

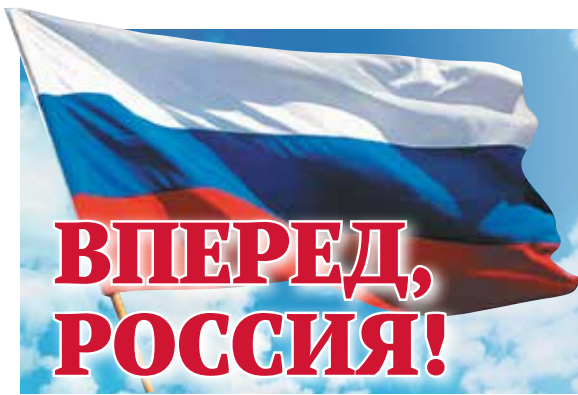


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Это абсолютно правильно, когда известные пловцы становятся пропагандистами плавания. И не обязательно плавания спортивного, а прежде всего – плавания массового, оздоровительного, необходимого каждому человеку».

Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН,
призер Олимпийских игр,
заслуженный мастер спорта

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

Плавание

№ 60-2020

ДЛЯ ВСЕХ



Автор песни «Нас не остановить!» Андрей Жилкин (справа)... в той самой водной среде, из которой и возникла эта песня.

ЭТА ПЕСНЯ НЕ ПРОСТО ЗОВЕТ. ОНА ОБЪЕДИНЯЕТ!

«ПДВ», во всяком случае, так оценил творчество мастера спорта международного класса по плаванию Андрея Жилкина. И впервые в своей практике мы решили открыть номер (первый номер олимпийского 2020 года)... с песни. Заметьте, созданной молодым талантливым пловцом. Почему пришли к такому решению? Наверное, потому, что год непростой, и каждый новый фактор, объединяющий всех нас, приверженцев спортивного и просто плавания, становится особо значимым. Такова краткая предыстория. Теперь – о фактах. Главный из них – сама песня, премьера которой состоялась в конце декабря в Питере, во время вручения премий Всероссийской федерации плавания. Так что слово – автору песни и его друзьям-товарищам из сборной команды России.

Андрей Жилкин. Идея написать песню про плавание появилась почти два года назад. Изначально эта мысль возникла у психолога сборной команды России Геннадия Дмитриевича Горбу-

нова, ребята в команде ее подхватили, и у меня не было ни малейшего шанса отказать.

И вот с тех пор почти раз в полгода я получал звонок от Геннадия Дмитриевича с вопросом: «Андрей, как песня?». А песню я даже и не начинал. Причиной тому было отсутствие вдохновения работать по этой тематике...Тренировались... Подошёл черед чемпионата мира в Корее. Соревнования удались!

Вернувшись домой, я первым делом сел за рабочий стол и начал на фортепиано наигрывать разные мелодии, какие приходили мне в голову...

И тут понеслась! Слова я придумал сходу, видимо, хорошее выступление на мировом чемпионате зажгло во мне ту искру, которой не хватало для рождения этой долгожданной песни! Но... гладко было на бумаге, да забыли про овраги! В процессе работы у меня сломался компьютер, и я потерял все, что сделал. Остались только наброски, которые я послал на оценку брату (Сергей Жилкин, начальник сборной команды России по плаванию. Оба брата – сыно-

ва Сергея Валентиновича Жилкина, заслуженного тренера России по плаванию. – Прим. ред.). Но, как в песне, «нас уже было не остановить!». Из этих набросков у меня в итоге и собралась финальная версия.

В ней по звуку стартового сигнала разворачивается история спортсмена со всеми его мыслями и переживаниями, его диалог с водой, и кульминацией – традиционным скандированием сборной команды после соревнований: «Россия-Россия-Россия!»

Мне бы очень хотелось, чтобы песня вдохновляла всех: и тех, кто только осваивается на воде и делает свои первые гребки, и тех, для кого вода – не просто среда, а стихия, где мы проводим свою жизнь, где творим то, что невозможно порой сделать разумом, а возможно только на уровне рефлексов и инстинктов.

«ПДВ». Есть одно большое «но»: газетной строкой невозможно передать музыкальную составляющую песни. Зато ее текст – без проблем.

Окончание на стр. 2

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ И БОЛЬШЕ, И ЛУЧШЕ

Это – о медалях, рекордах и выступлениях в целом. Олимпийский год, как знаете, начался, потому сегодня – чуть о будущем. Что золото наших пловцов в Токио обязательно случится, тут никаких сомнений не испытываю. Причем это объективное ожидание сродни уверенности. Другой вопрос – а вот что может произойти на дороге к Олимпиаде, и совсем от нас не зависящее? Вновь слышу опасения, что Всемирное антидопинговое агентство из-за большой «любви» к России еще какую бяку придумает и обнаружит поближе к Играм; или же возможная пандемия коронавируса отодвинет Олимпиаду на неопределенный срок... Я не провидец и не могу с гарантией ответить на вопрос, что произойдет даже в ближайшее время. А фантазировать не хочется. Но на сегодня, на сейчас, точно знаю, что наши пловцы-олимпийцы готовятся ехать в Японию за пьедесталом. Ключевое слово тут – готовятся. Не обращая внимания на сдерживающие факторы. Иначе просто нельзя. Иначе есть возможность проиграть самим себе еще до начала соревнований. Более того, именно с подобной позиции – не беря во внимание эти самые «сдерживающие факторы» – мы подошли к наполнению материалами первого в нынешнем году номера «Плавания для всех», сознательно прекратив его в максимально «мозаичный»: вспомнив о громких плавательных событиях, венчавших 2019-й, и анонсируя то, о чем будем рассказывать в последующих выпусках газеты. Например, о лауреатах премии ВФП среди спортсменов (разумеется, и тренеров тоже) по итогам прошедшего года. Ведь по сути все они – самые что ни на есть первые номера из кандидатов в олимпийскую команду. Юлия Ефимова, Евгений Рылов, Антон Чупков, Климент Колесников, Владимир Морозов, Мария Каменева, Андрей Минаков, Кирилл Беляев... И кто сказал, что лауреаты из юниорского состава – Евгения Чикункова, Дарья Васкина, Александр Степанов, Александр Жигалов, Владислав Герасименко – на весеннем чемпионате России по плаванию не попробуют завершить олимпийский отбор в свою пользу? Плюс еще не один десяток других пловцов и пловчих попытаются добыть путевки в Токио, причем с полным на то основанием... Ну, а пока напомним вам биографию заслуженного мастера спорта Антона Чупкова, ставшего в России в 2019-м спортсменом года. Еще одна заглавная тема нынешнего года – юбилейная. 75-летие Великой Победы. Той Победы, которую выстрадала вся страна. Все – от мала до велика. В том числе и спортсмены-пловцы, которые, будучи с водной средой на ты, отважно решали боевые задачи, поставленные командованием. Да и просто умение плавать не раз и не два спасало жизнь нашим воинам при форсировании водных преград. Так что «профильные» эпизоды Великой Отечественной тоже найдут отражение на страницах «ПДВ». Ибо Память о тех годах, Память о подвиге советского народа – не просто урок истории ко Дню победы, а часть нашей с вами жизни в непрерывном ее течении. И что не прервалась она в сороковые годы прошлого века, Спасибо тем, кто её охранил – выстоял и сберег.

Александр Елисейкин

«НАС НЕ ОСТАНОВИТЬ!»

Куплет

Сестра вода, впусти
меня
И прими, как ты всегда,
Смой печаль и согрей,
Я хочу к тебе скорей,
Я хочу к тебе скорей,
Обними и успокой,
Я шепну тебе родной,
Ты моя,
Я твой,
Мы живём одной мечтой.

Припев:

И смотрим каждый день
Мы в глаза нашим страхам,
Мы плывём вопреки
Всем пугающим знакам.
Дать бой,
И мы дадим,
И нас не остановить.

Куплет:

Нас не остановить,
Мы с тобой едины.

Понесешь меня вперед,
Я включу турбины.
Обрушим свою мощь,
Если встанут на пути.
Нам с тобой
Этот мир превзойти.
И в день, когда открыл свои
глаза,
Я увидел тебя, и ты уже меня
ждала.
И я запомнил навсегда,
Ох, как ты ласкова была,

И не забуду никогда,
Как полюбила ты меня.

Припев:

И смотрим каждый день
Мы в глаза нашим страхам,
Мы плывём вопреки
Всем пугающим знакам.
Дать бой,
И мы дадим,
И нас не остановить.

«КУБОК ВЛАДИМИРА САЛЬНИКОВА»:

ВСЁ ИДЕТ ПО ПЛАНУ

Заканчивается четырехлетие между летними Олимпиадами в Рио и Токио. Считайте, пловцы в своей олимпийской подготовке вышли на финишную прямую. Кубок 4-кратного чемпиона Игр Владимира Сальникова, по традиции проходящий во второй половине декабря в Санкт-Петербурге, венчал предоллимпийский год. И нам стало интересно, о чем думали ребята практически на пороге олимпийского сезона. Ведь первый раз им предстоит выйти на пик формы уже в самом начале апреля, когда в Казани состоится чемпионат России, одновременно являющийся главным отборочным этапом для попадания в олимпийскую команду. Или другими словами – рубка предстоит жесто-

чайшая. И кто-то начал готовиться к ней уже чуть ли не с декабря. Вот и «Кубок Владимира Сальникова»-2019 для кого-то завершал предыдущий, а для кого-то открывал новый сезон. Впрочем, если вдуматься, нам-то какая разница? Нам – зрителям и болельщикам – подавай медали и рекорды. А уж как тандем «ученик-тренер» до них доберется – это сугубо рабочий момент. Главное, чтобы сделали домашнюю работу над ошибками, если таковые случились в совсем недавнем прошлом. И всё будет – топ.

Но вернемся к питерскому «Кубку Сальникова». И для начала – немного информации как раз о рекордах и медалях.



Выход в плавательную зону на «Кубке Сальникова» по традиции был стилизован под огромную акульную пасть. На его фоне и сделана эта фотография. (слева направо): заслуженный тренер страны Марина Сальникова, лучшие пловцы турнира по очкам FINA – Марк Николаев и Мария Каменева, 4-кратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы и СССР, 20-кратный рекордсмен мира Владимир Сальников.

Фото Алексея Савченко (из архива ВФП)

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

РЕКОРДЫ И МЕДАЛИ

Рекорды – юношеский рекорд мира, юношеский рекорд Европы, 3 рекорда России, 6 юношеских рекордов России, 5 рекордов соревнований.

Рекорд мира (юношеский)

200 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 2.17,71

Рекорд Европы (юношеский)

200 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 2.17,71

Рекорды России:

200 м комплекс – Даниил Пасынков (Москва) – финал – 1.53,26.

50 м на спине – Мария Каменева (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – финал – 26,15.

50 м баттерфляй – Арина Суркова (Новосибирская область) – финал – 25,29

Юношеские рекорды России:

50 м брасс – Владислав Герасименко (Санкт-Петербург) – финал – 26,76.

100 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 1.05,16.

50 м брасс – Елена Богомолова (Нижний Новгород) – предварительный заплыв – 30,49.

50 м брасс – Елена Богомолова (Нижний Новгород) – финал – 30,39.

100 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 1.05,16

200 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 2.17,71

Рекорды соревнований:

200 м комплекс – Даниил Пасынков (Москва) – финал – 1.53,26.

50 м на спине – Мария Каменева (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – финал – 26,15.

50 м на спине – Мария Каменева (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – предварительный заплыв – 26,46.

200 м брасс – Евгения Чикунова (Санкт-Петербург) – финал – 2.17,71

200 м комплекс – Ирина Кривоногова – финал – 2.08,32

Гран-при соревнований

«Бронзовую акулу» получили Марк Николаев и Мария Каменева, показавшие лучшие результаты по очкам FINA:

КАМЕНЕВА Мария (Санкт-Петербург – Оренбургская область) – 50 м на спине – 26,15 (945 баллов)

НИКОЛАЕВ Марк (Ленинградская область) – 100 м на спине – 50,18 (924 баллов)

Мульти-медалисты:

6 золотых медалей: КАМЕНЕВА Мария – Санкт-Петербург – Оренбургская область

2 золота, 3 серебра: УСТИНОВА Дарья С. – Санкт-Петербург

2 золота, 2 серебра: ВЕКОВИЩЕВ Михаил – Калужская область

2 золота, 2 серебра: СУРКОВА Арина – Новосибирская область

2 золота, 1 серебро, 1 бронза: МИНАКОВ Андрей – Санкт-Петербург

Теперь обратимся к монограммам лауреатов соревнования.

