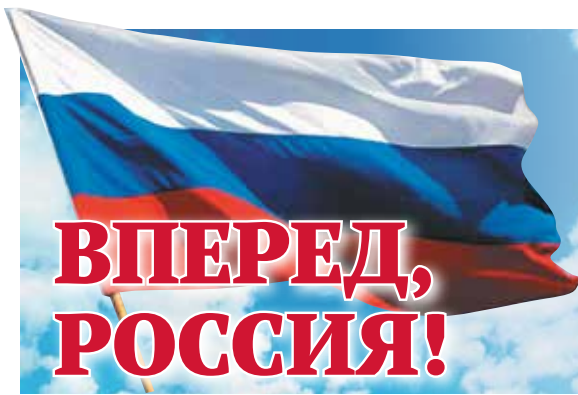




**ВФП**

Всероссийская федерация плавания



«...А ведь опыт ветеранов – это не экспонат для музея, это в том числе и своего рода путеводитель для тех, кто намерен чего-то стоящего добиться на далекой не гладкой водной дорожке».

**Виктор МАЗАНОВ,**  
заслуженный мастер спорта

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

# ПЛАВАНИЕ

№ 49- 2018

ДЛЯ ВСЕХ

Рубрика «Плавкарта региона» в газете «ПДВ» представляется нам основополагающей. И важна она, прежде всего, для понимания ситуации в целом с развитием плавания в России. И не только спортивного, но и массового, и оздоровительного. Хотя тут не стоит смешивать всё в одну кучу. Все-таки задачи и экономические подоплеку при решении этих вопросов достаточно разнятся. Учитывая блестящие выступления рос-

сийских пловцов в главных соревнованиях нынешнего сезона, в дебютном материале новой рубрики, представляя Московскую область, мы остановились на теме, прежде всего, спортивной. Хотя и общие «стыковые моменты» в организации дела, как вы понимаете, уважаемые читатели, тоже никто не отменял.

Редакция «ПДВ»

## Что нового?

### Впереди – олимпийский экзамен

С 1 по 12 октября в Буэнос-Айресе (Аргентина) пройдут III летние юношеские Олимпийские игры, в которых примут участие спортсмены 15-18 лет. В соревнованиях по плаванию, которые состоятся 7-12 октября, выступят 8 российских пловцов: Климент Колесников (Москва), Андрей Минаков (Санкт-Петербург), Владислав Герасименко (Калужская область), Даниил Марков (Новосибирская область), Дарья Васькина (Москва), Полина Егорова (Республика Башкортостан), Елизавета Клеванович (Тюменская область), Анастасия Макарова (Московская область).

### «Крымский» – это не только мост

Министр спорта РФ Павел Колобков в ходе рабочего визита в Крым обсудил с главой республики Сергеем Аксёновым состояние спортивной инфраструктуры региона. В Алуште он посетил тренировочный центр сборных команд России «Крымский». Его реконструкция предусматривает строительство открытого 50-метрового бассейна – единственного в своем роде в стране. Этот проект обсуждался с участием в том числе специалистов ВФП. На втором этапе реконструкции планируются медико-восстановительный центр, пищеблок и гостиничный комплекс с конференц-залом.

### Лучший в мире стал лучшим и в России

Евгений Рылов стал лауреатом престижной премии журнала GQ в номинации «Спортсмен года». Премия вручается ежегодно в 11 номинациях лучшим, по версии издания, людям России, добившимся признания в разных сферах. Чемпион мира из подмосковного города Видное удостоился этой награды за 2 золотые и 2 серебряные медали чемпионата Европы в Глазго.

### Стадион снесли, дворец построят

В Калуге началось строительство многофункционального Дворца спорта. Спорткомплекс, не имеющий аналогов в области, будет состоять из трех объектов, связанных переходом: ледовой арены, гостиницы и бассейна с тремя ваннами – 50-метровой, 25-метровой, приспособленной для прыжков в воду, и учебной, а также трибунами на 1100 зрителей. Возводится он на месте снесенного стадиона «Центральный» и должен войти в строй в 2021 году к празднованию 650-летия города. Предварительная стоимость проекта – 3,2 млрд рублей. Из них 1 млрд будет покрыт за счет федерального бюджета.

### «Добрый час» в каширском «Олимпе»

ФОК с 25-метровым бассейном открылся в подмосковной Кашире. Комплекс, названный «Олимпом», стоимостью около 200 млн рублей построен в рамках программы «Спорт Подмосковья» за счет областного бюджета. Бассейн оснащен высокотехнологичной системой водоочистки. На его базе будет работать отделение плавания детской спортшколы. Помимо платных услуг, предусмотрен так называемый «Добрый час», позволяющий бесплатно заниматься людям, входящим в категорию социально незащищенных.

# СТОЛИЧНЫЕ АМБИЦИИ ПОДМОСКОВЬЯ



Плавание – не только один из самых популярных видов спорта, но и самых зависимых от состояния экономики. Поэтому традиционное лидерство Москвы и Санкт-Петербурга вполне закономерно. Московская область – третья среди субъектов Российской Федерации по экономическому потенциалу. Казалось бы, Подмосковью самое место и в тройке ведущих плавательных регионов. Однако еще лет 10 назад оно и близко не подходило к этому рубежу. За счет чего достигнут прогресс? И есть ли ресурсы для дальнейшего роста? Отвечает на эти и другие вопросы корреспондента «ПДВ» Виктор КОРШУНОВ, главный тренер по плаванию Центра спортивной подготовки МО, вице-президент областной Федерации плавания.

ресурсы для дальнейшего роста? Отвечает на эти и другие вопросы корреспондента «ПДВ» Виктор КОРШУНОВ, главный тренер по плаванию Центра спортивной подготовки МО, вице-президент областной Федерации плавания.

– Для начала, Виктор Федорович, хотелось бы с вашей помощью погрузиться не в воду, а в сухую статистику. Какой материальной базой располагает плавание Подмосковья?

– Замечу, что статистический отдел министерства спорта области учитывает количество не бассейнов как таковых, а ванн. Поскольку в одном спорткомплексе их может быть две (основная и «лягушатник») и даже три, включая прыжковую. Так вот по его информации, у нас 8 ванн по 50 метров и 179 – 25-метровых. А также 76 нестандартного размера в школах и детских садах. Конечно, для спорта они не предназначены, но для обучения вполне подходят. Из плавательных сооружений, расположенных в области, 24 относятся к объектам федеральной собственности, 36 – к областной, 144 – в муниципальной и 36 – к каким-то иным собственникам.

– Жаль, что нет рейтинга среди регионов по обеспеченности бассейнами на душу населения. Уверен, Подмосковье заняло бы в нем первое место. А сколько этих самых «душ» пользуются их услугами?

– Плаванием, согласно данным того же источника, занима-

ются около 110 тысяч жителей области. Включая, как я понимаю, не только спортсменов, но всех, кто регулярно посещают бассейны. Плавание, как базовый вид спорта, культивируют 7 государственных и 29 муниципальных спортивных учреждений. 29 детских спортшкол олимпийского резерва, находящихся под патронажем минспорта. Еще 16 относятся к системе министерства образования. В них занимаются в общей сложности почти 10 тысяч пловцов, с которыми работают 211 тренеров-преподавателей.

– Кадровый дефицит – одна из насущных проблем, тормозящих развитие плавания. В этом смысле столичная область должна вроде бы выглядеть благополучнее большинства других регионов. Так ли это?

– Хотя точных данных для сравнения у меня нет, но представление о ситуации с кадрами в отечественном плавании в целом я имею. Проблема эта носит систем-

Чемпион мира Евгений Рылов (в центре) – признанный лидер мирового плавания.



ный характер. Достаточно назвать одну показательную цифру: из 10 выпускников спортивных вузов, в дипломах которых значится «тренер по плаванию», в спорт приходят от силы двое. Связано это в первую очередь с низким уровнем оплаты специалистов, работающих с детьми, особенно на начальном этапе обучения. Во-вторых, с тем, что растет потребность в тренерах на рынке платных плавательных услуг, где они могут заработать гораздо больше.

И в этом плане Подмо-

сковье никаких преимуществ не имеет. Область вкладывает немалые ресурсы в развитие спорта. В рамках программы «Спорт Подмосковья» расширяется география районов, где появляются бассейны. Но чтобы бассейн начал работать, помимо прочего, на спорт, требуются опять же специалисты. А чтобы их привлечь, мало выделить деньги на зарплату, нужно еще дать им жилье. Как минимум, арендовать квартиры. А это – дополнительные расходы, бюджетом не предусмотренные.

Окончание на с. 5





ЭТАП КУБКА МИРА В КАЗАНИ:

# ПРАЗДНИЧНО И... БЕЗ НЕОЖИДАННОСТЕЙ

## ВСЁ – ПО ПЛАНУ

Ожидать каких-то рекордных открытий от этапа розыгрыша Кубка мира (50 м), который принимала Казань, было бы наивно. Пик формы его участников пришелся на главные континентальные соревнования, завершившиеся всего-то несколько недель назад. Поэтому небольшой роздых у большинства лидеров своих сборных (в том числе и россиян) был спланирован заранее, и буквально вот-вот началась работа по подготовке к чемпионату мира в короткой воде (25 м), который в середине декабря пройдет в Китае. Причем свой национальный отбор на этот главный зимний старт сезона наши спортсмены проведут месяцем ранее всё в той же Казани.

Однако в столице славного Татарстана и нынче собралось вполне достаточно звезд мирового плавания. Так что было на кого поглядеть и кому поаплодировать.

Вот мы и решили, уважаемые читатели, языком фотографий (автор – Алексей Савченко) рассказывая об этом турнире, совместить... информационное с интересным. И заодно представить на ваш суд новую фото-рубрику «мы с вами уже встречались». Обычно подписываем, кто изображен на фото. Но сейчас этого делать не стали. И вот почему. Предлагаем вам проверить себя, насколько хорошо вы знаете (в том числе и в лицо) на самом деле известных пловцов и пловчих. Учтя, что это первый наш опыт «фотоугадайки», то без подсказок, понятное дело, вас не оставили. При этом напомним, что в казанском кубковом этапе приняли участие мультимедалисты взрослых и в свое время юношеских турниров: Владимир Морозов, Юлия Ефимова, южноафриканец Чад Ле Кло, шведка Сара Шёстрем, венгерка Катинка Хоссу, Антон Чупков, голландка Раноми Кромовидьёйо, бразилец Фелипе Лима, Майкл Эндрю из США, Геннадий Пригода, австралиец Митчел Ларкин и многие другие.

