

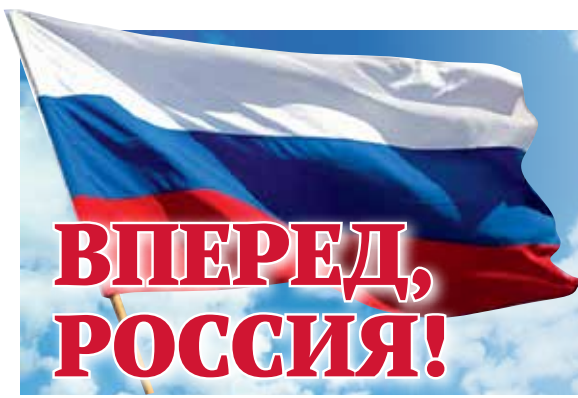


ВФП

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



**ВПЕРЕД,
РОССИЯ!**

«Главное заключается в том, чтобы спортсмен был настроен на работу. Если он сегодня работает, а завтра не работает, если тренер хочет добиться результатов, а спортсмен этого не хочет, то тогда ничего не получится. Здесь от спортсмена зависит больше, чем от тренера».

Игорь ПОЛЯНСКИЙ,
олимпийский чемпион по плаванию,
заслуженный мастер спорта

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

Плавание

№ 46-2018

ДЛЯ ВСЕХ



Фото из архива Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области

РОЖДЁННЫЙ В ОМСКЕ

ЗАПЛЫВ «ЭСТАФЕТА ПОБЕДЫ», В КОТОРОМ УЧАСТВОВАЛИ ДВЕ КОМАНДЫ ПО 73 ЧЕЛОВЕКА, ПРОШЕЛ В ОМСКОМ БАССЕЙНЕ «АЛЬБАТРОС»

Он стал первым – ибо инициатива эта имеет год рождения 2018-й – и был посвящен 73-й годовщине победы в Великой Отечественной войне. По задумке организаторов, каждый из участников «Эстафеты Победы» – людей разных возрастов, профессий и уровня подготовки – должен был преодолеть 50 метров любым стилем плавания.

– В 2017 году я с сыном и внуком побывал в Москве на марше «Бессмертный полк». Меня поразило это событие, атмосфера единения, которая ощущалась между людьми. В голове стала крутиться идея – создать что-то необычное для пловцов, – рассказал рекордсмен Европы по плаванию среди ветеранов, координатор проекта **Дмитрий Ходько**.

Участниками первого омского заплыва, который в будущем можно проводить в праздничной атмосфере сразу в нескольких бассейнах и, разумеется, в разных городах, стали

немало известных людей, причем не только спортсменов. Свой этап «Эстафеты Победы» проплыла скрипачка Омского академического симфонического оркестра Елена Кузнецова. По словам организаторов – представителей кафедры теории и методики плавания СибГУФК – большой интерес к заплыву проявил и главный дирижер «Омского симфонического» **Дмитрий Васильев**. Худрук нашего оркестра известен участием в забегах серии SIM, и на следующий год, если позволит рабочий график, намерен выйти на старт очередной

Великой Победе посвящается

«Эстафеты Победы».

Перед началом заплыва собравшихся в бассейне «Альбатрос» приветствовал министр спорта Омской области **Дмитрий Крикорьянц**. Глава ведомства пожелал участникам не просто преодолеть дистанцию, но и обязательно помнить о тех, кто положил свою жизнь на алтарь Великой Победы.

– Думаю, сегодня мы стали свидетелями рождения новой спортивной традиции, и у нас будет много последователей в Омске, Сибири и по всей России, – рассказал журналистам после заплыва на 50 метров брассом **Дмитрий Крикорьянц**. – Эта инициатива позволяет в очередной раз отдать должное людям, отстоявшим мир на нашей земле, и имеет серьез-

ный воспитательный потенциал для молодежи. Свой заплыв я посвящаю маме. Она была тружеником тыла, награждена медалью «За победу над Германией». Спортсменка, чемпионка Сибири по конькобежному спорту. Всю войну с 16-ти лет проработала на Агрегатном заводе.

Внести свое имя в число первых участников «Эстафеты Победы» решили прославленная биатлонистка **Яна Романова**, директор Сибирского международного марафона **Константин Подбельский**, пловец-международник **Рустам Рыбин**, участница с ограниченными возможностями **Надежда Фролушина**, а также другие омиичи и гости нашего города.

Галина ЛАВРЕНТЬЕВА,
пресс-секретарь Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области

Олимпийские надежды

САРАНСК: ТАК КАКОУ У НАС РЕЗЕРВ?

Как мы уже рассказывали в предыдущем номере газеты, лучшие юные пловцы страны прошли проверку своих сил и возможностей в компании первых номеров национальной команды на апрельском взрослом чемпионате России в «Олимпийском». Вдобавок, экзаменовались для попадания в свою сборную, чтобы участвовать в юниорском первенстве Европы. И вот – новый вызов. Еще не европейский, но от этого не менее ответственный. Первенство России. Основной всероссийский смотр наших юных плавательных талантов с перспективой, кстати, и на грядущие Олимпийские игры в Японии. Итак, обозначим тему статьи: насколько планомерно и главное – эффективно продолжается подготовка новых поколений российских пловцов, начатая девять лет назад с открытием программы ВФП «Я стану чемпионом!». О чем на базе увиденного в Саранске (разумеется, на примере лучших) размышляет спортивный аналитик **Алексей ЗУБАКОВ**.

Редакция «ПДВ»



Смотрите на стр. 2

Что нового?

Лучшим «дельфинам» – путевки в «Смену»

Два года назад во время чемпионата России по плаванию на открытой воде ВФП и Всероссийский детский центр «Смена» в Анапе подписали соглашение о сотрудничестве по реализации совместных образовательных проектов. В этом году в его рамках десять лучших команд – участниц соревнований «Веселый дельфин» получили бесплатные путевки в «Смену», где кроме моря есть современный 50-метровый бассейн.

Старты памяти

В кемеровском спорткомплексе «Лазурный» прошли соревнования по плаванию «Мемориал Маши и Кости Агарковых», погибших при пожаре в ТРК «Зимняя вишня». Трагедия произошла 25 марта и привела к гибели 60 человек, в том числе 41 ребёнка. Соревнования инициировали родители юных спортсменов из группы, в которой занимались эти ребята. В них участвовали около 140 воспитанников спортивной школы «Атланта». Поддержать спортсменов пришли и именитые пловцы из Казани – **Эрнст Максумов** и **Эмиль Мухаметзянов**.

Очередной рубеж олимпийского триумфатора

Трёхкратный олимпийский чемпион – это не единственный титул **Евгения Садового**. Знание тонкостей плавания и большой опыт судейства соревнований принесли ему и звание арбитра международной категории. Недавно бюро Международной федерации водных видов спорта утвердило состав судейского корпуса на очередной чемпионат мира по плаванию на короткой воде. Представлять Россию на нём будет Садовый. Чемпионат пройдет в декабре 2018 года в китайском Ханчжоу.

Из чемпионов – в депутаты

Юрий Прилуков, неоднократный чемпион мира по плаванию на короткой воде, готовится к новому старту. На этот раз не на водной дорожке, а к гонке кандидатов за места в Думе Екатеринбурга. На сентябрьских выборах он будет представлять партию «Единая Россия». Прилуков уже зарегистрировался на праймериз, которые должны назвать членом первой тройки предвыборного партийного списка. Участие в выборах он объясняет желанием принести пользу жителям родного Чкаловского района, в первую очередь в вопросах социальной и молодежной политики, включая развитие массового спорта.

Обещанного пять лет ждали

В Сызрани вступил в строй долгожданный ФОК «Центральный». В его открытии участвовали исполняющий обязанности губернатора Самарской области **Дмитрий Азаров** и региональный министр спорта **Дмитрий Шляхтин**. Новый спорткомплекс кроме игровых и тренажерного залов имеет два плавательных бассейна – для взрослых и детей. Строительство спортивного объекта началось еще в 2013 году и обошлось почти в 260 млн рублей.

Окончание. Начало на стр. 1

Этот старт для большинства участников юниорской сборной России был как соревновательный этап подготовки к первенству Европы. И могу ответственно заявить: все парни и девочки с задачей справились.

Что меня удивило, так это количество дистанций, которые плыли в Саранске сборники, в чем вижу большой плюс в плане экстремального графика для лидеров команд на первенстве Европы. Ряд участников выступил на 5-9 дистанциях. И по итогам меня порадовало не то чтобы совсем неожиданное здесь (чуть позже скажу – почему), но, во всяком случае, не в таком количестве: ведь ребята в массе своей улучшили результаты, показанные ими на недавнем чемпионате России; а если и проплыли хуже, то совсем на чуть-чуть. Но даже в этом

не готовясь специально к стартам в Саранске (потому что главный отбор в юниорскую сборную прошел на недавнем чемпионате России в Москве), Андрей в большинстве заплывов буквально нокаутировал соперников. Напомню его ключевые дистанции – 100 м вольным стилем, 50 и 100 м баттерфляем. Не сомневаюсь, что на первенстве континента в каждой из дисциплин он будет преследовать одну-единственную цель – плыть на победу. Если к этому добавить, что Минаков по своему психологическому портрету – яркий максималист, то нас с вами ожидает немало любопытных, и, надеюсь, приятных соревновательных моментов с его участием.

Открытие сезона Александр Егоров в состоянии выиграть несколько медалей первенства Европы на дистанциях от 400 до 1500 м кролем. Готовы к



Дарья Васькина

САРАНСК: ТАК КАКОЙ У НАС РЕЗЕРВ?

напряженном графике все лидеры убедительно подтвердили свой статус первых номеров.

Теперь обратите внимание вот на что: ведь кто-то из них выступал здесь, не снижая тренировочных нагрузок; кто-то буквально днями завершив участие в других турнирах; кто-то же, наоборот, лишь входил в тренировочный и соревновательный ритм после небольшого отдыха.

И что обнадеживает – это возросшая конкуренция. Причем зачастую конкуренция одноклассников. Пример – соперничество и вместе с тем взаимопомощь спарринг-партнеров Климента Колесникова и Максима Ступина. Максим сильно прибавил в коронном виде Климента – в плавании на спине, но в то же время помогает своему другу развивать «комплекс».

Что ещё поразило, так это желание лидеров не просто побеждать, но и атаковать личные рекорды, причем, как секундные, так и количественные. К примеру, тот же Андрей Минаков «нашел мотивацию» в рекордном количестве побед: он завоевал в Саранске сразу 9 медалей, 8 из которых золотые.

Попробую, исходя из результатов чемпионата и первенства России, спрогнозировать шансы юных россиян на грядущем для них первенстве Европы в Хельсинки. Для тех же наших читателей, кто еще не слишком здорово разбирается в плавательной терминологии, напомним: когда мы говорим «первенство Европы», то подразумевается турнир юных пловцов, который в нынешнем году примет столица Финляндии; а «чемпионат Европы» – это соревнование с участием национальных сборных, в этом сезоне оно пройдет в Глазго.

Если говорить об отдельных дистанциях, то в мужском кроле у нас есть реальные претенденты на медали. Например, Артём Селин способен на юниорском первенстве Европы включиться в борьбу за призы на 50 м. Хотя, не зная решение по нему тренерского совета команды, я не готов сказать, заявлен ли он на поездку в Хельсинки, так как отборочный норматив парень выполнил лишь в Саранске. Но думаю, нужно дать Артёму шанс. Есть и совсем юный, но по-спортивному наглый (в чем вижу не минус, а большущий плюс!) Андрей Мина-



Андрей Минаков

хорошим результатам Антон Никитин и Михаил Бочарников. Надеюсь, со временем подтянется к лидерам стайерского кроля более юный их коллега Кирилл Мартынычев. Для него важно сейчас получить международный опыт и закрепиться в сборной. В эстафете команде может конкретно помочь Арсений Чивилёв. В брассе ситуация еще более отрадная. Есть уверенные лидеры, претендующие на золотые медали, – это Владислав Герасименко (50 и 100 м) и Александр Жигалов (100 и 200 м).