Даниил Пасынков в финале на 200 м комплексным плаванием установил рекорд России – 1.53,26: «Я хотел еще на чемпионате Европы в Глазго установить рекорд России, но получилось так, что сделал это сегодня, хотя на другой дистанции и на других соревнованиях, но все равно очень доволен».

Мария Каменева в финале на 50 м на спине повторила свой же рекорд России (26,15), установленный в 2016 году: «Конечно, я рада, чувствую гордость за себя и своего тренера. Сегодня все получилось, очень давно не могла приблизиться к этому своему рекорду, но сейчас проплыла по тому же времени, как и три года назад... Кстати, у меня такого еще не было – шесть медалей, и все золотые. Я очень рада! Но уже чувствую, конечно, усталость».

Вероника Андрусенко (Попова) победила на 200 м вольным стилем: «На «Кубке Сальникова» в родном городе всегда приятно стартовать, получаю только положительные эмоции, все поддерживают. В новом году пожелаю себе терпения, не лениться, делать то, что любишь, и оставаться первой».

Владислав Гринев (в декабре 2019-го ему было присвоено звание «заслуженный мастер спорта». – Прим.ред.), выигравший «сотню» кролем, остался доволен: «Кубок Владимира Сальникова» – это хорошие соревнования, позволяющие «добить» сезон, который разделил для себя как бы на две части: с января по чемпионат мира в Корею и с сентября по конец декабря. Если брать первую половину, то все прошло замечательно. Были тренировки, сборы,

бронза чемпионата мира, в эстафете серебро. Во второй части сезона я целенаправленно тренировался, наверно, всего один месяц, и потом были постоянные старты... Интереснее, пожалуй, все же вторая половина, потому что больше меняется локаций, встречаю новых людей, результаты также были высокие».

Яна Курцева стала победительницей на 800 м вольным стилем (8.31,77): «Год выдался очень успешным – победа в эстафетном плавании на первенстве Европы, участие в первенстве мира, я посетила много стран, а «Кубок Владимира Сальникова» – это очень приятное завершение года. Что касается секунд, то это мой обычный результат. Здесь было главным показать все, что у меня осталось на конец года. Так же хотела бы сказать спасибо своему клубу «Волга» во главе с Виктором Борисовичем Авдиенко, в котором тренируюсь, и своему тренеру Олегу Васильевичу Шевченко».

Сергей Фесиков, один из старожилов сборной, выиграл 50 м на спине (23,35): «Сейчас момент победы ценен минимум в 50 раз больше, чем тогда, когда тебе лет 18. Сейчас ты знаешь, какой ценой она дается. В 18-20 лет все приходит как должное, зато нынче ты вкладываешь свою душу и время, дорожишь чем-то и теряешь, например, возможность общения с семьей, близкими ради того, чтобы почувствовать миг победы».

Ирина Кривоногова выиграла золото на 200 м комплексным плаванием (2.08,32): «В этом году своими результатами я довольна. Начала их улучшать после длительного периода. Чемпионат Европы был в этом году, наверно, самым запоминающимся, а в

ЭТА ПЕСНЯ НЕ ПРОСТО ЗОВЕТ. ОНА ОБЪЕДИНЯЕТ!

Окончание. Начало на стр. 1

Андрей Минаков, трехкратный призер чемпионата мира по водным видам спорта: «Андрей огромный молодец! Я с ним дружу два года, уже почти три. И на протяжении этого периода знаю, сколько времени он уделял музыке, как он этим занимался. То, что он делает, – это бесподобно и вызывает огромное уважение. Я даже немного где-то помогал, но это было год назад, наверно. Он давно хотел написать песню о плавании, шел к своей мечте, поэтому я аплодирую стоя. Я давно ждал эту песню, знал, что он может ее сделать, что он должен – ведь если

не он, то никто другой. Эта композиция настраивает на победы, а строчка «нас не остановить» вызывает у меня даже гордость – это правда, наш русский дух не сломить! Это дает дополнительную мотивацию все время делать всё на максимуме».

Яна Курцева, победительница и призер первенства Европы по плаванию на открытой воде, призер первенства Европы по плаванию: «Очень было приятно услышать от Андрея эту песню, она супер, особенно второй куплет и припев. Очень душевно, вспоминаются все тяжёлые и радостные моменты в спорте».

Александр Степанов, многократный победитель и призер пер-

венств Европы и мира по плаванию на открытой воде: «Когда я впервые услышал песню Андрея Жилкина «Нас не остановить», то разобрал не весь текст. Когда позже прослушал ее ещё раз, я понял, о чем она. Очень понравилась мелодия и видеоролики на заднем плане, в которых были показаны заплывы с нашими спортсменами (напомним, что премьера композиции состоялась на Ежегодной Премии ВФП 21 декабря в Питере, где во время выступления Жилкина на сцене на заднем фоне транслировались видеонарезки соревнований с участием наших ребят. – Прим.ред.). И теперь только эта картинка рисуется перед глазами при её прослушивании. Цепляет, конечно

же, фраза «нас не остановить», которая может служить мотивацией для любого человека в любых жизненных ситуациях, и не только в спорте».

Дарья Васькина, бронзовый призер чемпионата мира по водным видам спорта в Кванджу: «Эта песня для меня создаёт атмосферу чемпионата мира по плаванию 2019 года, она вызывает желание бороться и двигаться дальше. Буквально каждая строчка берет за живое, вспоминаются все сложности, через которые проходила за свою карьеру».

Илья Дружинин, участник Олимпийских игр 2016 года, неоднократный чемпион России и призер чемпионатов России:

«Когда услышал эту песню впервые в исполнении Андрея, то на лице непроизвольно появилась улыбка от того, насколько душевная получилась песня. Андрей молодец, он занимается тем, что ему доставляет удовольствие, и делает это хорошо. Помню, как по всем соревнованиям и сборам он таскался с записывающим устройством и коллекционировал всевозможные звуки. Мне не терпелось услышать, что же из этого получится. И получилась очень классная песня, которая навеивает мне только положительные воспоминания о соревнованиях».

Подготовила Анна ГУСЕВА
Фото автора

2020-м план такой – готовиться дальше и пробовать отбираться на Олимпийские игры. Пожелаю себе в новом году ни на кого не обращать внимания и выполнять все установки тренера».

Анастасия Фесикова, супруга Сергея Фесикова и самая титулованная наша спинистка: «Для меня сезон сложился тяжело, были и хорошие результаты, были и не очень. Жаль, что когда очень нужно было показать высокий результат, не получилось. Это обидно, но пусть лучше в нынешнем сезоне, чем в олимпийском. Мы сделали выводы, что-то поменяли в подготовке, сейчас уже целенаправленно готовимся к чемпионату России».

Михаил Вековищев победил на 100 м баттерфляем с результатом 49,75: «Доволен годом. Если по 10-балльной шкале, то на 9. Все сложилось удачно: и на чемпионате мира две медали взял, и на чемпионате Европы первые свои личные награды завоевал. Что еще важно – я показал хороший результат на 100 м дельфином, потому на следующий год планирую готовить для отбора эту дистанцию и 200 м кролем. Чемпионат мира – самое запоминающееся и значимое событие в этом году. Сейчас уже такой завершающий старт, благодаря которому можно закончить на хорошей ноте 2019 год. В 2020-м пожелаю себе отобраться на Олимпийские игры и надеюсь побороться там за пьедестал почета».

На дистанции 1500 м вольным стилем первое место завоевал **Илья Дружинин**: «Побеждать всегда приятно. Особенно на «Кубке Сальникова», это вообще такой праздничный старт, здесь особенные эмоции».

Марк Николаев, лучший среди пловцов-мужчин по набранным очкам FINA: «Если честно, я очень удивился, вообще не ожидал. Приехал к родителям на новый год и решил принять участие в соревнованиях. Проплыл достаточно неплохо. Родители счастливы, и я тоже. Соревнования мне понравились: хорошая организация, все приветливое, доброе, и это классно!».

Кульминацией соревнований (прежде всего, для зрителей) стал уникальный заплыв на 100 м вольным стилем с гандикапом, в котором соревновались победительница первенства Санкт-Петербурга Дарина Котова, рекордсменка России Мария Каменева, воспитанник школы «Экран» Ярослав Стельмах и трехкратный чемпион Европы на короткой воде, призер чемпионатов мира Владислав Гринев. Чтобы уравнивать шансы участников на победу, были введены гандикапы. Первой стартовала Дарина Котова, за ней через 5 секунд Ярослав Стельмах, далее – Мария Каменева с отставанием в 6 секунд и через 12 секунд после старта Котовой на дистанцию отправился Владислав Гринев. Захватывающий заплыв, в котором самые титулованные спортсмены оказались в роли догоняющих, закончился победой Котовой, которая успела финишировать прежде, чем ее смогли опередить соперники. Второй стала Мария Каменева, третьим – Владислав Гринев.

Владимир Сальников подвел итоги Кубка: «Абсолютными победителями соревнований по количеству очков FINA стали Марк Николаев и Мария Каменева, они получили главные два приза – это наши традиционные акулы. Мне понравилась атмосфера – как в бассейне, так и на трибунах. И что очень важно, зрители не покидали их, что называется, до последнего. Отсюда могу сделать вывод, что нам всем удалось создать предновогодний праздник плавания, несколько событий которого назвал бы историческими: это первый – во всяком случае, в истории отечественного плавания – заплыв с гандикапом, который, в принципе, позволит любому спортсмену соревноваться с нашими звездами. Подобные старты всегда на «ура» будут восприниматься зрителями как частичка захватывающего плавательного шоу. Второе – конечно же, юношеский рекорд мира Евгении Чукуновой, которую от души поздравляю с этим достижением».

Монологи записала Яна НОВИКОВА

Что общего между фехтованием и плаванием? Формально – ничего. Но формула успеха в этих, как и прочих видах спорта, едина: талант, помноженный на труд. В чем можно лишиться раз убедиться на примерах рапиристки Инны Дериглазовой и брассиста Антона Чупкова, лауреатов национальной спортивной премии прошлого года в номинации «Гордость России».

Принимая награду, Чупков подчеркнул, что стать спортсменом года в такой великой стране – огромная честь, и поблагодарил наставника Александра Немтырёва. А потом, отвечая на вопросы журналистов, Антон высказал сожаление, что тренер, с которым он проработал 11 лет, не был номинирован, и пообещал, что сам его наградит.

Позже мы с Александром Сергеевичем общались в другом месте – Санкт-Петербурге и по другому, тоже торжественному поводу. Поздравив его с премией ВФП «Тренеру года», я не стал, естественно, выяснять, сдержал ли и как именно Чупков свое обещание. Однако счел уместным поблагодарить за подарок,

ПОБЕДНЫЕ РУБЕЖИ АНТОНА ЧУПКОВА

который их тандем преподнес российским поклонникам плавания.

Я сам отношусь к числу таковых и вполне разделяю их чувства. В данном же случае мною руководило еще и профессиональное удовлетворение от того, что мой прогноз оправдался. «Сомнений нет: в Кванджу «драчка» предстоит самого высокого накала. Но Антон Чупков достаточно закален в огне прошлых испытаний, чтобы не испытывать смущения перед будущими». Так заканчивался мой материал, опубликованный в нашей газете накануне чемпионата мира-2019.

Коротко напомним, что имелось в виду под испытаниями, через которые прошел Чупков.

Впервые он о себе заявил пять лет назад, став обладателем пяти медалей (включая две золотые) юношеских Олимпийских игр в Нанкине. А вскоре, выиграв на чемпионате России 200 метров брассом, 17-летний москвич был включен во взрослую сборную. Дебют на чемпионате мира в Казани, где он стартовал в ранге рекордсмена мира среди юношей, превзошел ожидания. В полуфинале Антон улучшил собственное мировое достижение, а в финале приплыл седьмым.

К Олимпиаде-2016 Чупков уже достиг уровня, который позволял решать задачу-максимум. Они с тренером отработали фирменную тактику – отпустить соперников на первой сотне метров и догонять на второй, чтобы взорваться мощным финишем. В Рио, считает Немтырёв, Антон мог и победить, но уступил лишь касание Дмитрию Баландину из Казахстана и американцу Джошу Прено.

Победа на чемпионате мира-2017 в Будапеште далась ему внешне играючи. Интриги в споре за золото не получилось. В нужный момент Чупков несколькими мощными гребками оставил соперников и обновил рекорд Европы. Которого, между прочим, вполне хватило бы для победы в Рио. А рекордсмена мира японца Иппэя Ватанабэ он опередил тогда аж на полторы секунды.