К слову, все наши выступили очень и очень достойно, с чем их и поздравляем. Если же говорить о цифрах, то россияне завоевали в общей сложности 33 медали, из которых 10 золотых.

**(Чтобы узнать ответы, посмотрите на стр. 5. Видите, как все просто.)**

Редакция «ПДВ»



### КТО НА ФОТОГРАФИЯХ?

1. Начнем с вопроса для наших читателей младшего школьного возраста: чья рука взметнулась вверх?
2. Она – очень именита, явный лидер сборной европейской страны, умеет танцевать «чардаш» и отлично владеет всеми стилями плавания.
3. Он представляет страну с лучшей плавательной сборной на континенте. Но это – не

- Америка и не Австралия. Да и сам навигровал всё, что можно.
4. Слева – питерский брассист. Справа – тренер команды. И они оба – герои совсем недавних публикаций «ПДВ».
  5. Дарья Муллакаева и...? (Москвич, именитый чемпион, обладающий сумасшедшим финишным рывком).

6. Без подсказки.
7. Справа – принимает предстартовый «душ» Сара Шёстрем. А кто слева? Кстати, девушку зовут Маша, и она отлично плавает кролем.
8. 3-кратная олимпийская чемпионка из Нидерландов с «трудной» фамилией.

Успех сборной России на чемпионате Европы в Глазго – это повод, с одной стороны, для констатации подъема отечественного плавания, а с другой – для оценки потенциала наших ведущих пловцов в решении задач еще большей сложности.

В календаре нынешнего сезона – своего рода экватора между олимпийскими полюсами – не было турниров глобального масштаба. Очередной Кубок мира не в счет: в таких многоэтапных марафонах выступают далеко не все лидеры. Зато почти все принимали участие в двух континентальных смотрах – чемпионатах Европы и Азии, а также в двух интерконтинентальных – Играх стран Британского содружества и бассейна Тихого океана. Их результаты позволяют выстроить рейтинг претендентов на награды не только предстоящего чемпионата мира в южнокорейском Кванджу, но и – с большой долей вероятности – токийской Олимпиады.

Стоит отметить, что чемпионаты Европы и Азии сопровождались острейшей борьбой за командное первенство в медальном зачете. Если в Глазго спор с хозяевами решился в пользу сборной России (26 против 24), то в Джакарте его вели команды гостей – Китая и Японии. Обе записали себе в актив по 19 побед, а по сумме наград победили японцы (52 против 50). А вот в Играх Содружества и Тихого океана (Pan Pacs) командной борьбы не наблюдалось по определению. Верх одержали за явным преимуществом британцы и американцы. Так, последние в Токио завоевали на 16 медалей больше, чем австралийцы (включая 20 золотых против 8).

В программе виртуального чемпионата мира-2018 нас главным образом интересуют, естественно, те номера, где россияне присутствуют на символическом пьедестале или на ближайших к нему подступах.

В этом ракурсе неплохо выглядят мужские 200 метров на спине. На этой дистанции доминирует чемпион мира Евгений Рылов с рекордом Европы (1.53,36), принесшим ему победу в Глазго. Олимпийский чемпион американец Райан Мерфи, дважды обновлявший рекорд Pan Pacs (1.54,07 и 1.53,57), проиграл Рылову более двух десятых секунды.

Открытие прошлого сезона Климент Колесников занимает в этом списке шестую позицию (1.55,83). Зато он лидирует на 50 метров, где на мировом чемпионате в Будапеште не доплыл даже до полуфинала. В Глазго же Клим показал 24,00, превзойдя рекорд мира, установленный еще в «костюмные» времена.

На стометровке лидирует американец Райан Мерфи. Трехкратный олимпийский чемпион показал 51,94, всего 9 сотых не дотянув до своего мирового рекорда, установленного на Играх в Рио. У Колесникова – 52,53 (мировой рекорд для юниоров). У проигравшего ему в Глазго Рылова – 52,74.

## 2018-й: ПОРА СБЫВШИХСЯ НАДЕЖД И НОВЫХ ВЫЗОВОВ

# ВИРТУАЛЬНОСТЬ И РЕАЛЬНОСТЬ

## ПО ИТОГАМ ЧЕТЫРЕХ КРУПНЕЙШИХ СОРЕВНОВАНИЙ ГОДА

Брассовые 200 метров остались за чемпионом мира и Европы Антоном Чупковым (2.06,80). Он уверенно опередил чемпионов Pan Pacs и Азии японцев Иппеи Ватанабе (2.07,75) и Ясухиро Косэки (2.07,81).

В Глазго Чупков был третьим на 100 брассом (58,96) после британцев Адама Пити, установившего мировой рекорд (57,10), и Джеймса Уилби (58,54). В Токио Косэки показал 58,86, подвинув россиянина на четвертую позицию. Результат Кирилла Пригоды (59,10), финишировавшего вслед за Чупковым, – шестой в общем рейтинге.

Тот же Пити опережает всех и на дистанции вдвое короче: в Глазго у него было 26,09. Там Пригода приплыл тоже четвертым (27,18), пропустив вперед еще двоих – итальянца Фабио Скоццоли (26,79) и словенца Петера Стивенса (27,07). Плыли Кирилл в Джакарте, он бы уступил одному Косэки (27,07).

У женщин на 200 м брассом тон по-прежнему задает Юлия Ефимова (2.21,31). Неоднократная чемпионка мира и Европы на своей «коронке» обошла американок Майку Лоуренс (2.21,88) и Лилли Кинг (2.22,12).

Стометровку Ефимова выиграла с рекордом чемпионатов Европы (1.05,53), опередив Руту Мейлутите из Литвы (1.06,26). У мировой рекордсменки Кинг в Токио – 1.05,44. Но это хуже, отметим, чем у Юлии было месяцем раньше на международном турнире в Риме (1.04,98).

Поскольку брассовый полтинник отсутствует в программе Pan Pacs, на что способна Кинг, мы не знаем. Ефимова же в Глазго была на голову выше соперниц (29,81). Смотрится обнадеживающе даже на фоне рекорда мира, установленного американкой в Будапеште (29,40) именно в борьбе с нашей пловчихой.

Единственный мировой рекорд чемпионата Азии был обновлен китайкой Лю Сян на 50 м на спине (26,98). Она стала первой из женщин, преодолевшей рубеж 27 секунд. С этим стилем у женщин конкуренция

заметно острее, чем у мужчин. Анастасия Фесикова, выиграв в Глазго стометровку (59,19) и став второй на 50 м (27,31), вернулась после долгого перерыва в элиту. Ее результат на 100 м – шестой в этом реестре.

Дарья Устинова, для которой серебро, завоеванное в Глазго на 200 м (2.07,12), стало высшим из личных достижений, тоже входит в разряд претенденток на место под солнцем. Но чтобы идти на штурм мирового пьедестала, 20-летней брассистке предстоит постараться. В частности, преодолеть барьер 2.07 на 200 м.

Светлана Чирова совершила подлинный прорыв в женском баттерфляе. Ее серебряные медали на 100 (57,30) и 200 м (2.07,33) – первые в истории участия наших дельфинисток в чемпионатах Европы. А результаты россиянки – шестой и четвертый в виртуальной таблице о рангах. Ее новый рекорд России на 200 м уступил лишь результатам чемпионки Европы Богларки Капаш из Венгрии (2.07,13), победительницы Игр Содружества британки Элис Томас (2.05,45) и чемпионата Азии китайки Чжан Юфей (2.06,61). Заметим, что в Глазго Чирова оставила Томас позади.

Владимир Морозов был близок к пьедесталу чемпионата Европы лишь на 50 м кролем, где остался четвертым (21,74). А виртуальный спор кроме призеров этого турнира он проиграл еще и чемпиону Pan Pacs американцу Майклу Эндрю.

Мария Каменева ту же дистанции проплыла тоже четвертой (24,40), а в квалификации была даже чуть быстрее (24,39 – новый рекорд России). На очереди у 19-летней кролистки – рубеж 24 секунд, который освоили лидеры сезона шведка Сара Шёстрем (23,74), датчанка Пернилла Блюме (23,75) и австралийка Кейт Кэмпбелл (23,78).

Ее коллега по стилю Анна Егорова тоже вошла в символическую мировую восьмерку. Правда, не на 800 м, где стала бронзовым призером ЧЕ, а на 400, где финишировала четвертой, установив национальный

рекорд (4.06,03).

В эстафетах две наши команды замкнули тройку сильнейших. Крелевой кваттет 4x100 м (Евгений Рылов, Данила Изотов, Владимир Морозов и Климент Колесников) выиграл европейское золото (3.12,23). Быстрее проплыли в Токио лишь американцы (3.11,67) и бразильцы (3.12,02). О высочайшем уровне конкуренции в этом виде программы можно судить хотя по тому, что результаты в пределах 3.13 показали еще три команды.

В той же комбинированной дисциплине Анастасия Фесикова, Юлия Ефимова, Светлана Чирова и Мария Каменева дополнили первое в истории российское серебро прошлогоднего чемпионата мира золотом ЧЕ (3.54,22). У команды Австралии, выигравшей Pan Pacs, 3.52,74, у американок, занявших в Токио второе место, 3.53,21.

Аналогичная мужская комбинация принесла нам серебро. Колесников, Антон Чупков, Егор Куимов и Морозов уступили британцам (3.32,03 против 3.30,44). А в мировом «масштабе» с этим результатом занимают шестую позицию. Любопытно, что команда США, где эта эстафета считается олимпийской монополией, осталась на третьем месте (3.30,20) после Китая (3.29,99) и Японии (3.30,03).

Женская крелевая эстафета 4x200 м тоже стала серебряной для Валерии Саламатиной, Анны Егоровой, Арины Опёнышевой и Анастасии Гуженковой (7.52,87). Но кроме Великобритании, которой наши проиграли всего секунду, быстрее проплыли еще Австралия, США, Канада, Китай и Япония, причем с заметным отрывом.

