

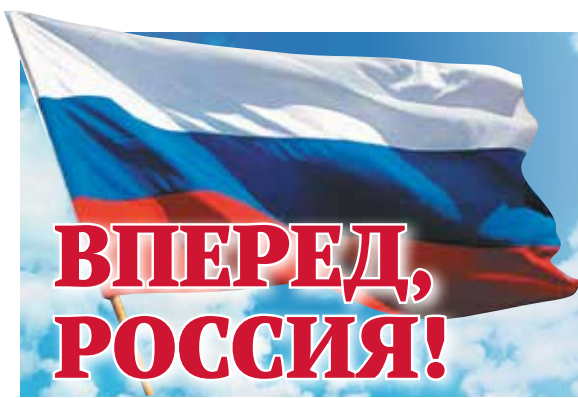


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,
РОССИЯ!**

«В нас с детства воспитывали командный дух. И это – правильно. Несмотря на то, что плавание – индивидуальный вид спорта. Но гордость и ответственность за спорт-общество, которое представляешь, город, республику, страну, за твою Родину должны жить в каждом спортсмене».

Павел ИОСЕЛИАНИ,
заслуженный тренер СССР

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

Плавание

№ 48- 2018

ДЛЯ ВСЕХ

Интересно было наблюдать, как по мере прохождения чемпионата Европы по плаванию (Глазго, Великобритания) менялся тон и интерес к этому спортивному событию со стороны родной прессы. Если судить по шкале от одного до ста, то где-то от десяти в канун первого дня и до верхней планки в день завершающий. Ну а когда полночный рейс доставил нашу команду-триумфатора в столичный аэропорт, то количество в столь поздний час ожидающих ее журналистов перекрыло любые предположения на сей счет. Что, согласитесь, показатель!

Стало ли неожиданностью классное выступление российских «бассейновых» пловцов в Глазго? Вопрос отнюдь не риторический.

За иностранцев ничего сказать не можем, как-то не было ни времени, ни желания интересоваться их просвещен-

существовала каждодневная ответственная работа. Безусловно, в первую очередь, главных виновников торжества – спортсменов и тренеров. Низкий поклон им за этот спортивный подвиг – и опытным мастерам, вновь расправившим крылья, и их юным и дерзким коллегам, почувствовавшим собствен-

ную силу и значимость. Но разве лишь упомянутым исполнителем кругом очерчен нынешний успех? Согласитесь, это было бы чересчур просто. И уж точно – как нечто сродни волшебству. Если миром правит экономика (что подтверждено историей), то спортом (как неотъемлемой частью мироздания) правят та же экономика и... подкрепленная ею организация самого процесса. Процесса, который и приведет к желаемому результату. А его надо уметь организовать. Но еще раньше доказать (а то и «пробить») обязательную необходимость всех аспектов данного действия как раз на уровне тех, кто и заведует... экономикой. Затем пройти выбранным путем сквозь ряды оппонентов (а они есть всегда, причем разного окраса и свойства), что не только закаляет, но и конкретно отвлекает. От дела. Как показывает практика, подчас на абсолютно ненужные «бои местного значения». Но это тоже есть и было всегда и везде. Что поделаться, жизнь так устроена...

На юношеском уровне плоды программы созрели несколько лет назад. На взрослом – именно в Глазго, что называется, прорвало. А это значит,

ширилось и крепло, чтобы Гимн России как можно чаще звучал на плавательных соревнованиях самого высокого ранга.

Практика показывает, что без такого вот патронажа, а также без действенного спонсорского внимания мало какой вид спорта в наше время способен не то чтобы выжить, и уж тем паче выйти на внушительный международный уровень. Здесь обязательно надо добавить, что без региональной поддержки (опять же – это объективная реальность!) тоже не обойтись. А как вы хотели? Что «в регионах – наша сила» – далеко не дежурные слова; ведь там и рождается «золотой запас» страны.

...И НИКАКОГО ВОЛШЕБСТВА



**ПОСЛЕСЛОВИЕ
К ЧЕМПИОНАТУ
ЕВРОПЫ**

ном мнением. А вот для большей части российской аудитории подобное выступление каким-то сверхоткровенным не стало. То есть, оно было ожидаемым. Или другими словами, люди, профессионально или же любительски увлекающиеся плаванием, сумели сложить «два плюс два» и вычленили из разнообразной, порой даже экстремальной информации «про наше спортивное плавание» суть настоящую, а не досуговые домыслы. Суть же та гласила об одном: именно чемпионат Европы мог и должен стать тем самым часом «икс». Когда многолетние усилия всех по-настоящему заинтересованных лиц и, прежде всего, Всероссийской федерации плавания во главе с 4-кратным олимпийским чемпионом Владимиром Валерьевичем Сальниковым как бы создали заметный атакующий клин в «предфинишной зоне», и, что там говорить, мы все были готовы к преобразованию долгожданных надежд и чаяний в осязаемую медальность. И чтобы еще не сами по себе медали, а подкрепленные результатами, от которых можно оттолкнуться, нацеливаясь на награды Олимпиады-2020 в Токио.

Заметьте, в том, что прогремело в Глазго, нет и не было никакого сиюминутного колдовства. Зато при-

нужно сказать слова благодарности тем, кто в силу своего высокого положения и любви к самому правильному и лучшему виду спорта на свете словом и делом помогает в реализации процесса. Например, Сергею Евгеньевичу Нарышкину, который, будучи Председателем Высшего наблюдательного совета ВФП, стоял у истоков нынешнего возрождения российского спортивного плавания. Его преемнику на этом посту Денису Валентиновичу Мантурову, прилагающему максимум усилий, чтобы начате

Однако смешно думать, что «несугубо спортивные» составляющие будущего побед сростаются в единое целое по мановению волшебной палочки. Нет, дорогие читатели, решение столь ответственных «надстроечных» задач – также следствие долгих и немалых усилий; трудоемкого, в чем-то ювелирного и однозначно кропотливого труда. И заодно подтверждает в людях, призванных принимать решения, наличие такого умения, как чувствовать в себе силу правого дела, доказывая, убеждая, защищая его и настаивая. Вот почему столь важна была в нынешнем возрождении российского плавания организующая и объединяющая роль ВФП. В чем, например, у нас сомнения нет. Потому что тоже умеем складывать два и два и по старой привычке берем за основу не домыслы, а факты...

Итак, европейский контрольный экзамен российским спортивным плаванием сдан. Сдан на «отлично». Насладимся мигмом победы. И наши поздравления абсолютно ВСЕМ участникам этой славно отработанной экзаменационной сессии!

Редакция «ПДВ»

ИСТОРИЧЕСКИЙ МОМЕНТ:

**В Глазго
СБОРНАЯ РОССИИ
ПО ПЛАВАНИЮ
ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ
ОБЩЕКОМАНДНОЕ
МЕСТО, ДОБЫВ
10 ЗОЛОТЫХ,
10 СЕРЕБРЯНЫХ
И 6 БРОНЗОВЫХ
МЕДАЛЕЙ!**

Пловцы России на пьедестале ЧЕ-2018

Золото:

200 м брассом – Антон Чупков
50 м на спине – Климент Колесников
100 м на спине – Колесников
200 м на спине – Евгений Рылов
100 м на спине – Анастасия Фесикова
50 м брассом – Юлия Ефимова
100 м брассом – Ефимова
200 м брассом – Ефимова
Мужская эстафета 4x100 м вольным стилем – Рылов, Данила Изотов, Владимир Морозов и Колесников (в предварительном заплыве участвовали Владислав Гринёв, Иван Кузьменко, Сергей Фесиков и Андрей Жилкин)
Женская комбинированная эстафета 4x100 м – Фесикова, Ефимова, Светлана Чирова и Мария Каменева (в предварительном заплыве участвовали Дарья Устинова, Виталина Симонова и Арина Опёнышева)

Серебро:

100 м на спине – Рылов
50 м на спине – Фесикова
200 м на спине – Устинова
100 м баттерфляем – Чирова
200 м баттерфляем – Чирова
Мужская эстафета 4x200 м вольным стилем – Михаил Вековищев, Мартин Малютин, Изотов и Михаил Довгалюк (в предварительном заплыве участвовал Вячеслав Андрусенко)
Мужская комбинированная эстафета 4x100 м – Колесников, Чупков, Егор Куимов и Морозов (в предварительном заплыве участвовали Рылов, Пригода, Александр Садовников и Гринев)
Смешанная эстафета 4x200 м вольным стилем – Вековищев, Довгалюк, Валерия Саламатина и Виктория Андреева (в предварительном заплыве участвовали Малютин, Андрусенко, Кривоногова и Анастасия Гуженкова)
Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м – Колесников, Ефимова, Чирова и Морозов (в предварительном заплыве участвовали Григорий Тарасевич, Илья Хоменко, Андреева и Каменева)
Женская эстафета 4x200 м вольным стилем – Саламатина, Анна Егорова, Опёнышева и Гуженкова (в предварительном заплыве участвовала Ирина Кривоногова)

Бронза:

200 м вольным стилем – Довгалюк
100 м брассом – Чупков
50 м баттерфляем – Олег Костин
200 м вольным стилем – Гуженкова
800 м вольным стилем – Анна Егорова
Смешанная эстафета 4x100 м вольным стилем – Колесников, Гринёв, Каменева и Опёнышева (в предварительном заплыве участвовали Изотов и Розалия Насретдинова)

Рекорды россиян в Глазго

МИРОВЫЕ:

50 м на спине – 24,00 (Колесников, финал)
100 м на спине, юношеский – 52,53 (Колесников, финал и 52,95, полуфинал)

ЕВРОПЕЙСКИЕ:

200 м брассом – 2.06,80 (Чупков, финал)
200 м на спине – 1.53,36 (Рылов, финал)
НАЦИОНАЛЬНЫЕ:
50 м вольным стилем – 21,44 (Морозов, полуфинал)
100 м на спине – 52,53 (Колесников, финал)
50 м баттерфляем – 22,97 (Костин, финал)
50 м вольным стилем – 24,21 (Каменева, полуфинал и 24,39, квалификация)
100 м вольным стилем – 53,60 (Каменева, полуфинал)
400 м вольным стилем – 4.06,03 (Егорова, финал)
50 м на спине – 27,23 (Фесикова, квалификация)
200 м баттерфляем – 2.07,33 (Чирова, финал)
Смешанная комбинированная эстафета 4x100 м – 3.42,71 (Колесников, Ефимова, Чирова и Морозов, финал)
Смешанная эстафета 4x200 м вольным стилем – 7.29,37 (Вековищев, Довгалюк, Саламатина и Андреева, финал)

ЗАГЛЯНУЛИ В ГЛАЗГО.

