

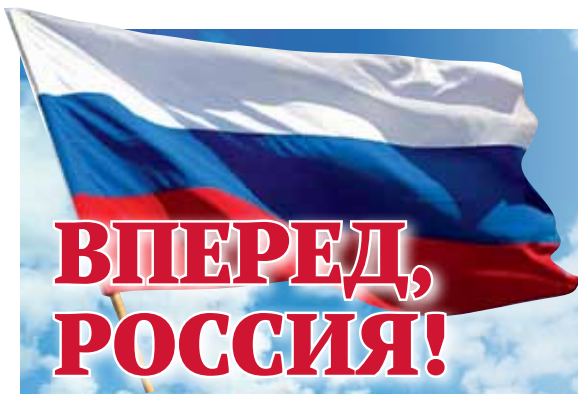


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,
РОССИЯ!**

«От плавания иногда уставал. От побед – никогда, сколько бы их ни было и каким бы трудом они ни давались. Поэтому, немного отдохнув, вновь начинал работать ради победы. И так относилось к себе и большому спорту все наше поколение».

**Семен Белиц-Гейман,
заслуженный мастер спорта**

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

ПЛАВАНИЕ

№ 38-2017

ДЛЯ ВСЕХ

«Веселый дельфин» крупным планом

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ, ИЩУЩИЙ И БЕССТРАШНЫЙ

Мы вновь говорим: «Да здравствует «Веселый дельфин» – главные и самые массовые соревнования юных российских пловцов!». И, понимая всю ответственность и праздничность момента, решили представить эти соревнования на страницах газеты, как ни разу до этого не делали, – максимально наглядно. И так, 2017 год, весна, Санкт-Петербург. Все вместе еще раз переживаем это замечательное приключение.

Редакция газеты
«Плавание для всех»



Трибуны на «Веселом дельфине» всегда заполнены до отказа, порой не остается мест даже на ступеньках.



«На старт!» И понеслось!



Победные эмоции Саши Курилкиной из Санкт-Петербурга после финиша на 100 м кролем.

Что нового?

Проект «Крымский»

Выступая на Ялтинском международном экономическом форуме, директор департамента инвестиционного развития и управления государственным имуществом Минспорта России Александр Росляков сообщил, что в 2018 году в Алуште начнется строительство федерального тренировочного центра «Крымский». Проект предусматривает создание условий для подготовки сборных команд России по легкой атлетике и плаванию. Он будет реализован на базе олимпийского центра спортивной подготовки «Спартак», который в прошлом году был передан в федеральную собственность. На реконструкцию инфраструктуры и создание новых объектов выделено 2,2 млрд рублей, пуск центра намечен на 2020 год.

Спортивный актив «Югры»

Банк «Югра» стал обладателем престижной национальной премии «Спорт и Россия» в номинации «За поддержку школьного и дворового спорта». Эту награду одно из крупнейших финансовых учреждений страны получило за поддержку таких масштабных мероприятий, как Всемирные игры юных соотечественников и Всероссийский фестиваль «Дворовый спорт». В том, что «Югра» активно участвует в развитии спорта, немалая заслуга принадлежит Алексею Хотину – владельцу контрольного пакета акций банка и мастеру спорта по плаванию. По оценкам журнала «Forbes», он входит в число крупнейших игроков на рынке недвижимости с ежегодными доходами свыше 300 миллионов долларов.

В классе – только звезды

В Красноярске по инициативе краевой Академии летних видов спорта и при поддержке Всероссийской федерации плавания прошел мастер-класс для воспитанников местных спортшкол. Среди тех, кто преподавал уроки юным пловцам в 50-метровом бассейне Дворца водного спорта Сибирского аэрокосмического университета, были призер Олимпийских игр Никита Лобинцев, финалистка Олимпийских игр 2012 и 2016 годов Вероника Попова, чемпион мира и Европы Александр Попков, чемпион мира, участник Олимпийских игр-2016 Александр Красных, чемпион Европы Григорий Фалько, чемпионка мира Розалия Насретдинова и участник Олимпийских игр-2016 Кирилл Пригода.

Пилотный... регион

Тамбовская область станет пилотным регионом в сфере строительства спортивных объектов на основе государственно-частного партнерства. Стать регионом «пилотом» предложил министр спорта РФ Павел Колобков в ходе встречи с главой администрации Тамбовской области Александром Никитиным, сообщает «Коммерсант». В рамках рабочего совещания речь шла о дальнейшем развитии спортивной инфраструктуры на Тамбовщине. В частности, в ведомстве поддержали планы региональных властей по строительству физкультурно-оздоровительного комплекса в Мичуринске, бассейна в Котовске и реконструкции стадиона «Спартак» в Тамбове. В перспективе запланировано и строительство плавательного бассейна в Жердевке. В области получается не просто строить новые спортивные объекты, а их за последние пять лет было возведено около 50, но и находить интересные дизайнерские, функциональные решения для спортсооружений. В этой связи Павел Колобков и предложил Тамбовской области стать пилотным регионом в сфере строительства спортивных объектов на основе государственно-частного партнерства.



↑ Награждение на дистанции 800 м вольным стилем у девочек проводят 4-кратный олимпийский чемпион, президент ВФП Владимир Сальников, заместитель председателя Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга Александр Перельман и президент плавательной федерации Санкт-Петербурга Леонид Докторов. А награждают они победительницу заплыва Александру Гулакову (ХМАО – Югра), второе и третье места у Юлии Коваль (Калужская область) и Полины Кузнецовой (Хабаровский край).

← Торжественная церемония открытия соревнований сопровождалась традиционным «парадом звезд»: представители регионов-участников вышли на бортик бассейна поприветствовать трибуны. Всего в Питер съехались сборные команды более чем 60 субъектов РФ, насчитывающие в своих рядах более 800 юных пловцов.



↑ Выходить на награждение с флагом – еще одна добрая традиция. На фото: победители в эстафетах 4x50 м на спине. Как видно по знаменам, это Волгоградская область, Москва и Санкт-Петербург.



↑ «Веселый дельфин» исполняет желания! О самых сокровенных мечтах ребята рассказали на стенде «Сундук желаний»: тут и «хочу выполнить норматив кмс», и «хочу стать олимпийским чемпионом», и даже «хочу, чтобы мой тренер всегда был русолом!» Здесь же можно сделать фото на память в роли прекрасных русалок. Причем фотографировались как девочки, так и ребята – ну, чтобы посмеяться можно было.



↑ В прошлом году мы готовили «веселодельфиний» материал, взглянув на соревнования через призму эмоций не только победителей, но и просто участников, их тренеров и болельщиков-родителей. Тогда поинтересовались впечатлениями у выступающего здесь в первый раз Димы Аскабова из Вологды, а сейчас встретили его вновь: «Я год тренировался в ожидании опять попасть на «Веселый дельфин», и вот я здесь, прошел в финал на «сотне» брассом. В призы, увы, не попал, но непременно буду стараться и работать дальше!»



↑ А вот мы из «Быстрицы».



↑ Есть повод радоваться или нет?

← Увидели ребята и знаменитый Эрмитаж. «Посмотрите направо, посмотрите налево» – и синхронный поворот голов, чтобы вслед за рассказом экскурсовода успеть охватить взглядом максимальное количество прекраснейших экспонатов этого супермузея.



↑ Выигравшая заплыв на стометровке брассом Вика Савкина из Тверской области еле сдерживает слезы, взглянув на табло: победа есть, да только секунды не те...



↑ В этом году было установлено 5 рекордов соревнований. Наиболее впечатляющий из них – на 100 м вольным стилем. Сразу двое ребят – москвич Андрей Чулков и Илья Иванов из Нижегородской области – показали время 53,76 секунды. Как признался Илья, чувства смешанные: и радость от рекорда, и разочарование, что не удалось одержать безоговорочную победу.



Сборная России

Приятно вспомнить, что мы познакомили читателей «Плавания для всех» с москвичом Климентом Колесниковым еще в 2014 году, по итогам Всероссийских детских соревнований по плаванию «Веселый дельфин». Тогда юному пловцу было всего тринадцать лет, и он стал победителем финальных стартов «ВД» в многоборье, завоевав наибольшее количество медалей (7 золотых и 1 бронзовую), и заодно установил два рекорда соревнований на дистанциях 100 м на спине (59,93) и 200 м комплексное плавание (2.08,63).

– Хочу добиться мирового уровня, выступать на чемпионатах мира и Европы. И, конечно, победить или занять призовое место на Олимпийских играх, – сказал он мне тогда.

