

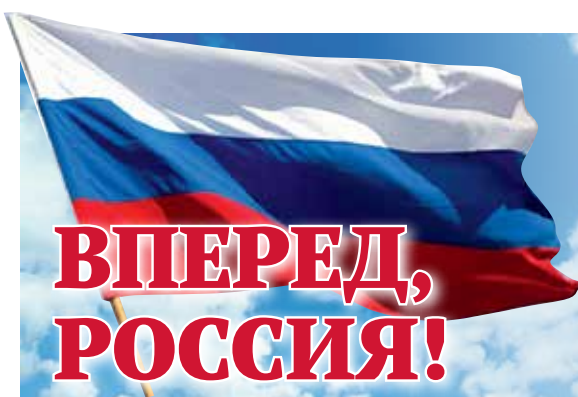


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



Номинально плавание считается индивидуальным видом спорта. Но при этом плавание – абсолютно командный вид. Спортсмен не имеет права забыть, что его личный успех является частичкой успеха команды его спортшколы, его города, республики, команды его страны.

Захарий Павлович ФИРСОВ,
легендарный председатель
федерации плавания СССР

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

ПЛАВАНИЕ

№ 45-2018

ДЛЯ ВСЕХ



Равнение на ГТО!

Фото Николая Казакова (архив ЦФКиС)

И ПРОПЛЫВЕМ, И ПОДТЯНЕМСЯ, И ГИРЮ ПОДНИМЕМ!

Комплекс полноценности

В «ПДВ» пришла замечательная информация из Питера. В «Центре плавания» ребята из знаменитого на всю страну «Экрана» и члены сборной команды Санкт-Петербурга по плаванию (в том числе спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата) выполняли нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Соревнования ГТО (а это были именно соревнования и прежде всего – за себя родного) стартовали в чаше бассейна с норматива «плавание 50 м» и продолжились в зале сухого плавания выполнением 6 видов физкультурных испытаний: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине и подтягивания из виса на высокой перекладине.

Понятно, что каждая возрастная группа выполняла свои «нормативные требования». Да и спортсмены-паралимпийцы «трудилась» по собственному графику.

Но что хотелось бы особо подчеркнуть: совсем юным мальчишкам и девчонкам в этом благодатном и серьезном отношении к комплексу ГТО было с кого брать пример – хотя бы с известнейших представителей сборных команд России по плаванию. Как говорится, все рядом, все вместе: и заслуженный мастер спорта России по плаванию среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, многократный чемпион и призер Паралимпийских игр, чемпионатов мира Андрей Калина, и еще один заслуженный мастер спорта из этой же сборной Михаил Сиднин... Или наши известнейшие пловцы и тоже заслуженные мастера спорта –

Евгений Лагунов и Олег Тихобаев; или совсем молодые, но уже много чего в своем возрасте выигравшие Игорь Шадрин и Мария Гнипель; или... В общем, фамилиями здесь можно «сыпать» без конца. Но мы ведь не случайно чуть ранее сказали, что сдача нормативов ГТО – это, в первую очередь, борьба за собственное физкультурное, если хотите, совершенство. И если кто-то из читателей решил, что известные пловцы лишь плавали в этот день, то, извините, вы ошиблись. Подавляющее большинство из них как раз-то и прошли все «шесть видов»: кому положено и гирию тягали, и пресс качали. Так что всё выполнялось как надо, по совести и при этом с классным «гтошным» настроением.

И совсем не случайно, что организаторы этих стартов-испытаний региональный центр ВФСК ГТО по Санкт-Петербургу совместно с центром тестирования ВФСК ГТО Калининского района поблагодарили спортшколу олимпийского резерва «Экран» и питерскую федерацию плавания за отличное

проведение прекрасно получившегося праздника. Так и хочется сказать – побольше бы подобных мероприятий по России, тогда и комплекс ГТО взойдет на новую высоту.

