

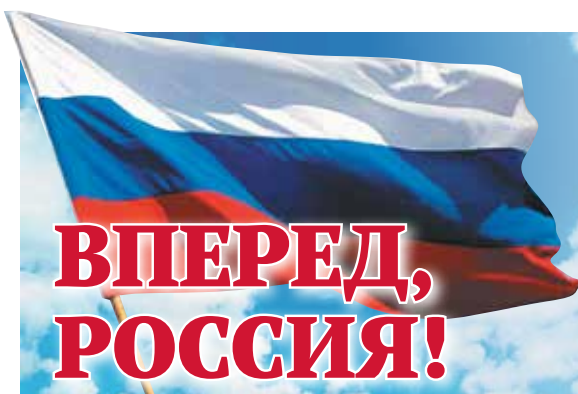


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,
РОССИЯ!**

«Проиграть сильному противнику не зазорно, при этом отдавая все свои силы. Но самое горькое поражение, граничащее с потерей уважения к самому себе, – это как раз и есть проигрыш самому себе».

Анатолий Владимирович ТАРАСОВ,
заслуженный тренер СССР

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

Плавание

№ 53-2019

ДЛЯ ВСЕХ

Где-то с этого возраста и должно начинаться освоение плавания.
Фото из архива Татьяны Павловой.



В ОЖИДАНИИ РЕАЛЬНЫХ ШАГОВ

На президентском Совете по физической культуре и спорту обсуждалась необходимость вывести на федеральный уровень программу плавательного всеобуча.

Символично уже то, что очередное заседание Совета проходило в новом Олимпийском центре синхронного плавания. Вида спорта, входящего в семью водных, в которой плавание, безусловно, главенствует. По всем статьям – от массовости до обилия разыгрываемых медалей. Но главное его достоинство заключается в социальной роли, выходящей далеко за рамки спорта.

Ключевой темой заседания было дальнейшее развитие массового спорта, создание условий для вовлечения в систематические занятия физкультурой всех категорий и групп населения. Поэтому закономерно речь зашла о плавании, как о жизненно важном навыке и неременном атрибуте здорового образа жизни. Именно это подчеркнул министр спорта Павел Колобков: «Спрос на плавание у россиян колоссальный, но доступность – только 12 процентов. Для решения этой и других проблем потребуется дополнительное финансирование. Наша цель – вовлечь в спорт до 80 миллионов человек до 2024 года».

Большое внимание этой теме уделено в своем докладе президент России Владимир Путин. В частности,

указав, что «вопросы развития массового спорта должны быть учтены и в рамках наших национальных проектов – а все они построены именно вокруг интересов, запросов человека. Вместе с тем, по мнению рабочей группы Совета, эти проблемы отражены в нацпроектах не в полной мере. Такую ситуацию, конечно, мы можем и должны поправить».

Губернатор Приморского края Олег Кожемяко обратился к президенту с конкретным предложением: оказать поддержку программе обязательного обучения детей плаванию: «В Приморье за 2018 год на водных объектах погибли 14 детей, что составляет 20% от всех детских смертей за указанный период. Умение плавать относится к жизненно важным навыкам. Программа «Плавание для всех, плавание для жизни» успешно реализуется в Ростовской области, в республике Татарстан и получила одобрение Международной федерации плавания... Владимир Владимирович, прошу вас поддержать данную инициативу и поручить правительству разработать и учредить аналогичную программу на федеральном уровне...»

«Федерализация» плавательного всеобуча признана актуальной уже

давно и всеми. Впервые же на общероссийском уровне этот вопрос был озвучен в феврале прошлого года, на «круглом столе» Общественной палаты РФ. В обсуждении участвовал Игорь Горин, первый вице-президент ВФП и президент федерации плавания Ростовской области, которая еще в 2012 году дала старт этой программе.

Инициатором «круглого стола» стал Сергей Кашников, заместитель председателя комиссии Общественной палаты по физической культуре и член президиума ВФП. Напомним, что он сказал тогда в интервью корреспонденту «ПДВ»: «Мы для того и провели слушания, чтобы показать, как локальный опыт можно распространить в масштабе всей страны. Допустим, уже сейчас, когда формируются новые образовательные стандарты, самое время включить в них урок плавания. Что мы и рекомендовали Минобру. Предстоит также проработать учебные программы. Причем целесообразно привлечь для этого специалистов-практиков. Федерация плавания готова к сотрудничеству. Свой вклад может внести и Минстрой, разработав единые требования к строительству и реконструкции бассейнов оздоровительного назначения. А Минспорту ничто не мешает разра-

ботать нормативы по их использованию в рамках данной программы. Конечно, необходимо и взаимодействие ведомств, но для начала следует убедить, что это отвечает общегосударственным интересам».

Этим интересам отвечает и такой механизм реализации программы всеобуча, как партнерство государства и бизнеса. По этому поводу – еще одна цитата из выступления на Совете президента Владимира Путина: «Необходимо создавать максимально благоприятные условия для государственно-частного партнерства в сфере спорта и физической культуры, задействовать вместе с государственными, бюджетными ресурсами потенциал предпринимательской инициативы, желание малого и среднего бизнеса работать в сфере массового спорта».

Материалы в контексте плавания вполне подошел бы заголовок типа «Вода камень точит». Обнадеживает, что рекомендации специалистов приняты во внимание на самом «верху». Остается надеяться, что указания главы государства будут приняты как руководство к действию. Останется ли вопрос о плавательном всеобуче подвешенным в воздухе, покажет время. В любом случае он сохранится в обойме основных направлений работы ВФП, а значит – и тем нашей газеты.

Алексей ИВАНОВ

Что нового?

Чемпионат сменит пропуску

Бассейн «Олимпийский» в последний раз принял чемпионат России. Одноименный спорткомплекс, в состав которого он входит, закрывается на реконструкцию. Окончание работ намечено на 2022 год. Когда он вновь откроется, это будет уже не та водная арена, где разыгрывались награды московской Олимпиады-80. В здании появятся зона развлечений, учебный дайвинг-центр, пляжная зона и аквапарк. Наиболее вероятные места новой «прописки» чемпионатов – Центр плавания в Санкт-Петербурге и казанский ДВВС. Первый имеет опыт проведения традиционного международного Кубка Владимира Сальникова, второй – турнира всемирной Универсиады и чемпионатов страны в короткой воде.

«Лукоморье» от «Лукойла»

Первый вице-президент ПАО «Лукойл» Вадим Воробьев в ходе рабочего визита на Ставрополье обсудил с губернатором края Владимиром Владимировичем вопросы развития партнерства компании и правительства в социальной сфере. Один из результатов этого взаимодействия – спорткомплекс «Лукоморье» в Будённовске, построенный в 2017 году. Он включает, помимо прочего, ванну для оздоровительного плавания и бассейн для спортивного. Ежедневно «Лукоморье» посещают свыше 600 человек, все спортивные секции заполнены полностью.

Концепция доступности

В Тольятти появится первый бассейн в рамках федерального проекта «500 бассейнов для вузов». На его строительство из федерального бюджета выделены 223 млн рублей. К концу 2020 года на месте нынешней автостоянки появится здание с 25-метровой ванной на пять дорожек. Оно будет оборудовано так, чтобы плавать могли и люди с ограниченными возможностями. «Мы тщательно продумывали, где такой объект должен располагаться, – комментирует ректор Тольяттинского государственного университета Михаил Кристалл. – Основная идея – обеспечить его соответствие концепции «университета, открытого в город», сделать так, чтобы бассейн был доступен жителям микрорайона». В рамках проекта «500 бассейнов» он станет уже четвертой новостройкой в Самарской области. Аналогичные сооружения для плавания возведены при трех вузах Самары: государственном, государственном экономическом и социально-педагогическом университетах.

Новостройка на старом месте

Несколько лет назад спортшколе олимпийского резерва по плаванию в Петропавловске-Камчатском был передан бассейн, ранее принадлежавший Росрыболовству. Точнее, передано здание, где работал только спортзал. Бассейн же, построенный в 1965 году, давно вышел из строя. Поскольку ремонту он не подлежит, правительство края приняло решение на том же месте построить новый. Сейчас рассматриваются варианты проекта. По словам министра строительства Андрея Дегодьева, бассейн войдет в состав шестизэтажного ФОКа гораздо большего объема, включая залы «сухого» плавания и тренажерный.

Бассейн спорткомплекса «Олимпийский» закрывается. После реконструкции арена, возведенная к московской Олимпиадой-80, вернется в строй, но в далеком от оригинала виде. Историю которого завершил чемпионат России. Так что зал высоких результатов его лауреатов произвел впечатление прощального салюта.

Рассказ об итогах чемпионата можно вполне озаглавить и так: «Олимпийский салют». Потому что пропуск на главный турнир года – чемпионат мира в корейском Кванджу – получили пловцы, уложившиеся в норматив «А», который FINA предлагает для отбора на Олимпиаду в Токио. Эти же старты были главным экзаменом отбора на Всемирную Универсиаду в Неаполе, юниорские первенства Европы в Казани и мира в Венгрии.

Высокие ставки повысили градус борьбы на дорожках до уровня, сопоставимого с мировым. На топ-3 (к тому моменту) глобального рейтинга поднялись сразу 16 россиян, а 30 выполнили условия отбора. Прежде чем назвать имена наиболее отличившихся, уместно упомянуть, что турнир удостоили вниманием и принимали участие в награждении такие именитые персоны, как вице-премьер правительства РФ Ольга Голодец, министр спорта Павел Колобков и президент FINA Хулио Мальоне.

С лучшим временем сезона преодолел 200 м на спине, Евгений Рылов обошел молодого, но дерзкого Климента Колесникова. Однако на 50 м рекордсмен мира опередил чемпиона мира, завоевав первое в карьере индивидуальное золото национального достоинства.

Обострение конкуренции наблюдалось в женском брассе. Пятикратной чемпионке мира Юлии Ефимовой пришлось ограничиться



Совсем юная брассистка Евгения Чикункова сумела выиграть дистанцию 200 м, опередив многоопытную Юлию Ефимову. Но если для кого-то это стало большим сюрпризом, то только не для «ПДВ». Ибо за спортивной карьерой талантливой 14-летней спортсменки мы наблюдаем не первый год. Фото Алексея Савченко (архив ВФП)

САЛЮТ, «ОЛИМПИЙСКИЙ»!

одной победой – на 50 м. Особенно впечатлил успех на 200 м Евгении Чикунковой. 14-летняя пловчиха из Санкт-Петербурга, воспитанница Юрия Маслова, не только обновила юношеский рекорд России, но и получила право выступить на ЧМ. Впрочем, воспользуется ли им юное дарование, остается под вопросом.

Москвич Владислав Гринев далеко не так молод, однако лишь в прошлом году вошел в состав сборной. С пятью золотыми медалями, включая эстафетные, он стал самым успешным среди мужчин участником турнира. А в полуфинале кролевой стометровки Гриневу удалось превзойти рекорд России, установленный Андреем Гречиным 10 лет назад, еще до запрета гидрокостюмов. Что позволило Владу подняться на вершину мирового рейтинга. В финале он хоть и не смог проплыть быстрее, зато сумел обставить другого Влада (так его называют за рубежом) – Морозова. Который на сей раз сделал ставку на дистанцию вдвое короче, а выиграв её, вышел на вторую позицию в таблице о рангах.

Рейтинг ЧР-2019 по очкам FINA возглавил Антон Чупков. Результат, показанный чемпионом мира на дистанции 200 м брассом, принес ему гроссмейстерские 992 балла. Александр Немтырёв признался, что надеялся даже на рекорд мира. По его словам, лишь отсутствие конкуренции на последних метрах помешало ученику улучшить достижение Иппея Ватанабэ двухлетней давности. По крайней мере, продемонстрировать свои возможности в заочном споре с японцем Антону удалось – лучшие секунды сезона остались за ним.