**Напрашивается вывод: в сезоне-2018 Россия продолжила экспансию в элиту мирового плавания. Как далеко она заведет? Этого, выражаясь поэтическим языком, «нам не дано предугадать». Время покажет. Не только календарное, но и приводящее в движение стрелки секундомеров.**

Евгений АЛЕКСЕЕВ



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

# ОСЕНЬ – ПОРА В БАССЕЙН!

Продолжаем уроки по начальному обучению плаванию. Это уже третья наша с вами встреча по столь важному поводу. Так что не торопясь, вдумчиво осваиваем новое, одновременно не забывая о закреплении предыдущих навыков. И постоянно помним: в любом проявлении обучения на воде рядом должны находиться люди, не только умеющие плавать, но и знающие, что надо делать при возникновении нештатной ситуации. И данное условие – основа основ БЕЗОПАСНОГО обучения плаванию.

**Практикум от Елены Мехтелевой**

Итак, следующая подгруппа упражнений для начального освоения в водной среде – это скольжения по поверхности воды.

Скольжения – продвижение тела по поверхности воды на груди или на спине в результате толчка ногами без помощи гребковых движений рук и ног. Выполнение скольжений помогает освоить равновесие тела во время движения в воде, научиться тянуться вперед, принимая наиболее обтекаемое положение тела. Упражнения в скольжении помогают выработать оптимальных затрат мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца.

## ЗАДАЧИ:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение тянуться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

**1** «Стрела»: стоите на дне, руки вытянуты вперед, сделать вдох, наклониться, положить руки на воду, оттолкнуться ногами от бортика или дна, выполнить скольжение на груди.



**2** Выполнить скольжение на груди с различным положением рук (одна рука вытянута вперед, другая у бедра, поменять руки, обе руки у бедер).



**3** Выполнить скольжение на спине с различным положением рук (обе руки у бедер, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, обе руки вытянуты вперед).



**4** Скольжение на правом и левом боку.



**5** Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой, потом другой рукой, обе руки в конце упражнения вытянуты вдоль туловища.



**6** Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, отведение прямых ног в стороны, с усилием свести ноги вместе.



## УРОК №3. СКОЛЬЗИМ? СКОЛЬЗИМ!

## 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.



**И ОЧЕНЬ ПРОСТО ОЦЕНИТЬ ОСВОЕНИЕ НОВОГО УМЕНИЯ: ЧЕМ ДАЛЬШЕ ВЫ СКОЛЬЗИТЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ ОСВОЕНЫ УПРАЖНЕНИЯ.**

# СТОЛИЧНЫЕ АМБИЦИИ ПОДМОСКОВЬЯ

Окончание. Начало на с. 1

Поэтому мы стараемся исходить из того, что имеем. То есть повысить отдачу уже работающих школ, укрепить их доморощенными кадрами. В частности, направляем в вузы местных пловцов, которые, как правило, возвращаются в родные школы.

**– Отдачу в спорте принято оценивать конкретными результатами. У вас наверняка есть цифры, иллюстрирующие динамику роста.**

– Куда же без них. Приведу статистику подготовки пловцов высших разрядов за последние 10 лет. В 2007 году нормативы первого разряда и кандидата в мастера спорта выполнили 70 человек, в 2009-м – 76, в 2011-м – 98, в 2013-м – 175, в 2014-м – 182, в 2015-м – 200 и примерно столько же в прошлом году. Мастерами спорта в 2007 году стали 7 пловцов, в 2009-м – тоже 7, в 2011-м – 11, в 2013-м – 17, в 2014-м – 28, в 2015-м – 30. В 2016 году, правда, когда поменялись нормативы, мастеров было меньше – 14, а в прошлом – 19.

Соответственно повышается уровень конкуренции. Если лет десять назад стать чемпионом области мог даже перворазрядник, то сейчас не всякому мастеру спорта это по силам.

**– Вполне убедительно. Тот случай, когда комментарии излишни. По населению Московская область – второй регион после Москвы, площадь не уступает таким странам, как Швейцария и Дания. А как выглядит её плавательная карта?**

– По вкладу в сборную области лидируют Руза (22%), Мытищи (11%), Ленинский район (9%), Наро-Фоминск, Одинцово и Воскресенск (по 8%), Сергиев Посад (6%), Дмитров, Черноголовка и Химки (по 5%), остальные районы представлены в сборной отдельными спортсменами.

На чемпионатах и первенствах МО выступают представители 44 территорий. То есть чуть больше половины. Мы понимаем: какой бы благополучной ни казалась ситуация по области в целом, этого явно недостаточно. Считаем, что у нас есть еще масса нереализованных резервов.

**– А вы не считаете, что Руза, несмотря на лидерство, тоже далека от совершенства? При наличии одного из лучших в стране водно-спортивных комплексов можно замахиваться и на большее.**

– По идее, ДВС «Руза» должен был стать для сборных команд области по водным видам спорта аналогом «Круглого озера», где готовятся сборные России. Проект предусматривал и гостиницу, и здание школы. Но жизнь внесла, как говорится, коррективы. Компания, отвечавшая за строительство, разорилась, а планы остались на бумаге. Там работают городская школа плавания и отделение областной, а училище олимпийского резерва в Чехове использует эту базу для подготовки своих пловцов. К сожалению, в городе с населением всего 13,4 тысяч говорить о полноценном наборе не приходится. Тем не менее отдача есть. Например, в числе воспитанников Дарьи Белякиной, в прошлом члена сборной России, Карина Абросимова, победительница Кубка России, входящая в молодежную сборную страны.

**– Областной Центр спортивной подготовки, куда вы пришли без малого 10 лет назад, отвечает ведь не только за формирование сборной команды?**

– Да, это не единственная наша задача. Не менее важная – способствовать росту талантливого резерва. Стараемся, по мере

своих финансовых возможностей, создавать молодым пловцам оптимальные условия для тренировок и участия в соревнованиях на выезде. Используем, естественно, и мероприятия, которые проводит ВФП в рамках программы «Я стану чемпионом!». Допустим, в каком-то месте появляется способный парень или девочка. Но у них нет конкурентов в группе или тренер не строит далеко идущих планов, довольствуясь платными уроками. Тогда добиваемся перевода ребят к другому наставнику. А если рядом подходящего специалиста нет – в ближайшую школу олимпийского резерва.

Бывая на всероссийских юношеских соревнованиях, я обращаю внимание и на пловцов из глубинки других регионов. Говорю с тренерами, если у них возникает желание подключиться к нашей системе подготовки, мы заключаем соглашение о сотрудничестве. Так было, например, с Иваном Гирёвым. Продолжая работать с личным тренером Ириной Авдеевой в Ярославской области, он регулярно подключается к бригаде Андрея Шишина, наставника Евгения Рылова. Благодаря чему и стал чемпионом мира на короткой воде и рекордсменом мира среди юниоров.

**– Среди спортсменов, представляющих Московскую область на всероссийской арене, фигурирует и Юлия Ефимова.**

– Тут случай особый. Юлю, как и её отца и тренера Андрея Ефимова, я знаю давно, у нас вполне доверительные отношения. Когда у них возникли проблемы, они обратились ко мне. Я охотно пришел на помощь.

**– Напрашивается вопрос о вкладе Подмо-сковья в сборные команды.**

– К сожалению, Гирёв не смог из-за проблем со здоровьем выступить на чемпионате Европы. А Ефимова и Рылов завоевали в Глазго на двоих лично и в составе эстафет 6 золотых и 3 серебряных медали. Чтобы не создалось впечатление, что этими именами мы ограничились, добавлю: на юношеском первенстве Европы область была представлена пятью спортсменами. Это Анастасия Макарова, Ольга Турчина, Анна Чернышева, Максим Травников и Анастасия Басалдук. В активе Макаровой – золото и два серебра. Травников стал четвертым, выполнив норматив мастера спорта международного класса. Всего же в списках сборных разных возрастов на этот год – 20 наших спортсменов.

Убежден: уровень лидеров – производное от уровня команды. Поэтому немаловажно отметить, что по результатам медального зачета последних чемпионата и юношеского первенства России, а также Спартакиады школьников наши команды вышли на уверенное третье место после Москвы и Санкт-Петербурга. А по итогам первенства по младшему возрасту мы заняли четвертое, уступив лишь одну медаль Самаре.

**– А как вы оцениваете перспективы под-московных пловцов в олимпийском Токио?**

– Главных претендентов на медали любого достоинства вплоть до золотых – Ефимову и Рылова – я уже называл. Они лидеры не только сборной, но и на мировой арене. Уверен, что продолжит расти и Гирёв. На открытой воде надежды связываем как с опытными марафонцами Кириллом Абросимовым, Евгением Дратцевым и Анастасией Крапивиной, так и с молодыми Кириллом Беляевым и Валерией Ермаковой.

**Евгений МАЛКОВ**

Фото Алексея Савченко (из архива ВФП)  
Из архива В.Коршунова

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: Иркутск и сайт Законодательного Собрания Иркутской области; Москва и официальный сайт мэра столицы; Вурнары и сайт газеты «Советская Чувашия»; Красноярск и телеканал «360»; Томск и городской портал «Томск.ру».**

Редакция «ПДВ»

## ПОДВЕДЕНЬ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ

**■ ИРКУТСК.** Развитие массового спорта в регионе в целом и, в частности, строительство бассейнов стало одной из точек приложения усилий депутатов Законодательного Собрания Иркутской области второго созыва. Так, после открытия трех новых бассейнов – в Черемхово, Шелехове и Тулуне – юные жители этих территорий получили возможность заниматься плаванием в спортивных секциях. Об этом рассказал председатель регионального парламента Сергей Брилка, который также отметил, что Законодательным Собранием, наряду с контролем строительства и ремонта объектов, проводился и мониторинг востребованности спортивных сооружений в территориях региона.

Так, плавательный бассейн «70 лет Великой Победы» в г. Черемхово работает с 2015 года. «Сегодня секции плавания посещают 482 человека, – рассказала зам. мэра города по социально-культурным вопросам Елена Бокаева, – работают 4 тренера, есть оздоровительные группы, группы спортивной подготовки и группы для инвалидов». Бассейн регулярно становится площадкой для проведения соревнований по плаванию. Напомним, строительство бассейна в центре Черемхово началось в феврале 2013 года по программе «Развитие физической культуры и спорта в Иркутской области». Общая стоимость объекта составила 92,7 млн рублей, из них 77,1 млн – средства регионального бюджета.

