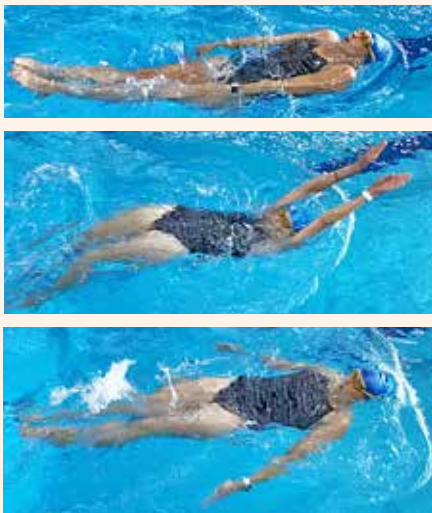
Мастер спорта России по плаванию, призёр чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призёр чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс».



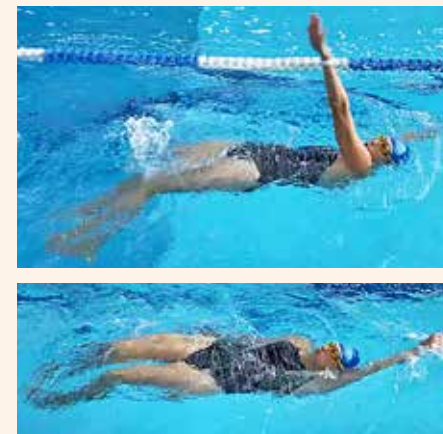
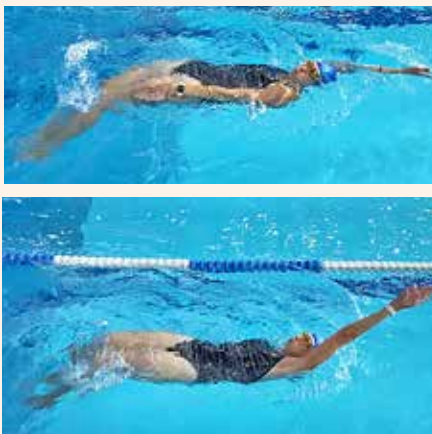
**8** Плавание кролем на спине с «подменной».



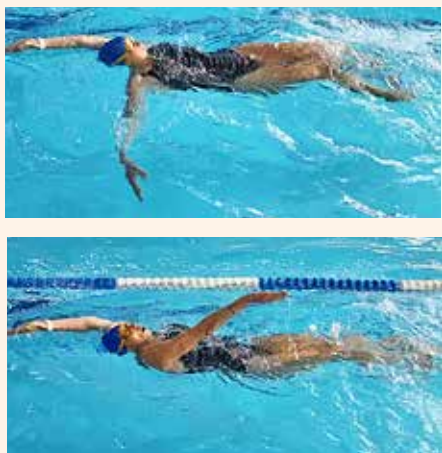
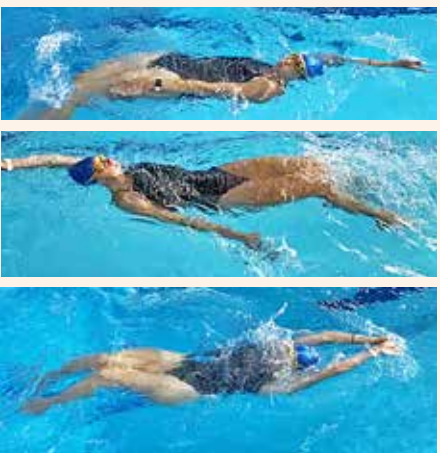
**9** Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.