Кирилл Пригода, чемпион и рекордсмен мира на 200 м брассом в короткой воде, на сей раз не попал на них даже в призеры. Зато в споре с Чупковым добился победы на дистанции вдвое короче. В Кванджу отправятся оба.

Самой титулованной среди пловчих стала Мария Каменева, выигравшая 50 и 100 м кролем, а также 50 м на спине. В активе чемпионки Европы в комбинированной эстафете 4x100 м еще три эстафетных золота в составе команд Санкт-Петербурга. За результат на 50 м на спине Мария получила больше всех участниц баллов FINA (936).

Опытнейшая Вероника Андрусенко поднималась на вершину пьедестала дважды – после 200 и 400 м кролем. Причем на 400 м она не только опередила Анну Егорову, но и лишила её звания рекордсменки России. При этом обе уложились в отборочный норматив. Светлана Чирмова, также выступавшая в победной эстафете ЧЕ-2018, выиграла 100 и 200 м баттерфляем, однако не справилась с квалификационным тестом.

Подводя итоги чемпионата по горячим следам, главный тренер сборной команды Сергей Чепик назвал их неоднозначными.

– Почему, Сергей Геннадьевич? Вас не удовлетворили результаты отбора на чемпионат мира?

– Нет, я вполне доволен и общим уровнем нашего чемпионата, и составом, отобравшимся в Кванджу. Будучи неисправимым оптимистом по натуре, предпочитаю во всем видеть хорошее. Но должность и профессия заставляют прежде всего обращать внимание на недостатки.

– О них позже. Сначала – все же о тех пловцах, которые оказались в фокусе общественного внимания.

– Порадовало уже то, что все наши признанные лидеры – Ефимова, Рылов, Чупков, Морозов, Пригода, Колесников – остаются в боевом строю. Хотя они стартовали в форме, далекой от оптимальной. Впрочем, сейчас это и не требовалось. Юля, хотя еще не восстановилась

после травмы, выступила вполне достойно. С теми же проблемами пришлось столкнуться Саше Красных. Доказала, что есть еще порох в пороховницах, Вероника Андрусенко. На 200 м вольным стилем отличился Мартин Малютин, прогрессирующий от старта к старту, накапливающий турнирный опыт. Немного ему уступил Михаил Довгало, преодолевший недавний спад. Уверенно набирает обороты Владислав Гринев. У него, на мой взгляд, все шансы войти в элиту мирового спринта.

– А будет ли выступать на ЧМ Светлана Чирмова, у которой тоже возникли проблемы со здоровьем?

– Хотя Света не дотянула до норматива, в Кванджу она поедет. Чирмова готовилась на базе «Круглое озеро» у меня на глазах, проделала большую работу. Не сомневаюсь, как проверенный эстафетный боец, она принесет пользу команде.

– Насколько понимаю, вы решили пока придерживаться в запасе Чикункову из опасения, что взрослый чемпионат может её сломать психологически.

– Женя включена в состав команды на тот случай, если, не дай Бог, кто-то из брассисток выйдет из строя. И если, конечно, она справится с нагрузками ответственных юношеских соревнований.

– Дарья Васькина в неполных 17 лет с юношеским рекордом Европы выиграла стометровку на спине у маститой Анастасии Фесиковой. По её поводу вопрос не возник?

– Признаюсь, недоумеваю, когда журналисты прибегают к подобным формулировкам. Что значит, «Васькина обыграла Фесикову»? На сенсацию это никак не тянет. Если молодежь опережает ветеранов, это скорее норма. Как и процесс смены поколений в целом. Даша рано или поздно должна была обойти Настю. Потому что нынешняя Фесикова – совсем другая по сравнению с той, какой была лет 10 назад. То же самое относится и к Ефимовой. А в возможностях Васькиной с её боевым характером я не сомневаюсь.

– Вы назвали провальной женскую дистанцию 200 м вольным стилем. А разве этот вид программы давал какой-то повод для оптимизма?

– Я имел в виду не провальность общей ситуации, а неудачное выступление тех, кого мы планируем выставить на эстафету 4x200 м. Видимо, девушки не успели отойти от нагрузок, полученных в среднегорье. Но это не фатально. Пока в команду попали Андрусенко и Егорова. Для остальных кандидатов устроим простартовку в финале Кубка России, который пройдет в Обнинске в конце июня.

– Что ждет команду на пути в Кванджу?

– Серия параллельных сборов – на «Озере Круглом», в Турции и среднегорье. А за две недели до чемпионата мира соберем всех для адаптации во Владивостоке. Короткий предстартовый сбор намечен также в Японии.

– Может ли участие некоторых ведущих пловцов в новой чемпионской серии негативно повлиять на их подготовку к ЧМ?

– Этому могут помешать этапы в Индианаполисе и Китае, поскольку они связаны с длительными перелетами, адаптацией к местному времени. К тому же вызывает опасение китайская кухня. Что касается Будапешта, то Венгрия рядом. Любые коммерческие старты, строго говоря, вступают в противоречие с подготовкой к главным. С другой стороны, нужно учитывать и интересы спортсменов.

Евгений МАЛКОВ

Цифры и факты

ЕСТЬ ЧЕМ И КЕМ ГОРДИТЬСЯ!

В апрельском чемпионате России по плаванию – главном национальном старте сезона – приняли участие 647 сильнейших российских пловцов, а также спортсмены из Латвии, Молдовы, Черногории, Грузии, Кыргызстана, Казахстана и Пакистана. На чемпионате было установлено 4 рекорда России, два юношеских рекорда Европы, 5 юношеских рекордов России. Для российских спортсменов национальный чемпионат являлся главным отборочным стартом на чемпионат мира по водным видам спорта в Кванджу (Республика Корея), 30-ю Всемирную летнюю Универсиаду в Неаполе (Италия), юниорские первенства Европы и мира по плаванию, которые пройдут в России (Казань) и Венгрии, соответственно.

Российские спортсмены на чемпионате России показали высокие результаты, 16 из которых вошли в топ-3 мирового рейтинга нынешнего сезона.

Лидерами мирового рейтинга (данные на 12 апреля 2019 года) стали: Евгений Рылов на 200 м на спине, Юлия Ефимова – 50 м брассом, Анна Белоусова – 100 м брассом, Антон Чупков – 200 м брассом, Владислав Гринев – 100 м вольным стилем, Мартин Малютин – 200 м вольным стилем, Олег Костин – 50 м баттерфляем; второй результат в мире: у Евгении Чикунковой – 200 м брассом, Евгения Рылова – 100 м на спине, Владимира Морозова – 50 м вольным стилем; третий результат: у Марии Каменевой – 50 м вольным стилем и 50 м на спине, Климента Колесникова – 50 м и 100 м на спине, Андрея Жилкина – 50 м баттерфляем, Владимира Морозова – 100 м вольным стилем.

Самым титулованным участником ЧР-2019 оказалась Мария Каменева, завоевавшая 6 золотых наград. У мужчин самым успешным стал Владислав Гринев – 5 золотых и 1 бронзовая медали.

По итогам соревнований были определены лучшие 10 спортсменов (5 юношей и 5 девушек), показавших наивысшие результаты по таблице очков FINA. Антон Чупков возглавил рейтинг сильнейших спортсменов ЧР-2019 по плаванию, набрав 992 очка FINA за результат, показанный на дистанции 200 м брассом (2.07,00). У женщин лучшей стала Мария Каменева, набравшая наивысшие баллы FINA – 936 – на дистанции 50 м на спине (27,66).

ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ОЧКАМ FINA (ТОП-5)

Мужчины

1. ЧУПКОВ Антон (Москва) – 200 м брасс – 2.07,00 – 992
2. НИКОЛАЕВ Марк (Ленинградская область) – 50 м на спине – 24,23 – 971
3. ГРИНЕВ Владислав (Москва) – 100 м вольный стиль – 47,43 – 967
4. ПРИГОДА Кирилл (Санкт-Петербург) – 200 м брасс – 2.08,21 – 964
5. ПАЛАТОВ Александр (Красноярский край) – 200 м брасс – 2.08,70 – 953

Женщины

1. КАМЕНЕВА Мария (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – 50 м на спине – 27,66 – 936
2. ВАСЬКИНА Дарья (Москва) – 100 м на спине – 59,46 – 928
3. ЧИКУНОВА Евгения (Санкт-Петербург) – 200 м брасс – 2.22,67 – 926
4. ФЕСИКОВА Анастасия (ЯНАО – Калужская область) – 50 м на спине – 27,82 – 920
5. ТЕМНИКОВА Мария (Санкт-Петербург) – 200 м брасс – 2.23,45 – 911



Главный тренер сборной Сергей Чепик.

(Алексей Савченко, архив ВФП)

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ НА ЧР-2019 ПО ПЛАВАНИЮ

Рекорды России

- Владислав Гринев – 100 м вольный стиль – полуфинал – 47,43
 Олег Костин – 50 м баттерфляй – финал – 22,74
 Вероника Андрусенко – 400 м вольный стиль – финал – 4.06,01
 Арина Суркова – 50 м баттерфляй – финал – 25,85

Юношеские рекорды Европы

- Дарья Васькина – 50 м на спине – финал – 27,74
 Дарья Васькина – 100 м на спине – финал – 59,46

Юношеские рекорды России

- Дарья Васькина – 50 м на спине – финал – 27,74
 Дарья Васькина – 100 м на спине – финал – 59,46
 Егор Павлов – 200 м баттерфляй – финал – 1.56,81
 Евгения Чикункова – 200 м брасс – финал – 2.22,67
 Александр Егоров – 800 м вольный стиль – финал – 7.52,04

Материал подготовила Маргарита Балакирева

В этой фотоподборке решили представить вам спортсменов, которым аплодировали трибуны апрельского чемпионата России. И подобрали «картинки» не только с нынешнего соревнования, но также и с других турниров – ведь их герои, что называется, величина постоянная. Газетная площадь, к сожалению, позволила поместить лишь малую толику фотографий, которыми располагаем, так что заранее просим не обижаться на якобы «игнорирование» других замечательных наших пловцов и пловчих. Вдобавок надеемся, что столь наглядная тема понравится читателям «ПДВ», и тогда мы продолжим событийную фотолетопись, но уже с новыми героями. Авторами данной фотовыставки «Крупным планом» стали Алексей Савченко и Анна Гусева.

Редакция «ПДВ»

МЫ С ВАМИ УЖЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ



1. Климент КОЛЕСНИКОВ
2. Дарья ВАСЬКИНА
3. Антон ЧУПКОВ
4. Мария КАМЕНЕВА
5. Юлия ЕФИМОВА
6. Олег КОСТИН
7. Мартин МАЛЮТИН
8. Владислав ГРИНЕВ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

В заплывах на спине спортсмены используют кроль — как и при плавании на груди, это самый быстрый способ передвижения. Далее рассмотрим с вами некоторые нюансы освоения кроля на спине. Но при этом снова и снова напоминаем: наши уроки имеют исключительно вспомогательное значение и даются для дополнительного разъяснения именно каких-то практических нюансов. Потому что по-настоящему постичь и освоить правильную технику плавания тем или иным способом можно лишь под руководством опытного инструктора или тренера. А любой печатный или же видеоматериал — не более чем необходимое дополнение к практическому уроку от мастера.

Итак, техника плавания на спине имеет много общего с кролем на груди — поочередная работа ног и рук с аналогичной координацией движений. Сходство между кролем на груди и на спине позволяет параллельно осваивать два этих способа плавания.

Тело спортсмена в воде занимает обтекаемое, плоское, вытянутое положение. Плечи и

часть груди могут выходить из воды, таз и бедра расположены у поверхности (плечи немного выше таза). Голова наполовину погружена в воду, уши — у поверхности воды. Взгляд направлен вверх.

Движения ногами способствуют поддержанию правильного положения туловища, компенсируют моменты сил, возникающие при работе рук и направленные в сторону. В кроле на спине ноги вносят большую долю в создание продвижения, чем при плавании кролем на груди.