В Шелехове и Тулуне бассейны, открытые в том же 2015 году, также стали центрами подготовки юных спортсменов, причем круглогодично. В частности, в Тулуне бассейн «Дельфин» в этом

году работал практически все лето с небольшим перерывом на техническую профилактику. Проводились различные соревнования, к примеру, среди отдыхающих в летних оздоровительных лагерях. Впервые в Тулуне состоялись и соревнования новичков «Я умею плавать», самым юным участникам которых было пять лет. По словам директора «Дельфина» Марины Киреевой, в бассейне в секции плавания занимаются около ста юных спортсменов.

«Плавание – один из лучших видов спорта именно для укрепления здоровья детей, – отметил Сергей Брилка. – Таких сооружений в регионе должно становиться больше. Отдельное внимание необходимо уделить строительству бассейнов при школах. В связи с этим сегодня стоит обратить внимание и на подготовку тренерских кадров по плаванию, в том числе для адаптивного спорта, которые будут готовы работать в территориях области».

## МГСУ ГОТОВ... ПЛАВАТЬ

**■ МОСКВА.** Завершилось строительство бассейна Московского государственного строительного университета. Он соответствует мировым стандартам и станет одним из ведущих центров развития студенческого спорта.

По словам руководителя столичного Департамента градостроительной политики Сергея Левкина, 25-метровый бассейн и лягушатник для обучения плаванию размещаются в трехэтажном здании. Общая площадь бассейна – более 4,5 тысячи квадратных метров. Сейчас завершается про-

цедура получения документации для его открытия.

Строительство бассейна проходило по Федеральной адресной инвестиционной программе (ФАИП). Город также выделил специальную субсидию, которая составила 75 процентов от стоимости строительства.

## ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА!

**■ ВУРНАРЫ.** В очередной раз предложил свою поддержку в развитии спортивной инфраструктуры филиал ЗАО Фирма «Август» «Вурнарский завод смесевых препаратов». Компания вкладывает значительные инвестиции в развитие Вурнар.

Так, недавно в поселке торжественно открылся бассейн. Его строительство началось в конце 2017 года. В здании общей площадью 3600 кв. м разместились 25-метровый бассейн с шестью дорожками, малая

чаша для обучения детей плаванию, комфортабельные раздевалки с душевыми, тренажерный зал. Этот спортивный объект будет находиться на балансе самих меценатов и будет доступен для посещения всем желающим.

## ШЕСТЬ ТЫСЯЧ МЕТРОВ ЗДОРОВЬЯ

**■ КРАСНОГОРСК.** Здесь в скором времени откроется физкультурно-оздоровительный комплекс с 25-метровым «взрослым» бассейном. Ввод объекта в эксплуатацию разрешило министерство строительного комплекса Московской области, сообщили в пресс-службе ведомства.

ФОК расположился на улице Народного Ополчения. Строить его начали в 2016 году. Комплекс площадью более шести тысяч квадратных метров включает в себя взрослый

и детские бассейны и другие объекты. Возводили ФОК с учетом того, чтобы он был доступен для маломобильных групп населения.

## У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

**■ ТОМСК.** Обучиться достойной технике плавания и представить регион на всероссийских соревнованиях. Такую задачу поставила перед собой томичка, инвалид по зрению Венера Зиганшина и ещё ряд горожан с ограниченными возможностями здоровья. Сейчас они пытаются собрать специальную группу и приступить к тренировкам.

Вести занятия будет тренер по плаванию, специалист по адаптивной физкультуре Александр Емельянов. Тренировки будут проводиться 2 раза в неделю. Для группы из 10 человек будут выделены дорожка и время. Стоимость занятий – в несколько раз ниже, чем другие предложения по городу. Бассейн «Звездный», по словам Венеры, отвечает всем требованиям с точки зре-

ния инфраструктуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также по отношению к посетителям и по дисциплине, которую обеспечивает тренер.

И еще очень важно, что в ближайшее время Зиганшина намерена учредить в Томске Федерацию по плаванию для инвалидов, а также планирует пройти обучение на тренера по адаптивной физкультуре.

Ответы к «фотоугадайки» на 2 стр.

Юлия Ефимова. Катинка Хоссу. Чад Ле Кло. Геннадий Пригода и главный тренер сборной Сергей Чепик. Антон Чупков. Владимир Морозов и Юлия Ефимова. Мария Каменева. Раноми Кромовидьдой.

«Когда мы концентрируем внимание на физкультурно-оздоровительных занятиях в воде, когда речь идет об укреплении тела с помощью физических нагрузок в водной среде, то уроки плавания и аквааэробики, по сути, становятся сторонами одной медали и вместе не только дополняют друг друга, но являют собой одно целое».

«ПДВ»

**Д**ля занятий аквааэробикой мы не всегда можем найти идеальный по глубине водоем. Зачастую в нашем распоряжении имеется возможность проводить занятия в местах, где глубина воды превышает наш рост. В данном случае без применения дополнительных приспособлений никак не обойтись. Одним из таких приспособлений служит аквапояс.

Как вы помните, уважаемые читатели, большинство наших занятий были рекомендованы для неглубокой воды. Зачем и почему мы акцентировали на этом внимание, повторяться не буду, достаточно вновь перечитать предисловия к урокам. Но ведь занятия аквааэробикой проводятся и на глубокой воде. В том числе и в бассейнах. Причем в них есть свои положительные и в чем-то уникальные моменты. Понятное дело, что они предназначены прежде всего для тех, кто уже умеет плавать. И, конечно, проводятся под ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ руководством и присмотром тренера или инструктора. Да-да, несмотря на то, что в них используются вспомогательные для аквааэробики атрибуты, которые кто-то рассматривает... чуть ли не как индивидуальные «спасательные» средства. Сразу забудьте об этом. Ведь тот же аквапояс (об упражнениях с ним как раз и пойдет сегодня речь), в сотый раз подчеркиваем, это, в первую очередь, – помощник для правильной работы, а не гарант того, что вам теперь и «море по колено».

Итак, аквапояс – один из аксессуаров для аквааэробики, который идеально подходит для индивидуальных силовых тренировок, реабилитации и поддержки спины, эффективно удерживает вас на воде в вертикальном положении. Пояса для аквааэробики также создают дополнительную нагрузку при интенсивных занятиях, за счет чего вы тратите дополнительную энергию на сжигание калорий.

Пояс для аквааэробики должен обеспечивать равновесие и при этом не стеснять движений занимающегося.

Занятия аквааэробикой на глубокой воде с применением аквапояса также показаны людям, страдающим остеохондрозом грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, заболеваниями тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, нарушением осанки, избыточным весом. Широко распространены упражнения на глубокой воде при реабилитации травм опорно-двигательного аппарата. Ведь в глубокой воде еще сильнее, чем в мелкой, уменьшается нагрузка на суставы и позвоночник.

**При выполнении упражнений на глубокой воде следует помнить о нескольких важных вещах:**

- Необходимо научиться удерживать равновесие, ориентируясь на центр плавучести, расположенный в области груди, а не на центр тяжести, находящийся в области таза.
- Очень важно постоянно поддерживать правильное нейтральное вертикальное положение с прямым позвоночником для безопасного выполнения упражнений.
- Необходимо вытягиваться в рост и возвращаться в вертикальное положение после выполнения упражнения.

**ЗАДАЧИ:**

1. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

2. Проработка основных мышечных групп

**Время занятия:** 45 минут

**Инвентарь для занятия:** ГАНТЕЛИ для АКВААЭРОБИКИ, АКВАПОЯС

# «ПЛЮСЫ» ГЛУБОКОЙ ВОДЫ

Часть первая

**1** Бег с высоким подъемом коленей и легкими толчками руками. Попеременная работа рук и ног.

Обращаем внимание на правильное положение корпуса (прямое положение тела).



**2** Бег с широким разведением бедер, ладони попеременно касаются стоп спереди и сзади.



**4** Хлест ноги вперед и отведение ноги в сторону (правой и левой ногой).



**5** Вращение согнутой ногой внутрь и наружу (носок на себя).



**3** И.п. – ноги шире плеч, колени согнуты. Касание ладонью стопы и отведение ноги в сторону.



**6** Отведение ноги назад (крест-накрест), затем в сторону. Упражнения повторяются определенное количество раз, затем повторяются друг за другом без остановки («связка»).



**8** И.п. – ноги на ширине плеч, колени согнуты, корпус наклонен вперед. Гантели в правой руке: жим руки вниз, жим руки в сторону. Повторить это же упражнение другой рукой.



**7** И.п. – ноги на ширине плеч, гантели передаются из правой руки в левую спереди, затем за спиной. В правую сторону, затем в левую.

При выполнении упражнений сохранять правильность дыхательного цикла (вдох-выдох).



**9** И.п. – ноги на ширине плеч: прыжком ноги вместе – ноги врозь.

**10** И.п. – ноги на ширине плеч – «ножницы».



**11** Ноги шире плеч, колени согнуты, скручивание в тазобедренном суставе.



**12** Ноги вместе, колени согнуты: скручивание вправо-влево.



**13** И.п. – ноги на ширине плеч. Амплитудные шаги согнутой правой ногой из стороны в сторону.



**14** «Перемещение» – шаг правой ногой накрест (с задействованием косых мышц живота).



**15** И.п. – лежать на воде, гантели в двух руках выполняют функцию опоры. Сведение-разведение ног.



**17** И.п. – лежать на воде, гантели в двух руках выполняют функцию опоры. Сведение и разведение ног через группировку.



**18**

И.п. – лежать на воде, гантели в двух руках выполняют функцию опоры. Скручивание корпуса



*Прим.  
Соединение элементов в связку (упр.15-18).*

**16** И.п. – лежать на воде, гантели в двух руках выполняют функцию опоры. Выполнение упражнения ногами «ножницы».



И не забудьте, это лишь первая часть очередного нашего урока. Вторая – в следующем номере «ПДВ».