Самое примечательное, что уже со следующего года юный Колесников начал потихоньку, но неотвратимо выстраивать свой путь к мечте. Отобравшись на волгоградском первенстве России по плаванию среди юношей и девушек, Климент отправляется на Европейский юношеский Олимпийский фестиваль в Тбилиси. Однако из-за возникших на турнире накладок: как 40-градусной жары в открытом бассейне и «плавающейся» техники, так и опаздывающих автобусов (в подробности снова вдаваться не буду, дело уже прошлое), Колесникову, «минуя» все личные дисциплины, остается довольствоваться лишь медалями в эстафетном плавании. Но, как говорится, лиха беда начало...

В 2016-м Климент заявляет о себе на всю Европу четырьмя юношескими рекордами мира. Иностранцы даже прозвали его «русской торпедой». Первым было обновлено достижение на 100 м на спине – 53,65. Позже еще три рекорда среди юниоров он устанавливает на «полтиннике» (предварительный заплыв – 25,05, полуфинальный – 25,02, финальный – 24,94), кстати, по счастливому случаю – в день своего рождения. Напомню, что эти рекордные события происходили на первенстве Европы по плаванию в венгерском Ходмезевашархее...

Теперь вернемся в день сегодняшней. В апреле текущего года на чемпионате России по плаванию в Москве Колесников отобрался сразу и на первенство Европы в

Нетанию, и на чемпионат мира по водным видам спорта в Будапешт. При этом на 200 м на спине установил юношеский рекорд мира – 1.55,49. И... сразу после «взрослого» чемпионата поехал в Пензу на первенство России среди юниоров, чтобы стартовать в непрофильных для себя дисциплинах – комплексе и кроле. Там-то мы и пересеклись, и, образно говоря, продолжили его интервью, начатое три года назад.

только определенный настрой на дистанцию. Мыслей, что можно что-то не так сделать, не допускаю – ведь передо мной стоит предельно конкретная задача: какие секунды должен показать. Я знаю, на что готов, и, разумеется, стараюсь выложиться по максимуму. Вообще-то на соревнованиях – что именно тут и сейчас ты должен и можешь – лучше не закидываться, иначе можно накосячить.

ШАГ ВПЕРЕД
БЕЗ ШАГА НАЗАД

– Климент, признайся: ты всегда идешь за рекордами? Это, что ли, такая твоя фишка?

– На самом деле на рекорды себя не настраиваю, только если на каких-то серьезных соревнованиях. Основной целью ставлю просто улучшить результат.

– В не столь далеком 2014-м на «Веселом дельфине» тебя, понятное дело, сопровождал предстартовый мандраж. Хотя ты и рассказывал мне тогда, что с каждым днем этот страх ощущается все меньше. Удалось ли его совсем победить?

– Да, на старт выхожу и не волнуюсь, уже переборол это. Остался

– Заметила, что у стартовой тумбы по-прежнему делаешь фирменное свое упражнение на несколько глубоких вдохов и выдохов, причем, с помощью диафрагмального дыхания.

– Дистанции, которые требуют больше кислородного запаса в легких, например 50 метров кролем, лучше плыть на задержке дыхания. Я пока не могу проплыть без дыхания весь полтинник и проделяваю это упражнение, как бы насыщаясь кислородом, – расширяю свою диафрагму. Делаю 2–4 вдоха-выдоха – и становится легче.

– Твой тренер Дмитрий Геннадьевич Лазарев отмечает необходимость плавать как можно больше разных дистанций для дальнейшего прогрессирования. И все-таки какие дисциплины тебе нравятся больше?

– Всегда по-разному, смотря какая задача на каждое конкретное соревнование. У меня не бывает такого, как говорят некоторые: «встал не с той ноги» или «не плывется с утра». Если ты готовил какую-то дистанцию, то ты ее изначально должен проплыть хорошо. А остальное зависит исключительно от психологического настроения.

– Это касается и брасса в твоём исполнении?

– Хороший вопрос (смеется). Сейчас буду стараться им плавать побольше...

На этом наш разговор прервался, Климента позвали на церемонию награждения как набравшего наибольшее количество очков FINA по итогам турнира. Впереди, уже в нынешнем сезоне, его ожидают куда более громкие и ответственные соревнования, и как он там себя проявит... Ну да ладно, загадывать не будем. Просто еще раз вспомню, что этот его путь вверх как раз и начался с «Веселого дельфина».

Анна КОВАЛЬСКАЯ

Фото автора



Таким Климент Колесников был три года назад...



...и такой он сейчас.

Что нового
за рубежом?Покушение
на независимость

ФИНА отказалась признать полномочия Рала Росарио в качестве президента Федерации плавания Филиппин. Как следует из письма в адрес этой организации за подписью исполнительного директора ФИНА Корнела Маркулеску, он был фактически назначен на эту должность национальным Олимпийским комитетом в обход регламента выборов. К тому же это противоречит правилам ФИНА, которые исключают вмешательство сторонних организаций в деятельность независимых национальных федераций. На время разбирательства по этому вопросу обязанности президента возложены на генерального секретаря Лани Веласко.

Слабейшие
успехи

Для оптимизации тренировок и восстановления пловцов активно используются новые технологии. В Австралии, например, уже накоплен большой опыт применения носимых устройств, выпускаемых компанией Fitbit. Australian Dolphins, сборная команда этой страны по паралимпийскому плаванию, с успехом использовала такие девайсы при подготовке к чемпионату мира 2015 года и Паралимпийским играм в Рио-де-Жанейро. Данные о сердечной деятельности, полученные с 50 устройств, которые носили на себе спортсмены в воде и на суше, позволили специалистам отслеживать нагрузку на организм, фиксировать время активности и качество сна во время тренировочных и соревновательных периодов, корректировать тренировочные программы в индивидуальном порядке. По мнению Адама Пайна, директора национальной Паралимпийской программы, эта информация должна помочь тренерам обеспечить успех своих подопечных.

В Токио через
Йокогаму

Еще за три года до очередной Олимпиады пловцы Великобритании узнали, где они проведут последний этап подготовки к Играм в Токио. Национальная Олимпийская ассоциация подписала соответствующий контракт с властями Йокогамы об аренде бассейна, отвечающего самым высоким требованиям. Недавно представители Британской федерации плавания в ходе визита в Японию смогли в этом убедиться и приняли решение протестировать эту арену для акклиматизации спортсменов перед чемпионатом мира-2019 в Южной Корее. Исполнительный директор федерации Билл Свини дал высокую оценку условиям в Йокогаме и выразил уверенность, что это поможет пловцам добиться успеха не меньшего, чем в Рио-де-Жанейро.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



← Момент передачи эстафеты: касание и на дорожку выходит товарищ по команде.



↑ Участников было столь много, что на восьмисотметровке на каждой из дорожек работали по два юных пловца.



↑ Рекорд на личной дистанции 100 м на спине покорился Варваре Буровой из Санкт-Петербурга (1.07,18). Еще три рекорда «ВД» установлены девичьими эстафетными командами из города на Неве.



↑ Тренеры, как могли, подгоняли учеников – «давай! работай! терпи!»



↑ «Учиться, учиться и еще раз учиться»: по давнему обычаю турнира в один из дней состоялся научно-методический семинар для тренеров. В этот раз лекторами выступили психолог сборной команды России по плаванию Валерия Александровна Сохликова, доктор биологических наук Борис Аронович Дышко, заслуженный тренер СССР и России Глеб Георгиевич Петров.



↑ А это – судейский корпус наших соревнований. Всем спасибо!

Вокруг стройки

Итог закономерен

По сообщению «РБВ Краснодарский край», в Выселковском районе выявлен факт хищения бюджетных денежных средств, выделенных на строительство плавательного бассейна. В 2014 году отделом капитального строительства администрации Выселковского района был заключен муниципальный контракт с ООО «Стройкомплекс-А» на выполнение работ по строительству плавательного бассейна с инженерным обеспечением в станице Выселки. Общая сумма контракта на сооружение бассейна составила более 151 млн рублей. С декабря 2014 по февраль 2015 года начальник отдела капитального строительства администрации района, зная, что строительно-монтажные работы по обустройству кровли бассейна не выполнены, действуя в интересах коммерческой организации, подписал акты об их выполнении. В результате действий должностного лица на счет коммерческой организации были незаконно перечислены бюджетные денежные средства за фактически невыполненные работы и поставленные материалы в объеме более 850 тыс. рублей. В отношении бывшего начальника отдела капитального строительства администрации муниципального образования «Выселковский район» возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 285 УК РФ (Использование должностным лицом своих служебных полномочий вопреки интересам службы, из корыстной заинтересованности, повлекшее существенное нарушение прав и законных интересов общества или государства).

Два – это просто здорово!