К слову, директор «Экрана», заслуженный мастер спорта по плаванию «спинист» Виктор Кузнецов должен вспомнить, что и в его спортивной жизни случалось нечто подобное. Много лет назад, когда он представлял сборную команду СССР, тогдашний главный тренер команды Сергей Михайлович Вайцеховский, помнится, тоже устраивал для своих подопечных «открытые уроки» сдачи норм ГТО. И существующее продолжение – ведь это не что иное, как еще один пример «спиралеобразного» развития истории, когда о правильном и полезном желательном не забывать.

Информация подготовлена по сообщению **Анны Поликарповой, специалиста Санкт-Петербургского центра физической культуры и спорта (ЦФКиС)**

По программе «500»

Водная аудитория – это здорово!

География проектов, реализованных в рамках федеральной программы «500 бассейнов для вузов», пополнилась Омском. При местном государственном техническом университете открылся 25-метровый на шесть дорожек. Двухэтажный спорткомплекс, расположившийся рядом со студенческим городком, обошелся в сумму порядка 200 млн рублей, из которых лишь половину выделил ОмГТУ. Он построен с использованием высоких технологий: вода не хлопается, безбарьерная среда позволяет заниматься маломобильным любителям плавания. Для студентов вход бесплатный, а абонементы доступны всем желающим. Это уже второй такой бассейн в городе. Первый был открыт три года назад по соседству, в медицинской академии.

По справедливости

Эхо Индианаполиса

К трем золотым медалям, которые сборная России завоевала на юниорском чемпионате мира в Индианаполисе, может добавиться еще одна. Таковы последствия дисквалификации американца Мэтью Вилленбринга после того, как допинг-тест, сданный им на этом турнире, оказался положительным, а все результаты, показанные с 28 августа, аннулированы. Включая победу команды США с юниорским рекордом мира в комбинированной эстафете. Наш квартет в составе Никиты Третьякова, Евгения Сомова, Егора Куимова и Ивана Гирева финишировал тогда вторым, уступив американцам 0,15 секунды.

По «дубнинской методике»

Возрождение традиции

Несколько лет назад в подмосковной Дубне обучение плаванию входило в программу уроков физкультуры в третьем классе всех школ. Сейчас по инициативе депутатов горсовета эта традиция возрождается. Для третьеклассников прошли первые бесплатные занятия в местных бассейнах. Их в наукограде четыре, так что школы могут выбирать тот, что ближе. Пока занятия не обязательные. Из желающих формируются группы, школы составляют расписание, а обучают ребят тренеры спортшкол. Их работу оплачивает городской муниципалитет, выделивший на эти цели 720 тысяч рублей в год. Планируется восстановить школьный всеобщий по плаванию в полном объеме.

Как по писаному

Не умеешь – научим

Центр патриотического воспитания и школьного спорта Москвы провел очередной фестиваль «Я умею плавать». В общегородском этапе участвовали 37 команд – победителей соревнований во всех округах столицы, в которых выступали «подготовишки», ребята из дошкольных отделений при городских школах. Маленькие пловцы состязались в двух видах программы: два участника демонстрировали технику плавания, остальные четыре состязались в эстафете.

УСПЕШНЫЙ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!

Чемпионат России по плаванию, который прошел в бассейне спорткомплекса «Олимпийский», по уровню результатов во многих видах программы превзошел самые смелые ожидания. Причем отличились как взрослые пловцы, так и юниоры. Что говорит минимум о трех фактах. Первый и самый главный – курс ВФП, десять лет назад выбранный на возрождение российского спортивного плавания и со знанием дела выпестованный, прошел очередную «проверку боем» и на практике вновь доказал полную свою состоятельность. Второй факт – за последние двадцать пять лет ни один чемпионат страны не был похож на нынешний по количеству и уровню показанных «секунд», входящих в мировые и европейские «десятки». И третий – наша национальная сборная на чемпионате Европы-2018 в Глазго, и юниорская команда на своем первенстве континента в Хельсинки способны (подчеркиваем: объективно способны) выдать самые успешные выступления за ту же самую четверть века. Впрочем, не будем торопить события. Спорт высших достижений – субстанция тонкая и не всегда полностью предсказуемая, уж очень много замешано в ней привходящих факторов. Просто пожелаем ребятам полностью реализовать свой потенциал и домашнюю подготовку на предстоящих главных международных стартах сезона. Заодно напомним нашим читателям: завершившийся российский чемпионат – это еще один промежуточный экзамен перед Олимпиадой-2020. И каждый такой экзамен (чем ближе Игры, тем он становится ответственнее и весомее), на самом деле, на вес олимпийского золота, а также серебра и бронзы.