Техника работы ногами такая же, как и в кроле на груди. В положении на спине продвигающие усилия создаются при движении стопы вверх (удар), движение вниз является подготовительной фазой. При правильной технике движений ног на поверхности воды появляются брызги, стопы при этом остаются в воде.

Дыхание при плавании на спине облегчено тем, что нет необходимости поворачивать либо приподнимать голову.

**Практикум
от Елены
Мехтелевой**

ВЕСНА: И ВНОВЬ — О КРОЛЕ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ В КРОЛЕ НА СПИНЕ

УРОК №7.

СПОСОБ ПЛАВАНИЯ, С КОТОРЫМ СЕГОДНЯ ВАС ЗНАКОМИМ, НАЗЫВАЕТСЯ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»

1 И.п. — сидя на краю бортика бассейна, опустив стопы прямых ног в воду, выполнять движения ногами кролем.



2 И.п. — лежа на спине, взявшись руками за бортик бассейна хватом сверху. Выполнять движения ногами кролем, опираясь верхней частью плечевого пояса о стенку бассейна. Выполнять упражнение также можно, лежа вдоль бортика и держась за него.



Методические указания по освоению техники движений ногами в кроле на спине.

- не сгибать ноги в тазобедренных суставах, ровно лежать на поверхности воды;
- лицо должно быть на поверхности воды, затылок и уши — погружены в воду;
- при правильных движениях колени не показываются из воды, от движений стопами вверх с ускорением остается пенный след;
- все упражнения при плавании на спине выполняются с произвольным дыханием.

Упражнения в воде с подвижной опорой:

3 И.п. — лежа на спине, держа плавательную доску на вытянутых прямых руках на бедрах. Плавание при помощи движений ногами кролем.



4 И.п. — лежа на спине, держа плавательную доску одной рукой внизу на бедрах, а другую руку — за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.



5 И.п. — лежа на спине, держа плавательную доску обеими руками за головой, голова находится между руками.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

МЕХТЕЛЕВА

Елена Александровна.

Мастер спорта России по плаванию, призёр чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призёр чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс». Автор программы спецкурса «Аква-аэробика» для студентов и слушателей Института повышения квалификации.



Основные упражнения по обучению технике движений ногами и дыхания в кроле на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры — те же, что и для обучения движениями ногами.

Для изучения движений ногами и дыхания в кроле на спине выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1 по 8). При этом особое внимание при выполнении этих упражнений обращается на дыхание.

Упражнения в воде без опоры:

6 И.п. — лежа на спине. Плавание при помощи движений ногами кролем, руки вдоль туловища.



7 И.п. — лежа на спине. Плавание при помощи движений ногами кролем, одна рука впереди (за головой), другая вдоль туловища. Повторить, поменять руки.



8 И.п. — лежа на спине. Плавание при помощи движений ногами кролем, обе руки вытянуты вперед, голова находится между руками.



Методические указания по освоению техники движений ногами в кроле на спине в согласовании с дыханием.

- вдох должен осуществляться только через рот (при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения);
- выдох осуществляется через рот и нос одновременно;
- во избежание попадания воды в нос и глаза не следует запрокидывать голову назад.



Фотография с личного сайта Алексея Зубакова

ТРАГИЧЕСКАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ ОБОРВАЛА ЖИЗНЬ АЛЕКСЕЯ ЗУБАКОВА

Нашего товарища и нашего коллеги, автора многих материалов на страницах «ПДВ». Очень жесткая и по большому счету невыполнимая утрата. Можно сказать массу добрых и правильных слов, вспоминая Алексея. Но мы решили, что лучшей памятью о нем станут его материалы, которые осенью прошлого года он привез из Саранска с соревнований «Резерв России» – как бы в дополнение к своей аналитической статье о плавательном резерве страны. Тогда мы с ним решили, что весной, после чемпионата России, он вновь встретится с героями тех экспресс-интервью и дополнит уже сделанное новыми фактами и историями. Увы, судьба распорядилась по-своему... Но материалы-то остались. А память о журналисте – это, прежде всего, его работа, написанное им, сказанное и сфотографированное. Кусочек нашей с вами общей истории, впрочем, как и сама жизнь Алексея Зубакова, нашего товарища и нашего коллеги.

Коллектив «ПДВ»

АЛЕКСАНДР ШЁГОЛЕВ: «ПО ТРЕНИРОВОЧНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ БЫЛ ГОТОВ И НА БОЛЕЕ БЫСТРОЕ ВРЕМЯ»

Александр Шёголев (Санкт-Петербург), добыл в Саранске впечатляющую коллекцию золотых наград – аж целых 8! Пять из которых были завоеваны в индивидуальных видах программы: 50, 100 и 200 м вольным стилем, 100 м комплексом и 50 м баттерфляем:

– Я и в прошлые годы выступал хорошо. Но был как бы в тени другого представителя Санкт-Петербурга – Андрея Минакова. Если говорить об итогах этого турнира, то доволен своим выступлением. Хотя по тренировочным результатам был готов и на более быстрое время.

– Старт в Саранске был важен?

– Конечно. Например, как подытоживающий один из этапов подготовки. Соревнования «Резерв России» – это проверка себя, своей готовности. Главный старт – апрельский чемпионат страны, где стоит задача отобраться на первенство Европы, затем закрепиться в составе юношеской сборной и пробиться на первенство мира.

– Как я понимаю, именно пример плавательной истории вашего отца оказался для вас заразительным?

– Не без этого. Тем более что отец и является моим тренером:

мастер спорта международного класса по плаванию Роман Шёголев, выступавший в кроле и баттерфляе. С 12 лет тренируюсь у него.

– Какие стили плавания предпочитаете?

– Да, пожалуй, все люблю. Главное, чтоб дистанция была не очень длинной.

– Кого из нынешних пловцов поставили бы себе в пример?

– Климента Колесникова.

– А как же питец Андрей Минакова, в тени которого, как вы сказали, находились? Все-таки 6-кратный чемпион Юношеских Олимпийских игр?

– Вы знаете, с Андреем все же как-то попроще. Мы ж с ним по жизни хорошие друзья. Ну а соперники – только на дорожке.



СЕРГЕЙ ЛОЧКАНОВ: «К ЮНЫМ СПОРТСМЕНАМ, ЕСЛИ ХОТИМ ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, НУЖЕН ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД»

Начну с информации, что Лочканов Сергей Сергеевич – тренер по плаванию «специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по плаванию «Обь» города Барнаул Алтайского края. И на всероссийских соревнованиях «Резерв России» для него и его ученика произошло знаменательное событие: Илья Шилкин первенствовал среди юношей 15-16 лет на дистанции 50 м брассом.

– Илья тренируется у меня с самого начала, как пришёл в плавание. Это был набор моей первой группы. Илье тогда было 7 лет. В бассейн его привёл папа. Постепенно Илья развивался, и пошли успехи. Сначала выиграл краевые соревнования, затем Кубок Сибири, «Весёлый дельфин». В мае 2018-го в Саранске на первенстве России Илья стал бронзовым призёром на дистанции 50 м брассом. И вот сейчас победил на этой же дистанции. Конечно, много для его развития дало наше участие с ним в программе «Я стану чемпионом!».

Программа очень нужная для нас – тренеров и спортсменов регионального уровня. Мы два раза были на сборах в Волгограде в этом году. Очень благодарны и организаторам программы – Всероссийской федерации плавания, и Журавлёву Анатолию Валентиновичу. Хотим еще попасть на эти сборы.

– А как у вас дома с условиями для занятий?

– У нас очень хорошая база в Барнауле, на которой мы проводим свои сборы. На территории, кроме спортивной инфраструктуры, есть гостиница, пищеблок, медицинский корпус. Спасибо огромное организатору базы – Сергею Ивановичу Кашникову. Благодарны ему за поддержку. Также нас всецело поддерживает директор «СДЮШОР по плаванию «Обь» Александр Сергеевич Звягинцев.

– Кроме Ильи в вашей группе есть ребята, способные конкурировать на всероссийском уровне?

– На данный момент моя группа состоит из 12 спортсменов. В основном это ребята 14-16 лет. Они

пришли в мой первый набор. И до настоящего времени я их веду. Успехи у них есть. Это неоднократные победители Кубка Сибири Данил Чувашев, Владимир Лобанов. Ребята, в отличие от Ильи Шилкина, более позднего развития и прогрессируют постепенно. К юным спортсменам нужен индивидуальный подход, если хотим добиться результатов, по-другому нельзя. Глеб Шустиков, 2001 года рождения, стал в прошлом году призёром всероссийских соревнований в Астрахани. Есть кандидаты в мастера спорта, но уже готовые к уровню мастеров спорта. Весной они достигнут возраста, необходимого для участия в чемпионате и первенстве России. Мне интересно вести ребят от самых первых шагов в плавании до профессионального уровня. И я благодарен нашему руководству, что у меня есть возможность самому совершенствоваться как тренеру и пройти с учениками весь путь становления.



ВАДИМ КЛИМЕНИШЕВ: «ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ПОШЕЛ В ПЛАВАНЦЕ»

Одним из наиболее интересных для меня финалов нынешнего «Резерва России» стал решающий заплыв на 200 м баттерфляем в исполнении ребят. Тот самый финал, где Вадим Клименишев сотую долю секунды вырвал у считавшегося фаворитом на этой дистанции Андрея Чулкова. Поэтому в начале разговора с победителем не придумал ничего умнее, как спросить: ожидали, что станете первым?

– Я в себя изначально верил. Возможно, физически Андрей был сильнее меня, но психологически я его «поборол». Разложился по дистанции лучше.

– Что для вас означает эта победа?

– Для меня было важно выиграть именно у Андрея Чулкова. Хотел доказать самому себе, что могу соперничать и конкурировать с сильнейшими в моём возрасте в России.

– Как оказались в плавании?

– В 6 лет я сломал руку. После операции по рекомендации врача пошел в плавание. Мне понравилось. Меня заметили и пригласили заниматься профессионально. Вот так и началось....

– Ваш тренер, прежде всего, отмечает ваш характер.

– Приятно это слышать. У Ольги Валерьевны Кумановской занимаюсь уже восемь лет – то есть с самого начала. И мое первое место здесь – это ее заслуга.

– Вы выбрали одну из сложных, по мнению специалистов, дисциплин – 200 м баттерфляем. В чём её «фишка»?

– Главное – правильно разложиться. На секунду быстрее начнёшь, и на финиш может и не хватить.

– Какие Ваши основные дистанции?

– 200 м баттерфляем и комплексом. Но любимая – 200 м баттерфляем.

– А 100 м баттерфляем пробуете?

– «Стометровку» не очень люблю.

– Какие планы на будущий сезон?

– Думаю, что в своем желании я не оригинален – на эту же задачу работают сейчас многие ребята: весной отобраться в состав юниорской сборной России. Ну а дальше – посмотрим...

ЕЛЕНА КАЙМОНОВА И ОЛЬГА КУМАНОВСКАЯ: «НАШИ ВОСПИТАННИКИ СТАВЯТ СЕБЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫХ ДОБИВАЮТСЯ»



Справа налево: тренер Ольга Кумановская и ее ученик Вадим Клименишев; Михаил Бочарников и его тренер (одновременно президент федерации плавания Липецкой области) Елена Каймонова.

Предлагаю вашему вниманию небольшую, но, как мне видится, очень важную беседу с тренерами юных пловцов из Липецкой области.

Елена Каймонова – тренер Михаила Бочарникова, победителя Всероссийских соревнований «Резерв России» на дистанции 200 м вольным стилем и одновременно – президент федерации плавания Липецкой области; **Ольга Кумановская** – тренер еще одного перспективного юного пловца Вадима Клименишева, выигравшего 200 м баттерфляем.

– За счет чего в Липецкой области по восходящей идет развитие плавания и появились перспективные спортсмены – победители и призеры всероссийских соревнований?