Приятная новость пришла из Новосибирска, за что спасибо нашим коллегам из «НГС.Новости». Суть происходящего в том, что местные власти рассчитывают в следующем году открыть сразу два бассейна – на Затуйлике и в Пашине. Что ж, перспектива замечательная. Посмотрим, как желаемое воплотится в действительное. А пока – небольшая предваряющая информация. «На стадионе «Фламинго» был заложен фундамент под строительство бассейна достаточно давно. И на протяжении многих лет там никак не могли начать строительство, был сделан проект, но денег не получили, – рассказала глава департамента культуры, спорта и молодежной политики Новосибирска Анна Терешкова в эфире программы «Вечерний разговор» с Артемом Роговским на радио «Городская волна». Однако нынче, как добавила Терешкова, в Министерство спорта России уже отправлено письмо с заявкой на включение в федеральную программу для финансирования объекта, и «если все будет хорошо, то в течение следующего года мы можем получить полноценный комплекс с плавательным бассейном на 25 метров». А построить бассейн с трибунами власти планируют с помощью федерального, муниципального бюджетов и инвестора, который, по словам главы департамента, уже найден. По предварительным цифрам строительство в целом обойдется в 180 млн рублей, при этом из федерального бюджета Новосибирск планирует получить 80 млн рублей. Кроме того, несколько лет назад военные передали муниципалитету бассейн «Дельфин» в Пашине. Бассейн был в плохом состоянии, чаша была полностью разбита. Власти нашли концессионера, который отремонтирует бассейн и предоставит бесплатные часы для занятий детей, а в остальное время организует платные посещения для всех желающих. «Это действительно очень важно, потому что в Пашине нет бассейна. Надеюсь, через год он появится уже в реконструированном виде», – отметила Терешкова.

Шанс для Камешкова

Коллегия по спорту при главе районной администрации приняла решение о строительстве в Камешкове спорткомплекса с бассейном и универсальным залом для игровых видов. Этот бассейн станет первым подобным сооружением во Владимирской области, отвечающим олимпийским стандартам – 50 м длиной, 25 м шириной и глубиной не менее 2 м. Несколько лет назад, когда велась подготовка к строительству ФОКа в Коврове, 50-метровый бассейн планировался там. Однако с учетом финансовых возможностей предпочтение было отдано более скромному варианту. Если в Камешкове смогут осилить этот проект, то город получит шанс стать центром спортивного плавания для всей области.



ВФП Всероссийская
федерация плавания


ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»

Целевая комплексная программа ВФП
подготовки резерва сборной команды России по плаванию

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ, ЕСЛИ:

- 1** Ваш результат входит в 30 лучших результатов Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин» в общем зачете
- 2** Ваш результат на отдельных дистанциях входит в 10-ку лучших результатов Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин»
- 3** Ваш результат входит в общем зачете в 30 лучших результатов Европейского рейтинга на одной из дистанций www.swimrankings.net

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

 e-mail: swim-fed-volgograd@yandex.ru
с пометкой

Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»
Старшему тренеру юношеской сборной
команды России по плаванию Б.Г. Дубинину.



НЕ УМЕЕШЬ –

Прежде всего хочу сказать уважаемым читателям, что включение в комплексы аквааэробики упражнений, направленных на обучение плаванию, дает возможность освоить плавание спортивными способами в течение 25–30 занятий. Это в качестве напоминания, чтобы было к чему стремиться. Но при этом всегда помните (обращаюсь прежде всего к неумеющим плавать): **рядом с вами должен обязательно находиться или инструктор, или тренер, или человек, умеющий плавать; и заодно максимально серьезно отнестись к использованию вспомогательных средств, обеспечивающих вашу безопасность на воде.**

Однако начнем наше очередное занятие именно с соотношения его к составляющим аквааэробной тренировки. Итак, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем – это тренировка вашего сердца, легких и кровеносных сосудов, основных транспортных систем организма. Существуют различные подходы к такому виду занятий. Но есть и общее правило: упражнения, направленные на улучшение работы сердца, легких и системы кровообращения, необходимо выполнять более интенсивно, чтобы появилась легкая одышка.

Движения должны быть разнообразными и задействовать различные группы мышц. Эффективными будут упражнения, изменяющие центр тяжести тела человека, а именно выпрыгивание вверх из воды (например, прыжки с подниманием коленей вверх). Такие упражнения подвергают организм большой нагрузке и, как правило, не могут выполняться в течение длительного промежутка времени. Поэтому необходимо сочетать выполнение подобных энергичных движений с передвижением в воде и отработкой менее интенсивных упражнений (фаза так называемого активного отдыха).

ВНИМАНИЕ: ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ИЛИ ЖЕ СОВСЕМ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВАПОЯСА ИЛИ НУДЛА.

2. Лежа на спине, ноги работают попеременно (вверх-вниз), как при плавании кролем, руки выполняют вращение одновременно сначала назад, затем вперед.



7. Лежа на спине, ноги работают, как при езде на велосипеде (сначала крутим педали вперед, затем назад).



8. Лежа на груди, руки выполняют движение брасс, ноги – кроль.



3. Ходьба, попеременный брасс, руки работают произвольно, удерживая вас на поверхности воды. Для увеличения нагрузки руки подняты вверх. Стараемся пройти как можно дальше вперед. Можно также пройти спиной вперед.



5. Бег вперед, активно помогая руками. Для разнообразия можно бежать по кругу вперед и назад.



9. Лежа на груди, руки выполняют движение брасс, ноги – дельфин.



1. Лежа на спине, ноги работают попеременно (вверх-вниз), как при плавании кролем. Можно усложнить упражнение – перенести руки вперед. Ноги работают так, чтобы удержать себя на поверхности воды.



6. Плавание на боку, ноги выполняют движение «ножницы».



10. Лежа на спине, руки выполняют вращение попеременно назад, затем вперед.



4. Лежа на спине, ноги работают одновременно (вверх-вниз), как при плавании дельфином, руки в стороны вниз.



НАУЧИМ!

11. Лежа на груди, пловем ногами вперед, руки выполняют одновременные движения.



13. Плавание на месте, вокруг своей оси вперед и назад.



12. Лежа на спине, руки вдоль туловища, пловем ногами вперед. Руки выполняют движение от себя к себе.



14. Плавание на боку, ноги выполняют движение, как при плавании кролем.



15. Лежа на груди, руки работают попеременным брассом, ноги – кролем.



В заключение тренировки вновь и вновь хочу заострить ваше внимание: обеспечьте для своих занятий максимальный уровень безопасности и контроля.

Елена МЕХТЕЛЕВА. Фото автора

Продолжение следует...

А ВДРУГ НА САМОМ ДЕЛЕ ПОСТРОЯТ БАССЕЙН?

Телевизор в нашей стране смотрят подавляющее большинство. Что именно смотрят – вопрос не в сегодняшнюю тему, так что его не обсуждаем. В конце концов кто что хочет, то и смотрит. Главное, что по «ящику» иногда проскальзывает истинно жизнеутверждающая информация. И посмотрев ее и послушав, вдруг начинаешь верить: ну, может, хоть в этот-то раз ответственные товарищи доведут до логического завершения очередное благое дело, не отдадут его на откуп непонятно кому. Нечто похожее случилось в конце апреля на просторах великого Питера, причем имеющее к «водной» реалии самое непосредственное отношение, о чем поведал народу телеканал «Санкт-Петербург» (большая признательность ему за это).

Итак, 25 апреля на Южной дороге Крестовского острова Санкт-Петербурга демонтировали незаконные постройки.

Специалисты центра по повышению эффективности использования государственного имущества работали совместно со строителями. То, что владельцев нелегальных заведений сегодня не было на месте, не спасет их от затрат на демонтаж. Под бульдозер пошло недостроенное здание, где собирались разместить отель и ресторан. Заведение еще не открыли, а у владельцев уже закончился договор аренды. О демонтаже их предупреждали заранее и сначала предлагали добровольное выселение.

На снос отвели пять дней. Счет за работу выставят владельцу, который на месте так и не появился. Землю на Южной дороге изначально город сдавал под водно-оздоровительный комплекс. Но места для чаши бассейна внутри, видимо, не нашлось. А сауна с кафе под категорию спортивного сооружения не попадают. И чиновники расторгли договор.

На те же грабли

РЕБЯТА, МОЖЕТ, ХВАТИТ БЫТЬ ИДИОТАМИ?

В ВОДЕ ПРОДОЛЖАЮТ ГИБНУТЬ ЛЮДИ. НЕ НА ВОЙНЕ, НЕ ВО ВСЕЛЕНСКОЙ КАТАСТРОФЕ, А ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ-ЗА СОБСТВЕННОГО...

(Предлагаем нашим читателям самим завершить эту фразу. Если честно, мы за последние годы уже исчерпали лимит «приличных» определений. Редакция «ПДВ».)