Он ничуть не скромничал, воспринимая первый в карьере чемпионский титул как должное. И предпочитал скупко говорить о планах: «Теперь предстоит работать на Токио. Здесь осталось ощущение, что плыл с большим запасом. А там надо так выступить, чтобы потом таких мыслей не было».

Чемпионат Европы-2018 в Глазго Чупков выиграл с новым рекордом континента. До мирового оставалась всего десятая доля секунды. Этот рубеж ему мог покориться уже в апреле прошлого года, на чемпионате страны. Но тогда борьбе не хватило азарта, пришлось ограничиться лучшим результатом сезона.

Мировой рекорд на 200 метров брассом едва не пал еще до финала чемпионата мира в Кванджу. В полуфинале его повторил Мэтью Уилсон, успевший до этого стать соавтором победы команды Австралии в смешанной комбинированной эстафете.

Перспектива схлестнуться сразу с двумя рекордсменами мира ничуть не смущала действующего чемпиона мира. Потом, уже отстояв титул с новым рекордом, он скажет: «Я никого не видел: ушел в себя и считал гребки. Задача была дотерпеть. О



рекорде мира даже не думал, просто перед заплывом понимал, что, если покажу свой лучший результат, то будет и рекорд».

Для зрителей этот заплыв стал поистине «валидольным». Первый «полтинник» Антон преодолел лишь восьмым, после 100 метров им и остался. Отрыв от лидера австралийца порой доходил почти до двух секунд. На последние 50 метров он ушел пятым, резко взвинтил обороты и коснулся стенки на полсекунды раньше Уилсона.

Сравните его результат (2.06,12) с прежним мировым достижением (2.06,67) и почувствуйте разницу. Экс-рекордсмен Ватанабэ, обладатель бронзы, в январе 2017 года первым выплыл из 2.07. До этого рекорд (2.07,01) принадлежал японцу Акихиро Ямагучи и продержался целых пять лет. Судя по тому, как непринужденно расправился с ним Чупков, не за горами момент, когда ему покорится и очередной рубеж – 2.06.

Что до уже пройденного рубежа, то он не стал неожиданным ни для Антона, ни для его наставника. Оба были уверены: в Кванджу мировой рекорд состоится. Однако предпочитали даже наедине этой теме не касаться. У них не принято загадывать. А вот строить дерзновенные планы и подкреплять их нестандартной работой – принято.

«Осознавать себя рекордсменом мира приятно, но это не идет ни в какое сравнение со званием олимпийского чемпиона», – сказал он в одном из интервью. Целенаправленно готовиться к Токио-2020, утверждает двукратный чемпион мира, они начали сразу после Рио-2016. Помимо медали, Антон Чупков вывез оттуда массу положительных эмоций и способность абстрагироваться от отрицательных. Что не может не вселять уверенности: если на предстоящих Играх обстановка вокруг нашей сборной будет не самой благоприятной, это вряд ли помешает ему добиться желанной цели

Евгений МАЛКОВ

Фото из архива ВФП



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Бассейнов много не бывает

УЛИЦА БАССЕЙНАЯ

«ПОЛЯРНЫЙ» НА КАРТЕ ЗАПОЛЯРЬЯ

Жителям заполярного города Лабитнанги, чтобы поплавать, уже нет необходимости ездить в соседний Салехард. Здесь построен спорткомплекс с 25-метровым бассейном на 6 дорожек, универсальным и тренажерным залами. Он получил название «Полярный». Компания «Газпромнефть» реализовала этот проект в рамках программы социальных инвестиций «Родные города». Ранее она же построила ледовый центр «Авангард». На церемонии открытия губернатор Ямала Дмитрий Артюхов подчеркнул, что эти объекты стали результатом делового партнерства и положительно повлияют на качество жизни людей в условиях заполярья.

ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Министерство спорта Забайкальского края приступило к поиску средств на разработку проектно-сметной документации для строительства 50-метрового бассейна в Чите. Разговоры на эту тему ведутся давно. В мае прошлого года Владимир Сальников обсуждал её в ходе встречи с Александром Осиповым, тогдашним врио губернатора края. Президент ВФП тогда подчеркнул, что этот регион, имеющий большой потенциал по развитию плавания, не может обходиться без современного бассейна. Осипов идею поддержал и поручил краевому министру спорта Виталию Ломаеву приступить к реализации. Предварительная стоимость проекта – 500 млн рублей.

РАЗМОРОЖЕННЫЙ ДОЛГОСТРОЙ

Выступая на внеочередной сессии Госсовета Удмуртии, глава региона Александр Бречалов сообщил, что в 2020 году на реализацию 11 национальных проектов будет выделено более 10 млрд рублей. В их число входит и 50-метровый бассейн в Ижевске стоимостью около 800 млн. Его строительство началось в 2013 году, а сдача планировалась на 2015 год. Однако финансирование было прекращено, и объект был заморожен. Чтобы реанимировать проект, было решено передать его в концессию. В качестве инвестора собиралась выступить группа компаний «Академия Александра Попова». Четырехкратный олимпийский чемпион даже подписал с губернатором договор о сотрудничестве, но тем и ограничился. Завершить возведение единственного в республике бассейна олимпийского класса предстоит на средства из бюджета.

ВЫКУПИТЬ, ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ

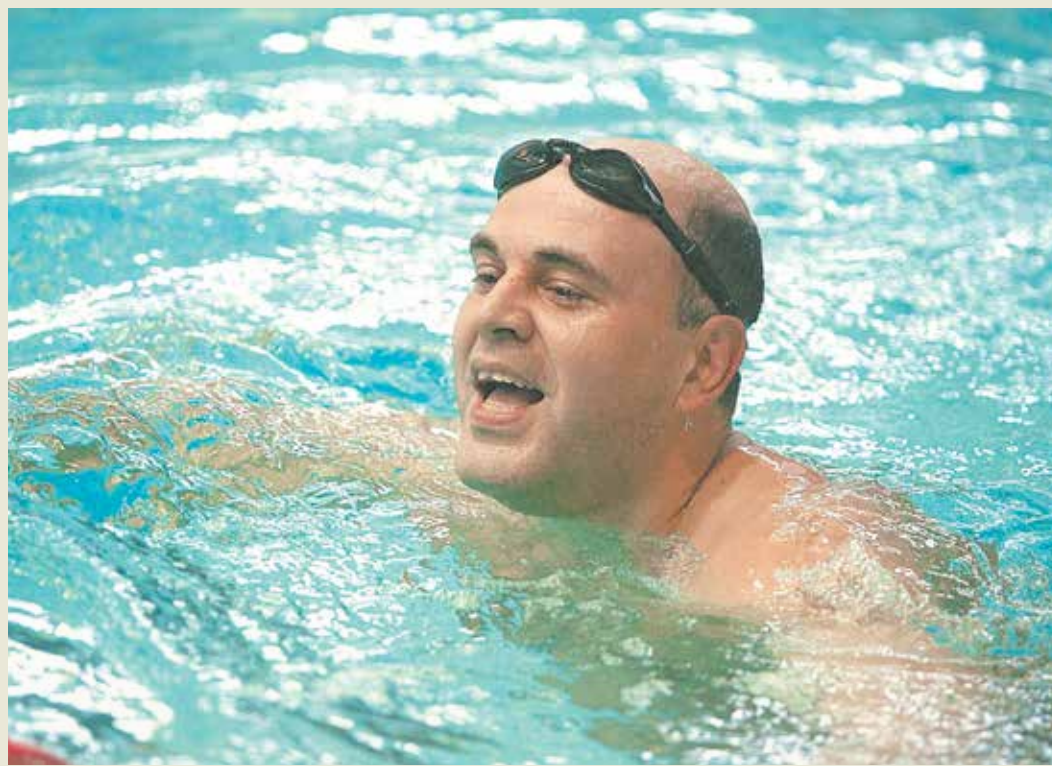
В Перми через три года должен появиться Центр водных видов спорта. Сейчас город-миллионник располагает 21 бассейном, в том числе двумя 50-метровыми, но ни один не отвечает требованиям профессиональной подготовки пловцов и проведения соревнований высокого уровня. В качестве площадки рассматривается территория дворца спорта «Молот», находящегося в частной собственности. Краевые власти намерены выкупить этот объект. Новый бассейн с двумя чашами (50 и 25-метровой) будет находиться по соседству с ледовым центром, что значительно снизит стоимость содержания.

ТУМАН НАД СОЛНЕЧНЫМ РАЗВЕЯН

Федеральный бюджет выделил 11 миллиардов рублей на строительство и модернизацию спортивных объектов в России. В 2020-2021 годах деньги получат 12 регионов страны. В том числе Петропавловск-Камчатский на новый ФОК с бассейном и Саратов, которому на завершение строительства Дворца водных видов спорта в микрорайоне Солнечный выделен 591 млн рублей. Об этом проекте начали говорить после Олимпиады 2012 года в Лондоне, где золото выиграл саратовский прыгун в воду Илья Захаров. Процесс поисков источников финансирования затянулся. Первых траншей хватило только на работы нулевого цикла. Возобновить стройку удалось после того, как объект был включен в национальную программу «Демография». Завершить работы планируется в октябре.

НОВОЕ В СТАРОМ

В прошлом году губернатор Костромской области Сергей Ситников принял решение о строительстве ФОКа с 25-метровым бассейном в Нерехте – районном центре с населением свыше 20 тысяч. Это будет первое подобное спортивное сооружение в старинном городке. В январе строители приступили к работе. Подрядчик, ярославская фирма «Алгоритм», обязался сдать объект уже в октябре. Проект стоимостью около 110 млн рублей финансируется на паритетных началах из федерального и регионального бюджетов.



НЕКАБИНЕТНЫЙ ГЛАВА КАБИНЕТА

Лёд и вода – основные пристрастия нового и самого спортивного премьер-министра правительства России Михаила Мишустина

По сложившейся традиции клуб, выигравший главный хоккейный трофей России – Кубок Гагарина, – получает возможность выигрывать на нем фамилии игроков, тренеров и руководителей. Весной прошлого года, когда этот трофей впервые завоевал ЦСКА, на нем появилось имя члена наблюдательного совета Михаила Мишустина. А в начале этого года руководитель Федеральной налоговой службы был назначен Председателем Правительства РФ.

Новый премьер-министр – не только поклонник и один из покровителей армейского клуба, он сам неплохо владеет коньками и клюшкой. Именно Мишустин был инициатором создания турнира «Кубок вызова» для корпоративных команд и признавался лучшим нападающим. В 2012 году, когда команда «Спорта» победила, приз её капитану Мишустину вручил Сергей Нарышкин, в ту пору председатель Госдумы.

Хоккей – не единственное спортивное пристрастие Михаила Мишустина. В школьную пору он увлекался плаванием и сохранил ему верность в зрелые годы. Когда президентом Всероссийской федерации плавания был избран Сергей Нарышкин, он предложил в качестве пролога к чемпионату страны проводить заплывы VIP-персон. Вот что написано по этому поводу 7 июля 2006 года в газете «Советский спорт»:

«Вчера в бассейне СК «Олимпийский» стартовал чемпионат России по плаванию... Открывает чемпионат необычный заплыв. В нем участвуют четырехкратные олимпийские чемпионы Владимир Сальников и Александр Попов, а также Евгений Садовый – он трехкратный. Этой мощной троице бросили вызов министр сельского хозяйства и президент Федерации дзюдо России Алексей Гордеев, вице-президент Олимпийского комитета России и почетный президент ВФП Геннадий Алешин, а также президент федерации плавания Сергей Нарышкин и руководитель «Роснедвижимости» Михаил Мишустин. Дистанция – 50 метров вольным стилем.

Попов сосредоточен, Сальников разминается, Нарышкин усердно приседает. Внезапно раздается похожий на свисток звук – и Мишустин срывается в воду. Проплывает метров десять и... возвращается. Фальстарт! Дальше все проходит гладко. Сначала стартуют министры, через 15 секунд – спортсмены...».

Попутно заметим, что из предыдущего состава правительства пост министра промышленности и торговли сохранил Денис Мантуров – председатель Высшего наблюдательного совета ВФП. Одним из вице-премьеров, курирующих спорт, стал Дмитрий Чернышенко, возглавлявший Оргкомитет зимних Олимпийских игр в Сочи. А министром спорта назначен Олег Матыцин – президент Международной федерации студенческого спорта, бывший ректор Российского государственного университета физкультуры и спорта.