Е.Каймонова: Думаю, что прежде всего в этом заслуга тренеров. Всё-таки опыт ко второму-третьему набору приходит, как мы иногда говорим, бесценный. И, конечно же, их постоянное желание двигаться вместе с учениками вперед, от

решения одной задачи к решению другой, более сложной. Еще здесь я бы подчеркнула серьезность самих ребят. Наши воспитанники ставят себе конкретные цели, которых добиваются.

О.Кумановская: У нас есть, на кого равняться. Тот же Михаил Бочарников, воспитанник Елены Владимировны, пользуется очень большим авторитетом у других спортсменов. К слову, Миша очень помогает Вадиму Клименишеву. И психологически, и морально его поддерживает. А это – большое дело.

– Я пообщался с Вадимом, и он сказал, что не сомневался, что сможет выиграть в финале у более сильного физического соперника. Откуда у него такая уверенность?

Е.Каймонова: Это как раз подтверждает мои слова. Многие зависят от внутреннего стержня юных пловцов, их умения и желания настраиваться на борьбу и на результат. Бывает, тот или иной спортсмен на тренировках

как отлично плавает, а выходит на официальный заплыв, и не в состоянии хотя бы повторить свой потенциальный уровень.

О.Кумановская: У Вадима есть такое важное качество: он умеет собраться не просто на выступление, а на решающий для него заплыв. Ведь в мае, здесь же, в Саранске, он стал бронзовым призёром первенства России. Так что Саранск для него – счастливый город.

– Есть ли у вас другие перспективные пловцы?
Е.Каймонова: Есть и талантливые девочки. Например, Екатерина Рыбакова 2004 года, уже по нормативу мастера спорта плавает. Могла бы назвать и других ребят, но давайте чуть подождем, чтобы не предвосхищать события...

– То есть, прогресс липецкого плавания – это не «однодневка».

О.Кумановская: Мы очень стараемся. Жаль,

что не имеем своего 50-метрового бассейна. По-настоящему глобальная для нас проблема. Готовим ребят в 25-метровом. Михаилу Бочарникову повезло, что он смог попасть в программу «Я стану чемпионом!». Вадим Клименишев в 2017 году также пару раз попал на сбор в Волгоград. В этом году не получилось. Надеемся, что сейчас Вадима снова включат в число участников сбора.

Е.Каймонова: Был бы «поптинник», то помимо полноценных тренировок проводили бы соревнования, в том числе и всероссийского статуса. У нас крепкий судейский корпус. Раньше проходили в Липецке крупные турниры, но так как бассейн старого образца, нет второй ванны (разминочной), и мы уже не имеем права проводить представительные старты. Нет у нас и специализированного тренажерного зала, который, исходя из современных реалий, для подготовки мастеров высокого класса просто необходим...

– А как обстоят дела со спонсорами?

Е.Каймонова: Нас никто не спонсирует, к сожалению. Регион выделяет средства только на всероссийские соревнования. Вся основная помощь идет за счёт родителей наших учеников. Но надеемся на улучшение ситуации. **О.Кумановская:** Сейчас в Липецкой области новый глава администрации – с октября исполняющим обязанности является Игорь Георгиевич Артамонов. Не прошло и месяца после его прихода на должность, как он заявил, что будет строиться новый 50-метровый бассейн. Поэтому надеемся, что новый глава региона эту важную проблему успешно решит.



Если вам не нравятся стандартные нагрузки для приведения себя в желаемую физическую форму, то у вас есть прекрасная альтернатива – бассейн. Упражнения в бассейне необычайно эффективны, они дают поразительный эффект уже после первых 5-10 занятий. Существует множество разновидностей упражнений для аквааэробики, которые могут выполняться в группе или индивидуально. Причем большая часть женщин делает акцент на упражнения для похудения живота, боков и ягодиц. Некоторые из них мы сегодня вам напомним. И заодно скажем, что выполнять упражнения можно (а в некоторых случаях – и нужно!) с помощью нудлса, аквагантелей и аквапояса.

В начале тренировки необходимо сделать небольшую разминку, растяжку и разогрев мышц. Такая разминка позволит ускорить сердечный ритм и подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Постепенно следует повышать интенсивность выполнения упражнений. Разминка должна быть короткой – от 3 до 5 минут.

Необходимо, чтобы работали все группы мышц, с одной доминирующей группой на каждой тренировке. Основная часть тренировки длится 30-35 минут. На каждое упражнение существует фаза, когда упражнение выполняется в медленном темпе, и фаза, когда они выполняются в быстром темпе:

- В медленном темпе: движения выполняются медленно и правильно, пауза должна проходить в активной форме;
- В ускоренном (быстром) темпе: вы должны выполнять упражнение, затрачивая на него максимальное количество сил и энергии.
- Растяжку следует выполнять после основной части тренировки. После нагрузки растяжка помогает мышцам вернуть упругость, восстановить силы.

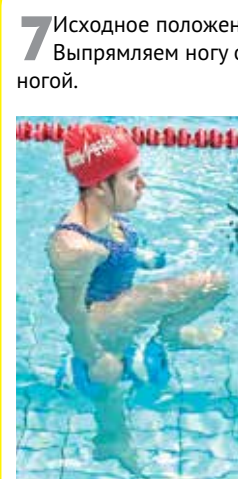
ЖЕНЩИНЫ, ЭТО ДЛЯ ВАС!



1 Исходное положение – руки опущены вниз, колено согнуто. Выпрямляем ногу от колена в сторону, корпус отводим в противоположную сторону. Выполнить то же другой ногой.



4 Исходное положение – руки опущены вниз, колено согнуто. Выпрямляем ногу назад, наклоняем корпус вперед. Выполнить то же другой ногой.



7 Исходное положение – руки опущены вниз, колено согнуто. Выпрямляем ногу от колена вперед. Выполнить то же другой ногой.

2 Исходное положение – руки опущены вниз, нога согнута. Выпрямляем ногу вниз, стопу берём на себя. Выполнить то же другой ногой.



5 Исходное положение – группировка (колени согнуты и прижаты максимально близко к груди), руки вытянуты вперед. Выпрямляем две ноги вперед, отводя корпус назад.



3 Исходное положение – прямая нога впереди, стопа на себя. Отводим прямую ногу в сторону, стопу держим на себя. Выполнить то же другой ногой.



6 Исходное положение – группировка (колени согнуты и прижаты максимально близко к груди), руки вытянуты вперед. Выпрямляем две ноги назад, при этом давим корпусом вперед.



8 Исходное положение – нога согнута и опирается на нудлс. Давим ногой вниз, при этом корпус немного наклонен вперед, удерживая равновесие, помогаем себе руками.



9 Исходное положение – группировка, две ноги на нудлсе, в группировке корпус немного наклонен вперед, удерживая равновесие, помогаем себе руками, давим двумя ногами вниз.



Все упражнения повторяем не менее 25 раз.

10 Исходное положение – корпус немного отклонен назад, ноги в группировке, руки в стороны. Разгибаем и сгибаем ноги.



11

Исходное положение – стоя, правая нога впереди, левая сзади, левая рука вытянута вперед, правая назад (разноименная нога и рука). Одновременно поместить ноги и руки (лыжный шаг).



12 Исходное положение – группировка (колени согнуты и прижаты максимально близко к груди), руки опущены вниз. Выпрямляем ноги вперед, руки все так же опущены вниз.



13 Исходное положение – сед, руки и ноги вытянуты вперед. Выполняем «скручивание» – две ноги вместе отводим вправо, руки влево, далее две ноги влево, руки вправо.



Урок подготовила Елена Мехтелева

Новый сезон пловцы открыли стартами чемпионатов и первенств федеральных округов России. Они прошли в семи городах и собрали рекордное количество участников – 3200. Могли собрать и больше, если бы не ограничения по возрасту (не моложе 2004 года) и квалификации (первый разряд). Заслуживает внимания прежде всего слово «рекордное». Значит, армии вполне зрелых, определившихся с выбором спортсменов у нас пришло. Что само по себе является признаком развития.

Понятно, что стратегия развития плавания нацелена на создание конкурентной среды. Благоприятной в конечном итоге для того, чтобы решать задачи, стоящие перед сборными командами на международной арене. Формирование этой среды начинается в регионах, на базовых уровнях так называемой «пирамиды мастерства». Посмотрим, как укрепляются несущие элементы конструкции этой системы. Опираясь на данные сухой, но достаточно красноречивой статистики последних лет.

Вот как выглядит динамика роста с 2012 по 2017 годы (итоги за прошлый год еще не подведены). Количество детско-юношеских школ и отделений плавания в комплексных школах увеличилось с 645 до 818. А занимающихся в них спортсменов – с 183 233 до 213 887. Стало больше и тренеров: от 3 225 до 3 784. И хотя дефицит специалистов данного профиля сохраняется, вынесем эту тему за скобку нашего анализа.

Спортивная подготовка, как известно специалистам, подразделяется на четыре этапа: начальный, тренировочный, совершенствования и высшего мастерства. В каждой отдельном случае желательна наличие в этой цепочке всех звеньев. Однако для её формирования требуется, естественно, время. Поэтому расширение сети отделений не сопровождается автоматическим ростом прочих показателей. Так, если в период с 2014 по 2017 год количество пловцов, занимающихся в группах совершенствования, увеличилось с 1 724 до 1 972, то контингент групп высшего мастерства даже сократился – с 748 до 671. Что вряд ли можно считать признаком регресса. Скорее всего, это вызвано ужесточением критериев отбора.

Весьма существенный фактор развития – квалификация тренерского корпуса. Всероссийская федерация плавания считает это направление работы одним из ключевых. С открытием в начале прошлого года в Волгограде учебно-тренировочного центра ВФП у специалистов появились новые возможности расширить теоретический и практический кругозор, обменяться опытом, приобщиться к передовым методикам. Стоит отметить также, что в сентябре 2017 года на этой базе впервые прошла аттестация тренеров на присвоение национальной категории «Рго», которая дает Федерации право привлекать их к работе со сборной командой. Как результат комплекса направленных на повышение квалификации мер, количество тренеров высшей категории за эти годы выросло с 792 до 798, первой – с 714 до 755, а количество специалистов второй категории, наоборот, снизилось со 342 до 138.

Самый наглядный индикатор движения вперед – расширение сети плавательных бассейнов. За тот же период их заметно прибавилось (было 1424, стало 1638). В масштабах нашей страны это не так много. Площадь так называемого «зеркала воды» в пересчете на душу населения изменилась незначительно. Однако без новых бассейнов не было бы прироста школ и отделений плавания. Причем нередко в таких географических точках, которые до этого не значились на картах нашего вида спорта. К тому же, надо отметить, стали активнее обновляться, приводиться в соответствие современным нормам объекты старой плавательной инфраструктуры. Правда, есть примеры и противоположные, когда бассейны, пришедшие в аварийное состояние, попросту ликвидировались. В итоге за четыре последние года стало больше всего на 7 бассейнов с 50-метровыми ваннами,

тогда как количество 25-метровых увеличилось на 223.

Впрочем, бассейн бассейну рознь. Стандартные физкультурно-оздоровительные комплексы с четырьмя дорожками, безусловно, нужны. В том числе для того, чтобы прививать детям жизненно важные навыки плавания. Но на решение задач за пределами начального обучения они не рассчитаны. Как далеко не все бассейны, где есть

прошлом году она побывала в Пензенской и Воронежской областях, в Приморском крае. Последний представляет особый интерес. В том числе как база для подготовки сборной к чемпионату мира в Южной Корее и Олимпийским играм в Токио. Президент ВФП Владимир Сальников в ходе встречи с и.о. губернатора Приморья Олегом Кожемяко обсудил условия, необходимые для проведения тренировок

Анализируем ситуацию

Судить о том, как прогрессирует спортсмен, довольно просто. Для этого достаточно взглянуть на его результаты. Гораздо сложнее оценить ситуацию в виде спорта, который он представляет. Тем более в плавании, статус которого подразумевает, что достижения лидеров – весомое, но не единственное слагаемое суммы развития.