Речь пойдет о происшествиях на территории Югры. Хотя в данном конкретном случае она взята не более чем в качестве примера, и основывается на информации агентства «Югра-Новости». К сожалению, похожие случаи год за годом происходят на большинстве территорий родной России. Подобное постоянство и страшит больше всего. Когда вопрос встает ребром: сумеешь ли сам остаться в живых и не опрокинешь ли на эту черную дорожку родных и близких? – наши люди предпочитают не учиться на печальных ошибках других, а собственноручно пополнять эти самые ошибки. Уму непостижимо, но игра со смертью – авось, кривая вывезет – продолжается раз за разом вопреки здравому смыслу и при полном отсутствии чувства самосохранения...

Итак, очередная трагедия на воде произошла 12 мая в Сургутском районе, когда родители с трехлетним ребенком возвращались из охотничьей заимки домой по реке Тром-Еган. В какой-то момент судно перевернулось, и все оказались в воде. Взрослым удалось выбраться, они выжили, а вот тело малыша нашли лишь через сутки после происшествия. Его обнаружил один из местных жителей.

По предварительной версии причинами опрокидывания лодки стали сильный ветер и высокие волны на реке. В настоящее время в отношении родителей возбуждено уголовное дело. Следствие по крупицам восстанавливает картину случившегося.

Днями ранее трагический инцидент с летальным исходом был зафиксирован в районе Нижневартовска. Спасателями найдено зажатое между льдинами тело мужчины. На нем отсутствовал спасательный жилет. Сотрудники КУ «Центроспас-Югория» отмечают, что наличие такого средства безопасности могло бы спасти ему жизнь.

– В настоящее время в Нижневартовском районе ведутся поиски еще двух рыбаков. Известно, что они сплавлялись на реке Вах 8 мая. Связаться с ними удалось в последний раз около пяти часов вечера того дня. Они собирались домой, но так и не вернулись. Спасателями обнаружено пустующее судно, принадлежавшее мужчинам, – говорит начальник отдела информационного обеспечения деятельности ГУ МЧС России по Югре Вадим Симоненко.

Шестого мая спасателям мобильного поисково-спасательного отряда из Ханты-Мансийска поступило сообщение о том, что в районе лога Сухопост на протоке Ендырской при проверке рыболовных сетей утонул житель Ханты-Мансийского района. Прибывшие

на место происшествия спасатели с помощью водолазного оборудования обследовали водную акваторию. Тело мужчины было найдено и передано сотрудникам полиции.

Специалисты отмечают, что основной причиной происшествий на воде является несоблюдение элементарных правил безопасности. Люди выходят на реку в состоянии алкогольного опьянения, на необорудованных лодках и пренебрегают спасательными жилетами. Несчастным случаям в акватории рек способствуют и погодные условия. Ветер, высокий уровень волн, ледяная вода и сильное течение практически сводят к нулю шансы на выживание оказавшихся за бортом. Случаются исключения, но они лишь подтверждают правило.

– Первого мая в акватории реки Моховой под Сургутом двое мужчин перевернулись на лодке. Рыбаки смогли доплыть до берега, однако до машины дошел только один из них. Второй, находясь в состоянии алкогольного опьянения, хоть и выплыл, но по земле передвигаться не мог. Для него пришлось вызывать бригаду спасателей, – рассказали в окружном главке МЧС.

В целом, по данным окружного главка МЧС, с начала паводкового периода на воде погибли пятеро югорчан. За аналогичный период прошлого года в регионе было зафиксировано два случая с летальным исходом.

Спасатели напоминают, что, отправляясь на реку, необходимо серьезно задуматься о безопасности. Перед выходом в плавание нужно проверить исправность судна, его оснащение оборудованием и спасательными средствами, в том числе жилетами. Категорически запрещается управлять судном в состоянии опьянения, превышать нормы пассажироместности, перевозить на судне детей, не умеющих плавать.

ОТ БОЛЬШОГО СПОРТА К БОЛЬШОЙ НАУКЕ

Жизнеутверждение

Такой путь прошел двукратный призер Олимпийских игр по плаванию, доктор биологических наук, профессор, лауреат премии Правительства России Игорь Гривенников

В кабинете заведующего лабораторией молекулярной генетики соматических клеток Института молекулярной генетики РАН на видном месте – фотография двух симпатичных ребятшек. «Внуки, дети моего сына», – пояснил хозяин, предупреждая мой вопрос.

– Тогда с них, Игорь Анатольевич, и начнем. Наверняка пойдут по стопам деда?

– Не знаю, подрастут – сами решат, чем заняться.

– Но сын-то плавал?

– Так вы о плавании? Да, и неплохо, но без фанатизма, ходил в бассейн больше ради удовольствия. И по примеру родителей поступил на биологический факультет МГУ. Мы с женой оба его окончили, там и познакомились. Сейчас сын работает в Филадельфии, в центре Фокс Чейз по изучению проблем рака.

– А как вы сами оказались на водной дорожке?

– Жизнь заставила. Лет в 10–11, когда я начал быстро расти, возникли проблемы с физическим развитием. Я был даже от школьных уроков физкультуры освобожден. Мама таскала меня, длинного и тощего, по врачам, они пожимали плечами, ссылались на гормональные сбои. Попутно обнаружилось, что у меня недоразвито сердце. В общем, картина вырисовывалась грустная, а последствия – непредсказуемыми...

На наше счастье нашелся доктор, который маме посоветовал отдать меня или в лыжный спорт, или в плавание. Чтобы укрепить сердечную мышцу, «дыхалку». Любящая мама решила, что лыжи для единственного сына это чересчур (снег, мороз!), и отвела ребенка в динамовский бассейн. Меня взяли, хотя по нынешним меркам я был «староват». Попал в группу замечательного тренера Нины Максимовны Нестеровой, царствие ей небесное. Будучи хорошим психологом, она что-то во мне разглядела.

– В итоге вы стали самым титулованным из ее учеников. Обозначьте хотя бы основные вехи на пути к медалям Олимпиады 1972 года в Мюнхене.

– Плавал я всеми стилями, а по мастерам впервые проплыл стометровку кролем. Было это в 1967 году. Тогда же, кстати, прошел так называемое УМО (углубленное медицинское обследование). И представьте себе – ни малейших отклонений от нормы! Тогда же я выиграл Спартакиаду школьников в Ленинграде, попал в юношескую сборную СССР, и нас отправили на первенство Европы в Швецию. Оттуда вер-

нулся с первой международной медалью – золотой.

А в очередном сезоне меня даже на сбор основного состава советской команды привлекли, в Цахкадзор. Но олимпийцем я тогда, увы, не стал. Тот год запомнился вояжем во Францию. Мэр одного из пригородов Парижа, коммунист, пригласил пловцов сборной СССР на открытие бассейна. А поскольку наша команда была занята более серьезным делом – подготовкой к Играм в Мехико, руководство Спорткомитета приглашение отклонило. Французы пожаловались в ЦК КПСС. Оттуда последовал приказ. Начальство взяло под козырек и распорядилось послать первых, кто подвернется под руку. Подвернулись я и Гриша Давыдов, который в Швеции завоевал аж три «золота». Вот так мы удостоились чести представлять оплот коммунизма в «красном поясе» французской столицы...

В 1969 году я, считая себя кролистом, выиграл стометровку на спине международного турнира на призы «Комсомольской правды», обойдя даже признанного спиниста Виктора Мазанова. Это добавило уверенности, что



Стренером Нины Максимовны Нестеровой

на Олимпиаду одним из двух стилей я точно пробьюсь. Удалось сделать дубль. В Мюнхен я отправился первым номером на спине и вторым (после Владимира Буре) в кроле. Там в финалах проплыл, соответственно, пятым и шестым. И порадовался за Буре, который стал первым советским призером на 100 м вольным стилем.

– С Буре вы сами дважды поднимались на пьедестал после королевых эстафет. А был шанс завоевать золото?

– Вряд ли. По той простой причине, что американцы были гораздо быстрее. В их команде 4x100 метров плыли мировой рекордсмен Марк Спиз и серебряный олимпийский призер Джерри Хейденрейх. У нас же из 52 секунд мог выплыть лишь Буре.



Гривенников готовится к заплыву. Уже не такой тощий и по-прежнему гренадерского роста.

– Олимпиада-72 ассоциируется с трагедией – нападением палестинских террористов на спортсменов Израиля. То же Спитца, например, американцам пришлось вывозить из Олимпийской деревни под охраной. А на вашей подготовке к стартам это как-то сказалося?

– Атмосфера тревоги, безусловно, ощущалась. Однако теракт случился уже после того, как мы завершили выступление. Пловцов даже на церемонию открытия не пустили, потому что днем позже была эстафета. Между прочим, наше серебро стало первой медалью, завоеванной советской командой. Помню, что наши стрелки, выходя из жилого комплекса, на всякий случай прихватывали винтовки. А еще – плотные кордоны повсюду: немцы спохватились, но было уже поздно.

– Еще вы отметились, напомним читателям, эстафетным серебром первого чемпионата мира в Белграде. А вскоре распрощались с водной дорожкой. Почему так рано?