**Елена МЕХТЕЛОВА**  
Фото автора

**Что нового?**

**Мультимедальный «Мастерс»**

В Крани (Словения) в первый месяц осени прошёл чемпионат Европы по плаванию в категории «Мастерс». Пловцы выступали в 13 возрастных группах от 25 до 89 лет. Представители России завоевали 34 золотые, 33 серебряные и 23 бронзовые медали. Отметим победу с рекордом Европы на дистанции 200 м комплексом в возрастной группе 35-39 лет Натальи Винокурenkовой 1983 года рождения. Всего в активе спортсменки 6 золотых медалей в брассе, комплексном плавании и в эстафетах. Отметим и москвичку Наталью Михайлову 1948 года рождения, в группе 70-74 лет одержавшую 4 победы – на дистанциях 800 м кролем, 100 и 200 м на спине, 200 м баттерфляем – и завоевавшую бронзу на дистанции 50 м на спине. Сразу семь серебряных медалей в группе 85-89 в плавании на спине и в эстафетах выиграл москвич Валентин Мещеряков 1933 года рождения. А в акватории озера Блед были разыграны медали чемпионата Европы «Мастерс» на открытой воде. Здесь россияне выиграли три золота и по два серебра и бронзы. Особенно отличился москвич Евгений Елисеев, выступавший в группе 35-39 лет и победивший на дистанциях 3 и 5 км.

**Алексей Зубаков**

**Алиса, которой покорился Босфор**

До 29 лет Алиса Баимбетова плавать не умела. Но когда жительница Севастополя узнала о заплыве через пролив Босфор, отделяющий Европу от Азии, то загодя в интернете приобрела билет участника. На обучение оставалось полгода. Девушка отправилась с бассейн, где под руководством тренера не только научилась держаться на воде, но и прошла курс плавания на выносливость. Выйдя на старт в Стамбуле, она благополучно преодолела почти всю дистанцию, но незадолго до финиша попала во встречное течение. Силы были уже на исходе, попытки сдвинуться «с места» ни к чему не приводили. И все же Алиса не сдалась. Пройдя это испытание, она намерена продолжать плавать. Увлечение мамы передалось и пятилетнему сыну.

**Баландин... устал?**

Дмитрий Баландин, вернувшись с Азиатских игр с двумя бронзовыми наградами на 50 и 100 м брассом, не исключает, что этот турнир может стать для него последним. Выиграв на Олимпиаде в Рио 200 м этим стилем, он стал первым в истории плавания Казахстана олимпийским чемпионом. А перед тем победил на чемпионате Азии на всех трех брассовых дистанциях. После Олимпиады молодой пловец перенес серию травм. Хотя Дмитрию всего 23 года, он считает, что успел добиться всего, к чему стремился, и даже устать от плавания.

**Чемпионка перед новым вызовом**

Кирсти Ковентри, двукратная олимпийская чемпионка и многократная чемпионка мира по плаванию, назначена министром спорта Зимбабве. Олимпиада в Лондоне была пятой по счету для самой титулованной спортсменки в истории этой страны (на её счет 7 из 8 олимпийских наград, завоеванных зимбабвийцами). Она входит в состав исполкома МОК и комиссию спортсменов. Перед новым министром стоят сложные задачи. В частности, ей предстоит разгрести завалы в программах, касающихся футбола и крикета, к которым привела коррупция при прежнем президенте страны Роберте Мугабе.

**Пьедестал почета**



Иван Моргун поздравляет Александра Степанова. И оно того стоит. Шутка ли – оба впереди планеты всей!

**РЕБЯТА, ДЕРЗАЙТЕ ДОПЛЫТЬ ДО ТОКИО!**

В Эйлате (Израиль) за награды мирового первенства на открытой воде спорили сильнейшие юные марафонцы планеты. И очень приятно, что третье место в командном медальном зачете досталось сборной России. Причем, все награды на счету представителей сильного пола.

наш юниорский пьедестал позволить себе никогда бы не смогли. Поэтому внимание! Три фото, которые перед вами, самые что ни на есть пьедестальные. А еще одно оставило спортивной истории момент, когда наши золотой и серебряный медалисты только-только прошли финишный створ. И осознание сделанного, понятно, у них еще впереди...

Вместе с пловцами находилась и наш замечательный автор Аня Гусева. Привезла много интересных снимков. К сожалению, под объемный ее фоторепортаж места в этом

номере «ПДВ» катастрофически не хватило. Так получилось, хотя, как вы знаете, мы в первую очередь «заточены» на показ достижений юных российских спортсменов. Однако обойти вниманием



Кирилл Долгов (10 км, бронза)



Данил Немолочнов (7,5 км, серебро)



Иван Моргун (слева) и Александр Степанов (5 км, серебро и золото)

**ВОТ ТАКОЙ ОН, ЭТОТ САДОВЫЙ**

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 мастер спорта, 3-кратный олимпийский чемпион Евгений Садовый.



Евгений Садовый – главный судья соревнований.

1. Ваша любимая добродетель? Понятия – честь, долг, любовь к отчизне.
2. Какие качества Вам нравятся в мужчинах? Профессионализм, целеустремленность.
3. Какие качества Вам нравятся в женщинах? Интеллект, красота.
4. Ваше главное качество? Если в бой, то глаза в глаза, в спину не бить.
5. Как Вы представляете счастье? Построен дом, посажены деревья, выучены и выращены сыновья, счастливая жена.
6. Как Вы представляете несчастье? Когда вокруг тебя одни лгуны, и каждый норовит ударить тебя в спину.
7. Порок, который Вы легко прощаете? Чревоугодие.
8. Порок, который Вы ненавидите? Ложь, лицемерие.
9. К кому Вы испытываете антипатию? К дилетантам.
10. Человек, который Вам нравится меньше всего? Тот, кто вредит окружающим и отказывается это понять.
11. Ваше любимое занятие? Рыбалка, охота.
12. Ваш любимый герой? Все люди без исключения, которые делали и делают нашу страну Великой Державой.
13. Ваша любимая героиня? Все женщины без исключения, которым не чужды такие качества, как интеллект, красота, верность.
14. Ваш любимый поэт? Пушкин.
15. Ваш любимый писатель? Лермонтов, Шолохов.
16. Ваши любимые цветы? Все цветы.
17. Ваш любимый цвет? По убывающей – чёрный, синий, белый.
18. Ваше любимое холодное блюдо? Лед.
19. Ваше любимое горячее блюдо? Борщи.
20. Ваш любимый основной принцип? Целеустремленность.
21. Ваш любимый девиз? Ни шагу назад! За Волгой – для нас земли уже нет!

Юношей и девушек, которых представляет наша новая рубрика «МОЛОДЫЕ СУДЬБЫ», объединяет главное: спортивный талант, желание не останавливаться на достигнутом, и, конечно же, молодость!

**Кирилл Беляев – единственный из россиян, доплывший по озеру Лох-Ломонд до пьедестала чемпионата Европы на открытой воде.**

От Глазго, где проходила бассейновая часть программы чемпионата, до самого большого водоема Шотландии – полчаса езды. А чтобы завоевать серебро на 25 км, нашему марафонцу потребовалось почти пять часов. Так долго 20-летний спортсмен еще не соревновался.

Кирилл признается, что, выходя на старт, больше чем о попадании в шестерку даже не мечтал. Этого было достаточно, чтобы получить звание мастера спорта международного класса. Он старался держаться в середине каравана, потом пробился в лидирующую группу и «зацепился» за француза Акселя Реймонда, победителя прошлого года чемпионата мира на этой дистанции. Ближе к финишу почувствовал... Нет, не прилив сил – откуда им было взяться, а их остатки. Забрехала надежда...

«Чтобы не потерять сознание, я кусал губы. Механически закидывал руки, работал ногами. Финишировал практически в неадекват, уже не понимая, что происходит». На рывок француза он ответил собственным, заодно обогнав и опытного итальянца Маттео Фурлана. От венгра Криштофа Рашовски, который уже выиграл 5 км, его отделила лишь секунда.

Из других наших марафонцев лучшим в этой гонке был Евгений Дратцев, приплывший шестым. Между прочим, обладатель нескольких бронзовых наград мировых чемпионатов – земляк Беляева, он из той же Ярославской области.



Мы любим вспоминать детство и юность героев наших публикаций. Эту замечательную фотографию нашли на сайте «Рыбинск» – официальном сайте администрации городского округа (и, конечно, говорим – огромное спасибо!). Снимку чуть больше трех лет. И уже в ту пору Кирилл Беляев – один из основных номеров юниорской сборной, обладатель всевозможных медалей первенств Европы, России, многих-многих других крупных и ответственных соревнований на открытой воде. Рядом – его тренер (а по родству – мама) Анна Анатольевна Тулупова.

# РЫБИНСКИЙ ЧУПКОВ

РЫБИНСК

Перед тем была еще «десятка», которую Кирилл считает для себя основной. Беляев финишировал одиннадцатым, что считал вполне приличным. Там он все созрел, трезво оценивал свои пока скромные возможности. И когда в концовке соперники взвинтили темп, понял: скорости ему не хватит. Но он уверен, что именно эта олимпийская дистанция станет со временем его коньком.

Успех пловца из Рыбинска специалисты назвали «прорывом года». Однако тренер, а по совместительству еще и мама Анна Тулупова считает достижение сына закономерным итогом большой работы и лишь промежуточным на пути, которым они идут уже давно. А еще – хорошим стимулом для всей её дружной команды.

В рыбинской спортшколе «Темп» Анна Анатольевна возглавляет отделение плавания. Она в ней же выросла и стала достойной наследницей своей наставницы Валентины Шор. В числе учеников которой – чемпион Европы по триатлону и участник Олимпиады 2012 года Иван Васильев. Хотя город расположен на берегу одноименного водохранилища, для отработки марафонских навыков оно, понятно, не предназначено. Тренируются подопечные Тулуповой в местном бассейне с космическим названием «Сатурн». Наплывая в 50-метровой ванне почти ежедневно от 10 до 20 км.

Среди её воспитанников есть уже победители и призеры международных молодежных турниров. Например, Даниил Орлов в прошлом году выиграл 5 км среди пловцов 14-15 лет на мировом первенстве в Нидерландах, за что ВФП признала его «открытием года». Недавно в израильском Эйлате сильнейшим в мире в той же возрастной категории и на той же дистанции стал Александр Степанов. Там же Данила Немолочнов завоевал на 7,5 км серебро среди 16-17-летних. А на последнем первенстве России местную школу представляли сразу десятеро, включая двух девушек. Так что есть все основания говорить, что в Рыбинске создана продуктивная система подготовки мастеров открытой воды.