ФОРМУЛА ПРОГРЕССА

условия для полноценных тренировок, пригодны для соревнований. Согласно законодательству, мероприятия, включенные в официальный календарь, могут проходить только на объектах, которые входят во Всероссийский реестр. Сейчас у нас уже 94 бассейна на 50 метров и 252 на 25 метров, где можно проводить турниры разного уровня, от областных до международных.

Если для спортсменов соревнования – это цель, проверка своих возможностей, ориентир на пути совершенствования, то для школ, регионов и федераций – скорее средство управления процессом развития. Календарь всероссийских соревнований, проходящих ежегодно под эгидой ВФП, включает 17 турниров. В прошлом году он пополнился двумя дебютными соревнованиями в короткой воде – «Резерв России» и юношескими.

Возвращаясь к упомянутому выше окружным чемпионатам, следует обратить внимание на то, как распределились призовые места. По широте географии медалистов лидирует Центральный округ: в Обнинске на пьедестал поднимались представители 15 областей. Из Пензы (Приволжский округ) медали развезли в 12 областей. Из Сыктывкара (Северо-Западный) – в 10. А в общей сложности таких регионов набралось 75. Круг претендентов на медали финального этапа чемпионата, естественно, не так широк. Но и тут география впечатляет. В прошлом году, например, их завоевали представители 21 региона.

Плавание по всем критериям все увереннее утверждается в статусе национального вида спорта. Оно культивируется в подавляющем большинстве из 85 субъектов Российской Федерации, а количество региональных федераций плавания достигло 82. Для сравнения: в 2012 году их было 62.

Согласно приказу Министерства спорта «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы», плавание «прописано» в этом качестве в 39 субъектах РФ. А это расширяет диапазон возможностей для его развития. Прежде всего в тех регионах, которые нуждаются в субсидиях и преференциях из федерального бюджета.

ВФП в рамках своих полномочий тоже оказывает поддержку регионам. В частности, с помощью программы «Я стану чемпионом!», призванной повысить эффективность отбора перспективной молодежи. Она была запущена в 2010 году и уже дает плоды. Через неё прошли практически все вчерашние юниоры, составляющие ныне костяк сборной команды.

Пользуясь правом осуществлять общественный контроль за тем, как соблюдаются федеральные стандарты спортивной подготовки, ВФП регулярно делегирует специальную комиссию в регионы. Так, в

ных сборов в спорткомплексе «Олимпиец» Владивостока. Рассматривались также перспективы строительства здесь современного 50-метрового бассейна и проведение у острова Русский этапа Гран-при FINA по плаванию на открытой воде.

А теперь – о видимой части нашего «айсберга». Нелишне напомнить, что в 2015 году Казань успешно справилась с ролью хозяйки чемпионата мира – первого в истории плавания России. Даже в «родных стенах» наша команда выступила скромно, ограничившись золотом Юлии Ефимовой, серебром мужской эстафеты и двумя бронзовыми медалями той же Ефимовой и Евгения Рылова. А два года спустя в Будапеште россияне завоевали уже 10 наград, поделив в медальном зачете третье место со сборной Китая. Там победы одержали трое – Ефимова, Рылов и Антон Чупков.

Волна прилива была ожидаемой. Рылов и Чупков выходили на старт, имея в активе олимпийскую бронзу. В Рио дошел до финала бронзовый призер ЧМ-2017 Александр Красных. Пошел на пользу олимпийский опыт другому обладателю бронзы – Кириллу Пригоде. Почти полностью обновился состав мужских эстафет за счет молодежи, прошедшей обкатку мировым чемпионатом на короткой воде. А женской комбинированной эстафете в Будапеште удалось подняться до небывалой серебряной высоты.

Минувший сезон отмечен общекомандной победой на чемпионате Европы в Глазго – первой в истории участия россиян в турнирах такого ранга. Из 26 завоеванных там медалей 10 – золотые. Сразу три на счету Юлии Ефимовой, две – в активе Климента Колесникова. Победа на 50 метрах на спине досталась ему ценой мирового рекорда. Первую победу после возвращения в строй одержала Анастасия Фесикова.

Завершился прошлый год вторым местом на чемпионате мира в короткой воде в Ханчжоу. Хотя по количеству медалей сборная России осталась на уровне предыдущего ЧМ, где урожай наград оказался рекордным для 25-метровых бассейнов, но сделала качественный шаг вперед. Если в канадском Виндзоре все шесть побед были одержаны в эстафетах, то в Китае пять из шести – в индивидуальных видах. На высшую ступень пьедестала поднялись Рылов, причем дважды, Колесников, Владимир Морозов и Пригода, установивший мировой рекорд на 200 м брассом...

Продолжение, как говорится, следует. Гадать, каким оно будет – все равно что писать вилами по воде. Но в том, что вода эта льется на мельницу российского плавания, сомнений нет.

Алексей НИКОЛАЕВ

Между Николаем Скворцовым и Сергеем Фесиковым немало общего. Оба из Обнинска, тренировались у Алексея Бачина и расстались с ним по одной причине. Пловцам показалось, что в другом месте и с другим наставником они смогут полнее себя реализовать.

К тому времени Скворцов уже имел опыт Олимпиады-2004 в Афинах и несколько медалей чемпионатов Европы, включая золото на короткой воде. Переехав в Пензу, Николай самостоятельно готовился к чемпионату мира-2007 и завоевал бронзу на 200 метров баттерфляем. В финале пекинской Олимпиады приплыл восьмым, объяснив неудачу тем, что оказался не готов к таким бешеным скоростям. Действительно, тогда американец Майкл Фелпс победил с мировым рекордом, а три ближайших соперника обновили рекорды своих континентов.

Для Фесикова, который на пять лет моложе, те Игры были дебютными. За год до них он выиграл 50 метров вольным стилем юниорского первенства Европы. На чемпионате Европы в короткой воде финишировал третьим на стометровке комплексов с рекордом России. В Пекине Сергей плыл в квалификации кролевой эстафеты 4x100. В финал наша команда не попала.

Вернувшись домой из Пекина, Алексей Бачин встал грудью на защиту спортсменов от обвинений в том, что те не оправдали надежд. Напомнил, что Скворцов по ходу соревнований установил два рекорда Европы, а эстафетки всего сотую долю секунды недотянули до рекорда России. И не вина Фесикова, что этот результат оказался лишь девятым.

Наставник тогда выразил уверенность в большом будущем Сергея. А тот вскоре ушел. Сопроводив разрыв публичной критикой тренера, который, якобы, не дает ему «должного развития».

Подробности тех давних событий не стоило бы ворошить, не сыграй они поворотную роль в судьбе не только её участников, но и обнинской школы плавания в целом. Как именно? Об этом позже. А пока стоит вернуться в еще более отдаленные времена...

Алексей Бачин ненамного моложе Обнинска, который в середине пятидесятых сначала стал родиной первой в мире атомной электростанции, а уж потом получил статус города. Плаванием занимался в спортшколе под подбавляющим наукограду названием «Квант». Доплавался до кандидата в мастера спорта и твердо определился с выбором профессии. Если бы не плавание, наверняка пошел бы по стопам отца, который работал на «Карповке», как здесь панибратски называют местный филиал столичного института имени Карпова – одного из флагманов ядерной энергетики страны. На тренера учился в Краснодарском институте физкультуры. Тепло вспоминает годы учебы, до сих пор не теряет связей с однокашниками.

В Обнинск вернулся не сразу. Недолго поработав по распределению в заполярном поселке Никель, получил повестку в армию. Отслужив, узнал, что в родной школе открылась вакансия. С энтузиазмом влился в знакомый коллектив. А со временем, когда ученики начали заявлять о себе, возглавил отделение плавания. С тех пор прописку не менял, разве что из «Кванта» перешел в «Олимп». С одной оговоркой: в начале 2009 года стажировался в ЮАР, а потом пару лет провел в Египте.

Возможно, кто-то другой, расставшись с лучшими учениками, в которых было так много вложено, впал бы в уныние. Как пушкинская старуха, оставшаяся с разбитым корытом. Однако Бачин в дарах золотой рыбки не нуждался. Наоборот, в той ситуации он ощутил прилив энергии, обрел свободу от прежних обязательств. «Я увидел мир, расширил кругозор, познакомился с тем, как и в каких условия работают коллеги за рамками принятых у нас норм. И почувствовал, что сам вырос на целый порядок».

В Южную Африку его пригласил давний приятель Игорь Омельченко. На Олимпиаде-76 в Монреале он обновил свой рекорд

СССР на 100 метров на спине и плыл в комбинированной эстафете. В начале девяностых уехал в ЮАР, где уже четверть века работает старшим тренером спортклуба Университета Претории – главной «кузницы» не только научных, но и спортивных кадров своей страны.

Омельченко в ту пору считался едва ли не ведущим тренером ЮАР, воспитал несколько

шей спорткомплекса, названного «Олимпом», были объединены и вода, и лед.

Алексей Бачин вернулся в Обнинск в 2012 году, незадолго до его открытия. Однако тоже внес вклад в копилку «Олимпа». Поскольку проектировщик обращался за советом и к нему. Как эксперту с международным опытом. Строители учли все рекомендации. Кроме разве что бассейна с противотоком. Тот про-

Можно ли в маленьком городе растить больших мастеров? Алексей Бачин не только доказал, что можно, но и увлек своим примером коллег

ЧЕЛОВЕК СИСТЕМЫ



Фото из архива А.Бачина

**ПРОФЕССИЯ?
ТРЕНЕР!**

кандидатов в национальную сборную. Именно его выбрал в наставники, вернувшись на родину из США, Роланд Скуман, олимпийский чемпион 2004 года в эстафете. «Русскому медведю», как там окрестили россиянина, потребовался надежный помощник.

В Каире Алексей Юрьевич получил богатый опыт уже самостоятельной работы. Вместе с должностью старшего тренера «Аль-Ахли» – самого богатого спортклуба Египта, который поставляет добрую половину сборной страны по разным видам спорта. Включая пловцов, в распоряжении которых целый комплекс бассейнов. Здесь Бачин руководил тренерской бригадой и контролировал подготовку большой, до 30 спортсменов, группы. И за относительно короткое время успел довести нескольких ребят до уровня сборной, его подопечные установили пару десятков национальных рекордов.

Между тем в Обнинске жизнь тоже не стояла на месте. Идея строительства нового, оснащенного по последнему слову комплекса для плавания витала в воздухе давно. А дать ей ход помогла в том числе и перспектива вслед за признанными лидерами лишиться и талантливой смены. Да и тренерам, доказавшим свою работоспособность, чтобы идти дальше, требовались нормальные условия. К реализации этого проекта оказались причастны не только местные энтузиасты, но и Сергей Нарышкин, в ту пору президент ВФП, и губернатор Калужской области Анатолий Артамонов, и даже Дмитрий Медведев, бывший тогда президентом России. Губернатор, поклонник хоккея, правда, поначалу хотел, чтобы наукоград обзавелся ледовой ареной. В итоге под кры-

сто не вписался в бюджет. Зато чуть позже комплекс пополнился, как и планировалось, гостиницей. Тем самым войдя в число лучших по оснащенности спортобъектов страны.

Директором комплекса и новой спортшколы был назначен калужанин Станислав Лопухов, обладатель эстафетного серебра Олимпиады 1996 года в Атланта. Лучшие специалисты из «Кванта» перешли, естественно, в «Олимп», где Бачин возглавил отделение плавания.

Николай Скворцов к тому времени тоже вернулся на родину. Отправившись в свободное плавание, он выиграл чемпионат Европы 2009 года в короткой воде, в 2010 завоевал два серебра европейской пробы на длинной, а в 2012 стал двукратным призером зимнего мирового чемпионата. Там же в Стамбуле обновил свой рекорд континента на 50 метров баттерфляем. Участвовал в олимпийском турнире-2012, но дальше полуфинала не продвинулся. Продолжает плавать до сих пор и является единственным в России «плавающим президентом» региональной федерации.