Крупнейший город Шотландии с его древней историей вошел и в историю российского плавания. Ведь именно здесь наша команда впервые завоевала европейскую корону.



Владимир Морозов.



Владислав Гринёв.



Предстартовая разминка. Мария Каменева и тренер Михаил Горелик.



Виктория Андреева (слева) и Анастасия Фесикова.



Брассисты Кирилл Пригода (слева) и Антон Чупков.



Тренер Дмитрий Шалагин и Валерия Саламатина.

Строго говоря, эта победа не первая. В декабре прошлого года сборная России уже принимала поздравления в Копенгагене после финиша чемпионата Европы на короткой воде. Но тот успех особого впечатления не произвел. Турнир прошел под занавес напряженного сезона и собрал далеко не всех лидеров. Другое дело – главный старт года, причем в бассейне олимпийского формата и в гостях у британцев, ставших второй после США командой на прошлогоднем чемпионате мира.

Церемонии, сопровождавшие чемпионат континента, не обошлись без элементов шотландских традиций. Тех же килтов на мужчинах, которые подносили к наградному подиуму медали. Но была и эффектная новация. Когда представляли финалистов, на выходе из-за кулис каждого встречал огненный салют.

Наши пловцы этой чести удостоивались часто. А многие, «заглянув на огонек», возвращались на авансцену, чтобы подняться на пьедестал. В общей сложности 26 раз. Из них 10 раз – на самый верх, 10 – на вторую ступень и 6 – на третью. Для сравнения: в столице Датского королевства в активе россиян было 18 медалей (9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые).

«Уверен, в Глазго все отправятся с настроением побеждать. Одни – соперников, а другие, кто еще не достиг такого уровня, – хотя бы себя самих...» Такими словами завершалось интервью главного тренера сборной России Сергея Чепика, которое он дал нашей газете еще в апреле, после отборочного чемпионата страны.

Его мы, поздравив с успехом, и попросили подвести итоги.

– В какой степени, Сергей Геннадьевич, этот чемпионат оправдал ваши ожидания?

– На все сто процентов. Причем на сей раз команда собрала призовые места в большинстве видов программы. Тогда как раньше бывали дни «наши» и провальные. Уже на первом после эстафетного золота собрании чувствовалось, что спортсмены настроены по-боевому, что это действительно единый коллектив. Сплоченный взаимной поддержкой, когда опыт старших служит хорошим подспорьем для молодежи.

– Примечательно, что в Глазго вклад мужчин и женщин в командную копилку был примерно одинаков. Чего раньше не наблюдалось.

– Это, безусловно, положительный фактор, шаг вперед по пути формирования сбалансированной команды – мечты каждого главного тренера. Отличилась не только Юлия Ефимова, что было вполне предсказуемо, но и вернувшаяся в элиту Анастасия Фесикова. Еще я бы отметил Светлану Чимрову, впервые поднявшуюся на европейский пьедестал и обновившую рекорд страны. Плюс долгожданные награды Анны Егоровой и Нasti Гуженковой. И как изюминка на торте – красивая победа И как изюминка на торте – красивая победа Григорий Тарасевич.



Интервью главного тренера

– Отсутствие из-за травм призера чемпионата мира Александра Красных и опытной эстафетчицы Вероники Андрусенко, в девичестве Поповой, как-то сказалось?

– Возможно, с ними медалей было бы чуть больше. Но в целом эта потеря оказалась вполне восполнимой. К слову, Саша был с нами на трибуне и помогал гнать мощную волну поддержки.

– При том, что, как утверждает Ефимова, она выступала не в лучшем состоянии, ей удалось остаться на высоте положения. А вот у мужчин ноша лидерства впервые легла на плечи юного Клим Колесникова. Не перегрузился ли парень?

– Не думаю. Ему случилось выдерживать даже большие физические нагрузки.

А психологические, в смысле давления публики, внимания прессы, Клим выдержал спокойно. Он на все реагирует адекватно, понимает, что почем. А его «пролёт» мимо финала двухсотметровки могу объяснить банальной забывчивостью. В квалификации он плыл далеко не в полную силу, ориентируясь только на Евгения Рылова, будто не зная, что есть в команде и третий претендент на место в полуфинале – Григорий Тарасевич.



Светлана Чирова и Вика Андреева.

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2018 ГОДА (10 лучших команд)

место	страна	женщины				мужчины				смешанные				всего			
		З	С	Б	ВСЕГО	З	С	Б	ВСЕГО	З	С	Б	ВСЕГО	З	С	Б	ВСЕГО
1	РОССИЯ	5	5	2	12	5	3	3	11	2	1	3	10	10	6	26	
2	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	2	2	5	9	6	5	2	13	1	1	2	9	7	8	24	
3	ИТАЛИЯ	4	2	4	10	2	3	6	11	1	1	6	5	11	22		
4	ВЕНГРИЯ	2	2	2	6	2	1	3	3			4	3	2	9		
5	ФРАНЦИЯ	3	1	4	4	1	1	2	2	1	1	4	1	2	7		
6	ШВЕЦИЯ	4			4							4			4		
7	УКРАИНА					3	1	4	4			3	1		4		
8	ГЕРМАНИЯ		1	1	2	1	1	3	5	1		1	2	2	4	8	
9	ШВЕЙЦАРИЯ			1	1	1		1	1			1		1	2		
10	НИДЕРЛАНДЫ		3	1	4						1	1	4	1	5		



Мировой рекордсмен Климент Колесников и его тренер Михаил Лазарев.

НА ПОБЕДНЫЙ ОГОНЕК



Максим Ступин.

– Получается, что правило третьего лишнего, согласно которому представлять одну страну в полуфинале могут лишь двое, лишило нас верной медали. Не все специалисты считают его справедливым. А ваше мнение на сей счет?

– Считаю, что на европейском уровне такой лимит вполне оправдан. Что до коллизии с Колесниковым, то в ней есть и положительная сторона. Во-первых, Тарасевич получил шанс пробиться в финал, куда давно не попадал. Правда, там он себя реализовал не полностью, показав шестой результат. Но теперь у Гриши нет повода для оправданий (дескать, меня держат в запасе, не дают ходу). Во-вторых, это полезный урок на будущее для Клима. В-третьих, еще не факт, что Рылову удалось бы обновить рекорд Европы, будь рядом Колесников. Когда идет борьба за первое место, результат как таковой уже не имеет значения. А так все для Жени сложилось просто шикарно: он плыл раскрепощенно, строго по рекордному графику.

– Говорить об открытиях применительно к спортсменам, прошедшим жесткий отбор в команду, не приходится. И все же кто из них, даже оставшись без личных наград, произвел на вас хорошее впечатление?

– Одно открытие, замечу, все же было. Имею в виду ту самую атмосферу сплоченности, которая сложилась в команде. Я к этому стремился с самого начала, но думал, что процесс её формирования затянется. Благодарен за содействие коллегам по штабу и конечно – нашему капитану



Юлия Ефимова победила на всех дистанциях брассом.

Насте Фесиковой. Что касается персоналий, то мне понравилось выступление Владислава Гринёва. Он стартовал во всех эстафетах с неплохими результатами, проявив себя надежным и стабильным бойцом. Мог бы добиться большего, но здесь мы предпочли в интересах команды нагрузить Славу предварительными заплывами.

– Обилие четвертых мест (того же Гринёва, Марии Каменевой, Кирилла Пригоды, Егоровой) – это тоже обнадеживает.

– На общем собрании после финиша я так и сказал: если у кого-то не все получилось, это не повод для огорчений, скорее – задел на скорое завтра. Потому что даже безупречная подготовка к старту не гарантирует планируемый результат. Но ничто не проходит бесследно: любая хорошая работа повышает шансы на успех в будущем.

– Тренерскому штабу, создается впечатление, тоже пришлось изрядно потрудиться. В частности, над составом «золотой» кролевой эстафеты, которую наши не выигрывали с 2010 года. Когда в финале мы увидели не только другой квартет, но и (что

было самым неожиданным) двух спинов – Рылова и Колесникова – на первом и финишном этапах.

– По этому поводу были, признаюсь, сомнения. Стоило ли, например, выставить Рылова, который не плыл кролем на чемпионате России? Но Женю отличает высочайшая надежность, его состояние служило гарантией высокой скорости. А в возможностях Колесникова я не сомневался. Что и подтвердилось.

– Этим успехом команда обязана, прежде всего, Владимиру Морозову, который на третьем этапе обеспечил Климу комфортное преимущество. Морозов выступал также в двух «серебряных» эстафетах.

Что помешало ему подняться выше?

– У Володи еще после перелета из Америки в Россию возникли проблемы, связанные с адаптацией. Иммунная система дала сбой, пришлось применить антибиотики, что противопоказано перед стартом. Тем не менее, он здорово проплыл эстафету. Но на следующий день сил не хватило даже для квалификации на кролевой стометровке. После чего мы решили дать ему передышку.



Вот оно, золото европейской пробы.



Евгений Рылов.

И Морозов сделал ради команды максимум того, на что был способен в таком состоянии.

– А можно ли было усилить состав комбинированной микст-эстафеты 4x100 метров, чтобы обойти англичан?