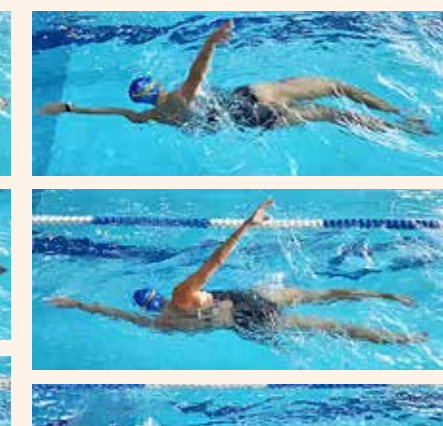
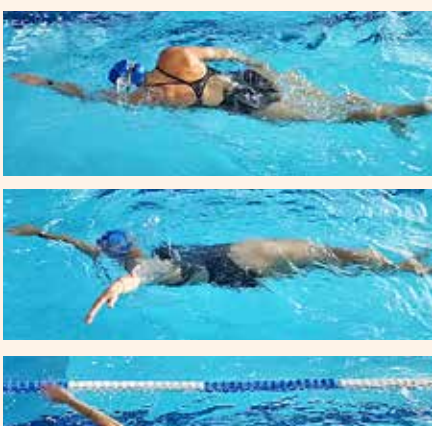
**10** Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.



**11** Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.



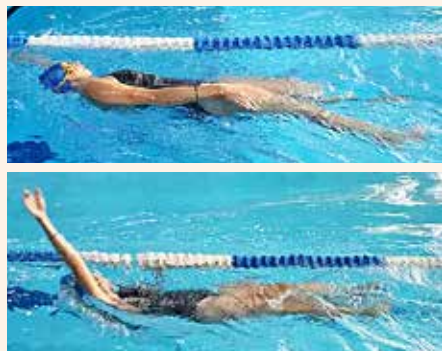
**12** Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.



**13** Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.



**14** Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.



**15** Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.



**16** Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»).



**17** Плавание кролем на спине в ластах.



**ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ  
МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
С ПЛАВАТЕЛЬНЫМИ  
ЛОПАТКАМИ  
И В ЛАСТАХ.**

«Мы все у нее учились – и я, и мой старший брат, и все тренеры, которые работают с нами. И до сих пор учимся, берем что-то новое». Так сказал, выступая по телевидению города Заречный в передаче, приуроченной к 70-летию его мамы, заслуженный тренер России Сергей Мельников. В числе воспитанников Елены Мельниковой – несколько мастеров спорта международного класса, десятки мастеров и тысячи тех, кто хоть и не достиг спортивных высот, но остался благодарен своему наставнику за уроки. Не столько плавания, сколько жизнестойкости.



– Елена Владимировна, вы уже вернулись в рабочую колею? – первым делом поинтересовался корреспондент «ПДВ» в беседе по телефону.

– Да, работа с обычном режиме – по две тренировки с ребятами 12-14 лет.

– У бортика бассейна вы уже больше полувека. Не устаете?

– Что вы, какая усталость? Для меня работа – основной источник энергии. Еще люблю возиться с внуком. Тем более что наши интересы совпадают: он ведь тоже плавать. А вот когда бассейн был закрыт на карантин, тогда действительно накапливалась усталость. От ожидания, когда же этот кошмар закончится.

– И как пережили карантин?

– В смысле здоровья – благополучно. В нашей спортшколе тоже никто из ребят и коллег не заболел. Тяжело пришлось психологически. Никто ведь не ожидал, что простой так затянется. Все думали: ну, пару недель потерпим.

Терпеть пришлось гораздо дольше. Где-то через месяц началось что-то вроде паники. Мы перезванивались, делились впечатлениями и не теряли надежды. А еще через месяц наступила полоса равнодушия, апатии, осознания, что ты бессилен что-то изменить.

– Но ведь была возможность контролировать учеников дистанционно.

– Это совсем не то, что личный контакт.

Когда ты можешь что-то показать на ходу, подправить. А тут приходилось объяснять лишь словами. Если у одного не получалось, на нем и сосредотачиваться. Но другие-то в это время простаивали. Как оказалось, задача эта не из простых. По крайней мере, на групповых занятиях с детьми. Может, тем, кто работает с взрослыми пловцами, было проще.

– А как прошел юбилей в условиях пандемии?

– Понятно, что семейное застолье пришлось отменить. К тому же я была вынуждена соблюдать режим самоизоляции, как и все, кому 65+. Но поздравлений получила массу. Звонки от учеников начались с 6 утра. Это время, когда обычно начинались наши тренировки.

зимой приходилось ездить в ту же Пензу. Тем не менее уже к 1982 году, когда при нашем головном предприятии был построен 25-метровый бассейн, удалось подготовить несколько сильных спортсменов.