Кирилл на неё выплыл по примеру старшего брата Сергея, мастера спорта, победителя первенства России и участника одного из этапов Кубка мира. В 14 лет, дебютировав в Анапе на первенстве страны, сразу выиграл «пятерку». А с первенства Европы в Турции вернулся с бронзой. Он с благодарностью вспоминает уроки, которые ему преподавала уже в сборной команде Лидия Власевская – самый маститый из отечественных специалистов по марафону.

Марафон – испытание не только на выносливость, но и на способность противостоять природному экстриму –

жаре, холоду, высоким волнам, быстрым течениям. Это тоже нарабатывается суровой практикой.

Например, на чемпионате России 2015 года, проходившем в Истринском водохранилище, температура воды не превышала 16 градусов. Тогда после финиша на 7,5 км Беляеву пришлось поливать ноги подогретым спиртом – иначе они отказывались слушаться. За день до старта он даже испугался: провожал в баню друга, который сошел тогда с дистанции, а выйдя из парилки, спросил: «Как я тут оказался?» Сейчас, набравшись опыта, он усвоил, что в холодной воде, чтобы завести организм, лучше включать обороты с самого начала.

А на прошлогодней Универсиаде в Тайбэе пришлось плыть при 32 градусах, чуть не в кипятке. «Сердце разрывалось, такое ощущение, что ты сам плавишься», – вспоминает Кирилл. Тогда многие вообще не вышли на старт, чтобы не рисковать.

В Лох-Ломонде было на градус теплее, чем на Истре. Но пловцов все же обяжали выступать в утепленных гидрокостюмах, которые создают дополнительные проблемы. Такой вариант, впрочем, предусматривался. Чтобы привыкнуть к сковывающей движения экипировке, Кирилл целую неделю тренировался в ней в родном бассейне. Где к тому же будто специально отключили подогрев воды.

Старт в Шотландии был для него лишь третьим в минувшем сезоне. До того выступал на этапе Кубка Европы и чемпионате России. А там ему не хватало поддержки мамы. Особенно перед 25 км. Анна Анатольевна не смогла быть рядом с сыном, готовила учеников к юниорскому чемпионату мира. Но оставалась на связи и перед стартом позвонила, подбодрила: «Кирилл, ты все знаешь, все сможешь. У тебя все получится!».

В конце августа Кирилл Беляев одержал и первую международную победу. В хорватском городе Стари Град он снова опередил на 16 км Фурлана, победителя престижной гонки Faros Marathon четырех последних лет. Заметим, что в разные годы её выигрывали в том числе и наши чемпионы мира Алексей Акатьев и Владимир Дятчин.

...Одно из лучших произведений писателя-фантаста Александра Беляева – «Человек-амфибия». Спустя ровно 80 лет после выхода в свет романа о человеке, способном жить под водой, однофамилец автора впервые заявил о способности противостоять сильным соперникам на открытой воде. Остается надеяться, что не в последний раз.

**Александр НЕСТЕРОВ**

## НОВОКУЗНЕЦКАЯ «КУЗНИЦА»

НОВОКУЗНЕЦК

**В Хельсинки Александр Жигалов держал первый международный экзамен и сдал его на «отлично», выиграв золото первенства Европы на 200 метров брассом.**

Бассейн третьеклассника привел папа. Плавать Саша не умел, зато уже уверенно владел клюшкой. Но уроки хоккея, спорта номер один в Новокузнецке, пришлось прервать. Врач диспансера обнаружил у мальчика симптомы болезни, несовместимой с упражнениями на льду.

– Сашу я взял по рекомендации друга, которого, в свою очередь, его отец попросил пристроить сына, – рассказывает Андрей Дорожкин, наставник спортсмена. – На тренировках он был дисциплинирован, внимательно слушал, что ему говорят, и старательно выполнял. Начав с нуля, уже вскоре догнал более опытных сверстников, но ничем особым не выделялся. Мы перепробовали разные стили: начали с кроля, потом он перевернулся на спину, в конце концов остановились на брассе. А качественный сдвиг произошел в 14 лет. Он начал быстро прибавлять в росте и массе. У некоторых ребят такие изменения приводят к развалу техники. Саша же, наоборот, стал прибавлять и за один сезон преодолел дистанцию от первого разряда до мастера спорта. Этот норматив он выполнил в Рузе, на Кубке России 2016 года.

Рос Жигалов действительно быстро. И в прямом смысле, достигнув отметки метр 95, и в переносном: если на прошлогоднем юношеском первенстве России остался вторым, то в этом году оставил позади всех соперников. Более того, на апрельском чемпионате страны не просто прошел отбор на первенство континента, но пробился во взрослый финал брассовой двухсотметровки, где показал шестой результат. Это при том, что конкуренция в брассе у нас острейшая.

– Его шансы в Хельсинки я оценивал довольно высоко, – комментирует успех своего подопечного Андрей Дорожкин, тренер новокузнецкого отделения СДЮШОР Кемеровской области. – До этого



Саша ни с кем из соперников не встречался, поэтому расклад был заочным. Он с задачей справился, хотя немного и недотянул до запланированного результата. Сумел собраться и ничем не напоминал необстрелянного дебютанта. Моя моральная поддержка тоже сыграла, видимо, свою роль...

Между прочим, в столице Финляндии праздновать победу могла еще одна представительница той же спортшколы – Александра Сабитова. В Саранске воспитанница Елены Поданевой выиграла три золота первенства России и обновила свой же юношеский рекорд страны на 200 метров баттерфляем. Но врачи нашли у неё какие-то отклонения от нормы и рекомендовали взять тайм-аут. А у Дорожкина Жигалов – далеко не первая «ласточка» высокого полета. Алёна Алексеева, первый подготовленный им мастер спорта, выиграла первенство Европы на короткой воде и бронзу на

длинной. Андрей Ушаков дважды побеждал на юношеских Олимпийских играх 2010 года в Сингапуре. Не раз выигрывал первенства страны для разных возрастных категорий Владимир Кудряшов.

Так что Новокузнецк – отнюдь не новая точка на плавательной карте. Здесь уже сложилась достаточно продуктивная школа. И опирается она на фундамент давних традиций. В память о заслуженном тренере России Викторе Чеповском, стоявшем у их истоков, в местном бассейне «Родник» проводится традиционный турнир для юных пловцов области. Его ученики еще в 70-х годах заявляли о себе не только на всесоюзной, но и международной арене. Дмитрий Пороцкий стал первым в Кузбассе мастером спорта международного класса, завоевал бронзу Всемирной универсиады. Альберт Полищук победил на юношеском первенстве Европы. В сборную страны входили Ольга Ермолаева и Александр Кашенцев.

– У Виктора Ивановича был девиз: «Спортсменом можешь ты не стать, главное, чтобы человек был хороший!» – вспоминает Дорожкин, тоже питомец гнезда Чеповского. – Стараюсь следовать тому же принципу. Кое-что получается.

Именно при Чеповском город обзавелся несколькими бассейнами. В том числе 50-метровым, на который раскошелся металлургический комбинат. Позднее он перешел в ведение Западно-Сибирской железной дороги и был наречен «Запсибовец». В нем, а также в не претендующем на оригинальность названия «Олимп» и «Куют» мастерство Дорожкин с коллегами.

Следует заметить, что у областной школы олимпийского резерва, которую возглавляет президент региональной федерации плавания Вадим Бабичук, несколько отделений, подобных новокузнецкому. И во всем Кузбассе этот вид спорта, пережив пору развала девятиности и застоя нулевых, уверенно набирает высоту. Складывается система, гарантирующая отдачу.

Что касается конкретно Александра Жигалова, то этот парень настроен очень серьезно. Его пример для подражания – Антон Чупков. После победного финиша в Хельсинки он признался, что ему нра-

вится, как плывет чемпион мира, и что сам он намерен уже в скором времени составить ему конкуренцию. Ни много, ни мало! Насколько это реально?

– С его данными и амбициями – вполне, – считает тренер. – Я давно слежу на успехах Чупкова, часто общаюсь с его наставником, Александром Сергеевичем Немтырёвым, у которого нет секретов от коллег. Полагаю, что потенциал Жигалова ничуть не меньше. Правда, у них разная техника. Если Антон делает упор на работу ног, у него хороший старт, то у Саши акцент смещен на руки. При его физических качествах это оптимальный вариант. В будущем сезоне наша задача – не только попасть на чемпионаты Европы и мира среди юниоров, но и поспорить с ведущими брассистами за место в основном составе сборной страны.

**Александр МАРТЫНОВ**  
Фото Анны Гусевой



Соавтор пяти олимпийских побед Виктор Авдиенко и четырёхкратный олимпийский чемпион Владимир Сальников с лауреатами Игр в Мехико – Виктором Мазановым, Леонидом Ильичёвым и Юрием Суздальцевым.

# ОДНАЖДЫ, ПОЛВЕКА ТОМУ НАЗАД

Это было недавно, это было давно

Повод вспомнить Олимпиаду 1968 года дал мне финальный турнир Кубка России в Обнинске. Его участники и болельщики чествовали тех, кто 50 лет назад завоевывал награды в Мехико.

Естественно, не всех. Команду, выигравшую тогда восемь медалей и ставшую третьей в неофициальном зачете, представляли Виктор Мазанов, Леонид Ильичев и Юрий Суздальцев. А общее представление об олимпийской сборной СССР по плаванию пятидесятилетней давности позволял поставить большой иллюстрированный баннер, который по заказу ВФП был изготовлен к юбилею. Он украшал фойе бассейна, носящего гордое и вполне подходящее этому событию имя – «Олимп».

В Мехико, напомним, отличились советские мастера брасса. Владимир Косинский дважды – на 100 и 200 метров – финишировал вторым. Галина Прозуменщикова, одержавшая на Играх в Токио-1964 первую олимпийскую победу в истории отечественного плавания, на этот раз поднялась на серебряную ступень пьедестала на 100 метров и бронзовую – на 200. Николай Панкин стал третьим на стометровке.