Редакция «ПДВ»

Главный отбор

КОГО «ОЛИМПИЙСКИЙ» НАПУТСТВОВАЛ В ГЛАЗГО?

Чемпионат России финишировал в Москве ровно за сто дней до старта чемпионата Европы в Глазго. Под занавес минувшего сезона наша сборная сорвала аплодисменты на короткой воде «Королевской арены» Копенгагена, став лучшей командой континента. Теперь россиянам предстоит закрепить этот успех в 50-метровом бассейне «Toolcross» столицы Шотландии. В спорткомплексе «Олимпийский» разыгрывались не только медали национального чемпионата и путевки на европейский, но и стало известно, кто займет место у руля сборной России. Президиум ВФП утвердил в должности главного тренера Сергея Чепика, который с ноября прошлого года возглавлял тренерский совет. Поздравив Сергея Геннадьевича с назначением и пожелав успехов на этом ответственном посту, мы попросили его подвести итоги турнира.

– Насколько эти старты оправдали ваши ожидания?
– У меня, признаюсь, были некоторые опасения, что наши лидеры подойдут к ним не в лучшей форме. Многих просто давно не видел: не все проходили подготовку в составе сборной. Однако соревнования удалась. Явных провалов, по крайней мере, не наблюдалось. Борьба была острой почти во всех

– Создать сильную, сбалансированную по всем позициям команду – мечта любого главного тренера. Но в плавании далеко не все зависит только от тренерского штаба сборной. В частности, нам не хватает хороших стайеров. Разработана отдельная программа, призванная устранить этот дефицит. Она уже дает первые плоды. Будем надеяться, что наши ожидания со временем – и не слишком отдаленным – оправдаются.

– Тем не менее, итоги нынешнего отбора вас устраивают?

– Вполне. Все 35 вакансий в команде, предусмотренных квотой на чемпионат Европы, заполнены пловцами, занявшими 1-2 места. Кроме того, нормативы осилили еще шестеро спортсменов, занявших 3-4 места. Они тоже смогут стартовать в Глазго, если регионы, которые они представляют, возьмут на себя расходы по их командировке.

– Дает ли этот чемпионат России повод для оптимизма на европейский? Проще говоря, способна ли наша сборная повто-

рить успех последнего ЧЕ на короткой воде?

– Короткая вода и длинная – это как мини-футбол и футбол. Однако если сравнивать этот чемпионат с предыдущим, то качественно он, по моим ощущениям, выигрывает. Хотя и прошлогодний стал хорошим трамплином к чемпионату мира в Будапеште. В Глазго круг соискателей наград из числа соперников, естественно, будет уже. Так что у многих наших пловцов, прежде всего, тех, кто обновил рекорды, есть реальные шансы подняться на пьедестал. К тому же в Копенгагене не выступала Юлия Ефимова, а Владимир Морозов был не в лучшем состоянии. К Москве Ефимова, правда, еще не набрала форму, хоть и отработала по полной программе вплоть до эстафеты, но до Европы достаточно времени, чтобы выйти на пик.