– Еще до финала было ясно, что этапы брассом и баттерфляем у британцев поплывут чемпионы мира Адам Пити и Джеймс Гай, как и в Будапеште. По нашим прикидкам, их результат должен был приблизиться к рекорду Европы, который они в итоге и обновили. Даже если бы мы поставили на этапы на спине и брассом Колесникова и Чупкова, а у девушек – Чирмову и Каменеву, нам бы это не помогло. Тем более что Чупкову пришлось бы выходить на старт эстафеты спустя 10 минут после рекордного финала на 200 м брассом. Было несколько сценариев, которые проговаривались со спортсменами. Ефимова, например, прямо заявила: поплыву при одном условии – если считаете, что это принесет пользу команде. В общем, был выбран оптимальный на тот момент вариант, учитывающий разные нюансы.

– Сезон еще не завершён. Что дальше?

– Домашний этап Кубка мира в Казани. Там выступят порядка 20 россиян. Пятерых наших FINA пригласила на весь мировой Кубок – Ефимову, Чупкова, Рылова, Морозова и Пригуду. Рылов, правда, казанский этап пропустит, ему нужна пауза.

Евгений МАЛКОВ

Фото: Виталий Гуро, Джорджи Скала/Deerbluemediа



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

ЛЕТО —

ЗАНИМАЕМСЯ НА КАНИКУЛАХ И В ОТПУСКЕ

Практикум
от Елены
Мехтелевой

На предыдущем уроке мы с вами познакомились с физическими свойствами воды, с ее выталкивающей силой, научились преодолевать ее сопротивление. Также научились ориентироваться в воде и преодолевать страх при погружении в воду. То есть полностью освоились в водной среде.

На этом занятии научимся принимать такое положение тела в воде, чтобы удержаться на ее поверхности. Этот навык необходим в плавании для сохранения правильного положения тела, позволяющего максимально избежать сопротивления воды при продвижении вперед. Еще одним очень важным фактором успеха в плавании является правильное дыхание. Одной из задач данного урока является научиться правильно дышать при нахождении в воде.

Это поможет нам в дальнейшем при изучении способов плавания, где правильное дыхание является залогом успешного освоения плавательной техники.

При выполнении упражнений советую вам производить 7-10 повторений каждого. Если же чувствуете, что навык не получен за одно занятие, то повторяйте данный комплекс до тех пор, пока не почувствуете, что урок усвоен досконально именно в практическом его применении.

Но... Не выполняйте упражнения, если это вызывает дискомфорт или страх. В этом случае необходимо вернуться к упражнениям, с которыми познакомились на предыдущем нашем занятии («ПДВ» №47), и необходимо выполнить их еще раз. Или два, или три и т.д. Но в любом случае – добиться их полного освоения.

УРОК №2. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ОСНОВА ОСНОВ

ВЫДОХИ В ВОДУ

ЗАДАЧИ:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

1 Набрать в ладони воду, сделать губы трубочкой и мощным выдохом выдуть воду.



2 Подуть на воду, как дуют на горячий чай.



3 Опуститься в воду до уровня подбородка и подуть на воду, чтоб образовался «желобок».



4 Стоя на дне, сделать вдох, опустить рот в воду, выполнить выдох



5 Сделать вдох, а затем, погрузившись в воду с головой – выдох.



6 Стоя на дне, сделать вдох, присесть под воду с головой и выдохнуть через рот и нос.



7 Повернуться к бортику спиной, плечи и подбородок лежат на воде, повернуть голову, чтобы щека лежала на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить выдох. Выполнять упражнение в одну и другую сторону.



ВНИМАНИЕ:

Вдох всегда выполняется ртом! Выдохи в воду очень важны при освоении техники дыхания. Вдох над поверхностью воды и выдох в воду, многократно повторяющиеся во время плавания в ритме гребковых движений, являются обязательным элементом техники каждого способа плавания. Как показывает известная поговорка «научись дышать в воде, и ты научишься плавать», правильное дыхание – ключ к освоению техники плавания.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

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



ВСПЛЫВАНИЯ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

ЗАДАЧИ:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

8 «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками голени, всплыть на поверхность



9 «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, опустить голову вниз, полежать 5 секунд.



10 «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги в стороны, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек.



11 «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести (в положение «Стрела») и развести ноги и руки в стороны.



12 «Звездочка» в положении на спине: присесть по шее в воду, опустить в воду затылок и уши (смотреть строго вверх), оттолкнуться от дна, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны.



13 «Звездочка» в положении на спине: несколько раз свести (в положение «Стрела») и развести руки и ноги в стороны.



14 «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести в положение «Стрела» (вдох с задержкой дыхания), перевернуться на грудь в положение «Стрела» и развести руки и ноги в стороны в положение «Звездочка».



Выполнять каждое упражнение не менее 5-10 раз. Когда освоите эти упражнения по отдельности, тогда можно их выполнять комбинацией без остановки («Поплавок» – «Медуза» – «Звездочка» на груди – «Стрела» на груди – «Стрела» на спине – «Звездочка» на спине).

Всплывания и лежание на воде помогают почувствовать непривычное, взвешенное состояние и способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. А непосредственно «водное лежание» воспитывает у новичков умение удерживать равновесие тела в водной среде.

И обязательное напоминание, которым сопровождаем каждый наш урок. Обучение плаванию, каким бы легким оно ни казалось на первый взгляд, требует ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ со стороны инструктора или тренера.

Никогда не забывайте об этом!

Еще раз повторим: вряд ли кто лучше представит картину плавательной жизни России, нежели региональные средства массовой информации. И, как вы понимаете, дорогие друзья, о большом спорте речь в нашем случае идет в последнюю очередь. Зато главенствует жизненно необходимая всем нам тема: «социальная значимость плавания». И не скрываем, что, прежде всего, обращаем внимание на позитив. Потому что давным-давно известно, что хорошее и правильное настроение – основа больших и малых свершений. Поэтому еще и еще раз говорим огромное «спасибо» нашим коллегам-журналистам за ту местную информацию, которую, в силу своих возможностей, мы пытаемся сделать достоянием плавательной общественности.

Исходные точки сегодняшней подборки: Ставрополь и портал news.1777.ru; Балашиха и официальный сайт партии «Единая Россия» (Московская область); Липецк и vesti-lipetsk.ru; Дюртюли (Башкирия) и ToDay News Ufa; Череповец и Вести35.рф. Редакция «ПДВ»

ОВЕЩЕСТВЛЕННАЯ ЗАБОТА

■ **ЧЕРЕПОВЕЦ.** Поплывать в бассейне после работы теперь смогут сотрудники предприятия АО «Апатит». Новый спортивный объект построили на череповецком Фосфорном комплексе. Пять дорожек, длина – 25 метров. За качеством воды тщательно следят. Работает оборудование для фильтрации, обеззараживания и подогрева. В распоряжении посетителей комфортабельные раздевалки.

«Я буду обязательно ходить сюда. Бассейн большой, хороший. Очень нравится, шикарно все сделано», – поделилась лаборант Елена Осипова.

Опытные инструкторы помогут с тренировками. Совсем скоро здесь откроют секции – желающие могут научиться плавать или заниматься аквааэробикой.

«У нас очень много специалистов, которые сидят в кабинетах, работают стоя. Это нагрузка на позвоночник, ноги. При небольшой физической нагрузке в бассейне расслабляются мышцы. Все это ведет к оздоровлению», – рассказывает инструктор по физической культуре Алла Федотова.

Компания «ФосАгро» уделяет большое внимание развитию физкультуры и спорта. Новый бассейн – это очередной шаг в общении сотрудников к активному и здоровому образу жизни. Здесь будут тренироваться участники спартакиады, которая ежегодно проводится на предприятии. Бассейн будут использовать и для проведения корпоративных, городских и областных соревнований.

«Это показатель, как компания относится к своим работникам. Все, что делает «ФосАгро», являясь нашим активным социальным партнером, и есть наглядная демонстрация того, что главные ее приоритеты – человек и качество жизни череповчан», – поделилась своей оценкой Елена Авдеева, мэр Череповца.

«Мы очень ждали, мечтали о таком объекте. Сегодня его торжественно открываем. Уверен, что он никогда не будет пустовать. Ведь плавание – один из любимых видов спорта у наших работников», – подытожил генеральный директор АО «Апатит» Михаил Рыбников.

НОВЫЙ СВЕТ ЗАРУ

■ **БАЛАШИХА.** В рамках реализации партийного проекта «Единой России» «Детский спорт» в микрорайоне Заря городского округа Балашиха началось строительство нового физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном.

Член партии «Единая Россия», заместитель главы Администрации Балашихи Сергей Лукичев рассказал, что в новом физкультурно-оздоровительном комплексе помимо бассейна будет зал для тренировок, помещения для занятий физкультурой. Подрядчик уже приступил к подготовке строительной площадки, ведутся стартовые работы.

Лукичев также добавил, что в этом году на объекте запланированы только общестроительные работы. Полностью завершить объект планируется в 2019 году, после монтажа инженерных коммуникаций и оборудования, а также проведения отделочных работ и озеленения.

Добавим, что о начале строительства в 2018 году ФОКа с бассейном в бывшем военном городке – микрорайоне Заря – первый заместитель секретаря Московского областного регионального отделения партии «Единая Россия», глава Балашихи Сергей Юров сообщил в июле 2017 года на встрече с жителями. Ранее в этом микрорайоне вообще не было спортивного комплекса.

После окончания строительства по просьбам жителей будет благоустроена территория между спортивным центром и жилым массивом. Также отремонтируют дорогу, соединяющую ФОК и микрорайон Заря с Восточным шоссе.

77 ЛЕТ – НЕ ВОЗРАСТ!