Плавание на спине в первую очередь выиграно для нас из-за присутствия уже именитого и ставшего одним из мировых лидеров сезона Климента Колесникова, который последний год проводит в юниорах. Но даже если он сосредоточится нынче исключительно на взрослом чемпионате Европы, другие наши спортсмены в состоянии рассчитывать на медали: Ступин (50-200 м), Егор Павлов (50 м) и более юные Данил Зайцев (200 м) и Максим Фофанов (100 м). В баттерфляе обратите внимание на выступления Минакова и Дмитрия Попова. Я, например, уверен, что они вправе претендовать на золото. И что особенно порадовало, так это уверенное комплексное плавание наших ребят. Отличное впечатление оставили Ступин и Зайцев. Давно не было у нас очевидных медальных перспектив в этом виде плавания. Ну а победы Данила в брассе и на спине вселяют определенные надежды на его ощутимый прогресс и во взрослой компании. Не сиюминутный, конечно, но, как говорится, в ближайшем обозримом будущем. Тут мне очень хочется добавить – ближайшем олимпийском будущем, хотя пока что воздержусь от подобного аванса, не хочется перехвалить молодого спортсмена.

У девочек не настолько все ясно, но без тени

сомнения говорю, что и здесь имеются медальные надежды, в том числе и на золото.

В кролевом спринте отмечу Софию Чичайкину, буквально раскрывшуюся в нынешнем сезоне. Добавлю, что этому, безусловно, способствовала острейшая внутренняя конкуренция. Или другими словами: мы наконец-то пришли к очень важной составляющей, когда можно говорить о создании некоего базового «эшелона» с высоким средним уровнем результатов, который и являет собой своеобразную «платформу», с которой пойдут результаты высокого международного уровня. Мировая плавательная практика достижения победной стабильности (и среди юных, и среди взрослых) как раз-то и подчеркивает, что без прихода к подобным «платформам» можно рассчитывать лишь на абсолютно не прогнозируемое появление супер-талантливых одиночек. Вот только случится это или нет, одному богу известно. А мы ведь говорим о планомерности таких взлетов, когда каждое наше поколение пловцов без перерыва на отпуск, сон и обед должно пытаться делегировать на верхние этажи плавательной иерархии своих самых способных и талантливых представителей. Если хотим думать о долгосрочных победах, другого пути просто не вижу. Теперь понимаю, почему так важна постоянная внутренняя конкуренция на базе достаточно высоких результатов. И продолжая тему девичьего кролевого спринта, прошу



Полина Невменовко

Хочется надеяться, что юная пловчиха (к слову, она значительно моложе всех основных соперниц!) вместе со своим тренером сумеют эти причины превозмочь и к главному старту сезона Саша обретет наилучшую форму. Хотя... какие бы слова ни произнес здесь на эту тему, полностью поддерживаю наших великих пловцов предыдущих поколений, которые практически единодушно в своем мнении: если вышел на старт, то никакие объективных или субъективных причин для «чего-то там не сделать» не существует, а есть только результат, который беспристрастно подытоживает, кто ты есть сегодня на самом деле. Из чего и исходил, по горячему следу воспоминания российских олимпийских надежд.

Необходимое послесловие

Как вы заметили, уважаемые читатели, я привел много фамилий наших юных пловцов, которые пока что не очень-то известны широкой спортивной аудитории. Надеюсь, что вы «не потонете» в этом перечне. Признаюсь, что сделал это вполне осознанно. Во-первых, чтобы дать вам хоть какой-то именитый путеводитель в преддверии первенства Европы, и, конечно, во время его проведения, когда информация о юных представителях сборной России пройдет по средствам массовой информации. И во-вторых, чтобы поддержать и самих ребят, и их тренеров, ибо общеизвестно, как важна любая поддержка накануне ответственного соревнования. Скажу больше: я уверен в успехе нашей юниорской сборной в Хельсинки. Когда анализировал, сколько медалей и какого достоинства можем с первенства Европы привезти, то остановился на цифре 25-27 наград, включая 15-17 золотых. И посмотрим, сбудется мой прогноз или нет. Впрочем, медали и даже сегодняшние рекорды в исполнении юных спортсменов – это всё сиюминутно. А я всегда стараюсь заглянуть... за горизонт. Думаю, не ошибусь, сказав, что лучших из этих ребят мы увидим в составе национальной плавательной дружины на Олимпийских играх-2020 в Токио. И даже готов предположить, что они будут играть там далеко не последнюю роль.

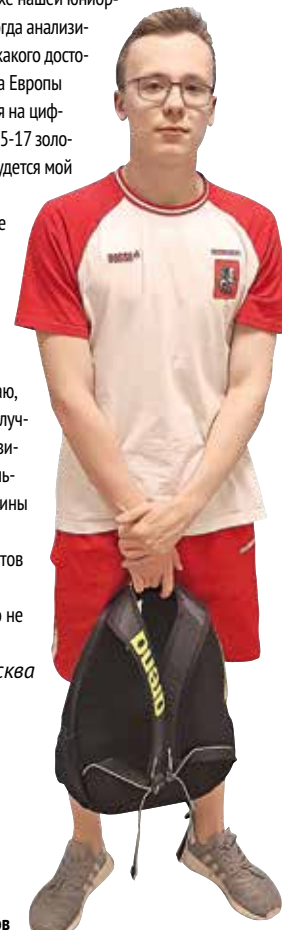
Саранск-Москва

Фото на 1-3 полосах: Алексея Зубакова, Анны Гусевой, Юрия Глебова, из архива ВФП



Анастасия Макарова

вашего внимания, уважаемые читатели, к Полине Невменовко и Елизавете Клеванович; в плавании на спине к европейским лидерам юниорской группы однозначно можно отнести Дарью Васькину и Анастасию Авдееву; в «комплексе» наконец-то блеснул лучик надежды в лице совсем юной Анастасии Сорокиной... Зато в брассе – целая россыпь юных талантов: это и пропускавшая старт в Саранске Алёна Чеховских, и лидер команды Анастасия Макарова, и Виктория Созонова, и Ольга Турчина, и вернувшаяся к своему лучшему уровню Маргарита Дрямина. Вы знаете, меня не покидает ощущение, что лучшие из них будут способны в ближайшие годы выйти на уровень, близкий к результатам Юлии Ефимовой. Понятно, что для этого им придется перелопатить уйму воды, но кто сказал, что будет легко. А вот ситуацией в баттерфляе в целом был немного разочарован. В том числе и не таким, как ожидал, выступлением, на мой взгляд, очень талантливой Александры Сабитовой. Ну да ладно, ожидание – ожиданием, а скоропалительные выводы делать не люблю, точнее, вообще их не приемлю. Потом, правда, узнал, что на то у Сабитовой имелись объективные причины.



Александр Егоров

Мнение специалиста

– Понятно, что вы оцениваете любой турнир прежде всего с точки зрения интересов сборной команды. А как эти соревнования смотрелись по накалу борьбы, общему уровню результатов?

– Самый красноречивый показатель прогресса – обилие рекордных для первенств России достижений. Они были показаны в 10 видах программы (шесть индивидуальных и четыре эстафеты). При этом следует учесть, что показаны были уже после того, как спортсмены выступили на чемпионате. К нему спортсмены готовились особенно серьезно: планка отбора была достаточно высокой. За точку отсчета мы приняли шестой результат предыдущего первенства Европы. Естественно, что в Саранске лидеры выступили под нагрузкой и были не в самой лучшей форме.

– Вы удовлетворены итогами квалификации на первенство континента?

– Вполне. Обычно отборочные нормативы преодолевают от 28 до 35 спортсменов. На сей раз количество справившихся с ними достигло ожидаемого максимума. Вместе с тем есть у нас, к сожалению, и уязвимые места. В том числе – 400 метров комплексом, 50 брассом, 50 и 200 баттерфляем у девушек. У юношей ситуация более благополучна: им удалось пройти отбор почти по всей программе, исключая разве что 50 метров вольным стилем.

– Новые имена в команде появились?

– Их не так много, поскольку наши ведущие юниоры в прошлом году уже стартовали на первенстве Европы в Нетании. А вот Александра Сабитова из Новокузнецка Кемеровской области, отличившаяся на 100 метров баттерфляем, еще не успела: она 2004 года рождения. Заслуживает внимания петербурженка Виктория Созонова, выигравшая 200 метров брассом. Москвич Максим Ступин, в активе которого пять побед, тренируется вместе с Климом Колесниковым у Дмитрия Лазарева. Кемеровчанин Александр Жигалов, выиграв 200 метров брассом, возглавил европейский рейтинг по очкам FINA. Воспитанник Андрея Дорожкина намного опередил отборочный норматив. Данил Зайцев и Максим Фофанов из Санкт-Петербурга, в прошлом году успешно выступившие на европейском юношеском фестивале, отобравшись на 200 м комплексом. Зайцев – еще и на 400 комплексом, а Фофанов – на 200 на спине, вслед за Колесниковым. Оба показали очень высокие для своего возраста результаты. Ребята 2002 года, то есть могут еще два года выступать по юниорам. Отмечу также результат москвича Александра Егорова на 400 метров вольным стилем.

– Вы упоминали Колесникова как уже зрелого турнирного бойца. Хотя ему еще нет и 18 лет. А можете назвать кого-то из юниоров, внушающих столь же радужные надежды на перспективу?

– Клим не вчера появился, он уже давно показывал результаты намного выше, чем сверстники. Такие таланты – большая редкость, их нельзя поставить на поток. Сейчас у нас есть ребята, способные на многое. Я не хочу называть их имена, чтобы, с одной стороны, не обижать других, а с другой – не сглазить. Имею в виду тех, кто продемонстрировал хорошую динамику роста, начиная со стартов «Веселого дельфина». Причем безо всякого форсирования, в чем абсолютно несправедливо упрекают порой наших тренеров. Ребята



Данил Зайцев

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
«2000 ПЛЮС»

Апрельский чемпионат России не только назвал имена сильнейших пловцов и определил состав команды на чемпионат Европы. Там же в «Олимпийском» была сформирована и юниорская сборная, которой предстоит держать экзамен на первенстве континента в Хельсинки. А двумя неделями позже юниоры выяснили отношения на национальном первенстве в Саранске. Для специалистов этих стартов вполне достаточно, чтобы получить представление о состоянии дел в резервном эшелоне отечественного плавания. За комментарием наша газета обратилась к старшему тренеру сборной Лидии КАПКОВОЙ.

продолжают уверенно прогрессировать. А как сложится их дальнейшая спортивная судьба, остается лишь гадать.

– Лидия Александровна, вы уже лет десять работаете с юниорской командой, поэтому можете оценить не только рост мастерства подопечных, но и изменения по части географии регионов, которые они представляют. Есть ли тут положительная динамика?

– Конкурентная среда, безусловно, развивается. В том числе и за счет географии. В нынешний состав включены представители как традиционных плавательных центров, так и других городов, включая новые точки на карте страны. А конкретно, пятеро из Москвы, девять из Санкт-Петербурга, неплохо представлены также Московская, Самарская, Волгоградская, Тюменская, Липецкая, Кемеровская и Пензенская области, Красноярский и Краснодарский края.

– Почему вы не упомянули родную Свердловскую область? Неужто оскудела талантами уральская земля?

– В последние годы несколько выходцев из этого региона выступали за сборную, но на данном этапе никто не выполнил нормативы. Хотя на первенстве России мы взяли на заметку несколько ребят, которые, если тренеры сработают правильно, могут подняться на уровень требований национальной команды.

– В свое время при вашем участии создавалась система поддержки молодых пловцов в рамках иницизированной ВФП программы «Я стану чемпионом!». Насколько она эффективна?

– Как показывает практика, без централизованной подготовки нам не обойтись. Я бываю в



Климент Колесников

регионах, общаюсь с коллегами на сборах и убеждаюсь, что проблемы, с которыми они сталкиваются у себя дома, к сожалению, решаются далеко не всегда. Проблемы разные: от тренировочного режима, оснащения и медицинского контроля до сбалансированного питания и учебы в школе. В этом плане в волгоградском УТЦ, куда мы периодически приглашаем перспективных ребят со всей страны, созданы условия, близкие к идеальным. Во многом благодаря чему наше плавание в последние годы и переживает подъем. Это видно, мне кажется, даже слепому. Ведь те, кто сейчас составляет основу главной команды, тоже прошли через эту систему. Я уже не говорю о тренерах, которым она позволяет осваивать современные методики, технологии, обмениваться опытом и учиться в самом широком смысле.