Евгений РАДОСТИН



– Понятно, что специалистов прежде всего занимал вопрос, кому из участников удастся преодолеть барьер квалификации. А поклонникам плавания наверняка понравилось обилие интригующих сюжетов. Скажем, дуэль между Владимиром Морозовым и Климом Колесниковым на 50 м на спине, итогом которой стали рекорд России первого и высшее мировое достижение среди юниоров второго.
– Причем, добавлю, они показали два лучших результата мирового сезона на данный момент, а Морозову до рекорда мира не хватило всего 0,3 секунды. Тот же Колесников практически на равных спорил с Евгением Рыловым на стометровке на спине, где обновил свой же юниорский рекорд мира. Рад, что чемпиону мира удалось восстановиться после серьезной травмы плеча. Он вплотную приблизился к национальному рекорду, установленному Аркадием Вячаниным еще в «костюмные» времена. Любопытно было наблюдать и за дуэлью брассистов – чемпионка мира Антона Чупкова и бронзового призера чемпионата мира Кирилла Пригодина. Особенно на 100 м, где Антон выиграл лишь касание.
– Условия допуска в Глазго были довольно жесткими. С этой задачей справились не все, даже те, кто стал чемпионом страны. Если, например, на мужском полтиннике кролем отбор прошли сразу пятеро, то в целом ряде дисциплин, главным образом женских, таких не оказалось вовсе.

Достижения лучших

На чемпионате было установлено 18 рекордов: 7 рекордов России, 2 юношеских рекорда мира, 4 юношеских рекорда Европы и 5 юношеских рекордов России. Российские спортсмены на чемпионате России показали 10 результатов, которые вошли в Топ-3 мирового рейтинга нынешнего сезона. Лидерами мирового рейтинга на 26 апреля с.г. стали: Владимир Морозов на 100 м вольным стилем, Евгений Рылов – на 100 м и 200 м на спине, Антон Чупков – 200 м брасс. В тройке лидеров мирового рейтинга – Владимир Морозов на 50 м вольным стилем и 50 м на спине, Юлия Ефимова на 50 м и 100 м брассом, Климент Колесников – на 100 м на спине, Антон Чупков – на 100 м брассом, Вероника Андрусенко – на 200 м вольным стилем. Наибольший медальный запас ЧР-2018 у Вероники Андрусенко – 5 золотых и 3 серебряные медали. Среди мужчин – у Владимира Морозова – 5 золотых и 1 серебряная. Антон Чупков возглавил рейтинг сильнейших спортсменов ЧР-2018 по плаванию, набрав 973 очка FINA за результат, показанный на дистанции 200 м брассом (2.07,81). У женщин лучшей стала Вероника Андрусенко, набравшая наивысшие баллы FINA – 922 – на дистанции 200 м вольный стиль (1.56,07).

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ НА ЧР-2018 ПО ПЛАВАНИЮ РЕКОРДЫ РОССИИ

Владимир Морозов – 50 м на спине – финал – 24,35
Олег Костин – 50 м баттерфляй – финал – 23,14
Мария Каменева – 50 м вольный стиль – финал – 24,61
Мария Каменева – 50 м вольный стиль – полуфинал – 24,79
Андрей Жиликин – 200 м комплексное плавание – финал – 1.58,17
Андрей Жиликин – 200 м комплексное плавание – полуфинал – 1.59,37
Светлана Чирмова – 200 м баттерфляй – финал – 2.07,54

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ МИРА
Климент Колесников – 50 м на спине – финал – 24,46
Климент Колесников – 100 м на спине – финал – 52,97

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ ЕВРОПЫ
Климент Колесников – 50 м на спине – финал – 24,46
Климент Колесников – 50 м на спине – предварительный заплыв – 24,92
Климент Колесников – 100 м на спине – финал – 52,97
Дарья Васкина – 50 м на спине – финал – 28,08

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ РОССИИ
Климент Колесников – 50 м на спине – финал – 24,46
Климент Колесников – 50 м на спине – предварительный заплыв – 24,92
Климент Колесников – 100 м на спине – финал – 52,97
Дарья Васкина – 50 м на спине – финал – 28,08
Александра Сабитова – 100 м баттерфляй – финал – 58,18

ПАРАД



Одним из знаковых событий чемпионата стало очное соперничество великолепных спинистов – чемпиона мира Евгения Рылова (на снимке в центре) и пока что еще юниора Климента Колесникова (слева). Третий на пьедестале – еще один отличный мастер плавания спине Григорий Тарасевич.