– В конечном счете причиной была... биология. Я ею с детства увлекся, даже школу закончил с соответствующим уклоном. А когда пришла пора поступать в вуз, мне сказали: считай, что студенческий билет института физкультуры у тебя уже в кармане. Но я уперся: хочу в университет. Причем на биофак, где, в отличие от юридического или экономического факультетов, спортсменам на поблажки рассчитывать не приходилось. В чем я и убедился. От занятий не отлынивал, сессии сдавал вовремя, даже летние практики не пропускал. И все это умудрялся совмещать с тренировками.

К Белграду форму я все же потерял. На стометровке кролем уступил своему олимпийскому результату более секунды. Но в эстафете выложился без остатка. Потом уже официально объявил: все, с плаванием завязываю. Тем более что близилась защита диплома. В бассейне, впрочем, дорожку не забыл. Ходил поплескаться в воде, да еще помочь Нине Максимовне при необходимости. А перед Спартакиадой народов СССР 1975 года вызвали меня в родное «Динамо»: надо постоять за честь Москвы. Пришлось согласиться. С неделю потренировавшись, я

попросил коллег по эстафете дать мне любое место кроме старта и финиша. Спартакиаду мы выиграли, все остались довольны, а я вернулся к работе над диссертацией.

– Не стану предлагать в популярной форме изложить суть ваших научных изысканий. Понимаю, что это невозможно по определению. А как складывалась ваша карьера на новом поприще?

– Если честно, даже не ожидал, что мне удастся добиться чего-то серьезного в науке. Так сложилось, что меня заинтересовали проблемы, связанные с нервной системой и мозгом. Когда 30 лет назад пришел в наш институт, то попал в лабораторию, где занимались пептидами – особыми видами белков, играющими очень важную роль в организме.

может быть полезен, скажем, спасателям, водителям на транспорте, даже студентам при сдаче экзаменов. Именно за него мы получили правительственную премию. Потом создали на его основе более продвинутую версию для борьбы с инсультами. В этой работе, замечу, принимала участие и нынешний министр здравоохранения Вероника Игоревна Скворцова.

– Плавательное прошлое дает о себе знать? Имею в виду контакты с пловцами вашего поколения.

– В этом плане я признателен Вите Мазанову, который создал и возглавил совет старейшин при Всероссийской федерации, и Юре Чиркову, главе совета ветеранов столичного «Динамо». Они вернули меня не только в знакомый круг общения, но и



Среди именитых друзей-ветеранов «Динамо»

Мы изучали, как пептиды воздействуют на нервную систему, и пытались на их основе создать лекарственные средства. В числе заказчиков было Министерство обороны. Ему нужен был препарат, который улучшал бы память и повышал уровень концентрации на выполнение определенных задач. Например, таких, которые приходится решать диспетчерам военной авиации или специалистам, обслуживающим ракетные установки.

Нам удалось не только синтезировать такой препарат, но и – самое главное – довести его до клиники. То есть протестировать и получить разрешение на применение. И это в «лихие», как принято считать, 90-е, когда все пришло в запустение. Сейчас этот препарат можно купить в любой аптеке. Он

в бассейн. Стал регулярно плавать, нам выделено время на новом динамовском водном стадионе.

– За тем, что происходит в плавании сейчас, следите?

– В последнее время – с особым интересом. Благодаря в том числе и Владимиру Сальникову. Он про нас не забывает, приглашает на разные мероприятия. Удалось побывать на чемпионате мира в Казани. Получил огромное удовольствие от последнего чемпионата России в «Олимпийском». Особенно впечатлила молодежь. Сколько осталось до очередной Олимпиады? Три года. Времени вполне достаточно, чтобы догнать до пьедестала Токио.



А вот в лаборатории Игоря нет, зато есть Игорь Анатольевич

Евгений МАЛКОВ

Фото из архива Игоря Гривенникова и автора

Из списка Ведущих

– У наших читателей может возникнуть вопрос: почему именно вы, Виктор Викторович, а не президент федерации плавания Пензенской области Сергей Жулябин представляете интересы своего региона в руководящем органе ВФП?

– Когда Сергей Жулябин согласился возглавить нашу федерацию, мы договорились, что он будет ее всячески поддерживать – финансово, своим авторитетом, а я буду работать, так сказать, на земле. Когда-то он был моим учеником, выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Хотя Сергей потом увлекся автогонками и добился успехов в бизнесе, но остался патриотом плавания. Он следит за выступлениями земляков, болеет за сборную страны, ему безразличны наши проблемы, для их решения он не жалеет ни времени, ни материальных ресурсов.

– Судя по справке, которую мы приводим в качестве дополнения к интервью, серьезных проблем у пензенского плавания быть не должно.

– Они есть везде, где не просто плывут по течению, а задаются сложными задачами. Сошлюсь на свежий пример. На недавнем юношеском первенстве страны в Саранске из наших ребят на пьедестал поднялся лишь Егор Павлов. Для нас это явный провал, признак неблагополучия системы воспитания резервов.

– А как вы оцениваете итоги последнего чемпионата России?

– Скорее положительно. Хотя выступала команда области в Москве не в оптимальном составе: отбор на чемпионат прошли лишь 14 спортсменов. Порадовала Анастасия Фесикова, выполнив отборочный норматив на чемпионат мира. Путевку в Будапешт завоевала и Виктория Андреева. Роман Ларин отобрался на Универсиаду, а Никита Третьяков – на юниорское первенство Европы.

– От сбоев не гарантирована никакая система. Способна ли областная федерация в рамках своих полномочий и возможностей как-то влиять на эффективность процесса подготовки пловцов высокого класса?

– Безусловно. Главный наш ресурс – это люди. Мы не можем улучшить условия работы тренеров, поднять им зарплаты (что, впрочем, не помешало бы), но расширить их профессиональный кругозор способны и обязаны. Для чего регулярно проводим семинары, приглашая известных всей стране специалистов. Таких, например, как руководитель комплексной научной группы сборной команды Александр Кочергин, главный научный сотрудник Всероссийского НИИ физической культуры Татьяна Тимакова, и другие. Большой интерес вызвал семинар доктора педагогических наук, психолога олимпийской команды Геннадия Горбунова.

С той же целью мы добились создания в регионе группы научно-методического обеспечения, своего рода филиала КНГ при сборной команде. Ее специалисты проводят, в частности, регулярные обследования спортсменов. В том числе и с использованием подводной видеосъемки, позволяющей визуально оценить технику; и программно-аппаратного комплекса Swim Drag, который определяет гидродинамическое сопротивление. Эти данные помогают тренерам корректировать процесс подготовки, дозировать нагрузки.

В плавании вверх поднимаются ребята не только одаренные физически, но и упорные,



Foto penzavzglyad.ru

КАК ЭТО РАБОТАЕТ В ПЕНЗЕ?

Собеседник «ПДВ» – заслуженный тренер России, член президиума Всероссийской федерации плавания и исполнительный директор федерации плавания Пензенской области **Виктор ТЮКАНИН**.

трудолюбивые. Как правило, это выходцы из семей со скромным достатком. Чтобы дополнительно стимулировать подающих надежды спортсменов, федерация сформировала свой фонд поощрения. Кроме ежемесячной стипендии, ребятам выплачиваются премии за призовые места на соревнованиях. Деньги хоть и небольшие, но совсем не лишние.

Чтобы расширить поле отбора талантов, проводим, помимо календарных, свои соревнования для детей. Например, среди команд детсадов с бассейнами. В Пензе их 30, последний турнир собрал свыше 200 участников. У тренеров спортшкол был богатый выбор. Аналогичный турнир организовали среди общеобразовательных школ, имеющих бассейны. А для инструкторов плавания и руководителей детских учреждений устраиваем специальные обучающие семинары.

– По количеству бассейнов ваш регион едва ли не впереди России всей. Что же, на ваш взгляд, мешает поставить подготовку классных пловцов на поток?

– Действительно, в пересчете так называемого «зеркала воды» на душу населения наша область даст фору другим. 25-метровые бассейны построены уже в 23 районах. Главная же проблема – дефицит тренерских кадров. Чтобы расширить сеть отделений плавания, нужны специалисты. А где их взять? В Пензе есть институт физкультуры и спорта, я сам его когда-то оканчивал, но готовят в

нем школьных преподавателей. Впрочем, это не только наша проблема, а всей страны. Недавно, выступая на телеканале «Звезда», президент ВФП Владимир Сальников на вопрос, почему у нас мало тренеров высокой квалификации, резонно ответил, что подготовка специалистов не входит в компетенцию федерации.

– Того же мнения придерживается, видимо, и премьер-министр России Дмитрий Медведев, недавно предложивший сформировать сеть высших школ тренеров и создать систему подготовки тренерских кадров. Замечу, что упомянутая вами телепрограмма была отголоском информационной атаки на ВФП. К слову: а как вы относитесь к проекту создания Ассоциации водных видов спорта?