– Второй год подряд юниорское первенство России прошло в Саранске. Как вы оцениваете его организацию и ситуацию с развитием плавания в этом регионе?

– Саранск – город замечательный: современный, ухоженный и очень спортивный. К организаторам у нас нет никаких претензий. Новый бассейн «Старт» хорошо оснащен, к тому же находится рядом с центром города, где есть, что посмотреть. Возможности развивать плавание неплохие, но там не хватает квалифицированных специалистов. А без тренеров никакая база не даст отдачи. В рамках первенства президент ВФП Владимир Сальников провел переговоры с министром спорта Мордовии Владимиром Киреевым и президентом республиканской федерации плавания Михаилом Иоффе. Их итогом стало подписание соглашения о сотрудничестве, которое предусматривает помощь в решении и кадровых вопросов.

– Нынешний год можно считать знаковым. В том смысле, что на большую арену уже выйдут пловцы, рожденные в XXI веке. В свое время проблемы отечественного плавания связывали и с так называемым «демографическим провалом» девяностых годов. А можно ли объяснить нынешний подъем бумом рождаемости на старте нового века?

– Возможно, это одна из причин. Нашему поколению хорошо памятли трудные девяностые. Но сказались они не только на рождаемости. Тогда не только из плавания, из спорта вообще массово уходили специалисты. Что тоже имело негативный эффект. Сейчас экономическая ситуация гораздо благоприятнее. А когда семьи живут благополучно, у родителей больше возможностей и заинтересованности в том, чтобы растить детей здоровыми. Да и бассейнов у нас заметно прибавилось.

– Напрашивается вопрос под занавес: могут ли наши юниоры в Хельсинки повторить успех, достигнутый в израильской Нетании, где они завоевали 30 медалей, в том числе 11 золотых, и выиграли командный зачет?

– Я избегаю прогнозировать. Тем не менее анализ рейтингов сильнейших пловцов (при том, что на данный момент еще не во всех странах Европы прошли отборочные старты) дает основания для оптимизма. Он подкреплен еще и тем, что у нас очень молодая, но боевитая команда. Если сравнить с Венгрией, которую мы опередили в прошлом году, то их лидеры старшей возрастной группы уже выступали в Нетании...

Евгений АЛЕКСЕЕВ
Саранск-Москва



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ



САРАНСКИЙ АЛЬБОМ-2018

Как вы знаете, уважаемые читатели, к детским и юношеским соревнованиям у нас отношение особое. И не просто особое, а пристально особое. Потому что все, что касается этого раздела российского спортивного плавания, и есть одна из главнейших тем газеты. Так что стараемся и рассказать, и показать. Причем оперируя не только серьезными и аналитическими материалами, но и... видовыми – поднимающими настроение. И наша традиционная «альбомная рубрика» лишней раз это подчеркивает. Сегодня она посвящена первенству России среди юниоров, недавно прошедшему в Саранске.

Редакция «ПДВ»
Фото Юрия Глебова



Грани Выбора

Пять лет назад в самом первом номере «ПДВ» мы рассказали о том, что будущего чемпиона мира по плаванию, оказывается, можно предсказать по рисункам кожи на пальцах рук, причем в самом раннем возрасте. Как оказалось, эта тема по-прежнему интересна читателям газеты. Например, Владимир Панченко из Москвы и Екатерина Львовна Лосьмина из города Химки Московской области уже днем сегодняшним поинтересовались мнением редакции – а так ли это на самом деле. Сразу скажем: не знаем, сами не проверяли. Тут стоит добавить, что первые номера «ПДВ» чуть ли не с момента своего выхода стали библиографической редкостью, потому что распространялись только в столице, причем тиражом всего-то в несколько сотен экземпляров. Понятное дело, прочитать их смогли немногие. Поэтому мы решили вновь предоставить слово доктору биологических наук Тамаре Федоровне Абрамовой, чья докторская диссертация, кстати, полностью соответствовала интересующей вас теме: «Пальцевая дерматоглифика и физические способности».

Редакция «ПДВ»



Фото Егора Алеева. Из архива ВФП

Выбор вида спорта ребенку – вопрос актуальный для многих родителей. Кто-то хочет прямо с детства растить будущего олимпийского медалиста, кто-то помочь развиваться в наиболее подходящем именно для конкретного малыша виде двигательной активности. Однако прогноз достижения высоких результатов определяется не только врожденными способностями маленького человечка, но и окружающей его средой: интересами семьи и одноклассников; видами спорта, которые культивируются в городе или области; наличием и отдаленностью от дома спортивных школ и секций; стоимостью занятий; квалификацией тренера; формирующимися отношениями в спортивной группе; и, конечно же, здоровьем и физической подготовленностью самого ребенка. Все это ставит перед мамами и папами первоочередную задачу: путем постоянных родительских наблюдений определить наиболее характерные особенности или склонности любимого чада: быстрый, медленный, выносливый, ловкий; есть ли интерес к конкретному виду спорта или пока еще нет. Вторая задача такова: предстоит серьезно подумать, что именно развивать: отстающие качества или, наоборот, наиболее выраженные. И уже третья: попробовать использовать принятые объективные критерии для оценки врожденных физических способностей.

В последние десятилетия широко стали развиваться исследования **дерматоглифических признаков** (рисунков на пальцах рук, не путать с хиромантией) в качестве маркеров самых разных проявлений организма. Эти признаки в большинстве своем генетически предопределены, формируются у плода на 3-5 месяце беременности и не изменяются в течении всей жизни.

На протяжении последних 30 лет исследования ВНИИФКА направлены на изучение пальцевых дерматоглифов как морфогенетических маркеров, ассоциированных с задатками двигательной одаренности человека. **Дерматоглифика – наука о кожном рельефе на ладонях и подошвах.** К слову, термин «дерматоглифика» («гравирную кожу») был предложен Х.Камминсом и Ч.Мидло и принят на 42-й ежегодной сессии Американской ассоциации анатомов в 1926 году. **Предмет исследования дерматоглифики – ладонные линии, ладонные и пальцевые узоры, чьи особенности отражают индивидуальную неповторимость каждого из нас.**

Узоры ладонной поверхности кожи пальцев представляют собой уникальный в своём роде морфологический феномен, привлекающий внимание учёных и использующийся в самых различных прикладных направлениях науки: антропологии и этно-

ИНФОРМАЦИЯ... ПО ПАЛЬЦАМ

логии, клинической медицине, криминалистике...

Индивидуальная изменчивость рисунков на пальцах чрезвычайно велика, вероятность схожих рисунков на 10 пальцах рук у разных людей практически равна 0. Однако различаются три основных типа, которые и проиллюстрированы четырьмя примерами (рисунки W и S в последующем комментарии объединены):



A – дуга. L – петля. W – завиток. S – узор.
(Основные типы пальцевых узоров).

Многолетние изучения показателей пальцевой дерматоглифики (ПД) у спортсменов (более 5000 наблюдений), в том числе и элиты российского спорта практически во всех олимпийских видах, вместе с показателями физических возможностей позволили выявить основную схему сочетания «ПД – физические способности»:

– большое количество петлевых узоров (8-10-ти узоров на 10 пальцах рук) – это предрасположенность к развитию скоростно-силового начала, или к максимальной отдаче в минимальное время;

– наличие завитков или S-узоров (более 2-х на 10 пальцах рук) соотносится с предрасположенностью к развитию выносливости и координации. Если завитковых узоров от 3-х до 5-ти – физические способности сочетаются с психоэмоциональной устойчивостью; более 6-ти узоров – прогнозируется трепетность, тревожность;

– наличие дуговых узоров может быть указателем приоритета психоличностной сферы в развитии ребенка при возможном ограничении его физического потенциала...

Индивидуальный анализ позволяет более подробный прогноз психофизических особенностей ребенка, однако в целом эта схема помогает определить на перспективу как наиболее, так и наименее выраженные физические качества, а значит и перечень тех видов спорта, в которых мальчик или девочка будет наиболее успешен.

Казалось бы, всё просто. Однако это далеко не так. У большей части видов спорта свои требования, связанные с игровым амплуа спортсмена (игровые виды), длиной дистанции (легкоатлетический бег, конькобежный спорт, плавание), стилем (плавание), что, конечно же, проявляется и в пальцевой дерматоглифике. Так, например, среди баскетболистов центровые отличаются от защитников, в футболе – вратари от нападающих; бегуны спринтеры характеризуются преимущественно петлевыми узорами, а бегуны на средние и длинные дистанции – преобладанием завитковых узоров.

В плавании с широким диапазоном дистанций будут различные особенности пальцевой дерматоглифики у пловцов, выступающих разными стилями и на разных дистанциях, ярким примером чему является уникальный пловец Александр Попов, узоры на пальцах которого полностью соответствуют спринтерской модели в пальцевой дерматоглифике.

Однако это не значит, что все дети, узоры на пальцах которых подобны узорам лучших атлетов современности, достигнут высоких результатов. Хотя это означает, что они схожи по своим доминантным физическим качествам (например, кто-то предпочитает делать все быстро и с максимальной отдачей), но уровень этих качеств пока еще невысок или же не дополнен множеством других факторов, позволяющих как раз-то и выйти на достижения мирового уровня. Ведь тот же баскетболист должен быть высоким, именно этот признак является базовым, а дерматоглифика может быть дополнением для определения амплуа и выбора средств и методов спортивного развития игрока.

ПД может помочь как дополнительный критерий не только при отборе, но и при выборе средств и методов подготовки в условиях необходимости определения перспективно слабых и сильных сторон спортсмена. В этом смысле пальцевая дерматоглифика может расширить представления в том числе и начинающих пловцов о своих возможностях; о том, как им лучше тренироваться – быстро и коротко или медленно и долго; рассказать, почему им не нравится

длительное плавание в низком темпе или, наоборот, они не могут сильно ускориться.

В реальной практике пальцевой дерматоглификой в основном интересуются родители и тренеры юных спортсменов, для которых дети еще представляют собой загадку. Взрослые мастера, достигшие высоких индивидуальных кондиций и прошедшие многолетнее сито отбора по результату, нуждаются в этом в меньшей мере. Тут важно понимать, что элита спорта любопытна для развития дерматоглифики, прежде всего, как эталон соответствия выбранному виду. Хотя и не только. Приведу один пример. Много лет назад, впервые протестировав членов сборной команды по конькобежному спорту, мы выявили у многоборца спринтерскую дерматоглифику. Рассказали об этом известному тренеру Валерию Муратову. Он выслушал нас с огромной долей скепсиса, но через несколько лет уже сам рассказал, что при конкретных тестированиях спортсмен действительно проявил высокие спринтерские качества. К сожалению, к тому времени атлет уже «был в возрасте» и заканчивал активную карьеру.

Несмотря на достаточную информативность пальцевой дерматоглифики необходимо подчеркнуть, что результаты ПД не синоним определению наиболее успешного вида спорта, например, для конкретного ребенка, однако позволяют очертить круг его физических возможностей, что в свою очередь позволит выбрать вид из числа тех, которые ему любопытны. И затем уже внутри выбранного занятия помогут уточнить возможную специализацию юного атлета, способы взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родители». Отсюда вывод, что **дерматоглифический метод может быть с успехом использован в качестве способа экспресс-диагностики врожденного потенциала будущего спортсмена; первой визитной карточки в комплексной системе любого профессионального спортивного отбора; при выборе и уточнении узкой спортивной специализации; для оценки индивидуальных особенностей любого ребенка и взрослого человека.**

ВНЕ ВОЗРАСТА И

В предыдущем номере была опубликована первая часть тренировочно-оздоровительно комплекса для людей старшей возрастной группы. И заодно для тех, чья физическая подготовка оставляет желать лучшего. Это, как говорится, «прямой адрес». Но сразу отметим, что данный комплекс по сути своей универсален и может действительно помочь ВСЕМ, кто всерьез задумался о собственном здоровье и хочет заботиться о нем с помощью аквааэробики.