■ **ЛИПЕЦК.** Заняться плаванием в 50 лет – чтобы к 77-ми завоевать медали чуть ли не всех возможных чемпионатов по плаванию в категории «Мастерс». И готовиться к новым... Липчанка Маргарита Кун счастливым билетом в жизни называет абонемент в бассейн. Сейчас она говорит о цепочке случаев. Ребенком, в родной Перми, чуть не утонула в Каме. На следующий день в школе пригласили заниматься плаванием. Плавала до студенческих лет. До уровня третьего разряда. Дальше переезд в Липецк, дети и жизнь советского инженера-конструктора. И снова бассейн.

«Это получилось уже при выходе на пенсию. Училась, работала, воспитывала детей. А тут в 50 лет я стала чемпионкой СССР. И поняла, что уже имею время сходить в бассейн. И тут пошло мое счастливое время».

Сходу она установила два новых рекорда Союза. Сходу выиграла первый свой чемпионат Европы в Ялте в 91-м. С тех пор Маргарита Кун входит в тройку самых сильных пловцов-ветеранов в категории «Мастерс» чуть ли не на всех чемпионатах России, Европы и мира. И счастливое ее время после 50 проходит в перелетах и поездках.

«Будапешт, это у меня третье место, это было в 17-м году. Вот Польша, Гдыня, вот эти рыбки. Италия. Я там была в Риччоне 3 раза. Очень интересная поездка была в Калининград»...

Про нее говорят – обьехала всю Европу, зная два слова по-французски, – eau chaude, горячая вода. Это когда просили воду для кофе во Франции. Сейчас стала по

урокам в интернете осваивать английский. Тренировки у нее 5 раз в неделю, по часу. Плавать комплекс, это всеми стилями, при этом и на открытой воде тоже.

«Соревнования – за свой счет. Оплачиваем полностью. Стартовый взнос – вот в Венгрию поехали, я заплатила 10 тысяч. Чтобы только участвовать и плыть. Поэтому, конечно, очень накладненько, но в основном мне тут дочь помогает»

С коллегами по клубу ветеранского плавания и дни рождения, и спортивные

победы отмечают вместе. По-матерински заботится, по-дружески поддерживает – рассказывают про нее за этим столом. Где почти все ей в дети годятся. И где она в 77 для них просто Маргарита. Андрей Шабалин: «Я ее, вы заметили, называю Ритой, а не по имени-отчеству. А она меня Андрюшей. И тоже не по имени-отчеству. Мы ее все любим, и она для нас друг. Мы



ученики, она наш всегда учитель. В плавании и по жизни»

Ее подарком годовалому правнуку Марку был круг для грудничкового плавания. Видит, как малыш покоряет бассейн, прабабушка с помощью мессенджеров. Дети и внуки живут в других регионах. Зато возможность увидеться бывает и проездом, по пути за еще одной, скорее всего, медалью. «Билет я уже купила, Инна. В Москву, на чемпионат еду»...

УНИВЕРСИТЕТУ ЕСТЬ ЧЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ

■ **СТАВРОПОЛЬ.** Совсем недавно в Ставрополе открылся новый современный бассейн при Северо-Кавказском федеральном университете, который сразу стал частью городской детской оздоровительной кампании.

Все лето бесплатно бассейн будут посещать воспитанники детских лагерей краевого центра. Первые заплывы дети уже совершили. Например, уникальной возможностью воспользовались порядка 200 маленьких членов «Весёлого улья» из Дворца детского творчества, а также ребята, отдыхающие в пришкольных лагерях.

Всего в течение трех лагерных смен бассейн посетят более 900 юных ставропольцев. Часовое посещение бассейна каждую неделю станет для детворы весёлым и полезным подарком.

Кроме того, по договоренности администрации Ставрополя и Университета и также на безвозмездной основе бассейн станет тренировочной базой для воспитанников городской спортивной школы олимпийского резерва № 2. Осваивать новые плавательные дорожки спортсмены начнут в сентябре с началом нового учебного года, сообщает пресс-служба администрации краевого центра.

СПАСИБО... ИНСТИНКТУ

■ **ДЮРТЮЛИ.** Это происшествие случилось в Башкирии, в городе Дюртюли, в конце июля.

Находившаяся на пляже мать двоих детей Анастасия Васильева успела вытащить из воды мальчика, которого уже подхватило и понесло течением реки. Отважная мама рассказала, что увидела, как находившийся в реке ребёнок начал скрываться под водой, и тут же поплыла к нему. В какой-то момент 7-летний малыш вновь ушел под воду, и Настя подумала, что не успеет до него добраться. Но мальчик вынырнул, и женщина всё-таки успела подхватить ребёнка и вместе с ним выбраться на берег. В дальнейшем выяснилось, что ребёнок находится в гостях у бабушки, практически не умеет плавать, купаться пришёл с ребятами без разрешения родителей, которые узнали об этом случае через соцсети.

Анастасия приехала отдыхать к своей маме. У нее двое дочерей, и она говорит, что прежде всего в этой ситуации сработал материнский инстинкт.



ЕСЛИ БАСЕЙН, ТО ASTRALPOOL

АО «Астрал СНГ» | info@astralpool.ru | +7 (495) 645-45-51 | www.astralpool.ru

УРОК ДЛЯ ДЕВОЧЕК,

В предыдущем номере «ПДВ» (№47) мы начали урок аквааэробики, некоторые упражнения (самые простые) которого можно выполнять и на открытой воде. Все-таки лето на дворе, и купально-плавательный сезон никто не отменял. Даже надоедливые дожди, захлестнувшие немалую территорию России.

Сегодня – вторая часть нашего занятия.

Подход тот же самый: наиболее простые упражнения пригодны как для естественных водоемов, так и бассейнов; те, что посложнее – только для бассейнов. Но при этом всегда помните главное правило: обучение ведется всегда в присутствии (и с помощью) тех, кто с водной средой на «ты», и вдобавок знает, как вести себя,

если возникнет какая нештатная ситуация. И еще: естественный водоем – это не река с ощутимым течением или же прибрежная полоса озера, но с илистым или заросшим травой дном, а обязательно спокойная вода с твердой и без резкого склона опорой под ногами, на которой можно устойчиво расположиться.

Что касается нумерации упражнений сегодняшнего занятия, то она является продолжением занятия предыдущего. Поэтому тем нашим читателям, кто пропустил №47 газеты, было бы неплохо восполнить этот пробел, чтобы получить урок целиком. Подчеркнем: наиболее универсальный урок – в

основном рассчитанный на подрастающее поколение, начинающее освоение физической нагрузки в воде.

Итак: тренировки могут длиться 40-45 минут и более. В комплекс включены упражнения на:

- коррекцию осанки и фигуры,
- овладение различными элементами техники плавания,
- развитие мышц всего тела.

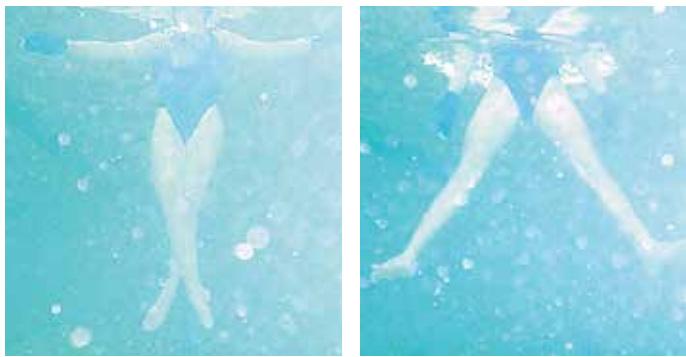
Добавим, что *умеющим плавать* родителям несложно проводить занятия с подростком и самостоятельно, если знать правила выполнения упражнений.

**Часть
Вторая**

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд. Условные обозначения: И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка.

18 «Ножницы». И.п. – ноги врозь, руки в стороны выполняют гребки восьмеркой. 1 – выполнить ногами скрест, правая нога впереди перед левым коленом. 2 – вернуться в и.п. 3 – выполнить скрещивание ногами, левая нога впереди перед правым коленом. 4 – вернуться в и.п. Стараться сохранять вертикальное положение.



21 «Плавание на боку». Ноги выполняют движения «ножницы». 10 м на левом боку, 10 м на правом боку, стараться выполнять быстрые движения ногами.



22 «Плавание на груди». Лежать на груди; руки выполняют движения брасс, ноги – кроль. Мощный гребок, частые движения ногами.

19 «Махи ногами». И.п. – о.с. – руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой назад, две руки вытянуть вперед, ладони развернуты вверх. 2 – вернуться в и.п. 3 – мах левой ногой назад, две руки вытянуть вперед, ладони развернуты вверх. 4 – вернуться в и.п. Спину держать прямо, нога выполняет движения назад от бедра.



23 «Группировка». И.п. – ноги в стороны, руки в стороны. 1 – одновременно подтянуть колени к груди, руки прижать вдоль туловища. 2 – вернуться в и.п. В исходном положении стараться держать спину прямо, стараться колени прижать максимально близко к груди.



24 «Уголок». Выполнить поднятие обеих ног на угол 90 градусов. Максимально напрячь мышцы пресса. Руки разведены в стороны.

20 «Бег на лыжах». И.п. – правая нога и левая рука впереди. 1 – смена положения – вытянуть левую ногу и правую руку вперед. 2 – вернуться в и.п. Необходимо сохранять равновесие. Выполнять махи руками и ногами вперед-назад разноименно с одинаковой амплитудой. Ноги стараться как можно дальше отвести назад.



25 «Сгибание-разгибание туловища». И.п. – сед, угол 90 градусов, колени прямые. 1 – подтянуть колени к груди. 2 – вернуться в и.п. Стараться не заваливаться на спину во время подтягивания колен к груди.



МАЛЬЧИКОВ, А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЕЙ



26 «Ноги «кроль» до угла 90, с возвратом вниз». И.п. – ноги «кроль» в вертикальном положении, руки в стороны выполняют гребки восьмеркой. 1 – поднять ноги вверх, работая ногами кролем до угла 90 градусов. 2 – медленно вернуться в и.п., продолжая работать ногами кролем. Спина прямая, стопы свободные, во время подъема максимально напрягать мышцы пресса.