– Мы с коллегами по президиуму обсуждали так называемое «расследование» в прессе и сошлись во мнении, что претензии к ВФП явно завышены. Федерация способствует развитию плавания, но не отвечает за его состояние. Это уровень государственной ответственности. Что касается ассоциации, то вопрос об объединении разных, по сути, видов спорта должен решаться не только президиумом федерации. Поскольку я представляю в ВФП целый регион, то мне не безразлично, как отреагирует на этот проект областное плавательное сообщество.

Евгений АЛЕКСЕЕВ

Интересные разности

Спасительный бассейн

Дэвид Смит, житель городка Норт-Юнион-Тауншип (штат Пенсильвания), был разбужен ранним утром каким-то грохотом. Сначала он решил, что разразилась гроза. Однако над домом было ясное небо. Причину шума он обнаружил на заднем дворе: посредине бассейна плавал легковой автомобиль. Выяснилось, что водитель не вписался в крутой поворот дороги, огибавшей владение Смита, и машина перелетела через ограждение. Никто не пострадал, поскольку вода амортизировала приземление. Однако хозяину бассейна оставалось поблагодарить судьбу, что в нем не было его внуков. Причем этот инцидент для него далеко не первый. Начиная с 2004 года, еще пять машин совершили здесь подобные трюки.

Снег и Вода

Горнолыжный курорт Северного Кавказа Арми (Ингушетия) открылся всего три года назад. И ныне имеет самое непосредственное отношение... к оздоровительному плаванию. Давайте вспомним, что еще в начале 2013 года здесь, на Кавказском хребте, напротив горы Столовой был только густой лес и ветхие здания бывших санаториев, опустевших после развала СССР. Сейчас для туристов работают две гостиницы на 180 мест – их отстроили с нуля. На курорте есть целых четыре (!) бассейна: два летних – под открытым небом, один – в закрытом помещении и один мини-бассейн 4 на 8 м – в отеле «Арми». В закрытых бассейнах можно плавать в любое время года. Кроме того, в отеле есть сауна, а на горе – баня. Открытые бассейны и зимой не стоят без дела: во время горнолыжного сезона они используются как резервуары для систем искусственного оснежения – вода насосами по трубам подается в «снежные пушки» на склонах и превращается в снег.

На высоте 152 метра

В одном из небоскребов в Хьюстоне (штат Техас, США) построили бассейн с прозрачным дном, в котором вряд ли смогут искупаться люди со слабыми нервами. Как сообщает CNN, бассейн находится на высоте 500 футов (около 152 метров). Его уже назвали «Небесным бассейном». Уникальность данного сооружения состоит в том, что его часть выходит за пределы крыши и «свисает» с 42-го этажа небоскреба Market Square Tower. Он имеет прозрачное стеклянное дно, что позволяет созерцать улицу внизу с проезжей частью и парковкой. Впрочем, по словам экспертов, дно бассейна является достаточно толстым (8-дюймовое органическое стекло), что гарантированно обезопасит тех пловцов, которые наведуются в него ради острых ощущений.

Маршрут до «Лазурного»

В столице открылся новый маршрут автобуса № 896 – от «Метро «Планерная» до улицы Вилиса Лациса, который обеспечит транспортную доступность социально значимых объектов на северо-западе Москвы. Он свяжет улицу Лациса с спортивными, медицинскими и учебными учреждениями и повысит удобство проезда к соседним районам. По словам первого заместителя генерального директора ГУП «Мосгортранс» Бориса Ткачука, оптимизация существующих и запуск новых маршрутов с учетом потребностей горожан является важнейшим направлением в работе Мосгортранса. Теперь жители района Северное Тушино смогут без проблем добраться до бассейна «Лазурный». На линию выйдут автобусы большой вместимости, что позволит обеспечить максимальный комфорт пассажиров.

Команда-360

Цифра в названии этой необычной команды означает суммарное количество лет, прожитых четырьмя спортсменами, которые входят в ее состав. Джон Шеридан, Осси Доэрти, Макс Ван Гелдер и Рэй Макгимпси прославились на всю Австралию как самые пожилые чемпионы этой страны по плаванию. Своими достижениями в бассейне и долголетием они обязаны, естественно, упорным тренировкам. Например, Осси Доэрти, которому давно уже не надо ходить на работу, тем не менее не утратил привычку рано вставать, чтобы получить заряд энергии от плавания. Прошлой осенью «Команде-360» пришлось произвести замену: место скоропостижно скончавшегося Джона-Уильяма Стина занял 90-летний Рэй Макгимпси. Он единственный из четверки, кто раньше плаванием не увлекался. «Я подумал, это будет здорово – в 90 лет стать чемпионом по плаванию», – пояснил он свое решение.

Пензенская область – один из ведущих регионов России по развитию спортивного плавания. Первые мастера здесь выросли полвека назад. Тогда же начал закладываться прочный фундамент материально-технической базы. Сейчас в области насчитывается свыше трех тысяч человек, систематически занимающихся плаванием. Подготовка пловцов высокого класса осуществляется в двух специализированных школах олимпийского резерва, в 15 отделениях районных спортшкол и в училище олимпийского резерва. В распоряжении спортсменов областного центра – пять

50-метровых и четыре 25-метровых бассейнов. ФОКи с бассейнами построены в большинстве районов региона. По количеству и загруженности бассейнов область может конкурировать с ведущими спортивными центрами страны. В области действует также программа по тотальному обучению детей плаванию, инициированная губернатором региона Иваном Белозерцевым. Пензенская СДЮСШОР «Союз» – лауреат Всероссийского смотра-конкурса, награждена дипломом Министерства спорта. По итогам 2014 года ВФП признала Федерацию плавания области

победителем в номинации «Лучший организатор региональных соревнований». Гордость пензенской школы плавания – серебряный призер Олимпиады 2012 года и победитель чемпионата мира 2011 года Анастасия Фесикова (Зуева), финалист Олимпиады 2012 года и чемпионка Всемирной универсиады 2013 года Виктория Андреева, серебряный призер чемпионата Европы 2015 года, победительница и серебряный призер первенства мира 2015 года Мария Асташкина, чемпион мира в короткой воде 2016 года Александр Харланов.



Анастасия Фесикова (Зуева).
Foto olymp-history.ru



В бассейне Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского прошли занятия для учащихся, проживающих на правом берегу города Калуги, в рамках акции МЧС России «Научись плавать». Его проводили государственные инспекторы по маломерным судам группы патрульной службы ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Калужской области». Они напомнили слушателям, что, по данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5–9 лет. Помимо приемов обучения плаванию, ребятам показали практические приемы спасения человека на воде и оказания первой доврачебной помощи при утоплении.

В 8-м микрорайоне Зеленограда после ремонта открылся Физкультурно-оздоровительный комплекс «Малино». «Малино» ремонтировали полтора года. Теперь здесь снова работает бассейн, открылись студия раннего плавания для малышей, тренажерный, хореографический и спортивный залы. На ремонт из городского бюджета выделили более 69 миллионов рублей. На эти деньги поменяли инженерные коммуникации, отремонтировали здание, четыре спортивных зала, чашу бассейна и систему водоподготовки. К слову, обновленный бассейн уже опробовали на соревнованиях по плаванию.

В Дзержинском районе Ярославля заложили камень в основание нового спорткомплекса. Строительство ФОКа будет осуществляться в рамках программы «Газпром – детям». «При встрече с главой компании «Газпром» Алексеем Миллером мы очень подробно обсудили социальные вопросы, – рассказал врио губернатора Дмитрий Миронов. – Первая программа, на которую обратили внимание, это «Газпром – детям». Наш будущий ФОК – универсальный комплекс с наличием залов для игровых видов спорта, с бассейном и с искусственным льдом».

В свою очередь, Алексей Миллер подтвердил, что проект «Газпром – детям» подразумевает строительство в Ярославской области 20 пришкольных спорткомплексов, 10 из которых начнут строить уже в этом году, а также пяти ФОКов. «Больше 3,2 млрд рублей мы инвестируем в эти объекты», – сказал руководитель Газпрома.

Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном в Марининске планируется сдать в эксплуатацию в конце 2017 года. Об этом рассказали в Департаменте молодежной политики и спорта Кемеровской области. Спорткомплекс строится в рамках Федеральной целевой программы (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». «Строительство объекта ведется в полном соответ-

Конечно, не может не радовать, что положительной информации об обучении населения плаванию, о подготовке к наступающему летнему сезону, строительстве новых и реконструкции уже существующих бассейнов в эти дни появляется куда больше, чем примеров отрицательных. Хотя в то же время «ПДВ» прекрасно понимает, что о приятном с мест всегда говорят куда с большей охотой, чем о противоположных «достижениях», в основе которых лежат элементарные халатность и непонимание одной простой истины, что с водной средой шутки плохи и к встрече с ней должны быть подготовлены как дети, так и взрослые. Однако, как вы понимаете, мы публикуем «случаи из жизни», которые не взяты с потолка, а есть в редакционном портфеле. Вот сегодня собрались примеры для «Белой книги». В ней совсем даже неслучайно упоминается о планах местного и регионального руководства о строительстве и вводе в строй новых бассейнов или ремонте старых без проволочек и всяких «не смогли» с поиском виновных будто по заколдованному кругу. Это для того, чтобы через какое-то время вернуться к нашим публикациям и сказать: дорогие товарищи, вы

стали с графиком, – подчеркнули в департаменте. – Спорткомплекс должен быть сдан в эксплуатацию до конца этого года. Предварительный срок ввода объекта – декабрь. Комплекс будет оснащен 25-метровым плавательным бассейном, игровым залом с площадками для занятий волейболом, баскетболом и гандболом, а также тренажерным залом. И что важно: плавательный бассейн станет пока что первым и единственным подобным объектом в Марининске.

Состоялось открытое первенство СК «Коралл» по плаванию «V весенний марафон, посвященный Дню Победы» в плавательном бассейне «Коралл» Искитима, в котором приняли участие 188 спортсменов из 8 бассейнов Новосибирска и области, а также пловцы из Казахстана. Соревнования были посвящены Дню Победы в память о тех людях, благодаря кому дети живут под мирным небом. Свои достижения пловцы Искитима также посвятили человеку, благодаря которому они имеют возможность заниматься любимым видом спорта – плаванием; человеку, построившему в Искитиме бассейн «Коралл», тем самым осуществив мечту многих жителей города, – Виктору Голубеву. Причем именно 9 Мая Виктор Алексеевич отметил свой юбилей. Газета «ПВД» присоединяется к многочисленным поздравлениям в его адрес.

Во время рабочей поездки в Печенгский район губернатор Мурманской области Марина Ковтун посетила спортивный комплекс «Металлург» в Никеле. Здание спортивного комплекса «Металлург» в 2014–2016 годах подверглось капитальному ремонту. Были отремонтированы фасад, холл, тир, плавательный бассейн, спортивные залы. Напомним, что открытие спорткомплекса после ремонта состоялось 11 сентября 2016 года. Здесь функционируют игровой зал, тренажерный зал, бассейн, база проката, шейпинг-зал, фитнес-центр. В спорткомплексе занимаются взрослые и дети. Утверждены четыре спортивные секции, в том числе по плаванию. В бассейне также проводятся уроки физкультуры для школьников. И что примечательно: только в прошлом году бассейн посетили 10 275 человек. «Порадовал спорткомплекс «Металлург»: закончен ремонт, полностью соответствует требованиям, довольны жители, детей много, посещаемость выросла», – подытожила свои впечатления от увиденного губернатор.

Одной из составляющих социально-ответственного бизнеса предприятия «Электронмаш» является поддержка центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Выборгского района Санкт-Петербурга. «Электронмаш» принимает участие в спортивно-лечебном оздоровлении воспитанников, при-

НАБАТ Н₂О

или Черная и Белая книги ликвидации плавательной безграмотности в России

обретая для ребят современный инвентарь. Выделяются средства для приобретения абонементов в бассейн, что позволяет подготовить детей, не умеющих плавать, к летнему выезду на море и оказывает оздоровительный эффект в течение учебного года

Заместитель главы администрации Панинского района Воронежской области Валентин Солнцев вручил благодарственное письмо и подарок 5-летнему Ивану Долгих за храбрость при спасении друга, 7-летнего Богдана Малюкова. 8 мая мальчики играли возле пруда. Ребята прыгали на автомобильных покрышках, которые взрослые установили вдоль берега как ограждение, когда Богдан неожиданно упал в воду. «Пруд хоть и неглубокий, но воды оказалось достаточно, чтобы не умеющий плавать ребенок ушел с головой под воду, – рассказала Лариса Долгих, мама Ивана. – Под тяжестью тела сапоги Богдана засосала трясина на дне. Ваня обернулся и увидел, что плавает только кепка друга. Богдан барахтался под водой. Ваня не растерялся и попытался схватить его руками. Смог только со второй попытки. Затем подтащил друга к берегу и помог выбраться на сушу».

В городе Грязи Липецкой области 16 детей из опекунских семей получили бесплатный абонемент в бассейн, форму, а также необходимые для занятий принадлежности. Такой подарок в канун летних каникул ребятам вручили депутаты Липецкого облсовета Равиль Анутов, Дмитрий Батищев, Дмитрий Павлов и Алексей Ульшин. Они представляют в региональном парламенте Грязинский район.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав правительства Оренбургской области обратилась к главам муниципальных образований

же сами об этом говорили, давали обещания, и никто вас за язык не тянул – так будьте добры оставаться хозяевами своих слов. И, безусловно, мы ждем от вас, уважаемые читатели газеты, примеры для «Черной книги» искоренения плавательной безграмотности в России. Вы рядом с местом событий, видите и анализируете, в конце концов кровно заинтересованы в том, что надлежит сделать хорошо и в срок, – так бейте тревогу, не надеясь, что кто-то это сделает за вас. Как пример, «набат» из Крыма, где дела с бассейнами обстоят, мягко говоря, не очень. Ваши письма мы разослали заинтересованным организациям, поставили в известность президента ВФП Владимира Сальникова и теперь будем постоянно отслеживать этот вопрос – сдвинулось дело с места или нет. Понятно, что не в силах газеты и даже Всероссийской федерации плавания решить вопрос, например, со строительством бассейна. Но привлечь к нему внимание – как раз то, чем все вместе мы и занимаемся в рубриках «ПДВ» «Белая книга» и «Черная».

Редакция «ПДВ»

зато фонтанировала радость праздничного настроения.

По словам начальника управления по физической культуре, спорту и туризму Челябинска Евгения Иванова, на северо-западе города планируется культивировать различные виды любительского спорта: от плавания до баскетбола. «Город активно развивается в северо-западном направлении, но, к сожалению, спортивных объектов там почти нет. Глава Челябинска дал поручение подобрать земельные участки, чтобы построить несколько спортсооружений. В районе Тополинки планируется возвести крупный спортивный объект с открытыми площадками, где можно было бы играть в баскетбол и волейбол. По нашей задумке, там должен появиться еще плавательный бассейн и игровой зал», – сказал Е.Иванов. По словам чиновника, уже ведутся поиски инвестора для строительства бассейна».

Губернатор Саратовской области Валерий Радаев в феврале заявил о комплексе развитии социальной инфраструктуры рабочего поселка Дергачи – не так давно здесь состоялось открытие отреставрированного спортивного зала. «Однажды вас постигла беда – сгорел Дом культуры. Несколько лет глава района подходила ко мне с просьбой построить новый. При поддержке нашего земляка Вячеслава Володина мы это сделали, он получил, как я считаю, лучшим в Саратовской области, – обратился к жителям райцентра губернатор. – Осталось бассейн сделать, и тогда это станет полноценный центр. У вас есть депутаты, фермеры и местная власть – пусть строители разрабатывают реально реализуемый проект, просчитают, за сколько они смогут его построить, и мы совместными усилиями сможем приступить к его реализации. Одну часть средств может предоставить успешный бизнес, другую – муниципалитет. Так построим, надо просто взяться за это дело! Надо все посчитать и двигаться в этом направлении: нашли одну часть средств – реализовали часть проекта, потом нашли еще денег и продолжили строить, и так до тех пор, пока бассейн не будет построен до конца! Перед собой надо ставить конкретную цель и работать на ее достижение», – заявил Валерий Радаев на заседании актива Дергачевского района.

Редактор подборки
Алексей КОНДРАТЬЕВ

(источники информации: газета «Калужская неделя», Зеленоград.ру, «ЯрНовости», пресс-центр Федеральной целевой программы, «Весь Искитим.ру», «Новости Выборгского района Санкт-Петербурга», БИ-ПОРТ, «РИА-Воронеж», сайт Липецкого областного совета депутатов, «Оренбургье», интернет-газета Северное Измайлово, портал «Челябинск.ру»)

Правила жизни

«ОБЯЗАЛОВКИ» В КИТАЕ...



Как сообщает портал «Великая эпоха», в вузах Китая с нового учебного года вводится в качестве обязательного предмета плавание. Пекинский университет уже добавил плавание в программу обучения студентов, по его стопам идет Университет Цинхуа.