Сегодня – вторая часть занятия в бассейне «для всех и каждого».

При этом не забудьте о ГЛАВНОМ условии для выполнения большинства упражнений этого комплекса: вы обязаны уметь плавать. Если кто-то чувствует, что он с водой пока что не на «ты», то занятия проводятся под наблюдением тренера, инструктора или же ваших коллег, умеющих не только плавать, но и знающих, как вести себя в стрессовых ситуациях. ЛЮБОЙ РИСК в водной среде НЕДОПУСТИМ. Всегда помните об этом!

Обратите внимание еще вот на что: по просьбе наших читателей, упражнения «двойных уроков» в цифровом порядке нынче предоставляются не заново (начиная с первого номера), а в продолжении. Как мы поняли из ваших сообщений, подобный подход убирает возможную путаницу, когда вами делается отдельная «аквааэробная» подшивка. Столь конкретный и, главное, практичный подход к нашим публикациям, конечно же, радует. Поэтому говорим «спасибо» всем читателям «ПДВ» за подсказки по улучшению нашей общей работы и переходим к ее практической части. Хотя... как вы помните, каждый урок предваряется небольшим текстовым комментарием, который обязателен к прочтению. Чтобы не допустить ошибок по незнанию или собственному недосмотру. Итак:

**Часть
Вторая**

О том, что вода снимает стресс и оздоравливает организм, известно многим. Аквааэробика полезна для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легкие и сердце работают в облегченных условиях. У гипертоников снижается, а затем приходит в норму давление, восстанавливается нервная система. Укрепляются мышцы, тонус их улучшается. Водные упражнения формируют устойчивость к простудным заболеваниям.

Полезна аквааэробика и пожилым людям. Вода оказывает массирующий эффект на систему кровообращения, облегчает работу сердца, снимает напряжения в мышцах и боль в пояснице. А люди, страдающие от заболеваний суставов, смогут во время занятий аквааэробикой разработать их подвижность...

Однако при всей бесспорной полезности аквааэробики есть категории людей, которым нужно подойти к таким занятиям с **особым вниманием**:

- С осторожностью стоит заниматься водными упражнениями страдающим астмой, так как воздействие воды может вызвать давление на грудную клетку, что может привести к осложнению дыхания.
- Люди, перенесшие сердечный приступ и склонные к судорогам, должны обязательно согласовать возможность занятий аквааэробикой с врачом.
- Предварительную консультацию у врача стоит получить и тем, кто имеет аллергические заболевания.
- Одобрением лечащего врача нужно заручиться больным остеохондрозом, который может сопровождаться головокружениями и тошнотой.
- В восстановительный после травм период, а также при заболеваниях позвоночника доктор подскажет, какие упражнения лучше не делать, а какие, напротив, стоит добавить в программу.

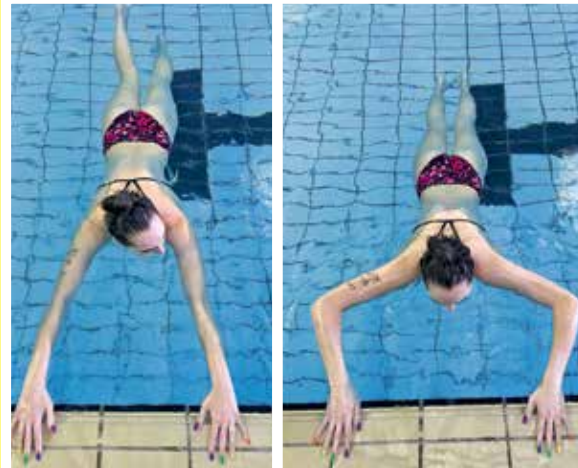
Людам, имеющим ограничения по занятиям аквааэробикой, необходимо заниматься только под руководством тренера и начинать с легких нагрузок, небольших по времени выполнения, постепенно наращивая их интенсивность.

Начинать с малых по интенсивности нагрузок рекомендуется и людям, никогда раньше не занимавшимся аквааэробикой.

А теперь – непосредственно практические занятия у бортика бассейна (глубина бассейна – по грудь, а для некоторых упражнений – по пояс).

Используемые сокращения: *И.п.* – исходное положение; *о.с.* – основная стойка – ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища

17 И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки на бортике. 1 – отвести правую руку через сторону назад. 2 – привести через сторону в и.п. 3-4 – то же левой рукой. Руки прямые.



19 И.п. – лицом к бортику, опереться руками о бортик, локти в стороны. 1 – подтянуться. 2 – и.п. Не отталкиваться ногами.

20 И.п. – лицом к бортику, руки на бортике. 1 – слегка опираясь руками, развести ноги в стороны, скользя по дну бассейна. 2 – и.п. Прямые ноги разводить как можно шире и сводить до положения – ноги вместе, таз не отводить назад.



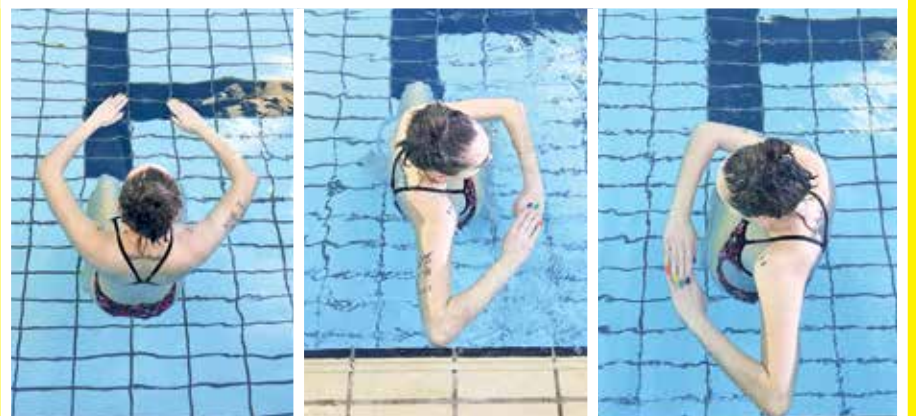
21 И.п. – ноги врозь, прямые руки вперед, сцеплены большими пальцами, ладони развернуты влево. 1 – поворот туловища влево, гребок руками влево. 2 – в и.п., руки над водой. 3-4 – то же, поворот вправо, ладони вправо. Гребок сопровождать некоторым наклоном в соответствующую сторону.



18 И.п. – лицом к бортику на 1,5 шага от него, прямые руки на бортике. 1 – сгибая руки, отвести правую ногу назад. 2 – и.п. 3-4 – то же с левой ноги. Корпус держать прямо.



22 И.п. – спиной к бортику на расстоянии 1,5 шага от него, руки согнуты перед собой. 1 – резкий поворот вправо, упор согнутыми руками в бортик. 2 – то же в левую сторону. Ноги зафиксированы на одном месте, корпус прямой, отталкиваясь руками от бортика, выполнять резкий поворот.



23 И.п. – стоя, ноги и руки вытянуты в стороны. 1 – выпад вправо, 2 – И.п., 3 – выпад влево.

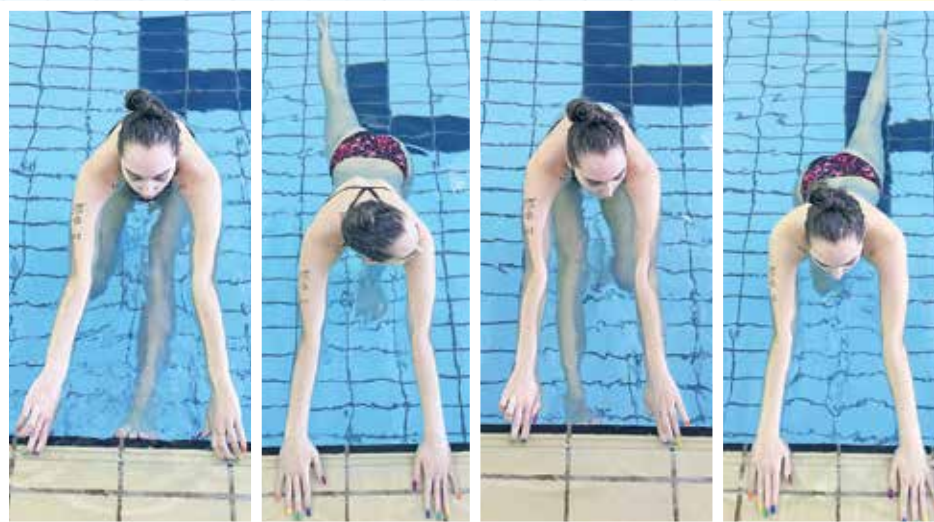


ВРЕМЕНИ

ПРОЖИТЫЕ ГОДЫ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ЗНАЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЮТ. НЫНЕШНИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ – В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ НАШИХ САМЫХ СТАРШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

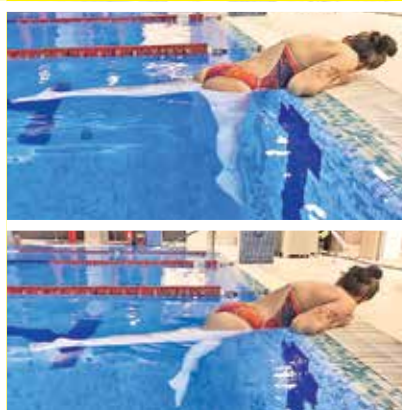


24 И.п. – лежа на животе на краю бортика, ноги вниз, носки на себя, 1 – носки врозь, 2 – и.п. Ноги прямые.



29 И.п. – лицом к бортику, согнутая в колене правая нога вперед, 1 – отвести согнутую ногу назад, прогнуться. 2 – и.п. 1-8 – правой ногой, 9-16 – левой ногой. Ноги не сгибать.

25 И.п. – лежа на животе на краю бортика, прямая правая нога назад у поверхности воды, левая вниз, носки натянуты, 1 – поменять положение ног, 2 – и.п.



30 И.п. – сидя на краю бортика, ноги в стороны у поверхности воды, руки в стороны, 1 – скрестить ноги и руки, 2 – и.п. Руки и ноги прямые.



31 И.п. – угол в висе, прямые ноги врозь, таз прижать к стенке бассейна. 1 – скрестить ноги. 2 – и.п. Таз держать у стенки.



26 И.п. – лежа на животе на краю бортика, ноги вниз, 1 – согнутую ногу отвести назад-вверх, 2 – поменять положение ног. Стараться приподнять ногу над водой.

32 Постепенно поднимаем и опускаем ноги. И.п. – вис спиной на бортике, таз прижат к стенке, левая нога касается носком дна, правая у поверхности воды, носок оттянут. 1 – поменять положение ног. 2 – и.п. Ноги прямые.



Следующие упражнения проводятся на минимальной глубине и с обязательным присутствием тренера или инструктора:

33 И.п. – прямые руки в стороны, ладони подняты вверх. 1-10 – тянутся туловищем вверх, руками в стороны. 11 и т.д. – опуститься в воду и расслабиться. Напряжение и расслабление максимальное.



34 И.п. – руки вверх, глаза закрыты. Тянуться вверх с постепенным нарастанием напряжения, опуститься в воду и расслабиться. Напряжение и расслабление максимальное.



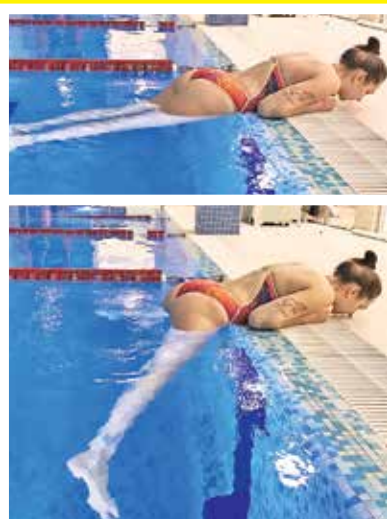
35 Опуститься в воду, максимально расслабиться (глаза закрыты), «прислушаться» к воде; выполнять медленные произвольные движения. Все внимание направлено на ощущение телом воды.