27 «Вращение вправо-влево в полуприседе». И.п. – полуприсед, руки в стороны. 1 – опираясь руками о воду, развернуть корпус и ноги вправо. 2 – то же влево. Стараться выполнять с большой амплитудой, спина прямая.

28 «Вращение туловища с гребком руками». И.п. – ноги врозь, прямые руки вперед, сцеплены большими пальцами, ладони развернуты влево. 1 – поворот туловища влево, гребок руками влево. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот туловища вправо, ладони вправо. 4 – вернуться в и.п. Гребок сопровождается небольшим наклоном в соответствующую сторону.



29 «Перекаты через группировку». И.п. – лежать на боку, правая рука вытянута, левая вдоль туловища. 1 – принять положение группировки, лежа на боку. 2 – выполнить перекат в другую сторону. 3 – принять положение группировки, лежа на другом боку. 4 – вернуться в и.п. Вытяните ноги в одну сторону, подтяните их максимально близко к груди и вытяните их в другую сторону.



30 «Широкий бег; руки – обратный брасс; с продвижением назад». Вертикальное положение туловища, мощные одновременные гребки руками брассом в обратную сторону (от себя), поднимайте колени, широко разводя их, затем выпрямляйте ноги. Ноги находятся в положении на ширине плеч.

31 «Наклоны в сторону у бортика». И.п. – стоять левым плечом к бортику, держась левой рукой за бортик, ноги вместе. 1 – поднять правую руку вверх и медленно выполнить наклон влево, зафиксировать положение. 2 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Рукой стараться тянуться как можно дальше в противоположную сторону, стараться делать максимальный наклон в сторону.



32 «Тянемся руками в стороны». И.п. – стоять левым плечом к бортику, держась левой рукой за бортик, ноги вместе. 1 – отвести правую руку максимально в сторону и потянуться, зафиксировать положение. 2 – вернуться в и.п. То же другой рукой. Стараться отводить руку максимально в сторону.



33 «Тянем ноги к груди». И.п. – стоять правым плечом к бортику, держась левой рукой за бортик, ноги вместе. 1 – максимально согнуть левую ногу в колене и притянуть ее к груди с фиксацией положения. 2 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Спина прямая.



34 «Ложимся на воду». И.п. – ноги согнуть в коленях и поставить на стенку бассейна, руками держаться за бортик. 1 – оттолкнуться ногами, выпрямить их параллельно дну бассейна. 2 – вернуться в и.п. Руки не сгибать, ноги ставить как можно выше.



35 «Растяжка». И.п. – стоять левым плечом к бортику, держась левой рукой за бортик, ноги вместе. 1 – взять правую ногу за стопу правой рукой и максимально поднять ее вверх, зафиксировать положение. 2 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Стараться выпрямить колено поднятой ноги, корпус держать прямо.



НЕОБХОДИМОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

В бассейне можно использовать специальный инвентарь: мячи, плавательные доски, гибкие поролоновые аква-палки (нудлы), специальные гантели, ласты и лопатки, надевающиеся на руки. Все это помогает сделать пребывание в воде более интересным.

Если ребенок не умеет плавать, выручат нарукавники, аквапояса. Они помогут ребенку первое время держаться на плаву и не бояться воды.

Вода оказывает стимулирующее и укрепляющее воздействие на центральную нервную систему. Поэтому аквааэробика для детей полезна еще и тем, что одним позволяет выплеснуть излишки энергии, другим, напротив, энергией зарядиться, на третьих она действует успокаивающе.

Полезна аквааэробика и для детей с избыточным весом. При упражнениях в воде расход энергии больше, чем при тренировках на суше, активизируется обмен веществ в организме,

что содействует сжиганию калорий и поддержанию оптимального веса тела.

Для детей с ослабленным здоровьем, с нарушениями опорно-двигательного аппарата аквааэробика может стать реабилитационным и оздоравливающим средством. **Детям с проблемами здоровья перед началом занятий необходимы разрешение и консультация врача.**

Систематические, регулярные занятия аквааэробикой будут дарить хорошее настроение и заряд бодрости ребенку, помогут укрепить его здоровье, снизить вероятность серьезных заболеваний в будущем.

Отдельно хочется поблагодарить Шишкову Елену Викторовну за оказанную помощь в подготовке комплекса упражнений и сборе материала для написания данной статьи.

Елена МЕХТЕЛЕВА

Фото автора

Наверное, стоит начать с того, что за талантливыми российскими пловцами юношеского и юниорского возрастов я самым внимательным образом наблюдаю на протяжении уже не одного олимпийского цикла. Даже позволил себе несколько раз «сыграть» на страницах «ПДВ» в угадку – сколько наград и какого достоинства выигрывают наши пловцы на тех или иных соревнованиях. Это – чтобы мне интереснее было писать эти самые комментарии, а вам их читать, предполагая свое собственное развитие медальных событий.

Ну а само действие внутри нашего юниорско-юношеско-детского плавания под названием «точечная смена поколений», по сути, и есть постоянно обновляющаяся формула успеха: молодые ребята переходят из одного возраста в другой, им на смену приходят новые юные таланты, многие из которых со временем также заявляют свои претензии на попадание в сборные команды страны. Главный же базовый вывод,

плавания (здесь основное слово – любителей), а не для сугубо профессиональной прослойки. Тренеры и спортсмены сами прекрасно знают, что им удалось, а что – нет, и как нужно провести работу над ошибками. Моя же основная задача – «конкретизировать тенденции». При этом вполне очевидно, что по каким-то моментам мое мнение будет отличным от мнения специалистов. Они, как говорится, варятся внутри «котла», я же, не зная

ском российском кроле, но, разумеется, пока что в будущем, хотя, возможно, и не столь отдаленном. У нас – о чем писал неоднократно – уже сейчас есть 5-6 юных кролисток-спринтеров, способных со временем выйти на серьезный уровень и во взрослом плавании. Подчеркиваю – это моя оценка. Поэтому вновь и вновь лоббирую тему, которая мне представляется своевременной и правильной: почему бы не доверить юным и талантливым участие в эстафетах 4x100 м вольным стилем на крупнейших международных стартах, сделав для этого более, что ли, лояльным «проходной балл» на российских отборочных соревнованиях. Потенциал-то у девушек есть, так пусть опыта набираются. Международного опыта. А то ведь придет их время, а как побеждать,

грессировать, то готов предсказать, что очень скоро на чемпионатах России будет труднее попасть в финалы, чем на чемпионатах Европы.

Про Климента Колесникова и Андрея Минакова не раз уже писал. Отмечу только, что лишней раз порадовался их универсализму. Плавание на спине и кроль Климента и баттерфляй и кроль Андрея приносят юниорской сборной России большое количество наград. Андрей Минаков был близок к повторению своего прошлогоднего медального рекорда. Хотя и его нынешний финский улов впечатляет: 5 золотых медалей и два серебра – на 100 м кролем (всего лишь одну сотую секунды не дотянул до золота) и баттерфляем. И вот что любопытно: Минаков решил попробовать себя в комплексе. Не думаю, что подобное его и тренера

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ КАК ФАКТ

КОММЕНТИРУЕМ ИТОГИ ЮНИОРСКОГО ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ



Программа –
В действии!

Это не просто фото нашей юниорской сборной – это фото КОМАНДЫ!

который озвучиваю несколько последних лет, таков: без участия Программы ВФП «Я стану чемпионом!» эта непрекращающаяся преемственность вряд ли была бы возможна. Во всяком случае, сегодня она исправно работает, и хочется верить, что ей уготовлена долгая жизнь.

Перед недавним юниорским первенством Европы в Хельсинки довелось побывать на первом объединенном первенстве России по обоим возрастным группам – юниорской и юношеской. Увиденное, в целом, порадовало. Бросилось в глаза, что есть не один-два лидера на самом деле высокого уровня, а пять-семь, как в самый сильный для нас 2015 год, озаменованный сверхпреимуществом нашего резерва на первых Европейских играх в Баку. А вот то, что заложил 2015 «юниорский» год, мы увидели наяву в 2017 на взрослом чемпионате мира. К слову, тогда завершился первый цикл Программы ВФП «Я стану чемпионом!», инициированной в 2009 году руководством Всероссийской федерации плавания, – процесс становления и перехода на взрослые ведущие позиции в мире недавних лидеров юниорской команды России. И тут важно было не остановиться, как это удалось тем же англичанам после их домашней Олимпиады в 2012 году. Да, они не успели выстрелить на Играх в Лондоне, но давайте не будем забывать, что почти десятилетнее строительство их команды привело к триумфу на чемпионате мира-2015 в Казани. Следующий мой вывод, может, кому-то и покажется преждевременным, но, проанализировав результаты англичан за последние годы, берусь утверждать, что они, в свое время подготовив классный (более того – лучший за всю историю их плавания!) резерв для главной команды, не сделали главного: не сохранили столь же высокий темп. А вот нам удалось преодолеть некую «точку возврата», выйдя на курс закрепления на юниорском уровне результатов международного уровня, независимо от постоянной возрастной смены. В чем лишней раз убедился по итогам первенства Европы, недавно прошедшего в Хельсинки.

Сразу скажу, что, готовя комментарий, не ставил перед собой цель досконально разбирать все «плюсы» и «минусы» (статистика, первых было много больше) выступления наших юных пловцов в столице Финляндии. Хотя бы потому, что пишу для массовой аудитории любителей

всех нюансов подобного варева (впрочем, мне, журналисту, и не надо этого знать, потому что избыточная информация, особенно эмоционального характера, поверьте, отвлекает), собираю в одну корзинку всё видимое, пропускаю этот сбор через себя и выношу на ваш читательский суд. При этом стараюсь быть предельно объективным, хотя... Кто ж из нас может похвастаться 100-процентной объективностью, которой, к тому же, в природе просто не существует: как гласит одно из народных наблюдений – сколько людей, столько и мнений.