Сергей Фесиков тем более оправдал надежды. В составе эстафет много раз поднимался на пьедестал чемпионатов мира и Европы на короткой воде, в том числе в 2014 году – на высшую ступень. В кролевой эстафете 4x100 стал бронзовым призером лондонской Олимпиады. В 2013 году, женившись на Анастасии Зуевой, серебряном призере Лондона, обосновался в Пензе. А недавно супруги Фесиковы решили, что в «Олимпе» смогут лучше подготовиться к Играм в Токио, и вместе с сыном переехали в Обнинск. При чем Сергей возобновил работу с Бачиним.

Его бригаде в новых условиях удалось воспитать с десяток мастеров спорта, чемпионов и призеров первенств страны. В том числе Владислава Герасименко, двукратного призера юниорского чемпионата мира в эстафетах. К нему перешел мастер спорта международного класса Андрей Арбузов, начинавший в Дивногорске Красноярского края. А Сергей Загацкий, бывший партнер Бачина по «Кванту», выросил двукратного чемпиона мира 2016 года на короткой воде и чемпиона Европы 2017 года в эстафетах Михаила Вековищева. И сборная Калужской области в целом благодаря обнинцам поднялась на почетное третье место в командном рейтинге России.

Казалось бы, чего еще надо? Однако назвать безоблачной жизнь нашего героя я бы не спешил. Хотя Алексей Юрьевич предпочитает по поводу собственных проблем не распространяться, все же поясню, в чем суть.

Сейчас он уже не старший тренер. Эту должность просто сократили. Как утверждает Станислав Лопухов, по просьбе тренерского коллектива. А отношения в нем сложились не самым лучшим образом. Не всем коллегам пришлось по вкусу требовательность Бачина. Да и кому понравится выслушивать напоминания, что место тренера – на бортике, а не за столиком с кофе или за игрой на планшете. Его бригаде сократили место на дорожках и время для занятий на тренажерах. В довершение картины был уволен младший брат Владимир – его главный помощник, тренер высшей категории. Старший уверен: по абсолютно надуманному поводу.

Согласно приказу об увольнении, проверка выявила финансовые нарушения. Якобы в бюджетной группе Владимира Бачина оказались ребята, «занимающиеся на платной основе по единовременным билетам». Алексей Бачин считает, что нарушений не было: «Вообще не вижу никакой проблемы. Мы работаем втроем, бригадой. Одновременно в бассейне занимались платная и бесплатная группы. Пришли два мальчика с отцом после продолжительного отсутствия. Мы их согласились принять в платную. Они пошли в кассу, оплатили занятие».

«Алексей Юрьевич добивается хороших результатов, и у меня против него ничего нет, – утверждает директор школы. – Когда Бачин начал у нас работать, ему были предоставлены наилучшие условия, и с тех пор они не изменились. Изменилось число детей в школе. Поэтому хоккеистам и фигуристам стало не хватать льда, а пловцам – воды».

Незадолго до нашего разговора Бачину звонили из Каира, интересовались планами, предлагали вернуться. Никуда уезжать он не собирается. И дома дел невпроворот. К тому же есть у него давняя мечта – создать эффективную систему воспитания пловцов. Начиная с начального и тотального обучения школьников. Хотя бы в рамках города.

Как ни странно, даже в Обнинске, где всего две спортшколы, наладить их взаимодействие мешают межведомственные барьеры. «Квант» относится к системе образования, а «Олимп» – к министерству спорта. Разные уставы, у каждой – свои ограничения. Проблема эта касается, кстати, всей страны. Вернее сказать: нектати. Потому что серьезно препятствует внедрению того же «всеобуча», признанного всеми крайне важным делом.

Бачин с удовольствием рассказывал, как специалистам его бригады удалось отладить не дающий сбоя конвейер. Когда ребята разных возрастов получили возможность переходить от этапа к этапу подготовки без потерь темпа в зависимости только от одаренности. Ему также хотелось бы, чтобы «Олимп» ничем не уступал хорошему зарубежному клубу со своими массажистами, врачами, специалистами по фитнесу. То есть стал центром федерального значения, где могли бы стажироваться пловцы из других регионов.

Не думаю, что все планы Алексея Бачина скоро сбудутся. Но ничуть не сомневаюсь: поводы для новых с ним встреч будут точно.

Михаил ЕВГЕНЬЕВ

Даниил МАРКОВ:

«ВСЕГДА НАСТРАИВАЮСЬ ТОЛЬКО НА ПОБЕДУ, ИНАЧЕ НЕЗАЧЕМ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТ»

Всего сотая доля секунды отделила Даниила Маркова от золота юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе. Победа на 50 м баттерфляем досталась его товарищу по сборной России Андрею Минакову. Еще одно серебро Даниил завоевал на той же дистанции вольным стилем, уступив лишь итальянцу Томасу Чеккону.

Однако назвать неудачным дебют новосибирца на турнирах мирового ранга никому в голову не придет. Тем более – в родном городе, пловцы которого давно не добивались успеха в составе сборной России. К тому же 18-летний воспитанник СДЮШОР «Центра водных видов спорта» плыл в трех победных эстафетах и стал соавтором юношеского мирового рекорда в мужской комбинации 4x100 м.

Осенними стартами в Аргентине Марков подвел черту своей юниорской карьеры. А летом открыл счет международным наградам в Хельсинки, став обладателем двух золотых эстафетных медалей и одной личной бронзы первенства Европы. Претендовал он и на место во взрослой сборной. Однако на чемпионат мира в короткой воде команда уехала без него. Даниил же отправился в Саранск, на первые всероссийские соревнования «Резерв России». И показал результаты даже лучше, чем на чемпионате страны в Казани. Чтобы, как он признался, «доказать свою профпригодность взрослой команде на будущее». В этом смотре резервов новосибирец уверенно доминировал на 50 м баттерфляем, кролевыми 50 и 100 м, а также помог землякам трижды побеждать в эстафетах.

Понятно, что за его успехами стоят не только большая работа и талант, но и усилия первого тренера Дильбар Лекомцевой и нынешнего наставника Александра Мартынова. И конечно – помощь родителей. Хотя в бассейн Даниила привела мама, свои медали он посвящает памяти отца, который ушел из жизни два года назад. Потому что, утверждает, именно отец привил ему любовь к труду, воспитал силу воли и стремление побеждать. Когда сын пошел в школу, отец, поклонник борьбы, настаивал, что ему самое место на борцовском ковре. Мама же настояла на своем: только плавание, это полезнее для здоровья.

На первых порах не всё ладилось. Плавать Даниилу понравилось, а вот упорства не хватало. К тому же был он полноватым, что тоже не обещало особых перспектив. Но со временем вошел во вкус, физические нагрузки помогли сбросить вес, укрепить

мышцы, а результаты начали прибывать. А вместе с тем пришел и азарт, без которого мечты о большом спорте ими же и останутся.

Первую отметку на этом пути он сделал в 2014 году в Санкт-Петербурге, став двукратным серебряным призером финальных соревнований «Веселого дельфина». После чего перешел к Александру Мартынову, под началом которого в свое время выросли победитель первенства России и экс-рекордсмен страны среди юниоров Александр Тризнов, призер первенства Европы Дмитрий Шеломенцев, победитель первой юношеской Олимпиады 2010 года в эстафете Антон Лобанов.

Марков не раз поднимался на эстафетный пьедестал первенств и чемпионатов России в короткой воде. Первую же личную победу одержал в мае прошлого года в Саранске, опередив на 50 метров баттерфляем Климента Колесникова. Но если для москвича эта дистанция не профильная, его конек – спина, то новосибирец именно на баттерфляй делает упор. Неплохо совмещая этот стиль с кролем.

Александр Мартынов высоко оценивает шансы ученика пробиться в олимпийскую команду. Оставшегося до стартов в Токио времени, полагает он, вполне достаточно, чтобы Марков достиг нужного для этого уровня. Ближайшим ориентиром для Даниила они считают петербуржца Андрея Минакова – автора «взрослого» рекорда России, с которым тот выиграл юношескую Олимпиаду на 100 м баттерфляем. Между прочим, серебро, добытое в борьбе с ним Даниилом на дистанции вдвое короче, принесло ему звание мастера спорта международного класса.

В группе Мартынова, надо заметить, есть и другие подающие надежды пловцы. Например, Арина Суркова, дебютировавшая в сборной на чемпионате мира в короткой воде в Ханчжоу и получившая две бронзы за участие в квалификации эстафет. На чемпионате России в Казани она обновила рекорд страны на 50 м баттерфляем в полуфинале, но в финале проиграла, а заодно и уступила рекорд Розалии Насретдиновой. 15-летняя Катя Николаева вернулась из Хельсинки с двумя золотыми медалями первенства Европы, завоеванными в эстафетах.

По всем признакам, плавание в Новосибирске на подъеме. Областная СДЮШОР «Центра водных видов спорта» базируется в 50-метровом бассейне «Нептун». Он был построен полвека назад, а недавно реконструирован и оснащен оборудованием, отвечающим требованиям подготовки мастеров. Благодаря программе



ВСЛЕД
ЗА ЛИДЕРОМ

Фото из архива ВФП

«Развитие физкультуры и спорта в Новосибирской области на 2015–2021 годы», здесь созданы благоприятные условия для перспективного резерва. В частности, у сборной области есть возможность проходить регулярные сборы в Киргизии, на базе горного озера Иссык-Куль.

Новосибирской молодежи есть на кого равняться. А у заслуженного мастера спорта, чемпиона и неоднократного рекордсмена мира Сергея Гейбеля еще и поучиться в прямом смысле. Тренировать детей он начал, когда сам еще выступал. В ту пору Александр Мартынов помогал ему готовиться, а сейчас они плодотворно работают в одной бригаде.

Что касается Маркова, то наставник признается: «Я в последнее время получаю большое удовольствие, работая с ним и со всеми остальными: ребята сами ставят перед собой достаточно серьезные цели, так что нам с Сергеем Гейбелем остается лишь помогать их реализовывать». Даниил высказывается в том же духе:

«Выигрывать всегда приятно... Всегда настраиваюсь только на победу, иначе незачем выходить на старт».

Дмитрий АСТАХОВ



ВФП Всероссийская федерация плавания

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



ЗА ЧТО ЛЮБЯТ «ДНЕПР»??

■ **СМОЛЕНСК.** После ремонта открылся бассейн «Днепр». И стал более... продвинутым. Обновленный спортобъект соответствует духу времени: плавательный зал оснащен современным оборудованием, а в перечне кружков и секций появились новые направления – аквааэробика и грудничковое плавание.

Еще полгода назад бассейн, принадлежавший профсоюзной организации, был на грани закрытия. Объект сильно износился, а все коммуникации пришли в негодность. Собственник заявил, что на содержание «Днепра» ежегодно уходит «круглая» сумма – около 9 млн рублей. Судьба бассейна была неизвестна, а новость о его возможной продаже вызвала большой общественный резонанс. Благодаря губернатору Смоленской области Алексею Островскому спасти объект все же удалось. С учетом значимости бассейна и многочисленных обращений смолян по поручению главы региона был найден инвестор, согласившийся сохранить профиль спортивного сооружения без кардинального изменения ценовой политики и целевой аудитории. После плановой профилактики и технического обслуживания «Днепр» вновь открыл свои двери для смолян.

По словам и.о. директора бассейна «Днепр» Андрея Юденича, все имевшиеся проблемы решены на 99%. «Большую помощь нам оказал губернатор Алексей Островский. Мы сделали новую вентиляцию, заменили освещение, но самая главная и большая работа произведена по реставрации чаши, которая постоянно протекала. Дефект устранен, так что посетители успешно плавают и тренируются», – сказал Андрей Викторович.