Тест по плаванию для первокурсников вузов включает заплыв на 50 метров любым способом. Если студент не умеет плавать, его для обучения направят на специальные занятия. За годы учебы в вузе все студенты обязаны научиться плавать, иначе их лишат диплома. Послабления получают лишь студенты, страдающие аквафобией. Новый предмет в вузах не вызвал восторга у студентов, поскольку китайцы обычно не умеют плавать. Этим страдает даже молодежь, проживающая в прибреж-

ных провинциях типа Гуандун. По приблизительным расчетам, из 1,3 млрд населения Китая плавать умеют только около 2%. Причина заключается в том, что качество воды в реках и озерах в окрестностях больших городов оставляет желать лучшего, а посещение бассейна – это удовольствие не из дешевых.

В центре Пекина недалеко от площади Тяньаньмэнь расположено искусственное озеро Хоухай, которое было создано для отдыха императорской семьи. Озеро очень красивое, однако купаться в нем никто не решает из-за стоячей воды и отсутствия очистительных работ. Обычно отдыхать и купаться китайцы предпочитают в аквапарках, что доступно не всем. Крупнейший аквапарк Пекина Water Cube (где проходила Олимпиада 2008 года) находится далеко от центра.

Не рвутся китайцы купаться и при наличии подходящих условий. Побережье у китайцев ассоциируется с рыбным промыслом и судоходством, а не местом отдыха. К тому же в Китае ценится белая кожа, что не располагает к отдыху под лучами солнца.

Напомним, что плавание входит в школьную программу в Австралии, Австрии, Германии, США, Вьетнаме, Швеции, Японии, Польше, Словакии, Болгарии, Норвегии, Эстонии, Франции и других странах. Статистика показывает, что в таких странах число несчастных случаев на воде значительно ниже. А пример на данную тему из Древней Греции так вообще считается хрестоматийным. О необразованных людях в то время говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Считалось, что до 7 лет дети должны научиться читать и плавать.

...И ЧЕХИИ



Сегодня решение о введении обязательных уроков плавания в Чехии самостоятельно принимают директора школ. Однако с 1 сентября нынешнего года ситуация изменится. Плавание в обязательном порядке будет включено в расписание уроков физкультуры для первой ступени всех общеобразовательных школ республики.

Дополнительный урок для плавания вводить не придется: дети будут посещать бассейны в рамках существующих двух занятий физкультуры

в неделю. Вместе с тем Министерство образования потребует от директоров, чтобы они обеспечили школьникам минимум 40 часов плавания в год.

«Сегодня около 90% школ добровольно обеспечивают своим ученикам возможность заниматься плаванием. У остальных 10% имеются проблемы с доступностью бассейнов и оплатой проезда учеников к ним. Эту проблему мы уже решили: в бюджете на следующий год заложены средства на то, чтобы дети могли добраться до места

занятий. Кроме того, спортивной инвестиционной программой предусмотрено увеличение вместимости бассейнов, чтобы плавать могли все школьники на территории Чешской Республики», – проинформировала глава Минобразования Катаржина Валахова. Она так же подчеркнула, что поскольку новый предмет является частью обязательной школьной программы, то ученики будут заниматься абсолютно бесплатно.

(По сообщениям информагентств)

Горький, темный и полезный

20 АРГУМЕНТОВ В ПОЛЬЗУ ШОКОЛАДА

Журнал Swimming World Magazine опубликовал материал эксперта в области диетологии Брая Гровса. Его рекомендации о преимуществах потребления шоколада представляют интерес не только для пловцов, но и для широкой аудитории сторонников здорового образа жизни.

1. В бобах какао, из которых готовится шоколад, содержатся флаванолы, вещества естественного происхождения, обладающие мощными антиоксидантными свойствами. Они благоприятно влияют на работу сосудов, улучшают ток крови к мозгу и сердцу, облегчают симптомы аллергии и предотвращают слабоумие.
2. Темный шоколад рекомендуется людям с высоким уровнем стресса или с хронически повышенным кровяным давлением для его снижения.
3. Регулярное потребление темного шоколада способно снизить на 10 процентов уровень холестерина ЛПНП, повышенная концентрация которого увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Шоколад богат природным антидепрессантом серотонином. Этот гормон способствует положительным эмоциям и активным действиям. Шоколад также стимулирует организм вырабатывать эндорфины, больше известные под названием «гормоны счастья».
5. Шоколад способен подавлять деление клеток и замедлять процесс воспаления, тем самым снижая риски онкологических заболеваний.
6. Вещество теобромин, один из естественных компонентов шоколада, предотвращает кариес, устраняя из полости рта бактерии, способствующие разрушению зубов.
7. Голландские ученые в течение 20 лет наблюдали за 200 мужчинами и пришли к выводу, что среди тех, кто регулярно употреблял шоколад, долгожителей гораздо больше, чем среди тех, кто им пренебрегал.
8. Аналогичное исследование, проведенное специалистами Гарвардского университета, показало: шоколад повышает иммунитет в заболеваниям, что также положительно влияет на продолжительность жизни.
9. Какао отличается высоким содержанием магния, который помогает нормализовать работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.
10. Исследователи из Университета Джона Хопкинса обнаружили, что темный шоколад может защитить мозг после инсульта, предотвращая дальнейшие повреждения нервных клеток.

11. Согласно данным, полученным учеными Института Солка в Калифорнии, содержащееся в шоколаде химическое вещество эпикатехин благотворно влияет на память.
12. Клинические испытания показали, что плитки темного шоколада благодаря наличию теобромидина достаточно, чтобы смягчить, а то и вовсе устранить кашель без побочных эффектов.
13. Исследование, проведенное одной из лондонских лабораторий, показало, что кожа испытуемых, которые в течение трех месяцев ели шоколад с высоким содержанием флаванолов, вдвое дольше может подвергаться загару без риска получить солнечный ожог.
14. Швейцарские ученые установили, что людям с повышенной склонностью к стрессам достаточно полтора унций (примерно 40 граммов) темного шоколада ежедневно в течение двух недель, чтобы значительно понизить этот уровень и смягчить метаболические эффекты стресса.
15. Специалисты рекомендуют ежедневно небольшое количество горького шоколада (содержание какао не ниже 85%) не только больным сахарным диабетом, но и для его профилактики.
16. Диабет и шоколад вполне совместимы, поскольку горький шоколад способствует улучшению функции инсулина, стимулирует усваивание сахара организмом.
17. Шведские ученые в течение 9 лет наблюдали за рационом свыше 30 тысяч женщин, установили: у тех, кто съедал одну-две порции темного шоколада каждую неделю, было на 33% меньше шансов испытать сердечный приступ.
18. Черный шоколад способен помочь избавиться от избыточного веса. В том числе за счет наличия олеиновой кислоты – здорового типа жиров, который содержится также в оливковом масле.
19. Улучшая кровообращение, особенно в головном мозге и сетчатке глаза, шоколад повышает остроту зрения.
20. Исследователи из Калифорнийского университета утверждают, что регулярное употребление черного шоколада в небольших количествах улучшает кровоток и предотвращает тромбоз крови. То есть заменяет аспирин. Но шоколад вкуснее и не имеет побочных эффектов.

FINIS AXIS

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
КОЛОБАШКА

Колобашка двойного применения FINIS AXIS разнообразит Ваши тренировки и позволяет использовать один тренировочный аксессуар вместо двух классических. Благодаря необычному и эргономичному дизайну, Axis можно использовать, когда вы хотите ограничить движение ног и повысить плавучесть нижней части тела. Axis улучшает положение тела в воде, позволяет работать над верхней частью тела, развивая мышцы рук и кора.

FINIS
simplify swimming

Для дальнейшей информации, пожалуйста свяжитесь с вашим местным дилером или откройте www.FINISinc.com



FINIS пловец АНТОНИ ЗВИНОВ,
ЗАВОЕВАЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ В РИО 2016, 50М ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ

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



ВФП

Всероссийская федерация плавания

ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ...

Антидопинг:
Терапевтическое
использование (ТИ)



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

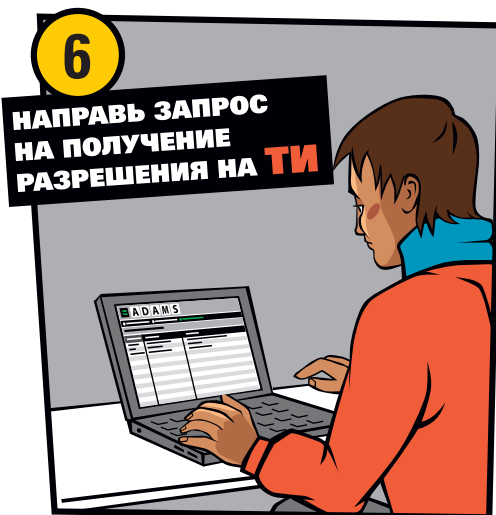


Если при лечении избежать использования препарата из Запрещенного списка невозможно, спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования препарата.



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