Итак, если ожидаемые победы Климента Колесникова (он выступит и на взрослом чемпионате Европы в Глазго) и Андрея Минакова были очевидны всем, то в перспективе Анастасии Авдеевой стать одним из лидеров юниорской сборной в плавании на спине (говоря о дистанции 200 м) многие специалисты не верили. Но время рассудило, что я был прав, когда обратил внимание на большой потенциал Насти после первой ее медали первенства Европы в прошлом году.



В Хельсинки два золота на 50 и 100 м на спине в активе еще одной россиянки Дарьи Васькиной. Вот так плавание на спине становится коронным стилем для наших спортсменов. И заметьте, всех возрастов. Евгений Рылов, Климент Колесников, Григорий Тарасевич, Анастасия Фесикова, Дарья Устинова, Полина Егорова, Дарья Васькина, Анастасия Авдеева... Такого количества пловцов-спинистов, претендующих на медали главных международных стартов, не собиралось за всю новейшую историю отечественного плавания.

Несколько удивлен был и отличным уровнем кролистки Елизаветы Клеванович. Ее два серебра на 50 и 100 м и участие в двух золотых финалах эстафет – думаю, своего рода заявка на лидирующие позиции в жен-

ском российском кроле, но, разумеется, пока что в будущем, хотя, возможно, и не столь отдаленном. У нас – о чем писал неоднократно – уже сейчас есть 5-6 юных кролисток-спринтеров, способных со временем выйти на серьезный уровень и во взрослом плавании. Подчеркиваю – это моя оценка. Поэтому вновь и вновь лоббирую тему, которая мне представляется своевременной и правильной: почему бы не доверить юным и талантливым участие в эстафетах 4x100 м вольным стилем на крупнейших международных стартах, сделав для этого более, что ли, лояльным «проходной балл» на российских отборочных соревнованиях. Потенциал-то у девушек есть, так пусть опыта набираются. Международного опыта. А то ведь придет их время, а как побеждать,

пройдя «через тернии в звезды», знать не будут. Говорю об участии во взрослых соревнованиях. В Хельсинки они и так уже выиграли.

Искренне рад, что в Саранске подробно поговорил с тренером из города Мытищи Московской области Татьяной Ковшиковой, которая по-матерински переживает за своих учеников-брассистов, лучшая из которых – Анастасия Макарова. Вот есть у меня ощущение, что на сегодня, пожалуй, она одна способна в скором времени приблизиться к неизменному лидеру уже третьего олимпийского цикла Юлии Ефимовой: за год Анастасия на дистанции 200 м сбросила аж целых 9 секунд. На 100 м Макарова стала второй. Из других россиянок отмечу серебро Алёны Чеховских на тех же 200 м.

Особый разговор о женском комплексном плавании. Наконец-то появились и в российском плавании конкурентоспособные универсальные пловчихи. 14-летняя Анастасия Сорокина сокрушила юниорский рекорд страны Елены Дендберовой 34-летней давности. В Хельсинки на дистанции 400 м Насте не хватило совсем чуть-чуть до медали. Она стала пятой, проиграв всего 0,6 секунды второму месту. Но на 200 м – убедительный реванш и уверенная победа. Я бы очень хотел сейчас громко заявить, что женский комплекс перестал быть слабым местом российского плавания, но, пожалуй, воздержусь. Посмотрим, как дальше дела в этом направлении будут складываться. Ведь пока что есть просто положительный пример. А мне, как и многим, подавая сложившуюся систему. Надеюсь, что ее время тоже не за горами.

Отлично выступили и ребята. К примеру, брассисты взяли всё золото первенства Европы. Владислав Герасименко был вне конкуренции на 50 и 100 м, а Александр Жигалов – на 200 м. Если и дальше «юнцы» собираются столь ощутимо про-

решение не имеет под собой какого-то серьезного обоснования. Впрочем, как известно – пока не попробуешь, то и не узнаешь. Хочется, чтобы у Андрея получилось. Потому что характер у него спортивный, умеет заставлять себя выигрывать. А это, смею вас уверить, подвластно далеко не всем.

Понятно, что рассказываю не обо всем и не обо всех. Подробный анализ оставим на завершение сезона. Но прежде чем поставить промежуточную точку, несколько слов о мужском кроле на юниорском уровне. Повторюсь, «многостаночники» Минаков и Колесников – лучшие кролисты в своем возрасте (речь идет о спине). А это значит, что ребята, из которых вольный стиль является основополагающей дисциплиной, им уступают. Есть о чем задуматься тренерам? Уверен, есть. Иначе потеряем поколение, и какая ж тогда преемственность? Про средневики и стайеров – разговор отдельный. Да, есть способные и перспективные, но к юниорской европейской и мировой элите никто пока что даже не подобрался. А значит, эта животрепещущая тема тоже требует продолжения. Зато в комплексе более отрадная картина. Максим Ступин завершил свою юниорскую карьеру по-настоящему ярко, выиграв золото и серебро. Сейчас он готовится к главному взрослому старту сезона – чемпионату Европы. И я так скажу: его выступление в Хельсинки – отличный мотиватор для успешного начала международной карьеры, но уже на более высоком возрастном уровне.

В завершение приведу цифры медального зачета:

1. Россия – 18 золотых, 12 серебряных, 4 бронзовые (34)
2. Венгрия – 12-2-5 (19)
3. Великобритания – 6-3-4 (13)
4. Израиль – 2-1-0 (3)
5. Германия – 2-0-0 (2)

Главный командный трофей LEN был снова вручен сборной команде России.

И обратите внимание еще вот на что: по возрасту из юниорской сборной выбывают Колесников, Ступин. Но те же Минаков, Макарова и другие перспективные юноши и девушки еще могут несколько лет выступать по юниорам. Так что тылы у команды и сегодня более чем. А там, глядишь, из совсем юных кто-либо подтянется. Я даже могу предположить, кто именно. Но это, как вы догадываетесь, тема уже другого материала.

Алексей Зубков
Фото: Анна Гусева

ФОТОРЕПОРТАЖ
АННЫ
ГУСЕВОЙ

5



ТАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ ВЫ ТАМ НЕДАВНО СОБРАЛИСЬ



2



1



10



4



14



6



3



13



11



12



8



9

1. Андрей Минаков в непривычной для себя роли – догоняющего.
2. Разминка Даниила Зайцева перед стартом.
3. Всем привет от Насти Авдеевой!
4. Вот такое душевное боление.
5. «Великий и ужасный» пока еще юниор Климент Колесников.
6. Старший тренер нашей сборной Лидия Капкова с главным командным трофеем первенства Европы.
7. Победное купание!
8. Колесников – номер «первый»! И факт этот очевиден для всех. В Хельсинки Климент выиграл 6 золотых медалей.
9. Обаятельная улыбка Анны Чеховских.
10. Первую золотую награду в копилку нашей сборной в Хельсинки положил Минаков (на снимке – слева) за дистанцию 50 м баттерфляем. Бронза – у Даниила Маркова.
11. Елизавета Клеванович, Андрей Минаков, Владислав Герасименко и Дарья Васькина – это наша комбинированная смешанная эстафета.
12. Тренеры и специалисты – конструкторы как побед, так и хорошего самочувствия, и правильного настроения.
13. 34 года держался национальный юношеский рекорд Елены Дендеберовой на 200 м комплексным плаванием. И вот его улучшила 14-летняя Анастасия Сорокина.
14. Еще одно фото именно для вас, уважаемые болельщики и болельщицы. В роли моделей «из Хельсинки с любовью» выступают Анастасия Авдеева и Дарья Васькина.

Город мастеров

Последним из турниров, на которых мне довелось видеть Николая Скворцова, был финал Кубка России в его родном Обнинске. Увы, земляков он ничем не порадовал – выше четвертого места не поднялся. Кубковый баттерфляй собрал очень сильную команду. Включая «сборников», которые плыли хоть и не на пределе возможностей, поскольку перед ними маячил чемпионат Европы, но достаточно быстро, чтобы не пропустить на пьедестал именитого ветерана.

Тем не менее он не производил впечатление человека, потерпевшего фиаско. Что и подтвердилось, когда я наведалься в бассейн «Олимп» через пару дней после окончания розыгрыша Кубка. Хотел порасспросить его не столько о событиях минувших, сколько о текущих. В том числе общественных. Поскольку он – единственный в стране действующий спортсмен, возглавляющий региональную федерацию плавания.

– Да все нормально, – заверил меня Скворцов. – Чувствую себя превосходно. Тем более, что к этим стартам специально не готовился и не выкладывался. Вынужден страховать: курс реабилитации после травмы еще не окончен.

В бассейн Николай приехал не один – привез на тренировку семилетнюю дочь. Причем на тренировку не по плаванию, а по художественной гимнастике. Плавать она любит, однако предпочтение отдала помосту. Право выбора они с Полиной оставили за дочкой. А сыну всего лишь три года, так что вопрос, поплывет ли он вслед за отцом, пока открыт.

В последний раз Скворцов появлялся на международной арене пять лет назад. И тогда же, на чемпионате мира 2013 года в Барселоне, завоевал последнюю из множества своих наград – бронзу. Для профессионала медали – это не только почет, но и, понятно, материальное вознаграждение. А как ему, лишенному возможности зарабатывать спортивным трудом, удастся не просто сводить концы с концами, но и иметь свой дом, хорошую машину, содержать жену с двумя детьми?

– Я был готов к тому, чтобы оставаться на финансовом «плаву» и после спада плавательной карьеры. Откладывал про запас часть призовых, особенно не шиковал. Мне с детства внушали мысль, что большой спорт – это ненадолго. У меня получилось надолго. К тому же, получив диплом обнинского филиала Московского экономико-статистического института, постарался применить знания теории на практике, грамотно распорядиться своими финансами. Например, играл на московской бирже, торговал акциями. Причем играл в кризисное время – в 2007–2008 годы – и достаточно удачно. Хотя занятие это рискованное, не для слабовольных. Помогли, наверное, навыки самодисциплины. Умение управлять собой обязан прежде всего спорту...