По периметру плавательного зала установлены камеры видеонаблюдения, за безопасностью посетителей следит дежурный спасатель. Еще одно новшество – в бассейне полностью заменили систему очистки воды. Теперь здесь стоят новые песочно-кварцевые фильтры, а жидкий хлор подается в воду не вручную, как это было ранее, а с использованием компьютера.

Открытие бассейна стало радостью для всех смолян, и особенно для более 400 мальчишек и девчонок, посещающих секцию плавания. «Очень важно было сохранить бассейн «Днепр», в первую очередь, для детей и пенсионеров. Многим врачи рекомендуют плавание, чтобы не было проблем со здоровьем. Сейчас мы внедряем аквааэробику для детей и взрослых. Также у нас продолжаются тренировки детской спортивной школы. В день нас посещают примерно 200-300 человек», – отметил Андрей Юденич.

К слову, помимо традиционных кружков и секций, в бассейне появились новые современные направления: аквааэробика и грудничковое плавание.

«Мы достаточно быстро набрали группу по аквааэробике. Причем смолянки приезжают из разных районов города. У нас есть не только аквафитнес, но также силовые тренировки и танцы в воде. Еще одним популярным направлением в последнее время стало грудничковое плавание для детей от двух месяцев. Уже многие бассейны проводят такие занятия, не отстает и «Днепр». На данный момент мы хотим оборудовать площадку, потому что не совсем удобные лестницы. Занятие включает ЛФК, массажи, активные тренировки и игры», – рассказала тренер Дарья Кардюкова.



Фото: paporu.ru

«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» – ВЕЛИЧИНА ПОСТОЯННАЯ

■ **ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ.** В рамках регионального проекта «Наровчатских ребят учат плавать во внеурочное время в бассейне «Жемчужина».

Списки школьников, не умеющих плавать, составляются еще в начале учебного года, и формируются группы. Занятия с младшими школьниками проводят тренеры-преподаватели детско-юношеской спортивной школы села Наровчат – Сергей Иванович Прохоркин и Константин Иванович Бормотов. За 2017-2018 учебный год было сформировано 12 групп по обучению плаванию. Из 87 детей свободно плавать научились 34 человека. В 2018-2019 учебном году обучение продолжилось. В трех группах занимались 34 человека. В январе 2019 года прошло очередное тестирование, которое показало, что 14 ребят из обучающихся научились плавать – свои первые 25 метров на воде они проплыли самостоятельно. И за это были награждены грамотами. Остальные учащиеся с вновь принятыми детьми в группы по обучению плаванию продолжают занятия в рамках проекта.

Уроки в бассейне проводятся с понедельника по пятницу с 12.30 до 13.30. Персональный тренер у каждой из трех групп проводит два занятия в неделю. Ребята с удовольствием их посещают, а родители довольны вдвойне. Они дружно отмечают, что проект очень полезный и важный, так как дети учатся не только плавать, но и безопасно чувствовать себя на воде в любой непредвиденной ситуации. Напомним, что региональный проект «Учись плавать» реализуется в Пензенской области с 2015 года и находится на постоянном контроле у главы региона.

ЭТАПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

■ **УФА.** Здесь прошла встреча президента Всероссийской федерации плавания Владимира Сальникова с временно исполняющим обязанности главы Республики Башкортостан Радием Хабировым. В ней также приняли участие министр молодежной политики и спорта Республики Башкортостан Руслан Хабиров и ответственный секретарь региональной общественной организации «Федерация плавания Башкортостана» Рафис Габдрахманов. На встрече обсуждались вопросы развития плавания в регионе, создания инфраструктуры для массовых занятий этим видом спорта.

Руководитель республики сообщил, что в 2019 году в Башкортостане планируется ввести в эксплуатацию шесть бассейнов – в Альшеевском, Аургазинском, Кюргазинском, Фёдоровском, Хайбуллинском и Шаранском районах. Центр спортивной подготовки на улице Камышлинской в Уфе распахнет свои двери к летним Международным детским играм. Первых посетителей примет и новый бассейн в Инорсе на бульваре Т. Янаби. Радий Хабиров также обратил внимание на необходимость строительства 50-метрового плавательного бассейна в Уфе, отвечающего современным требованиям к подготовке спортсменов высокого класса, проведению всероссийских и международных соревнований, а также привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям плаванием.

Глава Всероссийской федерации плавания рассказал, что уже осмотрел строящийся спортивный центр Ленинского района города Уфы и спортивную базу региональной общественной организации «Федерация плавания Башкортостана». По мнению Владимира Сальникова, Башкортостану уже есть кем гордиться, с кого брать пример молодежи. В 2018 году на летних юношеских Олимпийских играх салаватская спортсменка Полина Егорова завоевала шесть медалей, три из них – высшей пробы. Он предложил обратить повышенное внимание на организацию плавательного всеобщего, подразумевающего массовое обучение плаванию школьников и подростков.

– Умение держаться на воде, плавать – это не только здоровый образ жизни и путь к долголетию, – сказал глава ВФП. – Это ещё и возможность спасти тонущих на воде, а значит, сохранить человеческие жизни.

Радий Хабиров поручил министерству молодежной политики и спорта РБ активнее взаимодействовать с Всероссийской федерацией плавания для динамичного развития этого вида спорта в Башкортостане.

КОЛЛЕГИ, СПАСИБО!

Еще и еще раз хотим поблагодарить наших коллег из региональных печатных и интернет изданий за внимание к плаванию – и как виду спорта, и как самому действенному способу оздоровления людей всех возрастов: от мала до велика. В нынешней подборке использованы материалы: министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан; официальной газеты Пыщугского района Костромской области «Призыв»; газеты «Рабочий путь», Смоленск; РИА Пензенской области.

Редакция «ПДВ»

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ – ЭТО ЗДОРОВО!

■ **КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ.** Три года в Костромской области по инициативе губернатора Сергея Ситникова реализуется программа по обучению детей плаванию. За это время базовым навыкам поведения на воде обучены более 18 тысяч ребят в возрасте от 4 до 17 лет в разных муниципальных образованиях региона. Доля детей, умеющих плавать, выросла с 53,2 до 72 процентов. Занятия проходят как в бассейнах, так и на открытых водоемах.

Сергей Ситников, губернатор Костромской области:

– Обучение детей плаванию – это не акция. Это постоянно действующая программа. Срока окончания у этой программы нет. Дети должны в обязательном порядке учиться плавать. Этой работой надо зани-

маться постоянно, системно, создавая необходимые условия...

Прошлым летом на берегу реки Пыщуг администрациями муниципального района и Пыщугского сельского поселения проведены работы по оборудованию пляжа, где было выделено место для купания детей. Два тренера, С.С. Будеев и А.А.Ивков, прошли обучение в ОГБУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» на семинаре «Организация в муниципальных образованиях Костромской области обучения детей плаванию» и получили соответствующие сертификаты.

С открытием физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном на базе отдыха «Ветлуга» вблизи Шарьи расширились возможности детского плавательного обучения. Администрацией Пыщугского района

достигнута договоренность с собственником оздоровительного комплекса о проведении здесь занятий. В прошлую субботу для первой группы учащихся Пыщугской средней школы состоялись уроки по плаванию, которые вел Александр Анатольевич Ивков. Они проводились по специальной программе обучения. У ребят остались самые приятные впечатления. Следующие выезды будут проходить регулярно по графику.

Организаторы этих выездов, тренеры и родители убеждены, что теперь с открытием физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном появилась столь необходимая всем возможность обучения детей плаванию, безопасному поведению на воде, а также подготовки ребят к сдаче нормативов ГТО по водным видам спорта в закрытых спортивных сооружениях.

По ту сторону экрана

«МАМЫ ЧЕМПИОНОВ»

Первоначально сериал, показанный телеканалом СТС, назывался «Мамы в спорте». Разница не принципиальная: в любом варианте слово «мамы» – ключевое.

Действительно, кто как не они по большей части дают начальный импульс своим детям на пути в спорт. В данном случае – буквально за ручку приводят их в бассейн, поскольку события фильма разворачиваются на фоне плавания. Более того, главные героини не только мамы, но и тренеры. Как справедливо заметил после презентации президент ВФП Владимир Сальников, «когда тренер – мама, возникает очень сложная ситуация. Мама должна быть железной. Изнурительными тренировками ей приходится порой причинять даже боль своему ребёнку. Однако только в этом случае из него вырастет чемпион».

Создатели фильма отнесли его к жанру спортивной драмы. Антон Федотов, гене-

ральный продюсер канала, обращение к этой теме объяснил так: «Мы не могли оставить незаполненной нишу спортивных сериалов, столь любимых нашими телезрителями. Так родилась история с новым взглядом на спорт – с позиции не тех, кто сражается за медали, а главных людей в их жизни – мам».

По ходу этой истории на 20 серий сюжетные линии, впрочем, плаванием не ограничиваются. Как и положено сериалу, рассчитанному на широкую аудиторию. В отличие от нашумевшего фильма «Движение вверх», поводов для споров, насколько достоверно содержание, он не вызвал. Если там в основу легли реальные события, кульминацией которых был поединок сборных СССР и США в финале баскетбольного турнира Олимпиады 1972 года в Мюнхене, то здесь акценты смещены в сферу вполне частной, полной перипетий жизни героев. Где исполнительницы главных ролей – популярные актрисы Екатерина Вилкова и Ирина Розанова – выглядят более чем убедительно.

«Безусловно, меня привлёк сильный характер моей героини, – говорит Ирина Розанова. – Она – тренер, а такие люди должны обладать сильной волей, уметь находить общий язык с детьми, но при этом не гладить их по головке». «Здорово, когда рядом талантливая партнерша, отношения с которой складывались не только на съемочной площадке, но и в жизни, – признается

её дочь, тоже тренер (по сценарию) Екатерина Вилкова. И добавляет: – Не могу назвать себя большим любителем плавания. Но по ходу съемок кое-чему полезному научилась».

А её экранный сын и ученик, актер Данил Акутин, чтобы вжиться в образ, специально тренировался в бассейне ЦСКА. В работе над сериалом участвовали и профессионалы. Авторы сценария обращались за консультацией к заслуженному тренеру России Виктору Коршунову и олимпийскому призеру, неоднократной чемпионке Европы Станиславе Комаровой. Тренировки и соревнования снимались в бассейнах «Триумф» Люберец и ДВВС «Руза».

Екатерина МАСЛОВА

Тема «плавание и телевидение» редко обсуждается, хотя касается многих. Стабильно высокие рейтинги трансляций – тому красноречивое подтверждение. И по мере наступления наших пловцов на международном фронте армия его поклонников растет. Едва ли кто способен раскрыть эту тему лучше Дениса Панкратова. Свою телекарьеру он начал, еще не завершив спортивную. Участие в освещении каналом НТВ Олимпиады-2000 в Сиднее совмещал с выступлениями на водной дорожке. До недавних пор был ведущим новостей, корреспондентом и комментатором канала «НТВ-Плюс». А в настоящее время комментирует плавание и лыжные гонки на «Матч ТВ».

– Свой первый выход в эфир помните?

– Когда меня впервые пустили к микрофону как специалиста или соведущего, не помню. Было это еще в конце девяностых. Первое же самостоятельное интервью взял у Александра Попова на сиднейской Олимпиаде. Там он ничего не выиграл и пребывал не в лучшем настроении. С учетом этого я задал ему несколько вопросов, из которых всем почему-то особенно понравился первый: «Саша, мы с тобой на ты или на вы?»

Еще запомнился дебют в программе «Пресс-центр» в качестве ведущего новостей. После той Олимпиады меня зачислили в штат, но с полгода держали на «скамейке запасных». Я присматривался, как работают другие, и уже начал терять надежду дорваться до эфира. В один прекрасный момент к нам зашла Анна Дмитриева, в ту пору – художественный руководитель канала «НТВ-Плюс Спорт». Увидев меня, она сначала удивилась, потом сообразила, что к чему: «О, так ты же у нас работаешь!» И дала команду шефу информационной редакции: «Через неделю выпустишь этого мальчика в эфир».