Еще три медали принесли нашей команде мужские эстафеты. Усилия Семена Белиц-Геймана, Виктора Мазанова, Георгия Куликова и Леонида Ильичева в кролевой 4x100 метров увенчались серебром. В эстафете вдвое длиннее тем же стилем Владимир Буре, Семен Белиц-Гейман, Георгий Куликов и Леонид Ильичев добились бронзы. Награды того же достоинства за эстафетную комбинацию 4x100 метров получили Юрий Громак, Владимир Косинский, Владимир Немшилов и Леонид Ильичев (Мазанов и Суздальцев плыли в квалификации).

Для Виктора Мазанова мексиканские Игры были не первыми, но именно они принесли ему первые две из четырех олимпийских наград. Две другие, тоже эстафетные, он привез из Мюнхена-1972. Наш корреспондент побеседовал с Мазановым после церемонии награждения первых призеров Кубка России с участием именитых ветеранов плавательных сражений.

– Виктор Георгиевич, для вас подобные церемонии – дело привычное. Возглавляя общественный совет ветеранов при ВФП, вы часто вручаете награды. А какие чувства испытывали сами, поднимаясь на пьедестал в Мехико?

– Когда тебе 21 год и ты получаешь олимпийскую медаль, возникает целая гамма эмоций. Естественно, радость и гордость. Но и удовлетворение от того, что твоя работа дала результат, что оправдал надежды, которые возлагали на тебя партнеры по команде, её тренеры и, по большому счету, твоя страна.

– Вы регулярно встречаетесь с молодыми спортсменами. Проявляют ли они интерес к событиям давно минувших лет? И какие вопросы чаще всего задают?

– Интерес, безусловно, есть. Но, к сожалению, молодежь слабо информирована по части спортивной истории. Ребята приходят в плавание, тренируются, соревнуются, имея смутное представление о традициях, продолжать которые им предстоит. А ведь опыт ветеранов – это не экспонат для музея, это в том числе и своего рода путеводитель для тех, кто намерен чего-то стоящего добиться на далеко не гладкой водной дорожке. Общеизвестно: чем больше ты знаешь, что было вчера, тем меньше риск наделать ошибок завтра. И виноваты в этом не они, а взрослые – тренеры, руководители спортшкол, забывающие, что одними физическими упражнениями воспитание будущих чемпионов не исчерпывается.

А вопросы, как правило, примерно те же, какой задали вы. То есть из области эмоций. По той же

**“ОБЩЕИЗВЕСТНО: ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО БЫЛО ВЧЕРА, ТЕМ МЕНЬШЕ РИСК НАДЕЛАТЬ ОШИБОК ЗАВТРА.”**

причине – от незнания контекста, хотя бы самых ярких событий и имен, делавших историю. По мере возможности стараюсь восполнить этот пробел.

– А вам не кажется, что за вопросом «что вы испытывали?» угадывается другой – «что вы с этого имели?»

– Скорее всего. Понятно, что у нынешнего поколения свои представления о ценностях, включая материальные. Для нашего же главным мотивом было достоинство. Высокий результат поднимал твой авторитет, выводил тебя из общего ряда. Это как сегодня добиться успеха в бизнесе. Да, мы получали стипендии, призовые, нам платили за рекорды. Но тратили мы не на предметы роскоши или автомобили. Какое там! Деньги в конечном счете возвращались в то же плавание. Скажем, на питание. Меню на сборах хронически не хватало, чтобы поддерживать оптимальную форму.

– Почти половину медалей Мехико завоевали эстафетчики. С тех пор так и повелось, вошло в традицию отечественного плавания. Чем это объяснить? Советским коллективизмом?

– Можно и так сформулировать. Но не духом коллективизма единым мы были сильны в эстафетном плавании. Еще и грамотной расстановкой участников по этапам, и проработкой передач. Все нюансы тщательно, по многу раз шлифовались на тренировках.

– На той Олимпиаде трижды замыкал медальные эстафеты Леонид Ильичев. Почему именно ему досталась роль финишера?

– Лёня обладал ценнейшим качеством – он был стабильным. Мог проплыть так, как требовали интересы команды, независимо от состояния. Например, в эстафете 4x200м Ильичев на завершающем этапе стартовал пятым. Понимая, что привычная тактика расклада по дистанции ничего не даст, он спуртанул и уже на сотне догнал соперников. А дальше уже держал их под контролем. Далеко не каждому спортсмену дана такая способность – менять тактику по ходу борьбы.

– С кем еще из олимпийцев того набора вы поддерживали контакты?

– Тесно дружу с Семеном Белиц-Гейманом. Правда, общаться приходится чаще по телефону: он давно уже осел вблизи Нью-Йорка. Бывал у него в гостях, иногда он наведывается в Москву. Сёма, уйдя из плавания, стал спортивным журналистом, внимательно следит за тем, как развивается родной вид спорта в России. Так что с ним есть о чем поговорить, кроме событий далекого прошлого.

Хорошие отношения сложились у меня с Колей Панкиным, Володей Меньшовым, Володей Кравченко. Встречаемся с Георгием Куликовым, когда он приезжает из Сочи на крупные соревнования.

– О чем обычно говорите с соратниками по оружию?

– По понятным причинам – о здоровье. Возраст, увы, берет свое. Но держатся ребята бодро. В любом случае, даже если у человека какая-то болячка, стараемся поддержать морально. Скажешь: «А ты выглядишь молодцом!», и он на глазах расцветает. Иногда наш совет старейшин оказывает и материальную поддержку тем, кто в ней нуждается. Например, в свое время вместе с Всероссийской федерацией плавания помогали Галине Прозуменщиковой оплачивать лечение. Очень жалко, что она не дожила до этого юбилея.

– Что можете пожелать пловцам, которые через два года будут представлять Россию в Токио – городе вашего олимпийского дебюта?

– Прежде всего – пополнить золотой запас, начало которому Прозуменщикова положила именно в Токио. Мы соскучились, признаюсь, по олимпийским победам. Уверен: наши лидеры потенциально к ним готовы. А чтобы реализовать свои амбиции, спортсменам важно обрести уверенность, а их тренерам – постараться учесть все нюансы подготовки. Знаю по себе, что в таком большом деле мелочей не бывает.

**Евгений АЛЕКСЕЕВ**  
Фото автора

Всё началось задолго до Олимпиады. В августе 1965-го, сразу после чемпионата СССР, нас предупредили, что летим в Мексику для акклиматизации и знакомства со столицей предстоящей Олимпиады-68. Кроме меня в группе были брассист Георгий Прокопенко, рекордсмен мира, серебряный призёр Олимпиады в Токио-64, дельфинист Валентин Кузьмин, рекордсмен и чемпион Европы и молодой спинист Виктор Мазанов, чемпион Всемирной Универсиады. Руководил этой своего рода «комбинированной эстафетой» главный тренер сборной Кирилл Александрович Иняевский.

Так далеко я ещё не летал. По пути провели ночь в Брюсселе, прогулялись по красивому городу, а за ужином в шикарном «Метрополе» уяснили, что значит «королевский приём». За огромным столом разместилась вся наша делегация: известные легкоатлеты, боксёры, гимнасты, фехтовальщики, велосипедисты и мы. Услужливые официанты молниеносно сменяли тарелки с деликатесами, предлагали шампанское и вина, но мы лишь отмахивались: дескать, не место и не время...

Правда, в самолёте до Мехико нас мало что смущало. Каждый, уловив момент, принял «свою дозу», чтобы лучше спалось. Рядом со мной расположился знаменитый боксёр и тренер Виктор Иванович Огуренков. «Выпей стаканчик красного и на покой», – шепнул опытный наставник.

Наутро, собравшись на крыше отеля «Беверли» возле небольшого бассейна, узнали расписание стартов открытого чемпионата Мексики и сразу помрачнели: заплывы начинались через два дня. Ни о какой акклиматизации речи не шло.

– Придется выступать в режиме «с корабля на бал». Потом неделю тренируемся на высоте 2200 метров. Поработаем и проведём контрольные старты, – обрисовал нашу мексиканскую программу Иняевский.

До конца не понимая, что нас ждёт, мы обошлись без вопросов. А ждали нас тяжелее старты под палящим солнцем в условиях атмосферы Мехико, где движение воздуха крайне затруднено и висящий над городом смог – обычное явление.

...Первые 400 м была какая-то лёгкость. Потом почувствовал, как наливаются свинцом ноги, а когда после первой половины дистанции 1500 м они лишь вздрагивали на поворотах, продолжил тащить себя на руках. Не сообщая, что происходит, сделал финишное усилие и повис на борту.

– Семён, ещё сотня! – раздался крик собора Всесоюзного радио и ТВ Руслана Тучнина. Вернувшись в реальность, еще несколько секунд не мог оторваться от стенки, чтобы проплыть оставшиеся 100 м. Так серебро обернулось бронзой. На следующий день 400 м не были столь драматичны и серебро досталось мне.

Вопрос же о золоте в тот год и следующие перед Олимпиадой не обсуждался. Мексиканец, будущий рекордсмен мира на 1500 м Гильермо Эчеваррия учился и тренировался в Штатах. Его преимущество в родных стенах до самых Игр было бесспорным. Никто из соперников Эчеваррии пока не знал, как плавать 400 и 1500 в условиях Мехико.

Заключительный день, «комбинашка». Утром – состояние «выжатого лимона». Делаю силовую зарядку, мышцы отзываются болью. Прыгаю в воду и плыву на расслабление отрезок за отрезком, ловлю утраченное «чувство воды», после поворота пробую выход и ускорение. Ребята рядом тоже настраиваются. Четвёрка американцев – для нас загадка. Знакомый квартет из ГДР демонстрирует своё превосходство. У нас все надежды – на Прокопенко. Он должен отыграть чуть-чуть, если Мазанов не будет первым, и уйти в максимальный отрыв. А Кузьмину и мне предстояло удержать преимущество. Другой вариант не рассматривался.

Это был мой первый старт за сборную в комбинированной эстафете. Не знаю, что со мной произошло, но, стартовав на мгновение раньше немца и американца, промчался сотню как никогда. Что называется, прорвало. Так к серебру и бронзе прибавилось золото.

После чемпионата познакомился с Мехико и продолжили тренироваться. А мне вместе с Тучниным пришлось ещё и вести вечерние, почти ночные, репортажи в Москву. Рассказывали не только о происходящем на аренах, но и о городе, где до того советским спортсменам соревноваться не доводилось.