Применительно к Скворцову названное им качество можно трактовать буквально. Дело в том, что уже больше десяти лет он тренирует себя сам. Еще на дальних подступах к Олимпиаде в Пекине решил, что, работая самостоятельно, получит больше шансов на успех. На первых порах этот маневр срабатывал. Он триумфально провел предолимпийский сезон 2007 года. Выиграл бронзу мирового чемпионата в Мельбурне на 200 метров, повторив рекорд России Дениса Панкратова 12-летней давности (год спустя Николай его улучшил на чемпионате Европы в голландском Эйнховене). Еще он отобрал у Игоря Марченко национальный рекорд на стометровке, а свои коронные 200 метров преодолел в короткой воде с рекордом России и высшим достижением Кубков мира. На кубковом этапе в Москве ему всего одной сотой секунды не хватило до мирового рекорда.

Но у этой «медали» оказалась и оборотная сторона. Из-за отсутствия тренера Скворцова стали реже приглашать на централизованные сборы. Регламентом это не предусматривалось. Подготовку же дома, в единственном на весь Обнинск 25-метровом бассейне, мелком и с плохо очищаемой водой, едва ли можно было назвать полноценной.

Подумав, Николай отправился в Пензу, куда

Николай СКВОРЦОВ: МНЕ НРАВИТСЯ РОЛЬ ЖИВОЙ РЕКЛАМЫ



раньше перебрался Сергей Фесиков, его земляк и тоже бывший ученик Алексея Бачина. Там и бассейн был подходящей, и медицинская поддержка обеспечена.

В Пекин он ехал, твердо нацелившись на олимпийскую медаль. Однако вернулся ни с чем: 200 метров проплыл лишь восьмым, а на 100 не прошел в финал. Утверждает, тогда ему не хватило... обычной человеческой поддержки. Так получилось, что там за ним закрепили Бачина, отношения с которым после ухода в «автономное плавание» были натянутыми. Отправившись на разминку перед финалом, Николай с удивлением обнаружил в бассейне ни тренера, ни массажиста, ни врача. Они появились, когда он, порядком деморализованный, уже вышел из воды. Единственным закрепом стал рекорд России, который уже почти десять лет никому побить не удается.

В том, что медальные претензии Скворцова были не беспочвенны, лишней раз убедил рекорд мира, с которым он под занавес того сезона выиграл чемпионат Европы на короткой воде в хорватской Риеке. В феврале 2009 года на чемпионате России поднял рекордную «планку» еще выше. Правда, продержалось это достижение недолго: в ноябре мировым рекордсменом стал бразилец Алмейда Кайю. Уже в декабре на европейском чемпионате в Стамбуле наш дельфинист попытался вернуть себе авторство. Не преуспел, однако в таблице

рекордов континента все же вписался.

Между тем конкуренция обострялась, даже пробиваться в сборную ему становилось все сложнее: на смену шло новое поколение. Николай знал, что не стал плавать хуже, просто соперники прибавили. Ему тоже следовало подняться выше, что-то кардинально поменять. И он едва не уехал в Австралию. Даже оформил документы для себя и молодой жены. Но потом передумал: чтобы овчинка стоила выделки, ехать предстояло как минимум на год, а таких расходов ему было не потянуть.

Весной 2015-го на чемпионате России Скворцов уверенно прошел квалификацию, но от финала на 200 метров вынужден был отказаться. Впервые за многие годы. Еще до этого он травмировал руку, а в предвзвешенном заплыве порвал связки. Сезон пришлось пропустить, чтобы сохранить шансы на продолжение карьеры.

Тогда он еще не утратил надежду, что сможет выйти на уровень, достаточный для попадания на Олимпиаду в Рио. А на вопрос одного из моих коллег, доколе намерен сражаться за место под солнцем, ответил: «Готов плавать, пока попадаю в сборную России».

Судя по всему, концепция готовности поменялась. Я от вопроса в лоб предпочел тактично воздержаться. Он сам его прояснил, когда мы заговорили об успехах обнинской молодежи.

– Когда рядом тренируются ребята, годящи-

ся тебе в сыновья, в их глазах читается: а что здесь делает этот дядя? А мне просто интересно плавать, держать себя в хорошей форме, подводить к стартам. Уже не ради результатов, меня привлекает процесс сам по себе. К тому же мне нравится роль своего рода ходячей рекламы пользы плавания. На фоне большинства сверстников я неплохо, по-моему, состоюсь.

Еще находясь в расцвете, на пике возможностей, Скворцов приложил немало усилий, пробивая идею строительства в Обнинске современного плавательного комплекса. Яркую презентацию его проекта приурочили к визиту в наукоград Дмитрия Медведева. Он сам её провел и произвел сильное впечатление на тогдашнего президента России. Поддержка главы государства оказалась не лишней. «Олимп» удался на славу, в полной мере отвечая запросам: ванны на 50 и 25 метров, зал «сухого» плавания, просторные трибуны. А со временем он обзавелся своей гостиницей, что поставило эту базу в ряд лучших по всей стране.

– Эх, мне бы в свое время такие условия! – вздыхает Николай. – Благодаря им поднялось плавание не только в нашем городе, но и в области. Ребята из Калуги здесь готовятся к ответственным стартам. Есть потребность и там построить нечто подобное. Хотя бы потому, что в областном центре гораздо больше населения, значит, и выбор талантов шире. Уже даже с участком определились. Но пока этот проект отложен на неопределенное время по финансовым причинам. Надеюсь, не навсегда.

Как у главы федерации Калужской области у него нет особых проблем. Они если и возникают, то локальные, и решаются в рабочем порядке. Но не все так безмятежно даже под уютной крышей «Олимпа». Точнее, областной школы олимпийского резерва. В прошлом году Станислав Лопухов, её директор, обладатель олимпийского серебра, уволил тренера Владимира Бачина, младшего брата Алексея. Якобы за нарушение трудовой дисциплины. Старший вступился за брата, дело дошло до суда. Городской встал на сторону Владимира, областной оставил увольнение в силе. А когда нынешней весной, на чемпионате ЦФО, в этом бассейне умер его ученик, главной причиной трагедии он назвал то, что контроль над юношей на тренировках оказался ослаблен. Была ли у Скворцова возможность погасить этот конфликт?

– Любой коллектив не застрахован от конфликтов. Конечно, чем их меньше, тем лучше для дела. Вмешиваться я не имею права, разве что поговорить, попытаться склонить стороны к компромиссу. В данной ситуации, а назрела она давно, мне это вовремя не удалось – мотался по сборам. Замечу, что формально Лопухов действовал в рамках закона.

А как складываются его отношения с первым и оставшимся единственным тренером?

– Ровно. Мы регулярно общаемся. Положение обязывает находить общий язык со всеми. Нас с Алексеем Юрьевичем объединяет общее дело. Меня радует, что у него подрастают новые перспективные ученики. В их числе один из молодых лидеров сборной страны – двукратный чемпион мира в эстафете на короткой воде Михаил Вековищев и победитель недавнего юношеского первенства Европы Владислав Герасименко.

При наличии такого богатого опыта работы над собой грех не использовать его на благо плавания. Не исключает ли Николай Скворцов перспективу стать тренером?

– Это вполне вероятно. На всякий случай учусь заочно в Калужском университете, хочу дополнить финансовое образование физкультурным. Получаю много полезной информации.

Впрочем, он не исключает и другую возможность – отобраться на чемпионат мира в короткой воде. Где, считает, еще не исчерпал свои ресурсы. В свое время этот парень, не обладая суперспособностями Майкла Фелпса, мечтал подняться на его уровень. И хотя цели не достиг, но добился многого. За счет главным образом упорства и преданности любимому виду спорта. Уверен, он не утратит её при любом раскладе.

Евгений Малков

Иллюстрация из информ-ресурса «КП Калуга»

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

НИКОЛАЙ СКВОРЦОВ родился 28 марта 1984 года в Обнинске Калужской области. Тренировался в спортшколе «Квант» у Алексея Бачина, специализировался в плавании баттерфляем. В сборной России дебютировал в 1999 году. Финалист Олимпиад 2004 и 2008 годов. Четырехкратный бронзовый призёр чемпионатов мира на длинной воде (2007, 2013), двукратный серебряный и четырехкратный бронзовый призёр чемпионатов мира на короткой воде (2004, 2006, 2008, 2012), четырехкратный чемпион Европы на короткой воде (2004, 2008 и 2009), чемпион Европы (2006) на длинной воде, четырехкратный серебряный призёр чемпионатов Европы (2004, 2010, 2011), девятикратный бронзовый призёр чемпионатов Европы (2005, 2006, 2008, 2010). 25 раз выигрывал этапы Кубка мира, 32 раза побеждал на чемпионатах России. Установил три рекорда мира и четыре рекорда Европы. 11 раз обновлял рекорды России, из которых его достижения на 200 м баттерфляем как в длинной, так и короткой воде не превзойдены до сих пор.



ПЕРВЕНСТВО
ЕВРОПЫ
НА ОТКРЫТОЙ
ВОДЕ

Наша юниорско-юношеская сборная с главным командным призом первенства Европы на открытой воде. (Сразу приносим извинения за качество командного снимка, на котором яркое мальтийское солнце оставило свой неизгладимый след).

Спартакиада молодежи России

Стабильность – залог успеха

В конце июля в Пензе прошёл финал Спартакиады молодёжи России по плаванию с участием довольно-таки большой группы ребят, представляющих основной состав юниорской сборной страны. Впрочем, каждый из спортсменов решал именно ему необходимые на данный момент задачи тренировочной и соревновательной работы. Хотя сразу скажу, что подавляющее большинство помогли своим регионам завоеванными здесь очками, чтобы родной коллектив занял достойное место в командном первенстве.