Уже после первых занятий Вы будете ощущать улучшение настроения и прилив бодрости. Постепенно начнут укрепляться мышцы, увеличится работоспособность, улучшится эмоциональный фон, повысится жизненный тонус.

Как и в любом другом виде спорта, для достижения хорошего и заметного результата от тренировок заниматься необходимо с периодичностью 2-3 раза в неделю и не прерывать тренировки как минимум 3 месяца.

Елена МЕХТЕЛЕВА
Фото автора



28 И.п. – лицом к бортику, руки на бортике. 1 – слегка опираться руками, развести ноги в стороны, скользя по дну бассейна. 2 – и.п. Прямые ноги разводить как можно шире и сводить до положения «ноги вместе», таз не отводить назад.

Нынешний номер «ПДВ» не совсем обычен хотя бы тем, что столь много места на газетных полосах юниорскому и юношескому российскому спортивному плаванию мы давно не уделяли. И прямо скажем, что подобная «необычность» нас только радует. Так что берем пример с самих себя, и, как говорится, ждите продолжения. Потому что, как показывает практика, во многих регионах страны именно плаванию юных стало уделяться повышенное и, главное, практическое внимание со стороны властей, спонсоров и ответственных организаций. Отсюда – уже далеко не первые и не единичные громкие успехи наших спортсменов на крупнейших международных плавательных соревнованиях. Хотя на данную взаимосвязь можно посмотреть и по-другому: тренеры и ребята делом доказали доказали своей «малой родине», что готовы и способны приносить ей спортивные победы и гордость. В любом случае, это «улица» с двусторонним движением. Когда одно не просто проистекает из другого, а возникает как бы единое целое, и в итоге рождается прекрасная, дающая результат взаимосвязь, которую мы всеми силами и всегда будем пропагандировать, поднимать и тиражировать со страниц газеты «Плавание для всех».

Редакция «ПДВ»

Мытищинский Вектор



Татьяна Ковшикова со своей ученицей Анастасией Макаровой

КОГДА ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ

Ученицы мытищинского тренера Татьяны Ковшиковой – Анастасия Макарова и Ольга Турчина – успешно отсоревновались в прошлом году на европейском юношеском Олимпийском фестивале в Дьёре. Макарова выиграла там три золотые медали и стала шестой на дистанции 100 м брассом на первенстве мира в Индианаполисе. Ну а скоро сразу три воспитанницы Ковшиковой выступят на юниорском первенстве Европы в Хельсинки.

? Вы довольны подобным, я бы сказал, промежуточным итогом?

– Конечно. Анастасия Макарова лучше других выполнила отборочный норматив на чемпионате России. Две другие девочки – Ольга Турчина и Анна Чернышёва – тоже справились с нормативом, но заняли третье место. По решению тренерского штаба сборной России и при финансовой поддержке нашего родного региона они получили дополнительные квоты и тоже смогут выступить на первенстве Европы.

? Какую цель ставите Ольге и Анне?

– Хорошо, что есть время для устранения недочётов, из-за которых они не смогли попасть в первые два отборочных результата в «Олимпийском». Так что проведём работу над ошибками и попробуем успешно пройти в Хельсинки квалификационный раунд. Сейчас вместе со мной они будут проходить сбор с юниорской сборной России на спортбазе «Озеро Круглое». Готовиться со сборной командой – очень большой плюс, так как в Мытищах у нас не возникает никаких проблем с финансированием подготовки, но 50-метрового бассейна, увы, пока что нет.

? Вы работали со своими учениками в Волгограде по программе Всероссийской федерации плавания «Я стану чемпионом!»?

– Уже два года подряд там бываем. Благодаря этой Программе и держимся в обойме сборной России. В группе еще есть две способные воспитанницы – участницы этого прекрасного во всех отношениях тренировочного процесса; а Александр Андреев отобрался для участия в Программе по результатам недавно прошедших Всероссийских стартов «Веселый дельфин» и уже провёл свой первый сбор в волгоградском плавательном комплексе «Искра». Я повторюсь: если нет в постоян-

ной доступности 50-метрового бассейна, то с подготовкой резерва для сборной команды возникают определенные проблемы – и это не личные претензии тренера Ковшиковой, а объективная реальность. Вот почему для нас программа «Я стану чемпионом!» – просто спасение. И, думаю, не только для нас, но и для многих других. Поверьте, я знаю, о чем говорю.

? Слышал, что некоторым спортсменам не нравится жесткий режим Программы – мол, не хватает привычной свободы...

– Ребята едут в Волгоград тренироваться, а не, как вы выразились, за «свободой». Их задача и первоочередное дело – использовать предоставившийся шанс (и по времени он очень невелик) на все сто, что означает лишь одно – работать и работать. Причем, это должно быть их осознанное понимание момента, а не кажущаяся «погонялка» от тренера. Только в этом случае появится результат. Другого не дано. Что еще подчеркну: молодые люди, если хотят добиться в спорте чего-то стоящего, должны четко осознавать, что эта возможность не упала к ним с неба, а за тем, что она им предоставлена, стоят определенные финансовые траты. Без разницы: государство предоставляет им такую возможность, ВФП, родной регион, город или родители. И в этом тоже должен заключаться момент осознанной ответственности: ведь «долги» надо уметь возвращать. Впрочем, время, проведенное в Волгограде – не только занятия в бассейне, это и обязательное условие, чтобы ребята не выпали из школьного учебного процесса. И мы нанимаем учителей-репетиторов, которые как раз столь важный вопрос и решают. Знаете, что еще необходимо отметить: в «Искре» всё собрано в одном месте, можно сказать, под одной крышей. И проживание. И питание. И тренировки. Не надо тратить время на организацию

процесса. Вдобавок, новый бассейн такой светлый, в нём много воздуха, хорошая вентиляция. Здесь отличные методики применяются. Та же протяжка. Раньше был и гидроканал, сейчас его не хватает. У нас после Волгограда очень хорошие результаты. И было бы здорово, если бы такие образцовые, современные и передовые плавательные комплексы, как «Искра», появлялись и в других регионах.

? Любопытно узнать, где и когда стартовала ваша тренерская деятельность?

– Тренировать начала с 18-летнего возраста, сразу после окончания школы. Уже больше тридцати лет в плавании. В Московскую область, в Мытищи, приехала 12 лет назад. До этого работала в Костроме. Работала, думаю, успешно. Были мастера спорта, занимали призовые места на чемпионатах России. Но не было нормальных условий. Поэтому переехала в Мытищи. В принципе, довольно распространенная тренерская судьба, и нет в ней ничего необычного.

? Однако ваши воспитанницы уже завоевывают золотые медали на ответственных европейских стартах.

– На европейском юношеском Олимпийском фестивале Анастасия Макарова выиграла личную дистанцию – 100 м брассом. Ольга Турчина стала бронзовым призером на 200 м. Это были наши первые достижения за долгие годы тренировок. Анастасия Макарова работает со мной с первого класса. 8 лет уже. Шустрая, очень волевая спортсменка, хочет добиться хороших успехов. Ольга Турчина из Куровского – это город в Московской области – появилась в моей группе три года назад после соревнований «Веселый дельфин». Подошел ко мне ее наставник, и мы с ним договорились, что Ольга продолжит тренировки со мной. И по сей день с ее тренером очень тесно сотрудничаем.

? Как понимаю, в организации тренировочного процесса вашей группы Мытищи и Московская область играют первостепенную роль.

– Конечно. Два сбора – летний и зимний – нам оплачивает спортшкола. Вода у нас бесплатная. Ни в чём нас не ущемляют. Рядом – хороший стадион, на котором мы в летнее время занимаемся ОФП. Есть спортзал. Комплекс затрат на участие в соревнованиях нам оплачивается. Мы закреплены за ЦСП Московской области. Спортсмены получают зарплату. Все довольны. Нас всё устраивает для дальнейшей подготовки. Проблема одна: когда начинается сезон «длинной» воды, не хватает 50-метрового бассейна. Но нашли выход и по воскресеньям плавали в московском бассейне СК «Олимпийский». Родители воспитанников оплачивали аренду, и мы плавали. И нас это очень сильно выручало. Потом ребята заняли призовые места на «Веселом дельфине», и нас стали вызывать в Волгоград на «Я стану чемпионом!». Учась и занимаясь в «Искре», мы и достигли сегодняшних успехов. Прекрасно, что Всероссийская федерация плавания создала такую Программу, не только по-настоящему действенную, но и полностью бесплатную для ее участников. Сейчас ведь не только наши лидеры Настя Макарова и Оля Турчина прогрессируют. Подтягиваются Аня Чернышёва, более юная Даша Астанина 2004 года рождения. Саша Андреев, перспективный спортсмен, посмотрим, как он будет дальше развиваться. Он особенно хорошо плавает 800 м кролем. И сейчас его впервые вызвали на сбор в Волгоград, так как по сумме трёх дистанций на «Веселом дельфине» стал вторым.

? Не могу не спросить: вы одна работаете со всеми вашими ребятами?

– Нет. Есть еще один тренер. В период, когда уезжаю на сборы, занимается с другими воспитанниками. Поэтому нам и удается сохранять всех ребят, и они подтягиваются за лидерами нашей группы. В резерве еще есть перспективные спортсмены, прикладываем все силы, чтобы и их подтянуть на более высокий уровень. А с лидерами, той же Анастасией Макаровой, готовимся на следующий год (в голове такие мысли есть, и скоро их закрепим на бумаге) отобраться в нашу главную команду. Мы понимаем, что впереди Олимпийские игры-2020 в Токио, и ставим задачу закрепиться в основной сборной России. Сейчас Настя в брассе не так много проигрывает девочкам, кроме лидера сборной Юлии Ефимовой. На чемпионате России стала пятой в компании всех сильнейших.

? Первенство России – основной старт для учеников Ковшиковой?

– Да. Поскольку у девочек еще такой возраст. В чемпионате России мы могли бы и не участвовать, но приняли самостоятельное решение, и вот получилось отобраться на первенство Европы. Но готовились целенаправленно именно к соревнованиям в Саранске – нашему основному российскому старту, где проходил отбор для формирования списка кандидатов в юниорскую сборную России образца 2019 года. А за этим стоят сборы, которые нам очень нужны.

? То, что первенство России оказалось двояким – одновременно по юниорскому и юношескому возрастам – вас не смущило?

– Согласна, многовато было участников и заплывов. Но и плюс есть большой – две возрастные группы объединены, и тренеру не нужно разрываться между воспитанниками в подготовке к основному старту. Ведь разведенные по месту и времени турниры требуют двойных поездок от тренера. Это было бы намного тяжелее. А так я постоянно с учениками обеих возрастных групп. Вот почему считаю, что все-таки больше плюсов, чем минусов именно от подобного формата первенства России.

Беседовал Алексей ЗУБАКОВ

Фото автора

Региональные Вести

В КОЛОМНЕ – НОВОСЕЛЬЕ

По жизни верно, что средства массовой информации регионов всегда первыми откликаются на любые спортивные, в том числе и плавательные новости, которые в них происходят. С помощью наших коллег и создается рубрика «региональные вести». Сегодня обращаемся к страницам «Коломенской правды», узнав, что новый физкультурно-оздоровительный комплекс «Коломенский» открылся в Радужном.

– В 2013 году, когда Андрей Юрьевич Воробьев пришел и объявил программу строительства 50 физкультурно-оздоровительных комплексов в Подмоскovie, многие засомневались, потому что тогда область не заявлялась ни на какие крупные спортивные соревнования, – рассказал председатель комитета по делам молодежи и спорта Московской областной Думы Олег Жолобов. – Но тем не менее эта программа движется, работает. На нее потрачено 10 миллиардов рублей. Когда мы встречались с губернатором и говорили, где и какие комплексы надо строить, как раз разговор пошел о том, что

Коломенский район отличался тем, что там не было ни одного бассейна. Теперь он появился. Я надеюсь, что мы на этом не остановимся... После церемонии гостям продемонстрировали возможности комплекса. Воспитанники спортшколы «Юниор» провели показательные выступления в комбинированной эстафете разными стилями плавания. Бассейн рассчитан на четыре дорожки, ширина каждой – 2,5 метра, длина – 25 метров. Есть стартовые тумбы и цифровое информационное табло. Здесь будут проходить соревнования и эстафеты по плаванию различного уровня среди школьников и студентов, а также сеансы оздоровительного плавания

для населения. Бассейн послужит площадкой для проведения испытаний ГТО. Новый ФОК станет «Юниору» дополнительной спортивной базой для развития плавания и повышения спортивного мастерства своих воспитанников. Внимание многих привлекло пневматическое кресло над бассейном. Мы попросили прокомментировать это оборудование директора ФОКа Николая Сутормина: – Это кресло для маломобильных групп населения, которые будут посещать наш физкультурно-оздоровительный комплекс. Все элементы «доступной среды», которые положены по законодательству, соблюдены при строительстве.