Сразу скажу, что ниже приведенные слова и цифры – всего лишь экспресс-комментарий к выступлению наших лучших юниоров по программе взрослого чемпионата России. Детальный анализ сразу нескольких возрастных пластов нынешнего российского спортивного плавания, юные представители которых уже готовы – или в скором времени будут готовы – составить достойную конкуренцию сегодняшним лидерам национальной команды, например, в борьбе за путевки на Игры-2020 (а такое, я уверен, в нескольких дисциплинах, но случится) и Игры-2024, сделаю после юниорского и юношеского первенств страны, которые пройдут в Саранске с 7 по 11 мая – то есть, совсем скоро. Тогда и поговорим конкретно, какой силы и степени таланта поколения юных и дерзких мы имеем. Однако уже сейчас видим, что задуманная и начатая девять лет назад программа ВФП «Я стану чемпионом!» уже дает прогнозируемый результат. Самый яркий на сегодня ее представитель Климент Колесников уже заявил о себе в полный «мировой» голос. Хотя вспомните, сколько необоснованных упреков за якобы бездействие пришлось выслушать ВФП за последние годы. Что там говорить, я и сам иногда ловлю себя на мысли, что хочется всего и сразу. Да-да, вот вынь и положь. Но представьте себе, что было бы, если бы, к примеру, лет шесть назад эта «справедливая» критика порушила с таким трудом восстанавливаемую систему преемственности отбора и подготовки ВСЕХ поколений (что требует, понятное дело, немалых сил и немалых средств), в том числе и самых юных? И если бы федерация тогда «сломалась» и бросила весь имеющийся ресурс на традиционную схему – олимпийскую подготовку «старичков»? Наверное, у нас было бы на одну-две медали побольше. Да и то не факт. Но когда бы ушло на заслуженный отдых предыдущее поколение сборников, то за ним осталась бы позабытая и опущенная невниманием земля. Точнее – бассейновая вода. Слава богу, что этого не случилось. Что девять лет назад ВФП, встав на рельсы выстраиваемой заново СИСТЕМЫ, попёрла (простите за данное не очень литературное сравнение, но уж очень оно точное и по сути, и по эмоциям) вперед как локомотив. Заодно объясняла всем и каждому, что для того, чтобы создать непрерывную и не зависящую от любого форс-

мажора систему преемственности поколений и хотя бы подойти к международному победному уровню результатов, нужно минимум два олимпийских цикла. И что это не её прихоть, а единственно возможное решение вопроса, подкрепленное мировой плавательной практикой. Что иначе – все равно, что желать родить ребенка через... месяц. Да хоть танцы с бубном каждый день устраивай – извините. Так и здесь. И что меня всегда восхищало на протяжении прошедших лет, что никто из «двигателей» этой отстраиваемой системы не думал, что может не получиться. Да, я знаю, что и у них бывали моменты, когда упирались, казалось бы, в непреодолимую стену и, опять же казалось, что нет сил преодолеть ее; и тогда хотелось послать всё куда подальше и позволить себе хоть немножко поплыть по течению... Я подчеркиваю – то были лишь моменты. Мгновения. Которые не слабая, а укрепляют изначально сильных духом людей, вдобавок уверенных в своей правоте. И вновь как бы сами по себе перезаряжались батарейки, и продолжало вспахиваться и засеиваться поле, первый значимый урожай с которого на высшем плавательном уровне был снят на прошлогоднем чемпионате мира. Как говорится, начало было положено. Однако работы от этого меньше не стало. Известно, что аппетит приходит во время еды. Поэтому и путь понятен – от меньшего к большему и желательнее без остановок. Но в чемпионском спорте всё имеет свое логичное обоснование. Поэтому далек от мысли, что в каком-то обозримом будущем наши пловцы будут выигрывать всё и везде, не замечая соперников. Это – утопия. Мы же – реалисты, стоящие на земле, а не витающие в облаках. Потому и пожелание мое тоже будет абсолютно реальным: да, мечтаю и очень хочу, чтобы поскорее наступило время, когда в медальных разборках на самых главных международных стартах – Олимпийских играх и чемпионатах мира – сборная России постоянно пребывала среди грандов спортивного плавания. А всегда – это, как вы понимаете, поколение за поколением.