Уже в те годы это был крупнейший (более 8 миллионов жителей) мегаполис мира. Поражали красота и богатство центра и удручала жуткая нищета окраин. Для нас, получивших приличные по тем временам «сугочные», многое было доступно в этой дешёвой стране. К примеру, за доллар (12,5 песо) можно было купить целых 60 кг бананов. А всего за песо проехать на маршрутке через весь город. Доброжелательные мексиканцы открывали нам свои сердца и двери...

Контрольные старты перед возвращением в Москву прошли успешно. Стало понятно: на 100 и 200 м при правильном планировании процесса акклиматизации можно и на большой высоте показывать рекордные результаты.

Лето 1966-го у меня было перенасыщено стартами: чемпионат страны, матч с американцами в Лужниках, мировой рекорд в Харькове, рекорды и медали на чемпионате Европы, динамовский турнир в Праге... На Мексику сил не оставалось, пришлось отложить до октября следующего года. Хотя и тот сезон оказался сложным. После московского рекорда Европы на 1500 м мне хотелось подогреться к мировому на 400. И это почти удалось. 8 сентября в бассейне ЦСКА проплыл за 4.11,0. Но вместо Всемирной Универсиады, где мог сразиться с американцами, отправился в Тбилиси на матч со сборной Великобритании. Там, выиграв 400 м, позволил себе в полную силу выступить лишь в кролевой эстафете 4x100: берёт силы для мексиканской «Предолимпийской недели». Свой этап проплыл лучше всех, чем изрядно озадачил спринтеров и их наставников. Именно тогда началась борьба за место в олимпийской четвёрке.

Тогдашние спортивные руководители действовали, как мне казалось, во многом «вслепую». От будущих олимпийцев требовали соблюдать «генеральный план подготовки к Играм», но при этом не забывать о текущих соревнованиях. Упавали на помощь научной бригады. Верили рекомендациям заинтересованных и, мягко говоря, не очень объективных людей. Предварительная подготовка на высоте 1600 м хороша для последующих стартов на уровне моря, но не в Мехико. Это было ясно уже после первого сбора в Цахкадзоре. Разница в 600-700 м может запросто «убить» пловца.

Что и подтвердила «Предолимпийская неделя». На 400 и 1500 у меня, как многим казалось, не возникло проблем. Эчеваррия первый, я с серебром, но секунды явно не мои. За старт на сотне сначала пришлось побороться с руководством. Меня отказались заявить: якобы, достаточно и личных стайерских стартов.

Прихожу в бассейн посмотреть на предварительные заплывы. И вдруг слышу объявление: Белиц-Гейман вызывается на старт. Видимо, сработала предварительная заявка, сделанная моим тренером Тамарой Владимировной Дробинской еще в Москве (в Мехико её не было). Надо знать мой характер: высказываю на тумбочку и без разминки показываю второй результат. Стало быть, в финале слева от меня поплывёт чемпион Токио-64 американец Дон Шолландер, справа – наш лидер Лёня Ильичёв. И чего только я ни наслушался от начальства за своё «самоуправство»! Отдохнуть перед финалом мне не дали, посчитали, что я помешаю Ильичёву бороться с Шолландером. В итоге медаль мне не досталась, но заявку на олимпийскую эстафету я все же сделал.

В апреле на открытом чемпионате ФРГ в 25-метровом бассейне Бонна мне удалось проплыть 200 и 400 м с высшими мировыми достижениями. Отличное время было у меня и в рекордной эстафете 4x100. Вернувшись в Москву, узнал, что июнь сборная проведёт в горах Франции, на высоте, увы, всего 1600 м. Стоило большого труда отказаться от этой поездки. Моему примеру последовали еще несколько человек. А те, кто поехал, неплохо отоварились во французских магазинах. Правда, просидев на чемоданах в Москве и Париже по паре дней (бунтовали парижские студенты), они не вписались в сроки, и сбор был практически сорван. В довершение всего нам предложили ещё один длительный сбор в Цахкадзоре и там же провели чемпионат страны. Который превратился в контрольные заплывы для сборной с участием небольшой «массовки».

Возглавлял команду Владимир Васильевич Сычёв, назначенный вместо отстраненного «за перегибы» Иняевского. Сычёв пробовал что-то изменить, но наверху решали «более важные вопросы». В итоге за пару недель до полёта на Игры был найден повод отправить Сычёва домой. Его сменил Алексей Андреевич Корнеев, хороший тренер, но спорный, по мнению коллег и спортсменов,

# МЕКСИКАНСКИЕ ЭСКИЗЫ

**К Олимпиаде-68 Семен Белиц-Гейман уже имел опыт предыдущих Игр, где доплыл до финала, рекорд Европы на 1500 м вольным стилем, золото чемпионата Европы и Всемирной универсиады. Сейчас двукратный олимпийский призер и спортивный журналист пишет воспоминания о своей спортивной – и не только – карьере. С разрешения автора публикуем фрагменты, посвященные подготовке к стартам в Мехико и перипетиям борьбы за медали.**



Победители открытого чемпионата Мексики-65 (слева – направо): Семён Белиц-Гейман, Виктор Мазанов, Кирилл Иняевский (главный тренер сборной СССР), Валентин Кузьмин и Георгий Прокопенко.

руководитель. К моменту окончательного утверждения состава произошло ещё несколько неприятных инцидентов. Из-за организационных просчётов потенциал сборной СССР, на тот момент второй в мире после американской, снизился на порядок.

Одевали нас к Мехико в Ереване. Сначала в Цахкадзор приехали закройщики снять с каждого мерки. Потом мы дважды спускались с горы на примерку и получение парадной формы. В Москву полетели красиво одеты: армянские мастера умели шить. В Москве нас замотали встречами на разных уровнях, да и поездками с подмосковной базы в бассейн Лужников. И только за несколько дней до отлёта перевели в столичную гостиницу...

Перелет в гигантском Ту-144 через Алжир на Кубу занял почти сутки. В пригороде Гаваны на нашу просьбу окунуться в бассейн кубинцы не отреагировали. Отношения Кубы с Москвой были в ту пору натянуты. А перед посадкой на Ил-18 до Мехико тамо-

женники изъяли у нашей олимпийской делегации все продукты от икры до шоколада, не говоря уж о копчёной колбасе. И даже новые вещи, если они были с ярлыками. Спасла энное количество икры и шоколада ручная кладь: в сумки никто не заглядывал.

Помню, в Токио-64 мы жили в бывшей американской казарме – длинный барак в два этажа, комнаты на 12 коек в два ряда. На одной спишь, на другой твои вещи. В Мехико же к началу Игр построили современный жилой микрорайон с легкоатлетическим стадионом и тренировочным бассейном. Нас определили в две 3-комнатные квартиры на 7 этаже. Мы с радостным шумом поднялись в лифте, но опешили, открыв дверь. В квартире кроме застеленных раскладушек и тумбочек ничего не было. Стол и стулья появились позднее. Туалет с душем – один на всех. Стало грустновато...

– Жить будем дружно и выступать дружно, – произнёс наш капитан Валентин Кузьмин и добавил

по-испански: «No Pasaran!»

Кто уже побывал в Мехико, подсказывали товарищам, как лучше пережить адаптацию, чтобы войти в нормальный ритм подготовки к соревнованиям. Сдерживать себя от соблазнов, окружающих нас, тоже требовалось умение.

Режим и расписание через пару дней сформировались. Выйдя из автобуса около бассейна, успевали обменяться сувенирами или значками. Рассмотреть, что происходит на улицах, удавалось лишь сидя у окна автобуса, если не засыпал.

...Первый день – он трудный самый. Мы волновались, но уже утром показали, на что способны в эстафете 4x100 вольным стилем. Решаем по результатам, кто поплывёт в финале. Сергея Гусева (он уступил Мазанову, Куликову и мне) меняет полный сил Лёня Ильичёв, сильнейший по серии стартов. В полном смысле формулы «один за всех и все за одного» отработали финал. Так что добытое серебро в наших глазах отливалось золотом.

Через день последовала эстафета 4x200, и тут случилось нечто невероятное. В финале все команды на первый этап поставили сильнейших, а у нас поплыл 17-летний дебютант Володя Буре. Он старался изо всех сил, показал отличное для себя время, но передал эстафету последним. С восьмой позиции пришлось «вылезать из ямы». О, как мы орала, когда на заключительном этапе Ильичёв стал выплывать к бронзовым медалям! Сойдя с пьедестала, говорить могли только шёпотом.

Дистанцию 200 м мы «завалили». Мне, правда, удалось попасть в финал, но не более: средств для быстрого восстановления у нас не было. Отдав все силы эстафетам, мы дотягивали выступления в личных номерах, кто как может. В финале на стометровке у Ильичёва пятое место, у Куликова шестое. Счастье, что Лёня смог по крохам собрать остаток сил и в последний день вытянуть на бронзу комбинированную эстафету 4x100. С ним на пьедестал поднялись Юрий Громак, Владимир Косинский и Владимир Немшилов.

...Наша мужская команда из-за общего хаоса теряла наработанное к Олимпиаде на всякой ерунде. Косинский, рекордсмен мира, рвался к победе на 100 и 200 м брассом. В финалах участвовали и Николай Панкин, и Евгений Михайлов. Мы в них не сомневались. Но что-то помешало их триумфу, хотя и то, что они сделали, было выдающимся достижением: Косинский дважды стал вторым, а Панкин завоевал бронзу на сотне.

Женскую же команду, которая с блеском выступила в 1966 году на чемпионате Европы, считаю, тогда вообще угробили. Но мы не теряли надежды, что Галина Прозуменщикова вновь станет чемпионкой. Она уступила мгновение на 100 м брассом и была третьей на 200. В других личных финалах наши девушки не участвовали. Бронза была совсем рядом в комбинированной эстафете. Однако и там удача отвернулась на последних метрах...

**Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН**  
Фото из домашнего архива автора



## ЕСЛИ БАСЕЙН, ТО ASTRALPOOL

АО «Астрал СНГ» | [info@astralpool.ru](mailto:info@astralpool.ru) | +7 (495) 645-45-51 | [www.astralpool.ru](http://www.astralpool.ru)



**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](http://www.swimrankings.net)

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

 e-mail: [swim-fed-volgograd@yandex.ru](mailto:swim-fed-volgograd@yandex.ru)  
с пометкой

**Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»**