Олег ХРАМОВ

Фото из открытых источников (портал gol.ru)

Физическая активность – синоним здоровья

По сообщениям наших коллег

ВОДА РАЗДОРА

И ВНОВЬ КОНФЛИКТ – МЕЖДУ «СПОРТОМ» И «АБОНЕМЕНТОМ»

По словам губернатора Ивановской области, с бассейнами у них ситуация плачевная. В этом Станислав Воскресенский признался на предновогодней встрече с жителями региона и пообещал поправить ситуацию. В частности, уже до конца текущего года ввести в строй бассейн в Кинешме. Зато в соседних с Кинешмой Наволоках есть где и обучаться плавать, и оздоровиться. Городок невелик (всего около 10 тысяч населения), так что тамшний ФОК с 25-метровым бассейном и «лягушатником» успешно справляется с этими задачами. Тем не менее там есть острая проблема, волнующая тех жителей, чьи дети занимаются спортивным плаванием. В чем её суть? А в том, что ребятам приходится тренироваться вместе с обычными посетите-

лями. На четырех дорожках места для нормальной работы, естественно, не хватает. К тому же секция плавания существует на птичьих правах. То есть никаких прав не имеет вовсе. Тренер Евгений Егоров занимается с ребятами на общественных началах, ведет две группы по 10 юных пловцов. А их родители оплачивают лишь стоимость посещения. «Мы вынуждены заниматься одновременно с обычными посетителями. Бассейн часто переполнен, и в нашем распоряжении остается всего одна дорожка, на которую нередко посягают и другие клиенты бассейна. Они считают, что если заплатили деньги, то вправе плавать, где захотят, не обращая на нас внимание. Выполнить тренировочную программу в таких

условиях невозможно. Возникают конфликтные ситуации». Как сообщает интернет-газета Кинешмеец.RU, откуда взята эта цитата, конфликты из-за воды нередко перерастают в бурные скандалы. Доходит до того, что приходится даже уводить детей из бассейна. Тренер и их родители не раз обращались в администрацию с просьбой выделить пловцам хотя бы 6 часов в неделю. «По-человечески я хорошо понимаю тренера, – уверяет директор спорткомплекса Валерий Одинцов. – Но в тоже время я несу ответственность за развитие объекта, в том числе и финансовое. Закрытие бассейна даже на несколько часов в неделю обернется потерей клиентов. Значит, будет недополучена при-

быль, сократится премиальная часть для работников ФОКа». Конфликт интересов, по мнению Евгения Егорова, можно решить, если его секция получит официальный статус. Например, войдет в состав местной ДЮСШ. Или станет филиалом областной школы олимпийского резерва. Тем более что её руководство не возражает. Однако идею открыть отделение плавания в Наволоках отверг областной департамент спорта. По причине отсутствия финансовых возможностей. Директор местного социального объединения Ирина Солодова тоже считает главной причиной проблемы недостаток финансирования: «У нас не дополнительное образование и не спортшкола, а ФОК. В наши цели не входит вос-

питание олимпийских чемпионов... Закрывать комплекс на время детских занятий и терять посетителей мы не можем. Все, что в наших силах, мы для секции делаем». Публикацию на эту тему Кинешмеец.RU снабдил пессимистичным заголовком – «У спортивного плавания в Наволоках перспектив нет». Если зарабатывание денег на бассейнах останется приоритетом, их действительно не будет. И не только в Наволоках. С аналогичной проблемой наверняка столкнется и Кинешма после того, как в городе появится обещанный губернатором бассейн. А Ивановская область при таком отношении чиновников к плаванию как виду спорта рискует остаться белым пятном на карте страны.

Шестикратная чемпионка мира Юлия Ефимова так прокомментировала санкции Всемирного антидопингового агентства (WADA) в отношении российского спорта: «Мне кажется, я все пережила в Рио-де-Жанейро. Думаю, что ничего хуже случиться уже не может. Тогда меня допустили до Игр в день их официального открытия. Полгода болела, постоянно сидела на таблетках. Сейчас у меня уже не такая реакция на происходящее. Даже если мне не позволят выступить, значит, такова судьба»...

Когда стало известно, что Спортивный арбитражный суд (CAS) удовлетворил иск Ефимовой о запрете участвовать в Олимпиаде, её адвокат Артем Пацев на своей странице в соцсети записал: «Победа! Третий пункт решения Исполкома МОК, из-за которого российским спортсменам, ранее отбывшим какие-то дисквалификации, запрещено выступать на Олимпийских играх-2016, не подлежит применению».

Спортивный адвокат Артем Пацев представляет довольно редкую среди юристов специальность. Поэтому было логично начать интервью с вопроса:

– **Артем Александрович, что связывает вас со спортом?**

– Спортивного прошлого у меня по сути не было. Интересовался разными видами, но до того, чтобы чем-то заняться серьезно, дело не доходило.

– **Вы окончили, насколько известно, юрфак московского университета по землеустройству. По этому профилю пришлось работать?**

– Почти двадцать лет. Из них около половины возглавлял юридический отдел крупной девелоперской компании.

– **Волею каких обстоятельств вас затянуло в спорт?**

– Произошло это практически случайно. Я был привлечен для помощи в защите интересов наших семи легкоатлетов, отстраненных за предполагаемые нарушения еще до Олимпиады в Пекине (дело рассматривалось спортивным арбитражем в Лозанне). Соответственно, тогдашнее руководство федерации после завершения этого дела стало периодически привлекать меня как обычного практикующего юриста к решению правовых проблем – но не спортивного, а общеправового характера.

– **В спорте разница между победой и поражением очевидна. А случались ли проигрыши в практике адвоката Пацева?**

– Конечно, случались. При этом еще надо посмотреть, что именно считать проигрышем. Дело в том, что задачей юриста, представляющего интересы спортсмена или тренера в дисциплинарном процессе, равно как и адвоката в уголовном деле, не является оправдание своего клиента любой ценой. Первоочередная задача юриста – обеспечить право обвиняемого на защиту и гарантировать строгое и справедливое соблюдение в отношении него норм закона. Допустим, если на спортсмена за то или иное нарушение были все же наложены санкции, но они его устроили. Это уже выигрыш – хотя формально санкции были наложены.

В качестве примера сошлюсь на дело бегуньи Екатерины Завьяловой В 2015 году Комиссия WADA под руководством Ричарда Паунда, ссылаясь на данные осведомителей – семейства Степановых, рекомендовала пожизненно её дисквалифицировать. Впоследствии ИААФ в лозаннском арбитраже требовала, ссылаясь на пресловутые «данные профессора Макларена», применить к Кате максимально возможный срок дисквалификации (4 года) и лишить медали Олимпиады 2012 года в беге на 800 метров. Мне удалось добиться, чтобы CAS сократил срок до двух лет и сохранил Кате олимпийскую медаль. Более того, именно тогда тройка арбитров CAS впервые – и единственный пока раз – пришла к выводу, что информация, представленная Маклареном по конкретным спортсменам, не обладает, мягко говоря, серьезной доказательной значимостью. И вот вопрос – считать это дело проигранным или нет?

– **Тем не менее незадолго до Олимпиады в Рио МОК принял решение, согласно которому международным федерациям было рекомендовано запросить Макларена об имеющейся у него информации относительно конкретных российских спортсменов и с учетом такой информации пересмотреть свои решения о допуске российских спортсменов на Игры.**

– Решение МОК датировано 24 июля 2016 года, а заседание CAS по делу Завьяловой

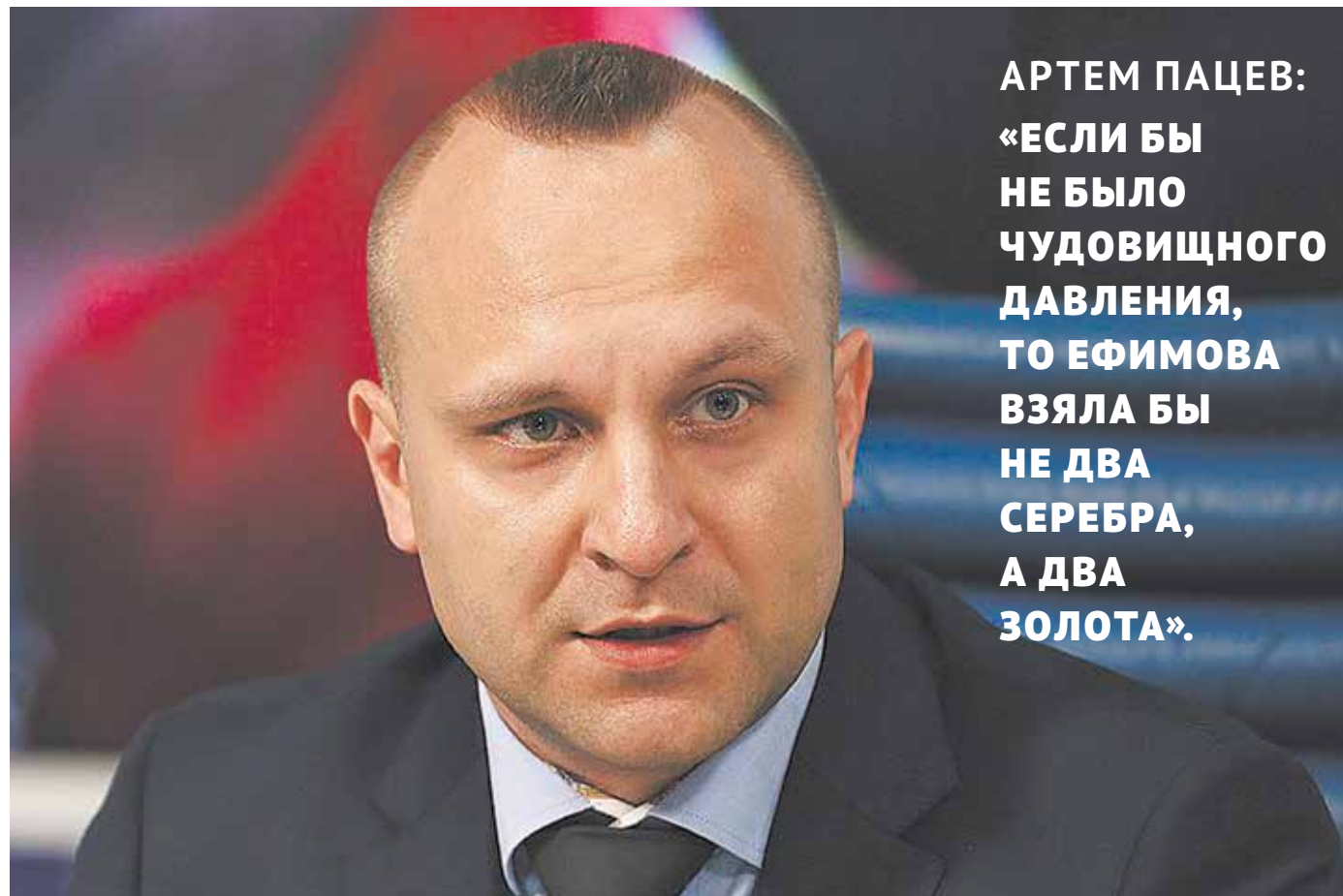
которые нарушаются Исполкомом МОК. Во-первых, это право не получать второго наказания за одно и то же нарушение. В случае с Юлией у нее вообще было сокращенное наказание. Во-вторых, это право на представление своей позиции. МОК утверждал, что это правило – необходимый фильтр, чтобы не допустить до соревнований «грязных» спортсменов. Да, но оно не должно было лишать их возможности доказывать свою «чистоту».

как решились проблемы у пловцов, ко мне начали обращаться другие федерации. Мне пришлось даже дважды переносить вылет в Москву, где ждали неотложные дела.

– **Одно из последних ваших дел – выигрыш апелляции бывшего министра спорта Виталия Мутко на пожизненное отстранение от олимпийского движения.**

– Мы оспорили соответствие этой санкции Олимпийской хартии. Рассмотрев документы, арбитры CAS убедились, что решение МОК

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ



**АРТЕМ ПАЦЕВ:
«ЕСЛИ БЫ
НЕ БЫЛО
ЧУДОВИЩНОГО
ДАВЛЕНИЯ,
ТО ЕФИМОВА
ВЗЯЛА БЫ
НЕ ДВА
СЕРЕБРА,
А ДВА
ЗОЛОТА».**

состоялось в сентябре 2016 года, по завершении Игр. Вердикт же CAS по этому делу вынесен лишь в апреле 2017-го.

– **Один из пунктов решения МОК от 24 июля 2016 года лишил российских спортсменов, отбывших наказание за нарушения антидопинговых правил, права участвовать в Играх. Под него подпадала пловчиха Юлия Ефимова. Как вам удалось её «отбить»?**

– Этот иск мы подали за неделю до открытия Игр. Поскольку он был одним из первых по поводу этого пункта, панель арбитров CAS долго выработывала решение, так как они понимали, что потом будут другие похожие иски. Мы заявляли требование признать решение МОК в данной части не подлежащим исполнению. Мы требовали также, чтобы ФИНА со своей стороны допустила ее к соревнованиям, ОКР включил в заявку, а МОК эту заявку акцептовал.