Я же, как и всегда это делаю, останюсь на «частностях». Например, двукратный чемпион мира-2017 среди юниоров Иван Гирёв постепенно восстанавливается и приближается к своим кондициям. Две победы на 100 и 200 м кролем плюс серебро на 50 м дают надежду на покорение Иваном новых рубежей. А вот победительница юниорского первенства Европы-2018 на 100 м брассом Анастасия Макарова удивила меня своей неожиданной победой над более старшими соперницами на дистанции 200 м кролем; и заодно – личным рекордом на 100 м брассом. Но брасс-то – понятно, Макарова в нем именно что специализируется. А вот кроль, да еще и на победном уровне... Обратился к ее тренеру Татьяне Ковшиковой и получил ответ: «Для нас сезон еще в разгаре. Мы очень хотели попасть в жестко ограниченный нормами соревнований состав сборной России на юношеские Олимпийские игры, которые пройдут в Аргентине. А там придется стартовать и на непрофильных дистанциях. Вот и решили испытать себя в Пензе. И я рада, что Настя лишней раз доказала свое право на участие в юношеских играх».

За женским кролем, как неоднократно писал, слежу с повышенным вниманием. Иногда даже позволяю себе прогнозы, которые... сбываются. Вот и сейчас хочу сказать, что у меня есть не проходящее ощущение по поводу перспектив той же Елизаветы Клеванович, способной захватить лидерство в спринтерском кроле среди своих одногодков. Не знаю, когда это конкретно произойдет, но уже сегодня Елизавета, на самом деле, близко подобралась к такому поворотному моменту, как разменить 55 секунд на стометровке. Порадовала и героиня Европейского юношеского олимпийского фестиваля-2017 Полина Невмovenko: как победой с результатом быстрее 2 минут на 200 м кролем, так и неожиданным для спринтерской специализации первым местом на дистанции 400 м. И еще хочу обратить ваше внимание вот на какой факт: лучший результат по рейтингу у победительницы первенства Европы на 50 и 100 м на спине Дарьи Васькиной, подтвердившей свои отличные секунды, показанные в нынешнем в сезоне. Отмечу, что и другие выступившие в Пензе участники юниорского состава сборной России отсоревновались в общем-то по своему уровню, несмотря на то что пик результатов сезона ими был пройден.

Алексей Зубаков

ВОТ НОВЫЙ ПОВОРОТ. НО ЧТО ОН НАМ НЕСЕТ?

Плавание – довольно прозрачный в плане выявления победителя спорт. Здесь нет балльной системы, как, к примеру, в синхронном плавании. Судьи следят преимущественно за правильностью выполнения техники и соблюдением правил, которые есть в каждом виде спорта. В целом всё довольно понятно: кто первый приплыл – победил. При этом все мы понимаем, что не так просто, даже зная готовность спортсмена, спрогнозировать итоги заплыва, его результат. Показанное им время зависит от многих факторов: не только от физической формы, но и выбранной тактики, эмоциональной устойчивости, количества совершенных ошибок в технике и т.д. Порой банальный фальстарт вносит свои жесткие коррективы в призовую тройку. О непредсказуемости плавания на открытой воде вообще можно складывать легенды. Лично меня этот вид плавания не перестает удивлять своими неожиданными поворотами. Никаких прогнозов. Никогда не угадаешь...

На Мальте в июле среди юных марафонцев прошло первенство Европы, где российскую команду пловцов на открытой воде представляли 18 человек. И без сюрпризов здесь не обошлось. В первый день девушки и юноши 14-15 лет стартовали на дистанции 5 км. Первыми в бой шли ребята. Буи на трассу начали выставлять за несколько часов до старта. Участники и тренеры нервничали, хотя и пытались это скрывать, чтобы не нагнетать еще больше. На бумаге план, конечно, был, на словах проговаривался – желтые буи обходить по левую руку, красные – по правую, круг 1250 м, плыть против часовой стрелки... но увидеть наглядно трассу дает больше осознания. Возможно, это помешало ориентироваться «первопроходцам». На последнем четвертом круге после финального буя Александр Степанов, возглавлявший гонку, не поворачивает в сторону финишного створа, а продолжает плыть прямо, увводя за собой преследователей, среди которых были и остальные российские пловцы. Судьи и те, кто был на берегу,

пытаются докричаться и досвистеться. В итоге первым среагировал как раз одиноко плывущий и направляющийся вслед за лидирующей группой француз. Проплывая мимо лодки, он заметил машущего руками судью. Так шедший на «около десятых» позициях Лео Уабдесселам выиграл тот заплыв, догнать его уже не успели. Иван Моргун и Александр Степанов стали обладателями серебряной и бронзовой медалей, Егор Вольф финишировал четвертым.

В заплыве на 7,5 км среди девушек 16-17 лет разыгралась настоящая драма, правда, оказавшаяся таковой для нас лишь в начале, зато подытоженная слезами счастья. К финишу направлялась плотная группа, и завершающего дистанцию «створа» чуть ли не одновременно коснулись более пяти спортсменок. Среди них была и наша Вероника Никулина. По ее ощущениям она ткнула рукой в «створ» где-то третьей, но немного промахнулась – пришлось тянуться, и удар получился слабый, буквально кончиком среднего пальца. Чтобы финиш точно был зашитан, она на всякий случай ударила щит второй рукой, но это – уже где-то шестой результат, не выше. Официальных итогов пришлось ждать довольно долго. Все решал фотофиниш, который внимательно раз за разом пересматривали судьи. Мы столпились у пьедестала. И вдруг услышали произнесенное с акцентом Veronika Nikulina, Russia. Вероника засияла, девчонки стали ее тут же поздравлять. Однако следом прозвучали еще два имени. Что это? Три бронзовых медали? Или озвучены имена спортсменок, между которыми спорная ситуация за третье место? Мы замерли. Но оказалось, что начался перечень тех, кто взойдет на пьедестал. И тут для вручения бронзовой медали вызывают



Та самая Вероника Никулина, которая готовилась быть третьей, а стала – первой.

другую спортсменку, и серебряной – тоже... Не может быть! Золото! Вероникины слезы разочарования и обиды за себя сменяются слезами счастья. Команда в восторге!

У юношей на этой же дистанции Даниил Орлов завоевал серебряную медаль, Данил Немолочнов – бронзовую. А на «десятьке» Кирилл Долгов поднялся на третью ступень пьедестала. Ребята держались в лидирующих группах, и больших неожиданностей здесь не случилось. Чего нельзя сказать о заключительном дне соревнований.

Утро. Маркировка. Подготовка к эстафетам 4x1250 м среди спортсменов 14-16 и 17-19 лет. Море было не такое спокойное, как в предыдущие дни, волны бились о каменный берег. Время шло. Организаторы для безопасности решили уменьшить круг, чтобы все пловцы находились в зоне видимости – вместо одного круга на 1250 м надо было бы проплыть два или три. Но и этого не случилось. Появилось сообщение, что порт из-за плохих погодных условий вообще закрыт. А значит, и лодки не смогут сопровождать заплыв. На этом первенство Европы и закончилось – эстафету отменили. Сборная России по итогам стала обладателем Трофея LEN и лишилась двух потенциальных медалей. Как сказал мне чуть позже старший тренер Сергей Васильевич Бурков: «Если бы только существовала такая возможность, я бы с удовольствием поменял этот кубок на две эстафетные медали, даже неважно какого достоинства. Получается, что эти медали у нас украли. А кто или что? Непонятно». Вот такое оно, плавание на открытой воде. Никаких прогнозов и никаких гарантий.

С места событий Анна Гусева

Фотобанк ВФП



«Неудачники» Иван Моргун и Александр Степанов, а посередине – юный француз, второе имя которого, однозначно, Фортун.

С ЮБИЛЕЕМ, УВАЖАЕМЫЙ ВИКТОР БОРИСОВИЧ!

Продолжаем проект «ПДВ», когда на вопросы одной из известнейших анкет в мире отвечают представители российского плавания. Напомним, что на анкете, создание которой приписывают дочери Карла Маркса – Женни, оставили свои автографы-ответы многие известные люди трех последних веков. Сегодня к ним присоединяется заслуженный тренер России Виктор Авдиенко, безусловно, Маэстро (именно так, с большой буквы) нашего тренерского сообщества, да и мирового тоже. Напомним, что у Маэстро недавно был юбилей. Наши поздравления Виктору Борисовичу и пожелание – всего того, что он сам себе желает!

1. Ваша любимая добродетель? Совершенство человека в целом: любовь, верность, мужество, досто-

инство, остроумие, великодушие, скромность.

2. Какие качества Вам нравятся в

мужчинах? Порядочность, профессионализм.

3. Какие качества Вам нравятся в женщинах? Женственность, чистоплотность, доброта.

4. Ваше главное качество? Работоспособность.

5. Как Вы представляете счастье? Когда тебя понимают.

6. Как Вы представляете несчастье? Оценка себя, не совпадающая с оценкой твоих родных и знакомых.

7. Порок, который Вы легко прощаете? Слабость.

8. Порок, который Вы ненавидите? Предательство.

9. К кому Вы испытываете антипатию? К дуракам и непрофессионалам.

10. Человек, который Вам нравится меньше всего? Занимающий не своё место.

11. Ваше любимое занятие? Работа.

12. Ваш любимый герой? Маршал

Георгий Константинович Жуков.

13. Ваша любимая героиня? Русская женщина (собирательный образ).

14. Ваш любимый поэт? Сергей Есенин.

15. Ваш любимый писатель? Алексей Толстой.

16. Ваши любимые цветы? Тюльпаны.



17. Ваш любимый цвет? Темно-синий.

18. Ваше любимое холодное блюдо? Окрошка.

19. Ваше любимое горячее блюдо? Борщ

жены.

20. Ваш любимый основной принцип? Справедливость.

21. Ваш любимый девиз? Не сдаваться!



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!»