Отработана вся логистическая цепочка. Люди могут к нам приходиться с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями зрения, слуха. Комплекс полностью адаптирован для людей с ограниченными возможностями здоровья. На втором этаже комплекса расположен зал «сухого плавания», где установлены различные современные тренажеры. – Я хорошо помню, что когда-то в институте студенты ездили плавать в Воскресенск, – сказал депутат Мособлдумы Алексей Мазуров. – А сейчас к нам, наверное, будут приезжать плавать, потому что по насыщенности плавательными бассейнами наш округ, наверное, впереди.

ДОРОЖНАЯ КАРТА СЕРГЕЯ ЧЕПИКА

Не место
красит
человека

? В плавательных кругах вы, Сергей Геннадьевич, человек хорошо и давно известный. Чего не скажешь о журналистах, из которых ни один до меня не брал у вас интервью, и тем более – о большинстве читателей нашей газеты. Поэтому начнем с самого начала: что вас привело в плавание?

– Улица. Родители никак не могли меня к чему-то путному пристроить. В промышленном Усть-Каменогорске (это на востоке Казахстана) тогда было весьма проблематично с детским досугом. И вот неожиданно в подвале жилого дома неподалеку от нашего появился бассейн. На две дорожки по 25 метров. Глубиной, как сейчас помню, от 120 до 70 сантиметров. Плавать я кое-как умел, благо до речки было рукой подать. Начал ходить на тренировки, но без особого, впрочем, энтузиазма. Так бы, наверно, и просачковал, если бы не случай...

Тогда мы входили в спортобщество «Труд-2», которое позднее перешло в студенческий «Буревестник». Мне было лет 14, когда оно затеяло всесоюзные соревнования в Обнинске. Мне они явно не светили. Но стоило одному из наших пловцов, претендовавших на эту поездку, серьезно заболеть, как тренер объявил: ты его заменишь. Поскольку время еще оставалось, чтобы наверстать упущенное, я стал готовиться самостоятельно. Раздобыл даже кинограмму – для пушечного эффекта. Приспособил ручной эспандер под тренажер: привязывал шнуры к батарее отопления и каждый день качался до изнеможения. За пару месяцев заметно подтянул технику и скорость, отправился в Обнинск, где выиграл брассом всё и выполнил норматив кандидата в мастера. После чего начал плавать уже основательно.

? Однако серьезных успехов вы так и не достигли. Имею в виду международную арену. Хотя мне удалось с помощью интернета установить, что в 1975 году вы выполнили на 200 метров брассом норматив мастера спорта международного класса. Что помешало заплывать дальше?

– Видимо, не судьба. После окончания средней школы, когда стал призером Спартакиады народов СССР среди юниоров, меня приглашали сразу в три вуза. Включая МГУ, с подачи знаменитого Леонида Мешкова. Я выбрал институт физкультуры в Минске. По той простой причине, что побывал там весной на сборах, и город мне понравился. Плавал за сборную Белоруссии, в 1974-м установил республиканский рекорд, который простоял 11 лет. А еще в 18 лет, задолго до того, как стал «международником», меня пригласили в сборную Союза. Одно время тренировался у Бориса Зенова, потом у Михаила Фарафоновы вместе с чемпионом Европы Николаем Панкиным. Сергей Вайцеховский, став главным тренером, предъявлял к кандидатам в команду жесткие требования: либо вы показываете какие-то результаты, либо мы расстаемся. Я года полтора помотался в сборам, но так и не пробился в лидеры. На том, собственно, спортивная карьера и завершилась.

? А как начиналась тренерская?

– После института меня забрали в армию. Отслужив положенный год, остался на сверхсрочной. Плавал за армейский клуб, выигрывал чемпионат Вооруженных сил и там же начал работать тренером. Получил группу брассистов-перворазрядников. В том числе Диму Кунцевича, который через год выполнил мастерский норматив и выиграл всесоюзные соревнования на призы «Комсомольской правды». Вместе с ним нас включили в юношескую сборную СССР для подготовки к международному турниру «Дружба» в Венгрии. Там мы выиграли и 100, и 200 метров.

Вернувшись в сборную в новом качестве, я присматривался, естественно, к тому, как работают опытные коллеги. Подружился с Геннадием Турецким. Возобновились контакты и с Вайцеховским. Однажды он предложил мне взять под опеку молодого Володю Кузьмина, предупредив в доверительной беседе: «Твой Кунцевич может и не проплыть, но не дай Бог, если завалится этот талантливый парень». В результате Кузьмин обыграл Кунцевича. Но поскольку он был из Питера (тогда еще Ленинграда), нам с Димой пришлось вернуться ни с чем в Минск.

Минувшей осенью Сергей Чепик возглавил тренерский совет сборной России по плаванию, а весной занял пост главного тренера. Между этими событиями прошел чемпионат Европы на короткой воде в Копенгагене, принесший россиянам как командную победу, так и рекордный урожай индивидуальных и эстафетных медалей. А потом была напряженная подготовка к новому сезону. Его пиком станет летний чемпионат континента в Глазго. Промежуточные итоги этой работы подвел чемпионат России в бассейне столичного спорткомплекса «Олимпийский», под занавес которого Чепик и вступил в новую должность. Его назначение казалось вполне предсказуемым не только специалистам. Корреспондент «ПДВ», побывав за два месяца до того на тренировочном сборе в Цахкадзоре, тоже не испытывал на сей счет сомнений. Поэтому интервью взял именно с целью представить нового рулевого корабля сборной.



Фото Алексея Савченко

? Каким же образом вы оказались в Москве?

– Опять же не без участия Вайцеховского. В 89-м он набирал группу в Высшую школу тренеров, и мне посчастливилось стать одним из «избранных». Прочувшись два года, был назначен директором минской СДЮСШОР. Но проработал недолго: все начало рассыпаться, финансирование спорта обмелело. Трезво оценив ситуацию, уехал с семьей в Москву, куда еще раньше переехали родители.

? Представляю, какие возможности там перед вами открылись!

– Да уж, шансы применить силы были. Правда, за пределами профессии. Чтобы заработать на хлеб, все девятилетие и в начале двухтысячных чем только ни занимался. Вплоть до торговли на рынке. И лишь в 2002-м стал работать в спортшколе № 23. И то даже не тренером, а дежурным администратором. Чуть позже убедил директора разрешить набрать свою группу. В ней выросла Ира Новикова, с которой я и вернулся в сборную, но уже России.

? Возвращение оказалось удачным: в 2012 году Новикова выиграла серебро чемпионата Европы на 200 метров брассом. Кто еще из ваших подопечных поднимался на международный пьедестал?

– В сборной, где мне была доверена функция тренера-бригадира, некоторое время работал с Марией Темниковой. В прошлом году она стала призером Всемирной Универсиады на 200 м брассом. Софья Андреева в 2015 году завоевала на той же дистанции бронзу юношеского чемпионата мира, а год спустя плыла в олимпийском полуфинале. Мария Асташкина выиграла юниорский чемпионат Европы 2014 года, 5 золотых медалей на Европейских играх в Баку, серебро чемпионата Европы на короткой воде 2015 года.

? Для Асташкиной старт в голландском Дордрехте был первым международным. При чем она победила на 50 метров, где на неё меньше всего рассчитывали. А свой успех объяснила тем, что вы ей доходчиво втолковали, что такое спринт.

– Молодым пловцам приходится настойчиво объяснять, что результат зависит от качества движений, а не их количества. Тогда Маша в полуфинале засуетилась, а в финале действовала грамотно и проплыла с личным рекордом.

? «Иногда достаточно, чтобы он просто на тебя посмотрел, и все становится понятно». Это цитата из интервью Темниковой. Из чего следует, что вы владеете разными инструментами влияния на учеников. Но одно дело – отвечать за женский брасс, совсем иное – за всю сборную. В чем, на ваш взгляд, принципиальная разница?

– В первую очередь в том, что, когда ты работаешь с небольшой группой и не добиваешься результатов, ты можешь «лечь на дно». А в сборной ответственность на порядок выше. Не только за тех спортсменов, кто уже состоялся, но и тех, кто пока остается в тени. И мне хочется дать им шанс себя реализовать. Наверное, срабатывает эффект собственного, не вполне удачного, опыта. Возможности такие сейчас появились. Благодаря, в частности, тому, что создан состав так называемого переходного возраста.

? Программа, которую вы представили по условиям конкурса за пост главного тренера, подразумевает какие-то реформы сложившейся системы подготовки?

– Зачем изобретать велосипед? Ради того лишь, чтобы прослыть новатором? Я сам – часть системы, которая создавалась на протяжении нескольких последних лет и признана вполне плодотворной. Моя задача – способствовать выполнению «Плана стратегического развития спортивного плавания в Российской Федерации на период с 2017 по 2024 год», принятого ВФП. Это своего рода «дорожная карта», где все расписано по пунктам. В свое время мы отказались от советской системы, которую взяли на вооружение федерации плавания во многих странах. Сейчас она постепенно возрождается, и это добавляет оптимизма.

? Создается впечатление, что вы не прочь вернуть времена, когда у руля сборной был Вайцеховский. Но ведь это нереально.

– Я бы этого хотел в смысле отношения к детскому, массовому плаванию, организации тренировочного процесса и возрождения победного командного духа. Сергей Михайлович хотел сделать из СССР плавательную державу и многого добился. Согласен, полная реставрация невозможна – не те условия. Но в любом случае базовые элементы должны укрепляться. Напрашивается аналогия с армией. Может она быть боеспособной без обоза? Нет, конечно. Так и нам не обойтись без надежного резерва.

? А разве вопросы подготовки резерва входят в компетенцию главного тренера?

– Формально нет. Но если они не будут его интересовать вовсе, то он рискует остаться на голодном пайке.

? Вам уже довелось командовать сборной на декабрьском чемпионате Европы. Что вам дал этот опыт?

– Это не было для меня полноценной проверкой боем. Скорее, возможностью посмотреть со стороны на то, как воюют другие, и понять, что меня ожидает в будущем. В Копенгагене хорошо отработали и спортсмены, и тренеры. Несмотря даже на внезапную инфекцию, многих выбившую из колеи. Включая Владимира Морозова, у которого температура зашкалила за 39. Мы до последнего момента не знали, сможет ли он плыть в комбинированной эстафете 4x50 метров. Тем не менее, мы её выиграла, причем с мировым рекордом. А больше всех пострадала Вероника Андрусенко. На 200 метров вольным стилем ее вообще «накрыло», едва зацепилась за «бронзу».

? По сложности задач нынешний сезон явно уступает двум предыдущим. Значит ли это, что наши пловцы могут себе позволить слегка сбавить обороты, чтобы сэкономить силы для предстоящих чемпионата мира и Олимпиады?

– Чемпионат Европы нельзя рассматривать как проходной, второстепенный турнир. Это не туристическая прогулка со спортивным уклоном, а самостоятельный старт, достаточно важный, чтобы выступить с полной отдачей. Чтобы потом не было повода оправдываться: мол, а я толком и не готовился. Впрочем, таких признаков я пока не наблюдаю. Если даже зимой, под занавес напряженного сезона, команда сумела мобилизоваться, то в Глазго, уверен, все отправятся с настроением побеждать. Одни – соперников, а другие, кто еще не достиг такого уровня, – хотя бы себя самих...

Евгений МАЛКОВ

КРАСНОРЕЧИВЫЕ ЦИФРЫ

ПЕНЗА. РИА Пензенской области информирует: почти десять тысяч юных жителей должны к концу учебного года научиться уверенно держаться на воде благодаря проекту «Учись плавать!».