– Как проходил набор профессиональной высоты?

– Как и полагается, постепенно. Методом проб и ошибок. В спорте, как и в любом деле, события могут развиваться по разным сценариям. Случается, что и к неопытному тренеру попадает очень талантливый ученик. Таким был Андрей Патраков, мой первый мастер спорта международного класса. Он плавал стайерские дистанции, выступал на юношеском первенстве Европы, выиграл всемирную Универсиаду. Когда я уже многому научилась, у меня появилась Ира Раевская. Она

Я после института лет десять проработала в спартаковской школе помощником своего первого тренера. А когда представилась возможность уйти в «свободное плавание», тут же воспользовалась шансом.

ний пошел по тренерскому пути, то младший уперся: как вы, не хочу. И решил учиться на психолога. А к окончанию института понял, что это не для него, и пришел работать в родной бассейн. И оба неплохо о себе заявили. Алексей довел до сборной России Вик-

## НЕСКРОМНЫЕ АМБИЦИИ СКРОМНОГО ЗАРЕЧЬЯ

– Вернемся, однако, к истокам вашей славной биографии. Как вы пришли в плавание?

– В общем-то, случайно. Выбора в ту пору особого не было. Дети нашего поколения росли в основном во дворах. Это сейчас в пензенском пригороде Ахуны есть училище олимпийского резерва с большим бассейном. Тогда только начиналось спартакиадное движение. Вот им и поручили подтянуть этот обязательный вид программы к Спартакиаде народов СССР 1956 года. Мне повезло попасть в первый набор к Валентину Борисовичу Яркину. Поначалу мы тренировались в Суре. Прыгали в воду с дощатого помоста и плавали по размеченным деревянными же поплавок дорожкам. Начинили занятия уже в конце апреля, когда вода прогрелась хотя бы до 16 градусов. А потом сами с помощью тренеров построили крытый бассейн – на 12,5 метров с тремя дорожками.

– Но тренером-то вы стали, надо полагать, осознанно?

– Не совсем. К окончанию школы я так и не определилась с выбором профессии. А в пединститут меня буквально за руку затащила подруга. Из нашего набора, замечу, мало кто остался в плавании. Большинство подались в технические вузы, многие защитили диссертации, есть даже доктора наук.

– Чем вас привлек скромный городок Заречный?

– Не такой уж он скромный. По сути, это пригород Пензы с особым статусом, где ковался оборонный щит страны. К тому же в Заречном мне дали квартиру.

– В какие условия попали?

– Там тогда тренироваться можно было только летом в открытом бассейне. Так что

в 15 лет дебютировала в сборной на чемпионате Европы, год спустя стала чемпионкой России на 200 метров на спине и плыла на Олимпиаде в Сиднее.

– Это было 20 лет назад – еще одна юбилейная дата вашей биографии. А почему после столь раннего олимпийского дебюта Раевская ничем себя не проявила?

– Дело в том, что Ирина рано, в 19 лет, ушла из спорта. Она была очень неглупой девочкой, отлично, несмотря на разницу по сборам и соревнованиям, училась

Тогда даже в самой Пензе не было ни одного бассейна. Первопроходцами спортивного плавания стали, как ни странно, тренеры конькобежцев.

торию Малютину, а в активе Сергея – чемпион мира в эстафете Александр Харланов, призер первенства Европы и Универсиады Роман Ларин и десяток мастеров спорта. И все это – с одного набора. Млад-

ший в свои 33 года уже меня опередил по всем статьям.

– Не без материнской, уверен, помощи?

– Да, когда он набирал первую команду, я передала ему своих ребят, в ту пору лишь второразрядников.

– Харланов чем-то выделялся в этой компании?

– Абсолютно ничем. Разве что малым ростом и худобой. Саша даже ни разу не отобрался на детские соревнования «Веселый дельфин». Лишь однажды пробился на юношеское первенство страны, да и то ничего не показал. Так часто бывает: те, кто рано начинают быстро плыть, потом иссякают, и наоборот. Саша хорошо схватывал технику, а когда начал прибавлять в силе, росте, пошли и результаты.

– Пару лет назад Заречье обзавелось своим 50-метровым красавцем. Вы имеете какое-то отношение к этому проекту?