А как только за ней закрылась дверь, Дмитрий Чуковский внес коррективу: «Не через неделю, а прямо завтра». На следующий день я появился в студию с утра пораньше, в 9 что-то бубнил в микрофон, а в 11 уже писал заявление об уходе. Дописать мне не дали, в 12 снова вытолкнули в эфир. Потом, поскольку выйти на замену оказалось некому, попросили повременить до 16-ти. После чего пришлось дотерпеть до вечера – не вызывать же, сказали мне, другого ведущего ради одного выпуска новостей.

– Уже освоившись в новой сфере, вы заявляли, что не собираетесь задерживаться надолго. И даже не скрывали, что намерены стартовать на очередной, третьей по счету Олимпиаде. Почему все же остались?

– Действительно, мысль об Афинах тогда еще сидела в голове. Какое-то время мне казалось прикольным, отработав в эфире свое, выйти на старт и даже выиграть, допустим, чемпионат России. Но о серьезной подготовке речь, естественно, уже не шла. И в 2002 году я решил окончательно распрощаться с плаванием. Благодарен телевидению в том числе и за то, что помогло мне удержаться на жизненном плаву. Однако никогда его не рассматривал как самоцель, как главный способ проявить себя профессионально на всю оставшуюся жизнь

– Тем не менее за вашими плечами почти двадцать лет телевизионного стажа. Какие уроки вам преподала эта школа?

– Я всегда считал, что нагрузки, которые человек испытывает в большом спорте, невозможно воспроизвести, так сказать, на «гражданке». Да, приходилось подолгу не вылезать из монтажки, чтобы успеть довести материал до ума. Но форсмажор случался нечасто и давался относительно легко, потому что мне был интересен сам творческий процесс. Первые несколько лет я осваивал правила этой игры, учился не избегать проблем, а решать их, не боясь наделать ошибок. В этом смысле опыт спорта оказался очень полезен. Плюс, естественно, заработанный в плавании авторитет. Сомневаюсь, удалось бы мне выжить в этом мире, не будь я двукратным олимпийским чемпионом.

Со временем, обретая уверенность, войдя во вкус журналистской работы, стал расширять диапазон – делал свои программы, вынашивал новые проекты. Став постарше, предпочел не разбрасываться, не хвататься за все подряд. В итоге вернулся к комментаторству, с которого начинал...

– Ваш стиль отличается нарочито ровной интонацией. Вы сознательно сдерживаете эмоции?

– Конечно, они мне не чужды. Но в отличие от большинства коллег, не прошедших школу спорта, я способен более здраво оценивать происходящее. Скажем, рассказывая об Олимпиаде с её великими моментами, не забываю, что это лишь звенья в цепи других, не менее великих событий. Когда на дорожках происходит нечто экстраор-

динарное, могу поддаться жару.

Однако по ходу обычных, пусть даже олимпийских, заплывов повысить градус почти не способен. К тому же зрителю все видно. Он сам разберется, есть ли повод для всплеска эмоций. Моя задача – дать подводку к старту, помочь сориентироваться, кто есть кто. А после финиша – дать квалифицированное резюме.

– По части эмоций выделяется Дмитрий Губерниев, с которым вы иногда работаете в связке.

– Дима решает свою задачу. В нюансы плава-

Есть такая работа

этом качестве на последней Олимпиаде Сергей Фесиков. Кстати, о Комаровой. Когда она начала работать на НТВ, то однажды спросила: «А почему ты мне не помогаешь?» «Стася, а чем, – ответил, – я могу помочь? Уступить свое место? Но ты справишься хуже меня. Усадить

рядом? Но тогда я не смогу нормально работать: у нас разные подходы, предпочтения, круг интересов».

– Обязательно ли комментатору знание спорта изнутри? Как в вашем случае.

– Всегда не обязательно, но желательно. Хотя бы для того, чтобы понять, чего от тебя ожидают зрители. Не отдельные, наиболее продвинутые, а среднестатистические, так сказать. Ориентируясь на них, предпочитаю не вникать в плавательные тонкости, не перегружать информацией, отвлекающей от сути. Возьмем лыжные гонки, в которых я разбираюсь хуже, но вполне достаточно, чтобы уяснить: зрителям, которые достигли на лыжные

счет календаря. У нас, например, кроме чемпионатов мира и Европы, проходящих попеременно лишь раз в два года, и Олимпиад, есть еще ежегодный Кубок мира. За ним мало кто следит. Не говоря уж о наших внутренних соревнованиях. Чемпионат России, да, интересен многим, но его нельзя проводить каждый месяц. А формата, который бы удерживал плавание в фокусе внимания, не существует в природе. Будь иначе, его бы наверняка нашли. Помню, как был поражен, оказавшись на этапе Кубка мира в Нью-Йорке и увидев пустоту на трибунах. И это в самом сердце Америки, где плавание очень популярно, а сборная – лучшая в мире.

Между прочим, местное телевидение показало этот турнир не в прямом эфире, а лишь спустя несколько дней. Плавание вообще вынуждено следовать не только своим, но и интересам телевидения. Впрочем, не только оно. Именно поэтому FINA поменяла местами олимпийские предварительные и финальные, а также полуфиналь-

ЗНАКОМЫЙ ГОЛОС В ЭФИРЕ

Денис Панкратов знает о плавании все. Именно поэтому двукратный олимпийский чемпион в своих телекомментариях предпочитает не перегружать информацией аудиторию



ния он не впадает, в отличие от биатлона, зато ему, как опытному шоумену, удается держать на высоком уровне эмоциональную планку.

– В плавании вы давно с ним в тандеме. Отношение к Губерниеву сложилось неоднозначное. Когда-то вы считали его лучшим среди наших спортивных комментаторов. Сейчас того же мнения?

– Не стану обсуждать плюсы и минусы давнего партнера, к тому же друга. Одно бесспорно – в умении подогреть страсти, подливать масла в огонь равных Диме нет. Надо признать, что тот же любимый им биатлон по телевидению показывают бездарно, неинтересно. Даже в сравнении с лыжами. Но благодаря Губерниеву, его азарту, легким провокациям, рискованным словесным пассажам биатлон смотрится намного лучше. К тому же он перфекционист, труженик, всегда в поиске чего-то нового. Как-то он предложил мне вместе комментировать лыжные гонки. Отказался наотрез. Потому что, если в плавании я способен его перекричать, то в лыжах у меня шансов нет.

– И как с ним работаете?

– Прекрасно! Нам ничего друг другу не надо доказывать. Хотя иногда, когда мы сходимся в бассейне, возникают почти анекдотические ситуации. Он особо не готовится к эфиру, будучи уверенным, что я все знаю. А я оказываюсь неготовым, потому что знаю: он не даст мне и слова сказать. Мы садимся к микрофону без бумажек с домашними наработками и первые пару дней пребываем в легком ступоре. Потом постепенно начинаем раскрываться.

– Вы единственный представитель плавания, который смог себя проявить в этой сфере. На том же НТВ пыталась закрепиться Станислава Комарова, но безуспешно.

– Есть и другие примеры. Давно уже комментирует плавание на «Евроспорте» Игорь Марченко. Неплохо, на мой взгляд, дебютировал в

уровня хотя бы первого разряда, мои комментарии не интересны. От слова «совсем».

– И вы упорно, не в пример многим коллегам, избегаете закулисных подробностей.

– Потому что они не интересны мне. Возможно, я устарел. Однако погружаться в чьи-то дрязги, выяснять, кто, кого и как далеко послал, не хочу и не буду. По мне, гораздо полезнее было объяснить, к примеру, почему российские пловцы годами наступали на одни и те же грабли, а достижения нашего поколения уходили все дальше в историю. И да, появилась надежда, что нынешнее поколение способно добиться даже большего. Но я не спешу забежать вперед паровоза, раздавать авансы.

– В чем, по вашему мнению, специфика плавания как объекта телешоу?

– Прежде всего – в фантастическом антураже. Голубой по колориту бассейна экран способен завораживать. Плюс фейерверки радужных брызг и кипение воды. Подобно лаве в вулкане скоростей. И конечно – технические эффекты: подводная съемка, замедленные повторы... Сейчас бригады, обслуживающие крупные турниры, довели картинку до степени совершенства, которое нам и не снилось. На мой взгляд, показ плавания на Олимпиадах или чемпионатах мира мог бы вполне обойтись без комментария, настолько он и зрелищен, и информативен. Чего, к сожалению, нельзя сказать о чемпионатах России.

– В свое время вы с женой вели программу под названием «Смысл жизни». Форматом она напоминает программу «Таёт лёд» олимпийского чемпиона Алексея Ягудина, где фигурируют не одни, извините за тавтологию, фигуристы. Насколько реально возродить нечто подобное применительно к плаванию? Во всем его богатом разнообразии.

– Вряд ли. Есть виды спорта, интерес к которым подогревается постоянно. Прежде всего за

ные заплывы. В Токио первые пройдут вечером, а вторые – на следующее утро. Такое уже было в Пекине-2008 и особого энтузиазма у спортсменов не вызвало.

– Понятно, что для FINA альянс с телевидением – серьезный источник финансирования. С нынешнего сезона международный календарь пополнила мировая чемпионская серия. Участникам обещаны солидные призы, а зрителям – яркое динамичное телешоу. Как вам этот проект?

– В его успехе я что-то сомневаюсь. По существу это мало чем отличается от кубковых турниров. Возможно, телерейтинг серии и будет выше. Но наша аудитория в любом случае останется в святом неведении. Вот мы беседуем в середине февраля, первый этап состоится уже в конце апреля, а «Матч ТВ» все еще не реагирует. Хорошо хоть удалось убедить руководство канала, что чемпионат мира в короткой воде заслуживает внимания.

– От Сиднея, где вы и Попов одержали по две победы, до Токио – дистанция почти в четверть века. Правда, было еще золото Ларисы Ильченко в Пекине на открытой воде. Но его вынесем за скобку. Предположим, поступав по дереву, нашим пловцам удастся прервать затянувшуюся паузу. Какой будет ваша реакция?

– Скорее положительной, чем отрицательной. А если серьезно... Как комментатору мне нужно будет подать этот успех достойно. И еще так, чтобы самому выглядеть достойно. Для меня, например, олимпийские заплывы ассоциируются с голосом Алексея Буркова. Подобного эффекта и хотелось бы добиться. Ну, а как спортсмену мне будет, признаюсь, чуточку грустно. Согласитесь: замыкать шеренгу чемпионов – более престижно, чем стоять в общем ряду.

Евгений МАЛКОВ

Фото Егора Алеева (из архива ВФЛ)



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!»

ВОЛГОГРАДСКИЙ «КОНВЕЙЕР» КАЧЕСТВА

В Волгограде в плавательном комплексе «Искра» на базе учебно-тренировочного центра Всероссийской федерации плавания прошел четвертый сбор 2019 года по реализации целевой программы ВФП развития детского спорта «Я стану чемпионом!». В тренировочном мероприятии участвовали спортсмены – юноши 2001-2006 гг.р. и девушки 2002-2008 гг.р.

В УТЦ ВФП с юными спортсменами и их тренерами работу проводят специалисты комплексной научной группы, старшие тренеры сборной команды России по плаванию,

ведущие специалисты институтов физической культуры и спорта. Цель программы – повышение спортивного мастерства юных пловцов в ходе подготовки к международным соревнованиям среди спортсменов соответствующей возрастной категории.

Данное мероприятие стало возможным благодаря поддержке генерального партнера ВФП ПАО «Газпром», генерального спонсора сборной команды России по плаванию АО «ОХК «УРАЛХИМ» и спонсора ВФП АО «Корпорация «Аэрокосмическое оборудование» при поддержке Госкорпорации «Ростех».