– **Каковы были шансы на успех?**

– Я никогда не оцениваю шансы. В крайнем случае вспоминаю бородатый анекдот про блондинку на экзамене по теории вероятности, заявившую, что шансы прямо сейчас встретить живого розового слона на Тверской – 50 на 50, так как «либо встретишь, либо нет». Но нам удалось убедить арбитров CAS в том, что указанный пункт решения МОК совпадает с так называемым «правилом Осаки» Олимпийской хартии, которое сам CAS отменил в 2011 году. Кстати, в числе отменивших его был тот самый Ричард Макларен, автор известного всему миру доклада. Это правило запрещало атлетам, серьезно нарушившим антидопинговое законодательство, выступать на ближайших после отбытия наказания Олимпийских играх. По сути, это было повторное наказание за одно нарушение.

Кроме того, коллегия арбитров признала, что у Ефимовой есть естественные права,

– **Добившись оправдания Юлии, вы сделали большое дело. Был создан прецедент, который открыл дорогу на Олимпиаду другим спортсменам, оказавшимся в той же ситуации.**

– Когда CAS отменил правило МОК, по которому спортсмены, ранее отбывшие дисквалификацию за применение допинга, не имели права выступать в Рио, мы тут же сообщили об этом в штаб нашей сборной. И заявка в спешном порядке пополнилась фамилиями тех, кто были из неё исключены. В том числе пловцов Михаила Довгалюка, Натальи Ловцовой и Анастасии Крапивиной.

– **Под вопросом оказалось также участие в Играх Владимира Морозова, Никиты Лобинцева и Дарьи Устиновой. За какие такие грехи? У них ведь не было историй с допингом.**

– За то, якобы, что они фигурировали в закрытой части «списка Макларена». Именно ФИНА не согласовала их включение в список членов российской делегации, и поэтому ФИНА была основным ответчиком по этим искам. Справедливости ради надо сказать, что по всем трем делам ждать вердикта CAS не пришлось: ответчики признали требования, и Володя, Никита и Даша были оперативно включены в состав допущенных до Игр спортсменов.

– **Представляю, каково было пловцам, уже находившимся в Бразилии, ждать решения своей судьбы.**

– Знаю, что они продолжали подготовку даже под психологическим прессом. Думаю, если бы не было такого чудовищного давления, то Ефимова взяла бы не два серебра, а два золота.

– **У вас была возможность увидеть своих подопечных в деле там, в Рио?**

– Ни малейшей. Конечно, хотелось поболеть хотя бы за Юлию. Но сразу после того,

абсолютно незаконно. Никаких заседаний для этого даже не потребовалось.

– **Довольно много кривотолков связано с TUE (разрешениями на терапевтическое использование спортсменами запрещенных препаратов). Недавно вам удалось совершить, казалось бы, невозможное – добиться выдачи такого разрешения одному из россиян, допинг-проба которого оказалась положительной.**

– Специалисты юридической группы «КлеверКонсалт», в которую я вхожу, досконально изучив ситуацию, пришли к выводу о необходимости подачи заявления о выдаче ретроактивного, то есть на прошедшее время, разрешения. Заявление пришлось тщательно обосновать, а приложенные документы – надлежащим образом подготовить. В результате международная федерация прекратила дело о нарушении антидопинговых правил в отношении этого спортсмена без каких-либо негативных последствий.

– **Его имя вы не назвали. Почему?**

– Потому что информация о спортсмене, виде спорта, веществе и основаниях для выдачи TUE остается, согласно требованиям Всемирного антидопингового кодекса, строго конфиденциальной.

– **Новые санкции WADA ужесточают допуск спортсменов России на Олимпиаду в Токио. Это добавит вам работы?**

– Скажу так: в основном я защищаю интересы индивидуальных спортсменов и поэтому хочу надеяться, что моя помощь и мой опыт в этом деле если и потребуются, то лишь немногим. И, конечно, так как мне далеко не безразличны интересы наших ребят, если все же кто-то будет несправедливо отстранен от Игр, то я сделаю для защиты все, что в моих силах.

Евгений МАЛКОВ
Фото с портала OK.RU

Баттерфляй (дельфин) по праву считается одним из наиболее трудоемких способов плавания. Так что сегодня продолжаем вас знакомить с упражнениями по его освоению. Но прежде – еще разок напомним: «Уроки плавания» в номерах «ПДВ» – это не учебник, а, скорее, проверочный текст на освоение тех или иных элементов плавания, изучение которых вы уже прошли под руководством инструктора, тренера или же человека,

Практикум от Елены Мехтелевой

который не только сам хорошо плавает, но и умеет объяснить что, как и зачем нужно. Причем, в первую очередь, это касается освоения УПРАЖНЕНИЙ НА ВОДЕ. Самостоятельность, конечно, черта хорошая, но в деле обучения плаванию требующая контроля со стороны. Хотя вы и сами об этом знаете. Просто никогда не забывайте, что вода не прощает небрежности, самонимения и элементарной глупости.

ВЕСНА: ВОЗВРАЩЕНИЕ... К ДЕЛЬФИНУ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

1 Стоя в наклоне вперед перед стенкой, руки выполняют движения, как при плавании баттерфляем, с жесткой постановкой на стенку в исходное положение для гребка.

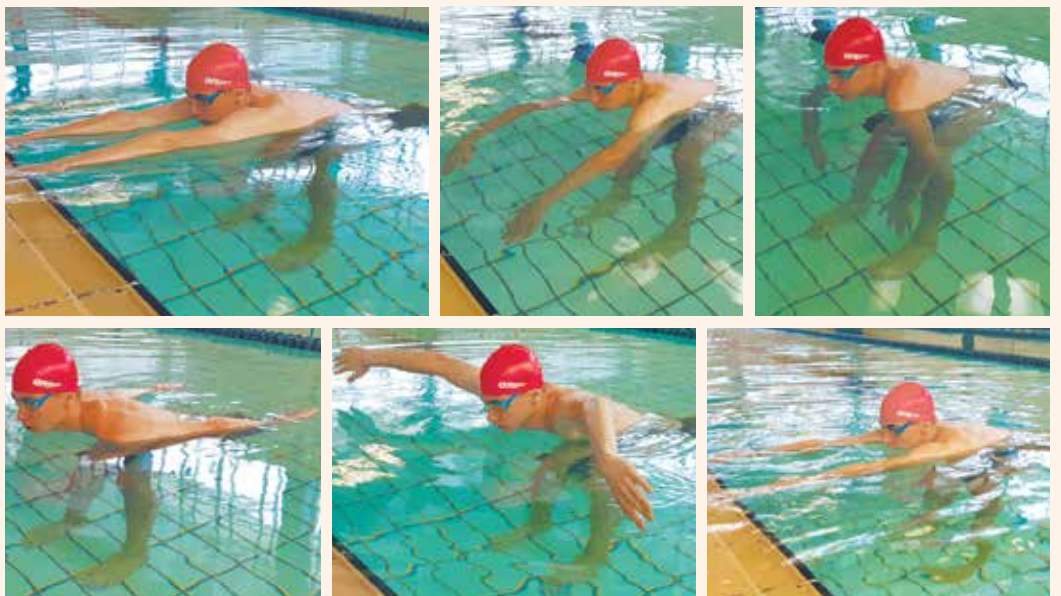


2 Предыдущее упражнение, но без постановки рук на стенку.

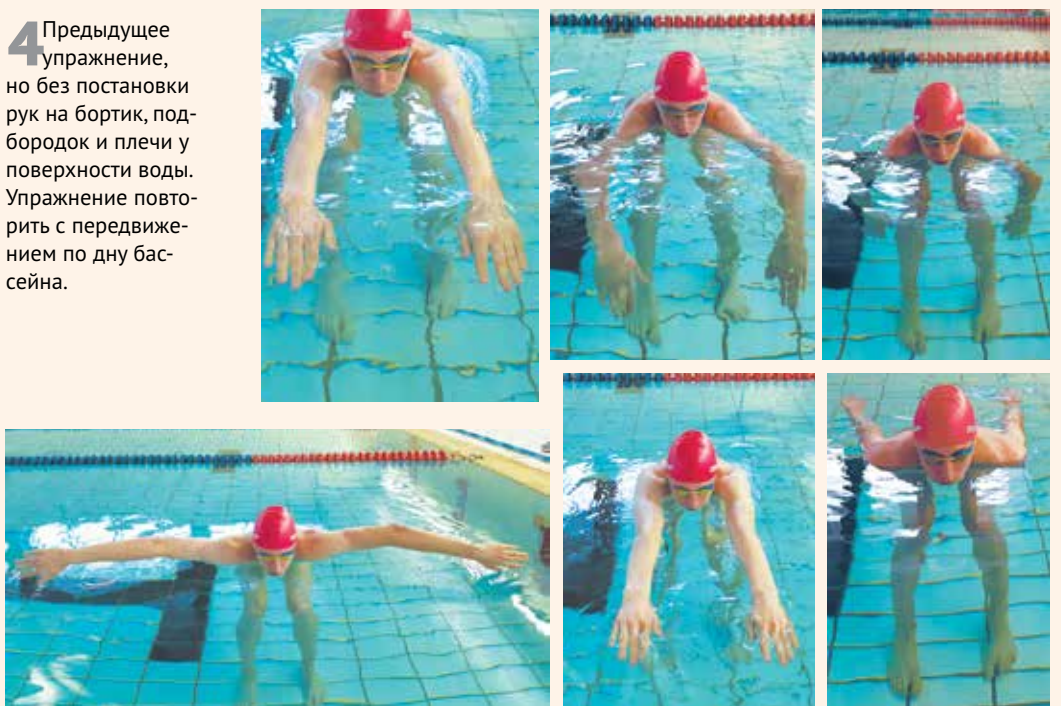


УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ С НЕПОДВИЖНОЙ ОПОРОЙ:

3 Стоя в наклоне вперед перед стенкой (бортиком) бассейна, подбородок на поверхности воды, выполняем движения как при плавании баттерфляем с жесткой постановкой рук на стенку.



4 Предыдущее упражнение, но без постановки рук на бортик, подбородок и плечи у поверхности воды. Упражнение повторить с передвижением по дну бассейна.



5 Стоя в наклоне вперед перед бортиком бассейна, подбородок на поверхности воды, выполняем движения, как при плавании баттерфляем с жесткой постановкой рук, но с опущенным в воду лицом, на задержке дыхания. Повторить упражнение без постановки рук на стенку бортика, затем – в передвижении по дну бассейна.



6 Плавание при помощи рук баттерфляем с доской между ног на задержке дыхания.



7 Плавание баттерфляем при помощи рук на задержке дыхания.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: необходимо следить за тем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка. Руки должны входить в воду на ширине плеч. Во время гребка локти должны смотреть в стороны бассейна, а не назад.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И ДЫХАНИЯ.

8 Выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1 по 7) с акцентом на согласование дыхания с гребком рук. Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка руками, а выдох во время гребка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: после вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду. Это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая сопротивления воды.

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».



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

9 Стоя, руки вверх. Движения рук с выполнением двух движений тазом, когда руки приходят в исходное положение. Раздельная координация.



10 Стоя, руки вверх. Движения рук баттерфляем с выполнением притоptyвания ног в начале и в конце гребка. Слитная координация. Выполнить то же упражнение, только с постановкой рук на бортик бассейна.

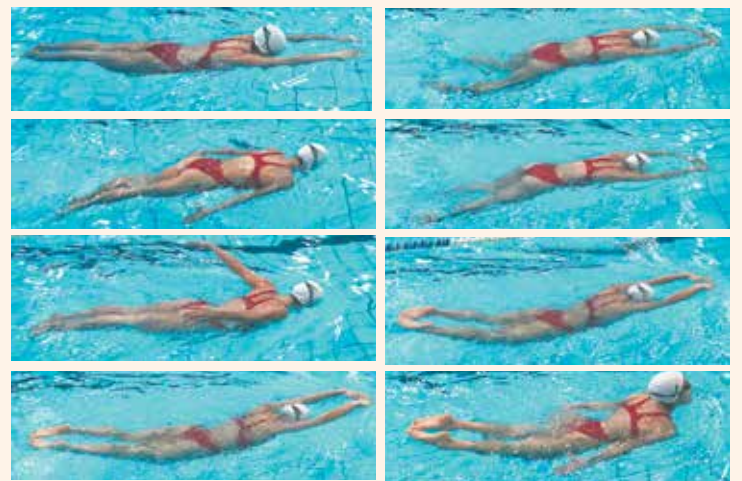


МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: сначала упражнения выполняются с произвольным дыханием (внимание на правильное согласование движений руками и ногами), потом выполнением вдоха в конце гребка руками.