– Идея эта давно витала в воздухе. Лет десять назад ведущих тренеров города пригласили на совещание у мэра Геннадия Лисавкина. Когда он спросил, какие проблемы волнуют специалистов плавания, я сказала, что главная – дефицит воды. И предложила пристроить к бассейну 25-метровую открытую ванну. Мэр согласился, что Заречью нужен «полтинник», и обещал подумать. В итоге вместо пристройки мы получили новый бассейн. Правда, ждать завершения строительства пришлось

долгих восемь лет. Но теперь нам есть где развернуться.

Евгений Долгов

Фото из открытых источников

Дети подготовили специальный видеоролик. А местное телевидение даже передачу мне посвятило. Как почетному гражданину Заречья.

Случается, что и к неопытному тренеру попадает очень талантливый ученик. Таким был Андрей Патраков, мой первый мастер спорта международного класса.

...Тем более что в смысле условий для занятий и выбора видов спорта маленький Заречный может дать фору многим большим городам.

### Спрашивали – отвечаем

**ВОПРОС:** «Проводятся ли семинары для судей в условиях пандемии коронавируса?»

Виктор Скоков, Санкт-Петербург.

**ОТВЕТ «ПДВ»:** да, проводятся. Если позволяет ситуация, то очные, если нет – то с помощью видео связи. Так по информации ВФП 29 и 30 августа в «Центре спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта» состоялся Всероссийский семинар судей по плаванию, в котором приняли участие 74 судьи первой и всероссийской категории из 26 субъектов России, представляющие все федеральные округа РФ.

Семинар проводили судьи международной категории В.А. Ахмадиев и Н.В. Гуртовых. Согласно решению ГКУ «ЦСТСК» Москомспорта (в связи с эпидемиологической ситуацией) очное количество участников семинара было сокращено до 30 человек. Остальные участники прослушивали семинар в заочной форме на плат-

форме ZOOM. В течение двух дней семинара обсуждались такие темы, как порядок присвоения и продления категорий, регламентирующие документы Минспорта РФ и ВФП, права и обязанности судей и т.д.

В дополнение к лекциям впервые были показаны обучающие видео, поясняющие правила прохождения дистанции баттерфляем, на спине, брасом, кролем, комплексным плаванием и в эстафетном плавании. Видео были предоставлены Международной федерацией водных видов спорта (FINA).

По окончании семинара была организована сдача зачета для тех судей, которые прослушивали семинар в очном формате. Остальным судьям будет предоставлена возможность сдать зачет в более позднее время. Первая сдача зачета для судей, которые прослушивали семинар онлайн, будет организована в октябре на чемпионате и первенстве Москвы.





Есть некая символика в том, что именно мастера открытой воды открыли официальный плавательный календарь нынешнего сезона. Около ста спортсменов из 15 регионов разыграли в августе в селе Засечном Пензенской области призы Кубка России.

ИТАК,  
МЫ  
НАЧИНАЕМ

## ЭФФЕКТ ПРОБНОГО ШАРА

Пензенская область впервые принимала соревнования такого ранга. По единодушному мнению спортсменов и специалистов, организаторы – региональное министерство спорта и федерация плавания – с задачей отлично справились. Тем более что ограничения, связанные с пандемией, внесли дополнительные трудности. В этом смысле кубковый турнир стал первой пробой нового формата. А для хозяев он открыл перспективу – возможность претендовать на проведение крупных соревнований на открытой воде. Удобная акватория реки Суры и современная инфраструктура вполне это позволяют.

Обладателями Кубка России-2020 в плавании на дистанции 5 километров стали Кирилл Абросимов, представляющий Московскую и Ярославскую области, и Дарья Волобуева из Тульской области. Ее земляки Артем Мамушкин и Софья Вахрушева финишировали третьими. Две серебряные награды достались пловцам из Пермского края Руслану Садыкову и Екатерине Сорокиной.

Комментирует итоги Кубка России старший тренер сборной по плаванию на открытой воде Сергей БУРКОВ.

– Как вам новая точка на нашей соревновательной карте?