Теперь самое время от теории перейти к практике дня сегодняшнего. Если вы еще не забыли, то говорим именно о юном поколении талантливых российских пловцов. Но прежде – красноречивые цифры юниорского итога прошедшего чемпионата России.

ПОКОЛЕННЫЙ

По горячему следу

ЮНИОРЫ

Вольный стиль

■ **50 м.** Норматив для отбора в команду на первенство Европы – **22,69** Норматив не выполнен. Лучший результат. Финал В (с участием лучших юниоров, не попавших во взрослый финал А). Артём Селин (2002 г.р., Красноярский край) – 22,89

■ **100 м.** **49,84**

4 (место в главном финале – А). Климент Колесников (2000, Москва) – 48,71. Финал В. Андрей Минаков (2002, Санкт-Петербург) – 49,60

■ **200 м.** **1.49,27**

Норматив не выполнен. Лучший результат. Финал В. Максим Бочарников (2000, Липецкая область) – 1.49,39

■ **400 м.** **3.55,19.**

4. Антон Никитин (2000, Санкт-Петербург) – 3.51,40
Финал В. Илья Сибирцев (2001, Волгоградская область) – 3.52,64

■ **800 м.** **8.01,49**

3. Максим Травников (2000, Московская область – Ярославская область) – 7.58,05

■ **1500 м.** **15.27,45**

3. Илья Сибирцев – 15.18,77
5. Кирилл Мартынычев (2002, Санкт-Петербург) – 15.26,77

Плавание на спине

■ **50 м.** **25,32**

2. Климент Колесников (2000, Москва) – 24,46

7. Егор Павлов (2001, Пензенская область) – 25,34

■ **100 м.** **55,36**

2. Климент Колесников (юниорский рекорд мира) – 52,97
Финал В. Максим Ступин (2000, Москва) – 55,51

■ **200 м.** **2.02,14**

2. Климент Колесников – 1.55,91
Финал В. Максим Фофанов (2002, Санкт-Петербург) – 2.00,94

Баттерфляй

■ **50 м.** **23,88**

3. Андрей Минаков (2002, Санкт-Петербург) – 23,59
Финал В. Даниил Марков (2000, Новосибирская область) – 23,99

■ **100 м.** **53,52**

3. Андрей Минаков – 51,99

■ **200 м.** **1.59,11**

6. Дмитрий Попов (2000, Москва) – 1.58,60

Финал В. Егор Павлов (2001, Пензенская область) – 1.59,50

Брасс

■ **50 м.** **28,08**

Финал В. Владислав Герасименко (2001, Калужская область) – 27,82

■ **100 м.** **1.02,62**

Финал В. Владислав Герасименко – 1.01,67

Александр Жигалов (2001, Кемеровская область) – 1.01,86

■ **200 м.** **2.15,78**

6. Александр Жигалов – 2.12,91

Комплексное плавание

■ **200 м.** **2.03,24**

4. Максим Ступин – 2.00,64

Финал В. Даниил Зайцев (2002, Санкт-Петербург) – 2.01,60

Максим Фофанов (2002, Санкт-Петербург) – 2.02,55

■ **400 м.** **4.23,94**

1. Максим Ступин – 4.16,90

3. Даниил Зайцев – 4.18,66

ЮНИОРКИ

Вольный стиль

■ **50 м.** **25,77**

5. Екатерина Никонова (2003, Новосибирская область) – 25,32.