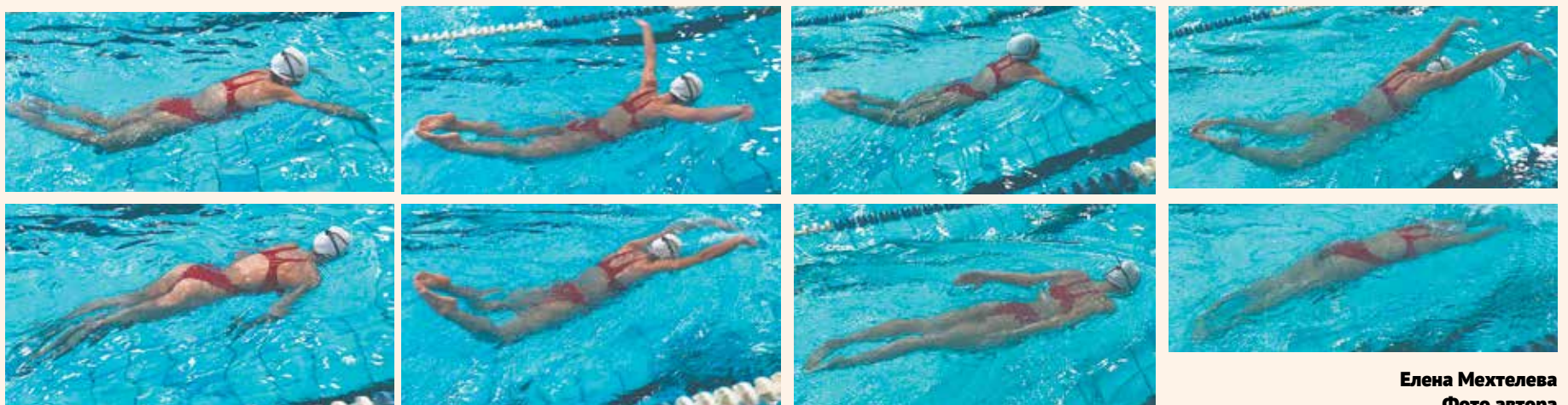
УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ С НЕПОДВИЖНОЙ ОПОРОЙ:
11 Выполнение упражнения 9 и 10, стоя на дне бассейна.

УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ БЕЗ ОПОРЫ:

12 Плавание двухударным баттерфляем с задержкой дыхания. На один цикл движения руками два удара ногами. Сначала движения выполняются руками, затем следует 2 удара ногами. Раздельная координация движений. Повторить это же упражнение на правильном дыхании.



13 Плавание двухударным слитным дельфином на задержке дыхания. Повторить на правильном дыхании. Сначала один вдох на два-три цикла руками, а затем на каждый цикл движений. Первый удар ногами осуществляется в момент опускания рук к бедрам (гребок), второй в конце проноса рук над водой.



Елена Мехтелева
Фото автора

Лерой Оливье написал несколько книг, посвященных ментальной подготовке пловцов. Из них наиболее популярна «Покорение бассейна: руководство по эффективному мышлению». Он сам когда-то подавал надежды, входил в число лучших юниоров Канады, а в зрелом возрасте успешно выступал в категории «Мастерс». Предлагаем вниманию читателей, в основном молодых, одну из статей Оливье, опубликованную на интернет-портале Swim Swam.

От автора: ...Я стоял на тумбе и задумчиво смотрел на дорожку. Краем глаза я наблюдал за пловцом на соседней дорожке (назовем его Райан), возвышающимся на 6,2 фута (~ 189 см). Его руки громко хлопали по спине, раскачиваясь мельницей. Они были такие огромные, что, казалось, могли бы закрыть собой солнце. В ожидании старта я вспомнил, что еще прошлой весной мы с ним были одного роста. Теперь же он вырос дюймов на 6 (~15 см), и его мышцы также увеличились.

Стартовый пистолет выстрелил, и мы нырнули в воду. Как только Райан показался из воды наполовину, я почувствовал, как мое маленькое 13-летнее тело будто «сдувается». Он был впереди – на уровне 50-метровой отметки я мог видеть его лодыжки. На стометровке мы были практически на одной линии. Но когда я финишировал, он, уже сняв очки, махал в камеру родителям. Я чувствовал себя скверно.

В 10, 11 и 12 лет я мог с легкостью победить Райана. Но теперь я оказался бессилем. Я знал, что работал больше его. Все знали, что он бездельник. Еще обиднее было от того, что мы оба знали это. Неужели все эти ранние подъемы по утрам, тренировки, все это время, проведенное в попытке совершенствовать свою технику, – все это было зря?

Родители, которые всегда меня поддерживали, сказали, что все в порядке. Что однажды Райан с его халатным отношением к спорту окажется в проигрыше, а его преимущество на фоне моей превосходной дисциплины и упорного труда просто улетучится. Но я лишь покачал головой. В конце концов, что еще вы можете сказать 13-летнему ребенку в такой момент, чтобы поднять ему настроение?

Существует немало мифов об успехе и путях его достижения. А вот как выглядит «оборотная сторона правды»:

«Успешные пловцы выглядят так, будто им все дается очень легко». На самом деле путь спортсмена к славе и успеху очень труден и требует огромных усилий.

«У всех топовых пловцов единый рецепт успеха». На самом деле секрет у каждого свой, он так же уникален, как и сами пловцы. «Плывать правильно и быстро – это трудновыполнимо». Это не так.

«У топовых пловцов тренировки, старты и в целом вся жизнь проходит идеально». Это заблуждение.

«Успешные пловцы – эгоисты, готовые пойти по трупам ради победы». Это неправда.

«Нужно выполнять как можно больше физических нагрузок». Работать много и упорно недостаточно. Делать это нужно с умом.

МИФ №1. Они не могли добиться этого простым путем, тут все слишком сложно

Мы думаем, что достигнуть успеха чрезвычайно сложно, поскольку это в принципе большая редкость. Нам кажется, что единственный способ плавать так быстро, как лучшие пловцы – использовать какую-то чудо-технику, тренироваться по нестандартному, «сумасшедшему» графику или принимать какие-то добавки (как законные, так и не очень). Именно поэтому мы верим в обещанный эффект от всяких «незаменимых» средств, которые навязывает реклама.

В результате мы начинаем пренебрегать действительно важными вещами. Например, техникой, которую нужно улучшать каждый день. День за днем делать ее немного лучше, чем вчера, и немного лучше, чем у того парня или девушки. Ведь хорошо поработать в бассейне – это про-

сто. Легко? Вряд ли. Но просто? Почти всегда.

МИФ №2. Они добились всего сами.

Врожденный талант к чему-либо и способности, данные от природы – это одно. Но успех в спорте, который требует постоянной обратной связи, эмоциональной и финансовой поддержки от семьи и друзей, – это другое. Успех не приходит сам собой. Ваши родители, товарищи по команде, тренеры

метров баттерфляем – своей фирменной дистанции. Когда вы на вершине, работа не прекращается.

МИФ №5. Они не отвлекаются на то, что происходит вокруг.

Это, конечно же, не так. Ведь наше поведение во многом зависит от людей, которые нас окружают. Если пловцы в нашей группе будут уходить на пару секунд пораньше, нам не потребуется много времени, чтобы

МИФ №8. Лучшие пловцы – лучшие с рождения.

Как я уже рассказывал, в моей команде был парень, который ходил на тренировки через день, не всегда оставался до конца, затем вовсе пропал. Но однажды вернувшись на соревнования, он показал лучший результат и поставил всех на место. Действительно, это ошеломляет и разочаровывает: ведь все это время вы тренировались без остановки, и все же он с такой легкостью

УНИВЕРСАЛЬНОГО ПУТИ К УСПЕХУ НЕТ

ТЕОРИЯ
and
ПРАКТИКА



Заслуженный мастер спорта Владимир Буре однажды в интервью сказал: «Твоя спортивная биография начинается в тот момент, когда впервые осознал себя спортсменом. У каждого это происходит по-своему и в разное время. Имею в виду возраст. Но только после этого осознания ты прекращаешь представлять собой «чистый лист». Вот тогда, по большому счету, всё и начинается...». Фото Сергея Киврина

всегда будут играть важную роль в том, как далеко вы сможете заплывать.

МИФ №3. Они не совершают ошибок.

Мы боимся совершать ошибки и склонны избегать неудачи любой ценой. Но не все из них контрпродуктивны. Проваливать каждый заплыв бессмысленно, но можно из каждой неудачи делать вывод и находить в этом стимул для роста.

Не думайте, что лучшие пловцы всегда на 100% выполняют каждую разминку, никогда не пропускают тренировки или не опускают руки, когда все идет не так, как хотелось бы. У них тоже бывают проблемы. Поймите, что не только взлеты, но и падения – важная часть жизни, которая преподаст вам гораздо лучший урок, чем успех на каждом шагу.

МИФ №4. Достаточно достигнуть высокого результата, чтобы оставаться в тепле.

Мы воспринимаем достижение успеха как конечную цель. Но в некотором смысле оставаться на пике достигнутого успеха – более сложная и важная задача, чем само восхождение к нему. Вы попали наверх, в вас закрадывается чувство самодовольства, мотивация немного ослабевает. Даже когда лучшие пловцы уже на вершине, работа не прекращается!

Майкл Фелпс осознал это на собственном опыте, когда начал «ослабевать» после небывалого триумфа на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году. Он выиграл абсолютно все дистанции, на которых стартовал, при этом побил рекорд Марка Спитца от 1972 года. Спустя 4 года в Лондоне выступил тоже хорошо, но при этом уступил золото на 200

метров баттерфляем – своей фирменной дистанции. Когда вы на вершине, работа не прекращается.

МИФ №6. Они постоянно тренируются – вот в чем секрет их успеха.

Сами по себе упорные тренировки не помогут вам стать быстрым пловцом. Секрет в том, что все следует делать осознанно. Лучшие пловцы не просто тренируются – они делают все целенаправленно, применяя определенную тактику, преследуя определенную стратегию. Они дисциплинированы, сосредоточены на каждом движении, будь то старт, поворот или другой элемент.

МИФ №7. Они заранее запланировали успех и действовали по готовой схеме.

Плавание можно сравнить с длинным, зачастую непредсказуемым путешествием. Даже в течение одного сезона многое может измениться. Поставленную заранее цель вы можете достигнуть гораздо быстрее, чем планировали, или наоборот – затянуть с этим. Главное, что цели, как и мы сами, должны быть открыты для изменений и роста.

Хороший пловец хорошо адаптируется – это навык, который принесет вам пользу и в бассейне, и в жизни. Это означает, что вы приветствуете новые возможности, которые возникают на вашем пути. И это также подразумевает, что вы с легкостью сможете устоять перед любыми «ударами», будучи более терпимым и восприимчивым к неожиданным поворотам.

вас превзошел. Но такие примеры – исключение. Как правило, лучшие пловцы не полагаются только на свой талант или удачу. Они находятся в нужном месте в нужное время, используют свои способности по максимуму.

МИФ №9. Топовые пловцы сосредоточены на себе, самодовольны и эгоистичны.

Большинство спортсменов, успевших стать значимыми фигурами, остаются щедрыми, добрыми и открытыми. Так, Райан Лохте, который однажды получил отказ от одного из своих кумиров, поклялся никогда не отказывать тем, кто хочет взять у него автограф. Многих больших пловцов можно увидеть на мастер-классах с юными пловцами. Лучшие спортсмены не превращают плавание в череду достижений и поражений. Они осознают, что ценность их побед связана со здоровой конкуренцией, ведь спортсмены сами мотивируют друг друга.

МИФ №10. Чтобы достигнуть успеха, идите по проверенному пути.

Как нет двух одинаковых успешных людей, так, скорее всего, нет и универсального пути к успеху. Есть ли смысл сравнивать себя с пловцом, чей путь, физические размеры и врожденные навыки полностью отличаются от тех, которые есть у вас?

Сравните олимпийских чемпионов Майкла Фелпса или Энтони Эрвина – их истории являются убедительным напоминанием о том, что у каждого своя плавательная карьера, свой путь к вершине. И помните: ваш собственный путь будет полностью вашим, а значит – должен стать уникальным. Вот что я сказал бы себе тогда, после соревнований, когда был еще 13-летним.

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



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ...