– Очень привлекательное место. Не только в

смысле живописности и акватории. Здесь хорошие условия для предстартовой подготовки марафонцев – 50-метровый бассейн, спортзал. Жаль, подвела погода. За пару дней до старта прошли дожди, вода похолодела и помутнела. Но на состояние погоды организаторы повлиять, естественно, не могли.

– И как это повлияло на ход борьбы?

– К температуре около 19 градусов спортсмены привычны. К тому же вода была теплее воздуха. В таких условиях они имели право выступать в костюмах. Правда, далеко не всем, кто ими воспользовался, это принесло пользу.

– Если судить по плотным результатам, конкуренция была довольно острой.

– Да, но не на том уровне скорости, который должны были продемонстрировать ведущие пловцы. Это меня категорически не устраивает. Даже с учетом большого перерыва в нормальной тренировочном процессе. Единственный, пожалуй, из членов сборной, кто заслуживает удовлетворительной оценки, – Кирилл Абросимов. Он смело взял инициативу на себя и не упустил её до конца гонки. Впрочем, гонкой эти заплывы нельзя было назвать, скорее – массовым купанием. Будем считать их контрольным стартом. Своего рода пробным шаром. Он достигнул цели в том смысле, что помог прояснить ситуацию. Надеюсь, к чемпионату России, который пройдет в поселке Сукко Краснодарского края, она исправится.

– Отбор кандидатов на участие в токийской Олимпиаде был прерван, а его результаты аннулированы. Каким будет продолжение?

– По той же системе, что и в прошлом году, в три этапа. В ноябре соберем команду на базе в Кисловодске, поработаем над восстановлением скорости. В начале следующего года соберемся на «Озере Круглом». В феврале начнем второй этап на дистанции 5 км. В марте на Кубке Европы в Эйлате пройдет заключительный этап. А после чемпионата Европы в Будапеште отправимся на олимпийскую квалификацию в Фукуоку.

Виктор Леснов

## Лидер сборной

Сезон-2020 для Кирилла Абросимова начался с победы на этапе Кубка Европы в израильском Эйлате. Затем с интервалом в полгода он доминировал на Кубке и чемпионате России. Пройдя испытания пандемией (слава Богу, что не заболел, а лишь самоизолировался дома), трехкратный чемпион Европы постепенно обретает боевую форму.



## ВНОВЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ ВКУС БОРЬБЫ

Своим выступлением в Эйлате он остался доволен. Ему предшествовал старт в Дохе, на этапе Кубка мира, и сбор там же, в Израиле. Абросимов поздно приступил к подготовке к новому сезону, потому что предыдущий затянулся. Тем не менее чувствовал себя уверенно на протяжении всех 10 километров, долго лидировал, а на финише создал отрыв.

В том заплыве участвовали еще несколько россиян, для которых решался вопрос о путевках на олимпийскую квалификацию в Фукуоку и чемпионат Европы в Будапеште. Увы, об этих стартах пришлось забыть!

Как раз тогда в Европе начиналась история с коронавирусом. Пловцам из Италии запретили въезд, сборная Франции прилетела, но ее отправили домой, уехали еще несколько спортсменов, попавших под запрет. Наша команда улетела домой, а на следующий день Израиль закрыл границы и объявил карантин.

Когда карантин был введен и в России, Кирилл ограничил тренировочное пространство стенами загородного дома под Ярославлем. Для поддержания формы крутил велотренажер, выполнял общефизические упражнения. Иногда позволял себе пробежки в парке, избегая при этом контактов с людьми. И даже нашел пятиметровый надувной бассейн, где работал с резишкой, чтобы не утратить ощущения воды.

Из вынужденного заточения Абросимов вырвался лишь в середине мая.

– Несколько дней стояла теплая погода, и я решил попробовать воду в расположенном поблизости карьере. Надел непроновый гидрокостюм, и вперед. Каждый гребок, каждое движение вперед приносили

огромную радость. Наконец-то нормально потренировался. Это был час блаженства!

Потом резко, до +5, похолодало. Пришлось снова ждать, пока вода прогреется. Привыкший к большим физическим нагрузкам, он с трудом признается, переносил моральный, психологический дискомфорт. Избыток свободного времени заполнял совершенствованием английского языка, много читал, слушал аудиокниги.

Перенос Олимпийских игр на 2021 год Кирилл воспринял как должное.