Проект реализуется в Сурском крае по инициативе губернатора Ивана Белозерцева. В сентябре 2016 года была утверждена программа по обучению школьников плаванию, рассчитанная на 24 занятия. В течение учебного года она прошла апробацию. В итоге из 14218 школьников, принятых в проект, научились плавать 7959 человека (56%). В дальнейшем программа была скорректирована: для тренеров прошли семинары, мастер-классы, обучение.

Осенью 2017 года в школах Пензенской области было проведено тестирование. Его прошли 53059 школьников, из которых 29998 не умели плавать. Исходя из возможностей муниципалитетов и пропускной способности бассейнов, в 2017-2018 учебном году пройдут обучение 9304 человека.

«В I полугодии в проекте участвовали 5799 школьников из 270 школ, 2557 человек их них (45%) научились плавать. Так как не все дети смогли посетить 24 занятия по плаванию, обучение продолжается и во II полугодии. Итоги реализации проекта будут подведены в июне 2018 года», – сообщили в пресс-службе Министерства образования Пензенской области.

Золото апрельского чемпионата России на 200 метров брассом выиграла Виталина Симонова, обойдя чемпионку мира Юлию Ефимову. Для неё эта победа стала второй подряд: первую она одержала на чемпионате страны на короткой воде. А первую в карьере вообще – еще в 14 лет. В том же 2006 году Вита стала чемпионкой мира среди девушек. Несмотря на солидный стаж, в послужном списке российской пловчихи всего одна «взрослая» международная награда – бронза европейского чемпионата. Вместе с тем Симонова – трехкратная чемпионка мира, но по плаванию... в ластах. Так уж вышло, что любимый брасс превратился для неё в бег с препятствиями, которые могли стать роковыми, но так и не заставили сойти с дистанции.



Фото из архива ВФП

специализированном магазине и снабжено сертификатом. Причем на этикетке ничего предоступительного указано не было. Да и не могло быть, поскольку, как позже обнаружилось, ни врача, подписавшего сертификат, ни лаборатории-производителя в природе просто не существовало. Подделка в чистом виде!

Пришлось прибегнуть к услугам опытного в таких делах адвоката Артема Пацева. Они подали апелляцию в международный спортивный арбитраж (CAS), побывали на слушаниях в Лозанне. Но надежды на оправдание (при том, что аргументы в её пользу казались «железными») не сбылись. Вместо этого CAS после долгой паузы предложил сделку: она забирает заявление об апелляции, а срок отстранения от спорта сокращается до двух лет. Симонова вынуждена была согласиться: к тому моменту год уже истек, к тому же судиться дальше, чтобы довести дело до победного конца, денег не осталось.

Эти два года она продержалась на плаву только благодаря поддержке тренера. Лишившись зарплаты, а значит – средств на аренду квартиры и воды в бассейне. Жила в квартире Александра Ильина, он же выдавал ей из своих скромных сбережений деньги на питание и прочие расходы. Тренироваться приходилось в бассейне новосибирского Центра фехтования, когда освобождались дорожки...

Легко представить, что после таких тяжелых испытаний творилось в душе Виталины, когда минувшей осенью она выиграла «короткий» чемпионат России. А потом доплыла и до финала европейского, став четвертой. Этого, однако, руководству спорта Новосибирской области показалось недостаточно, чтобы поднять зарплату хотя бы до сносного уровня. Пришлось заключить контракт с Челябинской, где обещали условия для полноценной работы.

Свою недавнюю победу над Юлией Ефимовой в Москве на чемпионате России Симонова не переоценивает. Поскольку та была не в лучшей форме, а результат примерно такой же, как и три года назад, на отборе в Казань. Тогда она много проиграла чемпионке мира. А Виталину всё, что ниже личного рекорда, уже не устраивает. Они с наставником нацелены на рекорд мира. Не исключают, что смогут вплотную к нему приблизиться уже в Глазго, на европейском чемпионате. Если получится – будет и медаль.

О своих «подводных» наградах Симонова предпочитает забыть. О них чаще вспоминают журналисты. Её жизнь в плавании продолжается как бы с чистого листа. Жизнь, полная не самых приятных неожиданностей. Между прочим, Виталина – латинского корня и означает «полная жизни». Можно перевести иначе: жизнеспособная, то есть умеющая противостоять ударам судьбы. Так что, как мы убедились, красивое имя своё она вполне заслужила.

Александр МАРТЫНОВ

Испытание на прочность

ВИТАЛИНА – ЗНАЧИТ «ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ»

В Мельбурн на свой первый мировой чемпионат 2007 года она ехала не за медалью. Однако вернулась ни с чем, поскольку была отправлена домой еще до старта. Девушку якобы уличили в магазинной краже. Как потом выяснилось, ошибочно. Но ей от этого легче не стало. Тем более, что уже дома её ждал еще один удар по психике: по результатам финала она могла уверенно стать второй.

Вернуться в сборную Симоновой удалось лишь через несколько лет. Когда не получилось отобраться на чемпионат мира-2011 в Шанхае, Александр Ильин посоветовал ученице для разнообразия попробовать себя в плавании в ластах – тот вид, из которого он сам пришел в плавание классическое.

Это переключение, считает она, здорово помогло не скатиться в депрессию, выдержать морально. А заодно – выиграть три «золота» чемпионатов Европы, три – двух чемпионатов мира, первой выплыть на 50 метров из 22 секунд и установить немало других рекордов.

Но оставаться под водой Виталина не собиралась. Её тянуло на поверхность. Во-первых, потому что при всем обилии громких титулов плавание в ластах лишало спортсменку возможности бороться за место под олимпийским солнцем. К тому же там у неё уже не осталось достойных соперниц: даже на чемпионатах мира Симонова «привозила» ближайшим метров по 15. А

бороться только с собой ей было неинтересно. В итоге, выиграв чемпионат Европы-2012 в Италии, она решила окончательно вернуться в «классику».

Для пловчихи это значило вернуть, как минимум место, в сборной. Получилось не сразу. Лишь летом 2013 года, проделав большую работу и слегка разгрузившись, она почувствовала, что начала обретать былую скорость. А под занавес сезона завоевала бронзу чемпионата Европы на короткой воде в датском Хёрнинге.

Комментируя своё выступление на мировом чемпионате в Казани, Симонова сказала, что довольна личным рекордом на 200 метров брассом, но лишь в определенном смысле. Столь туманная формулировка объясняется тем, что рекорд этот был показан в полуфинале и позволял рассчитывать на бронзовую медаль. Однако в главном заплыве ей не удалось, как планировала, ускориться на последнем «полтиннике»: слишком зажалась, пришлось сделать лишний гребок и довольствоваться лишь шестым местом.

Казалось бы, уже ничто не могло остановить Виталину на пути в олимпийский Рио. Но гром грянул буквально среди ясного неба. В Киргизии, набирая в условиях среднегорья форму к летнему сезону, она узнала, что... дисквалифицирована на четыре года из-за допинга.

Как выяснилось, в её пробе, сданной на сборах в Греции, обнаружен тестостерон. Запрещенный препарат содержался в спортивном питании, которое было приобретено в местном

Анкета +

АЛЕКСАНДР КРАСНЫХ КАКОЙ ОН ЕСТЬ

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 Александр Красных.

1. **Ваша любимая добродетель?** Сарказм. Умение вовремя его применить.
2. **Какие качества Вам нравятся в мужчинах?** Держать слово.
3. **Какие качества Вам нравятся в женщинах?** Женственность.
4. **Ваше главное качество?** Умение сарказмировать.
5. **Как Вы представляете счастье?** Любящая жена и детишек полон дом.
6. **Как Вы представляете несчастье?** Мне постоянно пишет поздравления с праздниками и победами двоюродная бабушка и в конце подписывается «Тётя Люба и Дядя Лёша». А недавно пришло поздравление с подписью «Тётя Люба». Дяди Лёши не стало. Когда теряем близких людей...



7. **Порок, который Вы легко прощаете?** Простить можно практически всё. Думаю, можно простить предвзятость, необъективность, когда кто-то делает выводы, не обладая полной информацией.
8. **Порок, который Вы ненавидите?** Жадность трудно простить.
9. **К кому Вы испытываете антипатию?** К людям, считающим что достигли своего совершенства, которые остановились в развитии, заболели «звездной болезнью»... – считающим себя лучше всех.
10. **Человек, который Вам нравится меньше всего?** Лгун.
11. **Ваше любимое занятие?** Заниматься самообразованием.
12. **Ваш любимый герой?** Люблю больше образовательную литературу, поэтому такого героя нет.
13. **Ваша любимая героиня?** Нет.
14. **Ваш любимый поэт?** Сергей Есенин. У него очень красивые стихи о России, о ее природе, о Родине.
15. **Ваш любимый писатель?** Валентин Пикуль. Его исторические произведения о России много читаю в последнее время.
16. **Ваши любимые цветы?** Стараюсь дарить розы, так как моя мама любит эти цветы. Мой дедушка любил гладиолусы. У него было много коробочек, где лежали клубни гладиолусов. А я в свое время занимался пионами, высаживал их. Очень красивый цветок – пион.
17. **Ваш любимый цвет?** К цветовым оттенкам отношусь лояльно ко всем. Но не люблю выделяться, поэтому не люблю в одежде кислотные оттенки. Но в экипировке красный и синий цвета уважаю. А в повседневной жизни – более скромные: белые и темные оттенки.
18. **Ваше любимое холодное блюдо?** Домашний холодец, который варит мама. Нравится запах в квартире, когда она его готовит. Особенно холодец вкусен разогретым.
19. **Ваше любимое горячее блюдо?** Вся домашняя еда. Пельмени мама очень вкусные делает. Хотя в некоторых продовольственных компаниях – супермаркетах домашней еды, например, у нас в Казани в сети «Бахетле» очень вкусно делают пельмени. Но мамыны – лучшие!
20. **Ваш любимый основной принцип?** В любой ситуации оставаться человеком.
21. **Ваш любимый девиз?** Мне понравились слова Владимира Ульянова-Ленина – «учиться, учиться и учиться».

Фото из архива ВФП



ЕСЛИ БАССЕЙН, ТО ASTRALPOOL

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

Первый мировой рекорд 2018 года был обновлен в австралийском Голд-Косте на Играх Британского содружества. Хозяики турнира улучшили свое же достижение в кролевой эстафете 4x100 м, которое принесло им золото олимпийского Рио. Соавторами обоих рекордов стали Кейт и Бронте Кэмпбелл. Звездные сестры, как и братья, явление в спорте довольно редкое. А эта пара вообще уникальна. На Олимпиаде в Лондоне они впервые в истории олимпийского плавания конкурировали в одной и той же дисциплине – на 100 м вольным стилем. А в 2015 году в Казани сестры тоже первыми в истории чемпионатов мира поднялись на один индивидуальный пьедестал: на «стометровке» Бронте была лучшей, а Кейт – третьей.

Повторить этот «трюк» пловчихам из Австралии не удалось. На Играх в Рио обе оказались без индивидуальных наград, а чемпионат мира в Будапеште Кейт вообще пропустила. Следует сделать оговорку – пока не удалось. Потому что сестры Кэмпбелл далеко себя не исчерпали. Достаточно отметить, что в Голд-Косте старшая, Кейт, для которой это был первый после долгого перерыва междуна-

оужении нищеты и главное – без карьерных перспектив для родителей и возможностей дать приличное образование детям. Возвращаться в ЮАР смысла не имело. Выбор пал на Австралию. А именно – на Брисбен, который подходил по климату, к тому же располагался на берегу океана. Последнее особенно устраивало Эрика, мечтавшего о собственной яхте.

Летом 2001 года в местном бас-

16 лет, она отобралась в олимпийскую сборную и поехала в Пекин. Откуда вернулась с двумя бронзовыми медалями – на 50 м вольным стилем и в кролевой эстафете 4x100 м. А год спустя на чемпионате мира в Риме поделила на той же дистанции бронзу с голландкой Марлен Велдхёйс. Причем дважды (в предварительном заплыве и полуфинале) улучшала рекорд чемпионатов. Бронте начинала чуть скромнее. С победы на юношеском Олимпийском фестивале, который проходил в 2009 году в Австралии. И лишь через два года выиграла в Лиме золото юношеского чемпионата мира.