Антидопинг:
Терапевтическое использование **(ТИ)**



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

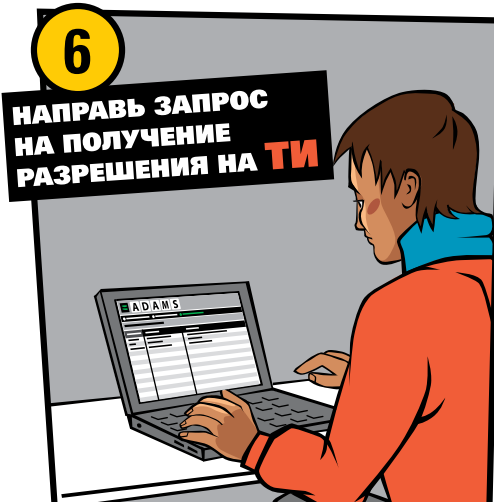


Если при лечении избежать использования препарата из Запрещенного списка невозможно, спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования препарата.

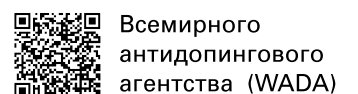
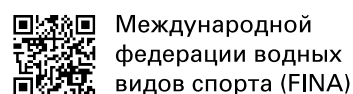
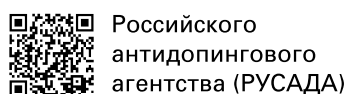


Если в экстренных случаях препарат необходимо ввести безотлагательно, то он вводится без запроса с последующим получением разрешения на ТИ.

Разрешение на ТИ является обязательным для всех случаев лечения, связанных с использованием медицинских препаратов из Запрещенного списка.



Подробнее о Терапевтическом использовании на официальных сайтах



FINA Champions Swim Series-2020

Год назад международный календарь пополнила «Чемпионская серия ФИНА» (FINA Champions Swim Series). Турнир задумывался как динамичное шоу, привлекательное во всех отношениях. Для зрителей, телевидения, спонсоров и, естественно, самих звездных участников, которые получили возможность не только себя показать, но и пополнить бюджет. Дебютная серия стартов прошла с конца апреля по начало июня в китайском Гуанчжоу, Будапеште и американском Индианаполисе.

Организаторы, учтя пожелания специалистов и спортсменов, а также особенности олимпийского сезона, сделали формат второго издания гораздо более компактным. Серию составили лишь два китайских этапа (в Шэньчжэне и Пекине), которые уложились в одну неделю января. В числе 70 пловцов из 26 стран, получивших приглашение, были шестеро россиян: Анастасия Фесикова, Анна Егорова, Светлана Чирова, Владимир Морозов, Андрей Минаков и Олег Костин. Призы разыгрывались в 50-метровом бассейне. Программа включала только финалы по четыре участника в каждом на 28 индивидуальных дистанциях (50 м, 100 м и 200 м вольным стилем, на спине, брассом и баттерфляем, 400 м вольным стилем и 200 м комплексом), а также в двух смешанных эстафетах 4x100 м.

В первый день первого этапа уверенную победу на 50 м вольным стилем одер-



Андрей Минаков

В БОЙ ИДУТ ОДНИ ЧЕМПИОНЫ

жал Владимир Морозов, опередивший представителя Греции Кристиана Гколосея, а также олимпийских чемпионов американцев Майкла Эндрю и Энтони Эрвина. Днем позже он финишировал вторым на стометровке кролем и поздравил с победой молодого соотечественника Андрея Минакова.

Комментируя этот заплыв, Морозов сказал: «Хорошо, что «Чемпионская серия» разыгрывается в январе. У меня есть воз-

можность полностью переключиться на тренировки, чтобы лучше подготовиться к отбору на Олимпиаду. Минаков очень серьезный конкурент, хотя на десять лет меня моложе. И он такой не один. Сейчас в России трое или четверо амбициозных ребят, претендующих на место в сборной. У нас подбирается очень сильная эстафета».

Минаков сделал победный дубль, оставив позади на 100 м баттерфляем австра-

лийца Мэттью Темпла. А Олег Костин, накануне получивший бронзу на дистанции вдвое короче, финишировал третьим, снова обойдя Майкла Эндрю. Анна Егорова тоже третьей проплыла 400 м вольным стилем, уступив венгеркам Айне Кешей и Богларке Капаш, но опередив хозяйку турнира Ван Цзяньцзян.

В Пекине Морозов выиграл обе дистанции. Поменявшись с Минаковым местами на финише стометровки, он признался, что изменил тактику: «Я постарался захватить лидерство на первой половине, и это сработало». К такому повороту Андрей оказался не готов: «От Морозова всегда можно ждать сюрпризов. С нетерпением жду очередной с ним встречи. Ближайшая предстоит на чемпионате России в Казани».

Под занавес серии Минаков стал серебряным призером на сотне баттерфляем, дав себя обойти лишь Мэттью Темплу. А к двум индивидуальным золотым наградам добавил две эстафетные (за выступление в составе интернациональных команд в смешанной кролевой и смешанной комбинированной эстафетах 4x100 м) и вышел в лидеры медального зачета среди мужчин.

Анастасия Фесикова напомнила о своих былых заслугах, проплыв 50 и 100 м на спине второй после, соответственно, китайки Лю Сян и голландки Кире Туссен. Светлане Чировой удалось с третьим результатом вклиниться в венгерский «междусобойчик» на 200 м баттерфляем.

Маргарита Штуова

Фото Анны Гусевой

ПРЕОДОЛЕТЬ «КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ» СЛОЖНО, НО МОЖНО

Из 16 медалей, завоеванных россиянами на чемпионате мира в Кванджу, нет ни одной в комплексном плавании. Сколько наград придется на долю нашей команды в олимпийском Токио, можно лишь гадать. Но вряд ли их стоит ожидать в виде программы, о котором пойдет речь.

«Комплексные» дистанции – самое слабое звено в достаточно прочной цепи отечественного плавания. Чтобы в этом убедиться, достаточно пройти по турнирной статистике последних лет. К том же Кванджу из наших комплексов лишь Андрей Жилкин претендовал на место в финале. Однако, даже установив в полуфинале на 200 метров рекорд России (1.57,73), он остался за бортом главного заплыва, почти все участники которого преодолели рубеж 1.57. Опытнейшая Виктория Белякова (в девичестве Андреева) в предварительном заплыве на той же дистанции показала лишь 20-й результат (2.14,65). При том что чемпионкой России она стала, проплыв за 2.13,42. А чтобы войти в элиту, требуется как минимум 2.09. Последней, кто был способен противостоять соперникам на международной арене, была серебряный призер ЧМ-2007 на 400 метров Яна Мартынова. Рекорд России, который она установила на Олимпиаде в Пекине, до сих пор

не побит. А до нее еще в далеком советском прошлом блистала на 200 метров Елена Дендеберова (серебро Олимпиады-1988 и ЧМ-1992 и золото ЧЕ-1985).

Из молодых пловцов надежды внушает разве что Климент Колесников. Хотя своими основными стилями он считает кроль и спину, однако прошел хорошую школу комплекса и не исключает, что включит его в свой репертуар. Еще моложе Илья Бородин, в 16 лет ставший на 400 метров серебряным призером юниорского первенства мира и чемпионата Европы в короткой воде, при этом обновивший рекорд страны для взрослых и юношеский рекорд Европы.

Так что же мешает нашим «рыцарям четырех качеств» выплыть из тени?

Вопрос непростой, подразумевающий целый букет (в данном случае напрашивается слово «комплекс») причин. Одна лежит на поверхности – невысокая популярность этой

дисциплины на фоне прочих видов спортивного плавания. Что, в свою очередь, объясняется относительно новой новизной включения комплекса в олимпийскую программу. Напомним, что дистанция 400 метров дебютировала в этом качестве в 1964 году в Токио, а 200 метров – на Играх-1968 в Мехико, затем была исключена, чтобы вернуться в Лос-Анджелесе-1984.

К тому же здесь у спортсменов более узкое окно возможностей. Несмотря на то, что подготовка юных пловцов строится на базе именно многоборья, в дальнейшем, когда они начинают определяться со специализацией, желающих заниматься комплексом остается немного: специфика дистанций отсекает выраженных спринтеров и стайеров.

Тренеры, решая вопрос, по какому пути направить учеников, не могут не принимать в расчет и такое соображение: любой стиль сулит пловцам больше шансов подняться наверх, попасть в сборную. Если не напрямую, то хотя бы в состав эстафеты. Причем гораздо раньше, чем совершенствование в комплексе, где для выхода на оптимальный уровень требуются многие годы самоотверженной работы.

Сошлемся на яркий пример Катинки Хоссу. В 15 лет она дебютировала за сборную Венгрии на Олимпиаде-2004, но заняла лишь 31-е место на 100 метров кролем. А в 20 лет завоевала первое золото ЧМ (в Риме на 400 метров комплексом). То есть уже в зрелом возрасте и имея большой опыт за плечами. Но чтобы подняться на олимпийскую вершину, ей понадобились еще 7 лет. На пути к заветной цели она выиграла десять золотых наград четырех мировых чемпионатов (на длинной и короткой воде) и четыре подряд Кубка мира.

В Кванджу Катинка в очередной раз сделала победный дубль комплексом, став, помимо прочего, первой пловчихой в истории, которая выиграла пять золотых медалей ЧМ на одной дистанции (400 м).

Именно разносторонность позволила Хоссу стать многократной победительницей Кубка мира. Как, впрочем, и нашему Владимиру Морозову. В активе которого, заметим, есть золото в комплексе на чемпионате Европы и мировой рекорд на стометровке.

По нашей просьбе комментирует ситуацию в отечественном комплексном плавании заслуженный тренер России Сергей Жилкин.

– Сергей Валентинович, в чем, на ваш взгляд, причина хронического отставания? Казалось бы, должно быть наоборот. Ведь уже на ранних этапах подготовки пловцы овладевают всеми стилями.

– Да, но не в равной степени. Когда у тренера большая группа, он не в состоянии подходить к каждому подопечному с учетом его индивидуальности. Что касается дальнейшей специализации, то зачастую это происходит помимо воли тренера, ученики сами определяют, какой стиль им больше нравится, и стараются на нем сконцентрироваться. И мало кто делает выбор в пользу комплекса.

– Когда о пловце говорят, что он – выраженный кролист или брассист, понятно, о чем идет речь. А какими качествами должен обладать хороший комплексист?

– Эти качества сложно классифицировать. Потому что слагаемых успеха немало, и не только чисто физических, а каждый спортсмен выбирает к нему свой путь. Но в любом случае пловец должен иметь один-два ударных стиля, в которых он способен показывать результаты высокого класса. У Майкла Фелпса, к примеру, это был баттерфляй. Им он установил 16 рекордов мира в 50-метровом бассейне, попутно обновив 8 рекордов на 400 метров комплексом. Конек Райана Лохте – плавание на спине, которым он завоевал несколько побед на Олимпиадах и чемпионатах мира. Примеров же, когда успеха добивались пловцы, имеющие равные, но средние показатели во всех стилях, я просто не знаю.



– Есть и более близкий нам пример – ваш сын Андрей. Как он пришел в комплексное плавание?

– Начиная он с вольного стиля, потом перешел на дельфин. Хотя норматив мастера спорта Андрей выполнил именно комплексом. Несмотря на то, что у него был слабый брасс. Потери в брассе очень сложно компенсировать даже отменным кролем. Над этим ему пришлось много поработать.

– Андрей, замечу, был единственным комплексистом, кому удалось добыть путевку в Кванджу. Причем без особого давления со стороны соперников. А есть какие-то средства, чтобы привлечь внимание к развитию этого вида плавания, тем самым повысить уровень конкуренции между нашими спортсменами?

– Комплексист высокого класса – продукт штучный. Их подготовку нельзя поставить на поток. Поэтому вряд ли возможно поправить ситуацию с помощью какой-то специальной программы. Что до конкуренции, то она зависит от внимания к развитию плавания в целом, состояния инфраструктуры, квалификации тренеров, оплаты их труда, далее – по списку...

А чтобы как-то стимулировать тренеров, прежде всего детских, я бы предложил скорректировать программу соревнований «Веселый дельфин». Они проводятся по программе многоборья, в которое входят по выбору участников 800 метров кролем, 200 метров комплексом и 100 метров любым из четырех стилей. Почему бы не сделать комплекс обязательным видом для всех, кто плывет стометровку? Уверен, это пойдет на пользу.