7. Софья Чичайкина (2001, Самарская область) – 25,54

■ **100 м.** **56,77**

Финал В. Софья Чичайкина – 55,56

Елизавета Клеванович (2001, Тюменская область) – 55,82

Полина Невмovenko (2002, Санкт-Петербург) – 56,01

Екатерина Никонова (2003, Новосибирская область) – 56,27

Софья Лобова (2001, Красноярский край) – 56,28

Катарина Милутинович (2001, Москва) – 56,70

■ **200 м.** **2.00,03**

Норматив не выполнен. Лучший результат. Финал В. Полина Невмovenko (2002, Санкт-Петербург) – 2.00,35

■ **400 м.** **4.12,65**

Норматив не выполнен. Лучший результат. 5. Яна Курцева (2002, Волгоградская область) – 4.13,98

■ **800 м.** **8.44,80**

3. Яна Курцева – 8.44,29.

■ **1500 м.** **16.32,65**

Норматив не выполнен. Лучший результат. 3. Яна Курцева – 16.46,05

Плавание на спине

■ **50 м.** **28,62**

3. Дарья Васькина (2002, Москва) – 28,08 – юниорский рекорд Европы

■ **100 м.** **1.01,86**

6. Дарья Васькина – 1.01,34

7. Анастасия Авдеева (2001, Владимирская область) – 1.01,74

■ **200 м.** **2.13,21**

2. Анастасия Авдеева – 2.09,25

5. Дарья Васькина – 2.13,31

Баттерфляй

■ **50 м.** **26,69**

Норматив не выполнен. Лучший результат. 6. Анастасия Журавлёва (2002, Москва) – 27,55

■ **100 м.** **1.00,34**

2. Александра Сабитова (2004, Кемеровская область) – 58,18

3. Софья Лобова (2001, Красноярский край) – 1.00,17

■ **200 м.** **2.13,59**

Норматив не выполнен. Лучший результат. Финал В. Анна Царюк (2001, Красноярский край) – 2.16,74

■ **400 м.** **4.23,94**

Норматив не выполнен. Лучший результат. Финал В. Анна Царюк (2001, Красноярский край) – 4.23,94

Брасс

■ **50 м.** **31,57**

Норматив не выполнен. Лучший результат. 6. Маргарита Дрямина (2002, Удмуртская Республика) – 31,89

■ **100 м.** **1.10,22**

8. Анастасия Макарова (2003, Московская область) – 1.09,44

Финал В. Алена Чеховских (2001, Санкт-Петербург) – 1.09,54;

Ольга Турчина (2003, Московская область) – 1.09,75

■ **200 м.** **2.30,44**

5. Алена Чеховских – 2.28,83

7. Анна Чернышёва (2003, Московская область) – 2.30,46

Финал В. Виктория Созонова (2001, Санкт-Петербург) – 2.28,68

Комплексное плавание

■ **200 м.** **2.17,99**

4. Александра Денисенко (2001, Санкт-Петербург) – 2.15,44

5. Анастасия Сорокина (2004, Краснодарский край) – 2.16,67

■ **400 м.** **4.47,34**

Норматив не выполнен. Лучшие результаты. 2. Софья Чичайкина – 4.47,99

3. Александра Денисенко (2001, Санкт-Петербург) – 4.48,53

Итак, краткий комментарий к выше означенным результатам. В целом, прогресс есть, и он радует. Но я всегда стараюсь строить свои даже самые небольшие «наблюдения» по принципу «делу – время, потехе – час», где «потеха» означает уже достигнутые рубежи, которые можно и нужно записать в актив, а «дело» – как раз то, над чем предстоит еще работать.

Вольный стиль. У юниоров хорошая картина на длинных дистанциях от 400 м и не здорово в спринте. Только Андрей Минаков – «специалист по баттерфляю» на единственной непрофильной для себя дистанции выполнил норматив. Отметим бы особо Илью Сибирцева, отобравшегося на Европу на дистанциях 400 и 1500 м. Конечно, есть завершающий по возрасту в этом сезоне юниорскую карьеру Климент Колесников. Но большой вопрос, есть ли смысл одному из лидеров главной команды выступать еще и на юниорском первенстве Европы? В любом случае, очевидный сигнал для дальнейших действий тренерским штабом получен.