– Думаю, это правильное решение, как и с чемпионатом Европы, потому что у многих нет сейчас возможности тренироваться. А теперь у нас есть целый год, чтобы полноценно пройти весь цикл подготовки. Все придется делать с нуля. Даже если результаты внутреннего отбора оставят в силе, то к квалификации на Игры точно надо будет готовиться заново.

Одержав уверенную победу на Кубке России, Абросимов после финиша был немногословен:

– Рад, что постепенно набираю форму, что снова почувствовал вкус борьбы...

Иван Лебедев

Фото: из открытых источников, Алены Николаевой (Архив ВФП)

**P.S.** Когда верстался этот номер газеты, с черноморского побережья из Сукко, где проходил чемпионат России, пришла информация, что Кирилл Абросимов выиграл золотые награды на всех трех дистанциях – 5, 10 и 16 км. Так что он по-прежнему остается лидером сборной команды России и прекрасно себя чувствует в этом качестве.

## Во имя здоровья и долголетия

## «МАСТЕРС» – ЭТО ГИМН ПЛАВАНИЮ!



В Сукко в рамках чемпионата и первенства России соревновались не только, как мы говорим, «ныне действующие спортсмены», но и те, кто по возрасту или каким другим причинам перешли в категорию «мастеров». Они тоже провели свой чемпионат на длинной воде, в котором приняли участие более 30 человек. Если вы подумали, что цифра не очень-то впечатляет, то вновь хотим подчеркнуть: это – открытая вода со всеми ее природными «тормозами», да и дистанции не по паре сотен метров, а куда серьезнее. Да что там говорить, ведь именно люди из «мастеров», влюбленные в плавание, являются главными «рекламными агентами», когда ведем речь о здоровом образе жизни. Здоровом и активном, приносящем радость бытия и долголетие. Поэтому еще и еще раз – огромное

вам спасибо за то, что делаете в этом плане не только для себя, но и для тысяч россиян, берущих с вас пример!

В подтверждение вышесказанного приведем монолог победительницы чемпионата в возрастной категории 40-44 года Нины Булгаковой, записанный пресс-атташе ВФП Яной Новиковой. Итак: «Я сама из Керчи, выступаю за клуб «Кубань Мастерс». В соревнованиях по плаванию на открытой воде больше всего мне нравится свежий воздух, солнце, друзья и общение с другими замечательными людьми. Я очень люблю открытую воду, хотя в детстве ее боялась. Плавание, мне кажется, лучший вид спорта, я всех призываю начать им заниматься. Это здорово, и весело, и полезно для здоровья. Здесь я получаю только положительные эмоции».

А мы вдобавок получим положительные эмоции, познакомив вас с победителями чемпионата в каждой из возрастных групп.

### МУЖЧИНЫ. ДИСТАНЦИЯ 2,5 км.

Возрастная категория	
25-29 лет	
Волков Никита	36.43,64
30-34	
Маннанов Эдуард	34.09,24
40-44	
Карцев Григорий	41.01,68
45-49	
Танаев Алексей	41.12,57
50-54	
Биховец Сергей	37.49,55
55-59	
Сороков Виталий	36.05,41
60-64	
Резник Игорь	44.06,52

### ЖЕНЩИНЫ. ДИСТАНЦИЯ 1,25 км.

Возрастная категория	
25-29 лет	
Красивская Ирина	22.14,0
35-39	
Гилёва Наталья	21.32,6
40-44	
Булгакова Нина	24.29,6
45-49	
Митрофанова Юлия	27.58,3
50-54	
Островская Инна	28.53,5
55-59	
Должикова Ирина	29.25,2

Редакция «ПДВ»

Фото Алены Николаевой (архив ВФП)



Это фото из Сукко с чемпионата России. Мужской пьедестал дистанции 5 км: армейцы Кирилл Абросимов (в центре), Кирилл Беляев (слева) и Денис Авдеев. А что внешне ребята не сразу узнаваемы, на то есть серьезная причина. Маски и перчатки – это не игра в маски-шоу, но необходимость максимально обезопасить себя и окружающих от коронавируса, и что сегодня является нормой «экипировки» для участников соревнований любого уровня.