Борис ФРОЛОВ

100 слов о стиле ПРИБЛЮЧЕНИЯ КРОЛЯ

Хотя своим названием самый быстрый стиль плавания обязан англичанам (от crawl – ползание), но происхождением – американским индейцам. Британцы познакомились с кролем лишь в 1844 году, когда на старт соревнований в Лондоне вышли два коренных индейца и опередили хозяев по всем статьям.

В отличие от англичан, плававших брассом или на боку, аборигены из-за океана продемонстрировали стиль, который лондонская газета «Таймс» назвала варварским, потому он сопровождался движениями руками «подобно ветряной мельнице», хаотическими, бессмысленными подрагиваниями ногами и морем брызг.

Европа еще не скоро признала новинку. Первым свихше 30 лет спустя кроль освоил англичанин Джон Треджен во время путешествия по Аргентине. Его техника отличалась от оригинала тем, что Треджен работал ногами в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной, как местные жители. Затем появилась вариация, названная австралийским кролем. На Зеленый континент его завез Алик Уикхэм, уроженец Соломоновых островов.

В основу современного кроля положена модификация, разработанная американцем Чарльзом Дэниелсом. Благодаря ей он выиграл три золота Олимпиада 1904 года и стал рекордсменом мира на всех дистанциях вольным стилем.

Штрихи к юбилейному портрету Семёна Белиц-Геймана – заслуженного мастера спорта и слова

«Осенний день 1970 года. Мы с поэтом Анисимом Максимовичем Кронгаузом, моим другом и «учителем по жизни», гуляли рядом с писательским домом близ метро «Аэропорт». Вымеривал шаги в тот час по знакомому проулку и Александр Петрович Межиров. Поэты были хорошо знакомы. Поздоровались, и Анисим представил меня как своего юного напарника в дальних заплывах.

– А я вот плохо плаваю, – с грустью произнес Межиров.

– Дело поправимое, – обнадежил я. – Вот Анисим уже улучшил дыхание и «схватил ритм». Сегодня утром в бассейне «Октябрь», по случаю своего 50-летия, проплыл два километра без остановки.

Межиров, как большой ребенок, изобразил удивление.

– Так много? Мне накануне моего 50-летия, дай Бог, преодолеть бы бассейн от стенки до стенки.

И, оживившись, продолжил:

– Мне больше удается от борта до борта или два борта – луза. Кстати, вы случайно не играет на бильярде?

– Пробовал. Отец научил когда-то. «Прямой» или «свойка» в «Американку» кладу четко, а так – начинающий любитель.

Как бы посылая мне ответный шар, Межиров продолжил:

– Дело поправимое. Можем посетить бильярдную в ЦДЛ (Центральный дом литераторов. – Прим. ред.). А дыхание пловца и ритм помогут...»

Это цитата из очерка, опубликованного в журнале «ФИС» пару лет назад. С поэтом Межировым судьба меня не свела. Зато автора знаю давно, хотя ни на водной дорожке, ни за бильярдным столом нам встречаться не доводилось...

В редакции другого журнала – «Спортивная Россия» – наши с Семёном письменные столы располагались рядом. Иногда, по случаю праздника или чьего-то юбилея, их сдвигали, освобождали от бумаг, пишущих машинок и накрывали. Чем именно, уже и не помнится. Но шампанским – непременно. Для дам и Белиц-Геймана. Других напитков он избегал. Да и этот лишь пригубливал, предварительно перемешав ложечкой, чтобы удалить пагубные, по его убеждению, для здоровья пузырьки.

Тогда ему было чуть за тридцать, мне – еще меньше. Мы хоть и числились редакторами, но никого, кроме себя самих, не редактировали. Каждый занимался своей тематикой. Плавание, понятно, обозревал двукратный призер олимпийского Мехико. Однако знанием любимого вида спорта Семён не злоупотреблял. Тем паче что обладал широким кругозором и бездной контактов. Что и подтверждал, выдавая опусы вроде процитированного выше.

К Белицу, как называли его коллеги, можно было обратиться с любым вопросом, и не только касательно спорта. Уверен, существовал тогда телеграф «Что? Где? Когда?», он стал бы её звездой. Кстати, своей спортивной «звездностью» Семён ничуть не кичился. Зато под-



ЗАПЛЫВ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

черкнуто уважительно относился к мэтрам журналистики, как усердный ученик – к маститым тренерам.

Уйдя в «Советский спорт», часто и там с ним сталкивался. В нашей редакции даже признанные «гиены пера» считались с мнением Белиц-Геймана. Перебравшись в конце восьмидесятых вместе с женой, тренером фигуристов Натальей Дубовой, в США, он вскоре стал собственным корреспондентом этой газеты.

Наши пути надолго разошлись, а пересеклись снова с появлением «Плавание для всех». Встретив как-то Семёна на чемпионате России в «Олимпийском», предложил сотрудничать. Возражений, естественно, не последовало. Одна из недавних его публикаций (воспоминаний о том, какой ценой добывались награды в Мехико) была приурочена к 50-летию Олимпиады-68.

Приведу эпизод одного из этапов предолимпийской подготовки наших пловцов – открытого чемпионата Мексики.

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

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

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

– Семён, ещё сотня! – раздался крик собора Всесоюзного радио и ТВ Руслана Тучина.

Вернувшись в реальность, несколько секунд я все же не мог оторваться от стенки, чтобы дотянуть до финиша. Так серебро обернулось бронзой...

По тому же поводу я слетал в Армению, навестил горную базу в Цахкадзоре, построенную специально для адаптации советских олимпийцев к условиям мексиканской столицы. Выложил в сети фотографии нового бассейна и развалин старого. Белиц-Гейман отреагировал: «А «стекляшка» по дороге на базу сохранилась? Помнится, форель там подавали знатную». Пришлось его огорчить: от кафе со знаменитой севанской форелью не осталось и следа.

Еще один фрагмент из нашей переписки по другому поводу. Три года назад «Советский спорт», озаботившись вдруг проблемами отечественного плавания, выдал в свет так называемое «расследование». У специалистов статья вызвала лишь недоумение. Коллеги по перу сошлись во мнении – типичная «заказуха». Семён же, знающий толк в журналистике и имеющий представление, куда мы плывем, написал: «Стыдно, что газета, где я работал, способна опубликовать такое!»

Живут супруги в тихом городке Стэмфорд неподалеку от суетного Нью-Йорка. От их дома рукой подать до атлантических пляжей и ближайшего бассейна. Так что поплавать в любое время года есть где. В начале февраля он прислал видеоролик очередного заплыва с подписью: «Готовлюсь к юбилею»...

Для большинства людей 75 лет – это уже. Белиц-Гейман из тех, кому три четверти века – еще не возраст.

У поэзии нет преимуществ перед игрой – Вечный бой – лишь бы только остаться собой.

Эти строки принадлежат Александру Межирову, фронтовику, поэту и поклоннику бильярда. Не знаю, знаком ли с ними уважаемый Семён Викторович, но в том, что он остался верен себе и правилам честной игры, не сомневаюсь.

Евгений МАЛКОВ

Фото из архива С.Белиц-Геймана и ВФП

Всемирная летопись

ВСЕМ РЕКОРДАМ РЕКОРДЫ

Таблица мировых рекордов, в отличие от таблицы умножения, постоянно обновляется. Однако не все высшие достижения, став достоянием истории, вычеркиваются из памяти поклонников плавания.

Прежде чем выделить наиболее выдающиеся рекорды, следует напомнить, что почти все первое десятилетие XXI века пловцы выступали в высокотехнологичных комбинезонах. Тогда мировые рекорды устанавливались часто, что заметно девальвировало их ценность. После того, как скоростные костюмы были запрещены, прошло уже 10 лет, но многие рекорды, в них установленные, остаются непобитыми.

Немногие уже помнят, что единственное достижение, которое пережило эпоху комбинезонов, было установлено Грантом Хэкеттом и продержалось целых 15 лет. В августе 2001 года в финале чемпионата Австралии на короткой воде он преодолел 1500 метров вольным стилем за 14.10.10. Сейчас рекорд на этой дистанции принадлежит итальянцу Грегорио Пальтриньери, который на чемпионате Европы 2015 года показал 14.08.06.

21 декабря минувшего года на этапе серии ISL в Индианаполисе американец Калев Дрессел проплыл 50 метров вольным стилем на короткой воде за 20,24 секунды. А до него рекордсменом мира более 10 лет был Роланд Шуман. 20.30 – с таким результатом он выиграл 8 августа 2009 года полуфинал чемпионата Южной Африки. Таким образом, Дрессела можно считать самым быстрым пловцом в истории. Для сравнения: на аналогичной дистанции в 50-метровом бассейне рекордсменом является бразилец Сезар Съелу, выигравший 18 декабря 2009 чемпионат Бразилии с результатом 20,91.

Когда пловцам удается преодолеть какой-то рубеж во времени (скажем, в зависимости от дисциплины разменять 10 секунд, полминуты или минуту), это становится знаковым событием. Так случилось, например, на московской Олимпиаде-80, когда Владимир Сальников первым в мире выплыл из 15 минут на 1500 метров.

А если круглый результат остается непокоренным на протяжении многих лет, то того, кому это удастся, возносятся чуть не до небес. Мировое достижение американки Джанет Эванс на 400 метров вольным стилем (4.03,85) продержалось без малого 20 лет. Лишь в новом веке французка Лора Маноду сумела его улучшить на полторы секунды. Лавры же коронительницы четырёх минут достались итальянке Федерике Пеллегрине, которая на чемпионате мира 2009 года в Риме при поддержке родных трибун установила новый рекорд – 3.59,15. Запрет на костюмы привел к снижению результатов. Тем больше впечатляет достижение американки Кэти Ледеки, на Олимпиаде в Рио показавшей 3.56,46.

К разряду уникальных следует отнести достижение в исполнении россиянина Аркадия Вячанина и Станислава Донца. На чемпионате Европы в короткой воде 2009 года в Турции оба спринтера претендовали на медали. В финальном заплыве на 100 метров они уверенно лидировали и финишировали абсолютно синхронно, причем с мировым рекордом. Правда, долго называться сорекордсменами им было не суждено: спустя всего пять дней американец Ник Томан «обогнал» наших пловцов на три сотых секунды.

В смысле долгожительств мировому рекорду Евгения Коротышкина повезло гораздо больше. 7 ноября 2009 года на московском этапе Кубка мира в короткой воде он проплыл стометровку баттерфляем за 48,99, улучшив достижение американца Яна Крокера, который в 2004 году первым преодолел отметку 50 секунд. Через неделю, на очередном этапе КМ в Берлине, Коротышкин сбросил с этого результата еще полсекунды. Его рекорд продержался до 7 декабря 2016 года, когда южноафриканец Чад ле Кло на чемпионате мира в канадском Уинсоре поднял планку до 48,08.

По количеству мировых рекордов лидирует американец Майкл Фелпс, обновлявший их 39 раз (29 индивидуальных и 10 в эстафетах). До него самым результативным был Марк Спитц (33 рекорда). Сейчас в списке высших достижений значится один личный (на 400 метров комплексом) рекорд Фелпса и три эстафетных с его участием. К числу наиболее впечатляющих относится его результат на 100 метров баттерфляем – 49,82. Он был показан на уже упомянутом чемпионате мира 2009 года. Тогда в полуфинале серб Милорад Чавич едва не выплыл из 50 секунд (50,01), однако в финале сильнее оказался американец. Этот рекорд пал лишь через 10 лет: на прошлогоднем чемпионате мира в Кванджу Калев Дрессел довел его до 49,50.

Юрий МИРОНОВ





ВФП Всероссийская
федерация плавания

Вы можете стать участником просмотрового сбора
Целевой программы подготовки резерва
сборной команды России по плаванию

«Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»

по результатам Всероссийских соревнований
«Веселый дельфин» в текущем году, если:

- 1** Ваш результат на отдельных дистанциях или в общем зачете входит в 3-ку лучших результатов Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин»
- 2** Ваш результат входит в общем зачете в 30 лучших результатов Европейского рейтинга на одной из дистанций www.swimrankings.net
- 3** По решению тренерского совета персональный отбор на участие в программе осуществляет старший тренер Тренировочного центра Всероссийской федерации плавания Журавлев А.В.


Заявки на участие в программе
подаются по адресу электронной почты:

@ swim-fed-volgograd@yandex.ru
с пометкой «Я стану Чемпионом!»

(ответ в течение трех дней).

ВАЖНО! Если ребенок пока не достиг
указанных результатов, Вы сможете
принять участие в программе на платной
основе, также оставив заявку
на электронной почте. Стоимость участия
в программе составляет 3 700 руб. чел./день.

**Все заявки подаются только тренером
ребенка!**

 **Консультации по телефону:**
+7(8442) 27 13 43