Карьера сестер, едва успев начаться, чуть не пошла под откос. В 2010 году, синхронно подцепив какую-то инфекцию, они на несколько месяцев выбыли из строя, а потом долго восстанавливались. В этой напряженной ситуации Саймону Кьюсаку, который во всем винил

пионкой мира, выиграв в Барселоне стометровку. На дистанции вдвое короче её опередила лишь Раноми Кромовидойо из Нидерландов. Еще два серебра принесли ей эстафеты 4x100 м – кролевая (вместе с Бронте) и комбинированная.

На чемпионате мира в Казани соотношение сил между сестрами изменилось почти зеркально. Младшая одержала победы на обеих дистанциях кролевого спринта, а старшей досталась бронза на стометровке. Но сначала они вместе с Эмили Сибом и Эммой Маккион вырвали эстафетное золото у

шивать все за и против. Она поняла, что не имеет права рубить сплеча, изменять тому, для чего была рождена, разменивать большую любовь на мелкие обиды. Вместо этого она на время сбавила обороты, возобновила учебу в университете и впервые за многие годы вдохнула воздух свободы. На чемпионате мира в Будапеште старшая из сестер поехала в качестве комментатора одного из австралийских телеканалов. Ей было, признается, слегка не по себе – наблюдать со стороны, как выступают сестра и

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Мы с Вами
где-то
Встречались

ный старт, преодолела завершающий этап эстафеты за 51,0. Для сравнения: в Будапеште шведка Сара Шёстрём, проплыв первый этап за 51,71, на 0,35 улучшила мировой рекорд, принадлежавший старшей Кэмпбелл.

Как сложится их дальнейшая спортивная судьба, остается только гадать. А вот вернуться к истокам, проследить, как неспроста она складывалась и какие барьеры им пришлось преодолевать на пути к вершинам, стоит.

Будущие олимпийские чемпионки появились на свет с разницей в два года в Блантайре – самом большом городе маленькой африканской страны Малави. Эрик и Дженни Кэмпбеллы приехали туда из ЮАР, где после падения режима апартеида для белых людей стало некомфортно. Отец работал бухгалтером, а мама, медсестра по образованию, посвятила себя воспитанию детей. До того, как семья переехала в Австралию, их стало пятеро: вслед за Кейт и Бронте родились еще две дочери и сын.

Детей Дженни учила сама. И не только предметам, предусмотренным школьной программой. Бывшая синхронистка обучила их плавать. Благо на заднем дворе дома, который они снимали, был небольшой бассейн. Причем с раннего детства тон играм в воде задавала Бронте, а Кейт, хоть и была старше, просто следовала её примеру. Особого, впрочем, внимания требовал к себе Хэмиш. Причем круглосуточно. По той причине, что родился с диагнозом «детский церебральный паралич».

В Малави семья Кэмпбеллов прожила десять лет. Практически на задворках цивилизации: без телевидения, в

сейне рядом с новым домом выходцев из Африки старшие сестры Кэмпбелл познакомились с Саймоном Кьюсаком. Он не был профессиональным тренером, хотя неплохо разбирался в плавании. В техническом колледже Саймон обучился на плотника, потом переквалифицировался в ковбои и три года пас скот на горных лугах. Вернувшись в Брисбен, с подачи дяди устроился на работу в бассейн. А его дядя Артур Кьюсак – фигура далеко не последняя в австралийском плавании. Его ученик Дэвид Тейл доплыл на спине до олимпийского золота Мельбурна-1956 и Рима-1960, а племянник Роберт Кьюсак – до бронзы в эстафете 4x100 м вольным стилем на Играх в Мехико 1968 года. Предполагалось, что Саймон лишь на время заменит заболевшего помощника Роберта. Но в ковбои он так и не вернулся, а из «тощих африканских цыплят», как он тогда назвал своих первых воспитанников, выросли одни из лучших спринтеров мира.

Талантливые сестры стали главным долгосрочным проектом Кьюсака. Хотя позднее он признается, что никогда не планировал, что они будут соперничать друг с другом. Он даже на тренировках старался не сводить их вместе. Однако против судьбы не попрешь. Кейт изначально тяготела к брассу. А на фристайл вынуждена была переключиться после того, как, играя в гандбол на школьном турнире, порвала связку бедра. У Бронте лучше получалось плыть на спине и комплексом. Лишь по мере взросления верх взял вольный стиль.

Первой, как и положено по старшинству, заявила о себе Кейт. В 2008 году, в

только себя, ничего другого не оставалось, как ждать и убеждать девушек, что нужно набраться терпения. Впрочем, Кейт и сама не теряла надежды, что сможет наверстать упущенное. А вот Бронте, еще не успевшая подняться на уровень национальной сборной, начала было сомневаться в своих шансах.

На Олимпиаду в Лондон они отправились уже вдвоем. Там старшая вместе с Алишей Куттс, Бриттани Элмсли и Мелани Шлангер отпраздновала победу в эстафете 4x100 м. Она досталась австралийкам ценой олимпийского рекорда и осталась единственной для команды Зеленого континента. Причем Кейт была лучшей на своем втором этапе. Но сразу же после этого пловчиху сразил приступ панкреатита. Выходить на старт стометровки, где ей прочили медаль, врачи категорически запретили. А на 50 м сил хватало лишь до полуфинала. Тем же ограничился олимпийский дебют и для Бронте.

Когда девушки вернулись в Олимпийскую деревню после церемонии закрытия Игр, раздался звонок из Брисбена. Новость шокировала: Хэмиш в реанимации, брату предстоит тяжелая, опасная для жизни операция желудка. Они сидели прямо на полу своей комнаты, рыдая и утешая друг друга. Вдобавок к этому Кейт умудрилась сломать руку. Уже в Австралии на чествовании эстафетной команды споткнулась о кабель и рухнула прямо на телекамеру. Дома сестрам вместо положенного отдыха пришлось взвалить на себя заботы по хозяйству, поскольку мама не отходила от брата в больнице, а отец не мог бросить работу.

В 2013 году Кейт впервые стала чем-

команд США и Нидерландов. А Бронте под занавес турнира пополнила семейную копилку еще и бронзой за комбинированную эстафету.

В июне 2016 года на домашнем турнире Кейт установила мировой рекорд на стометровке и на свою третью Олимпиаду отправилась фаворитом. Однако в Рио роль эта оказалась ей не по силам. Поначалу ничто вроде не предвещало неприятностей. Сестры за компанию с Элмсли и Маккион уверенно опередили американок в эстафете, установив мировой рекорд. После чего Кейт выиграла оба отборочных заплыва на 100 м, каждый раз обновляя олимпийский рекорд. Но того, что произошло в финале, она объяснить так и не смогла.

Первую половину дистанции Кэмпбелл преодолела лидером, в темпе мирового рекорда. Она сохраняла лидерство еще за 15 метров до финиша и вдруг резко сбросила скорость. Американка Симона Мануэль и канадка Пенни Олексак, плывшие рядом, коснулись стенки синхронно, поделили «золото» и олимпийский рекорд, а рекордсменка мира осталась лишь шестой. Она заплакала от обиды, еще не выбравшись из бассейна.

В этом же финале плыла и Бронте, проиграв бронзу Шёстрём. А от пьедестала на 50 м Кейт отделили всего четыре сотых секунды. Даже серебро комбинированной эстафеты не могло подсластить горькую пилюлю личных поражений.

После Рио Кейт решила держаться от плавания как можно дальше. Вернуться помог пример Бронте, способной сдерживать эмоции и трезво взве-

давшие подружки по национальной команде.

Кейт была бессильна помочь им в эстафете, которую американки выиграла с минимальным преимуществом. А представьте себе, какое это было «удовольствие» для рекордсменки мира – комментировать в прямом эфире, как Шёстрём на стартовом этапе впервые преодолевает барьер 52 секунд! Единственное, что она могла – это поддерживать морально сестру. Которой, правда, это не помогло отстоять чемпионские титулы. Из Будапешта Бронте привезла два серебра и бронзу за эстафеты и ни одной медали личной...

Кейт вспоминает, что испытала, когда после паузы месяца в полтора заставила себя добрести до бассейна. Не на тренировку – просто чтобы побыть в воде. Нырнула, заскользила и мгновенно, еще не сделав гребка, почувствовала себя как дома.

Перед скромным деревянным домом Кэмпбеллов написано: «Лагерь хаоса». Понятно, что название это иронично: здесь царит полный порядок. Благодаря в первую очередь усилиям Дженни – оплота семьи. Дом окружен кольцом деревьев, позади – 14-метровый бассейн и гараж с папиной яхтой, а на лужайке – старые скрипучие качели, построенные Эриком, когда дети были еще маленькими.

«В нашем доме не принято ничего ломать, перестраивать, – говорит Кейт. – Пока папа не даст команду... В моей карьере позитива было гораздо больше, чем плохого. Так почему я должна все ломать, закликаясь на негативе?»

Алексей ЕГОРОВ



Сестры Кэмпбелл. Фото swimswam.com

Самая дорогая Вода В мире

В аквапарке можно не только поплавать, но и развлечься на водных аттракционах. Это стоит, естественно, дороже услуг обычного бассейна. Но когда собственники парка «ЛетоЛето» в Тюмени взвинтили цену разового посещения до 3500 рублей, местный интернет-портал NashGorod.ru решил выяснить, во что это удовольствие обходится жителям других городов и стран. Как оказалось, тюменское «ЛетоЛето» – одно из самых дорогих подобных заведений в мире. Так, московский аквапарк «Карибия», где аттракционов значительно больше, оценивает свои услуги в 2200 рублей. В столице есть и более экономный вариант – «Мореон» (1990 рублей). Гости Санкт-Петербургского «Литерленда» могут провести здесь целый день за 1700 рублей. Даже в Нью-Йоркском SplashDownBech, где 11 водных аттракционов и несколько бассейнов, разовый билет стоит чуть больше 2000 рублей.

В погоне за Временем

Пятикратная олимпийская чемпионка Кэти Ледеки ровно 5 секунд сбросила со своего мирового рекорда на 1500 метров вольным стилем. Результат был показан на турнире в Индианаполисе, где она соревновалась лишь с собой и временем, поскольку ближайшая соперница отстала почти на 50 секунд. Предыдущий рекорд принес Кэти победу на чемпионате мира 2015 года в Казани. Это уже 14-е мировое достижение в карьере 21-летней американки. А на 1500-метровой дистанции ей теперь принадлежат восемь лучших результатов в истории женского плавания.

Незнание от ответственности не освобождает

Антидопинговое агентство США дисквалифицировало пловчиху Аманду Кенделл на три месяца. Запрещенное правилами вещество содержалось в ингаляторе, кото-

рым спортсменка пользовалась для лечения бронхита. Проба, давшая положительную реакцию на допинг, была у неё взята в феврале на турнире в Индианаполисе. Мягкость наказания объясняется тем, что Кенделл после использования лекарства сообщила об этом в USADA. Но, не зная о наличии в нем вилантерола, она вовремя не обратилась за терапевтическим исключением.

Для Лохте Олимпиада не закончилась

Прокуратура Рио-де-Жанейро намерена возобновить расследование инцидента, в котором Райан Лохте оказался замешан во время Олимпиады-2016. Прокурор требует для 33-летнего американского пловца либо тюремного заключения на срок до полугода, либо денежного штрафа. Напомним, что Лохте с партнерами по команде утверждали, что их ограбили люди в полицейской форме. Впоследствии оказалось, что американцы просто оговорили полицейских, которые их задержали за пьяный дебош на заправке. Лохте дисквалифицировали на десять месяцев, он принес извинения бразильской полиции, и дело закрыли.



ВФП Всероссийская
федерация плавания


ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»


Целевая комплексная программа ВФП
подготовки резерва сборной команды России по плаванию

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ, ЕСЛИ:

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

 г. Волгоград (УТЦ ВФП)

 Тел.: +7(8442) 27 13 44

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

Программа ВФП «Я стану Чемпионом!»