У юниорок картина прямо противоположная. Много спортсменок на спринтерских дистанциях – например, на 100 м сразу шестеро (!) превзошли норматив. Не стану никого выделять. Все они примерно равного уровня. Главное теперь – не только довести их без потери в результатах до выхода из юниорского возраста, но и чтобы прогресс продолжился в компании взрослых пловчих. А это, как показывает сегодняшняя практика, и есть та самая наисложнейшая задача. Я бы даже сказал: задача всех задач. Впрочем, не могу не упомянуть и об открытии нынешнего старта – Екатерина Никонова всего-то 2003 года рождения. По-прежнему восхлищательным знаком висит проблема в стайерских дисциплинах. Да, отрадно, что появилась новый лидер – Яна Курцева, но она только на 800 м смогла выполнить норматив. И на этом – «стоп, машина». К слову, немного удивило, что и в длинном спринте никто из девушек не смог превзойти контрольные секунды.

Плавание на спине. Когда есть такой лидер, как Климент Колесников, казалось бы, всё у нас тут в шоколаде. Ан, нет. Ведь даже явного фаворита кто-то должен подпирать. Это как круговорот воды в природе, обязательный и нескончаемый процесс. Но сейчас лишь Максим Фофанов (понятно, не считая Климента) смог уложиться в норматив – на 200 м. Нет, я не тороплю события, просто обращаю внимание. У девушек более отрадная ситуация: сильно прогрессирует Анастасия Авдеева, что я предсказывал еще в прошлом сезоне. Да и Дарья Васькина также не стоит на месте – молодец.

Брасс. Ничего не могу сказать, приятный для нас вид. По сравнению с прошлым сезоном улучшилась ситуация у юниоров. Стабилен Владислав Герасименко. Открытием чемпионата назову Александра Жигалова. Зато среди девушек-брас-

систок подрастает аж целая плеяда. К тому же Алена Чеховских и Анастасия Макарова уже получили опыт международных стартов. Ждем возвращения к лучшим кондициям Маргариты Дряминой. А Виктория Созонова как раз из тех, кто всегда может преподнести сюрприз со знаком «плюс». К слову, в этой обойме появилась и совсем юная финалистка на 200 м Анна Чернышёва.

Баттерфляй. Ситуация, на мой взгляд, не то, чтобы сложная, но представляющая собой скачущие разновеликие зубья не очень хорошей кардиограммы. У девушек, как мы могли убедиться, прилично была готова Александра Сабитова. Но... только на 100 м, где и Софья Лобова смогла ее поддержать. Но на 50 и 200 м в пассиве всей девичьей команды остались «трамвайные остановки» до выполнения нормативов: секунда на «полтиннике» и три (!) на 200 м, если брать результаты лучших. Когда в подобных случаях слышу вопрос «а что делать?», предполагаю один-единственный ответ: работать, работать и еще раз работать! А вот у ребят, похоже, появились лидеры достаточно высокого уровня: на 50 и 100 м это Андрей Минаков, и на 200 м – Дмитрий Попов. Кстати, и Егор Павлов смотрелся более чем достойно.

Комплексное плавание. По непонятной для меня причине хронически отстающий вид в российском плавании. Однако готов оставить прогноз, что нынешнее поколение юниорского и юношеского возраста поможет с этой традицией системно распрощаться. Если, конечно, вцепятся в «комплекс» мертвой хваткой. Хотя справедливости ради добавлю, что не все зависит от самих ребят. Не буду раздавать авансы, но не могу не обратить ваше внимание на тот факт, что у девушек на дистанции 200 м уверенно отобрались на первенство Европы Александра Денисенко и совсем юная (2004 г.р.) Александра Сорокина. Может, они... «Стоп» – говорю сам себе. Никаких домыслов – как будет, так и будет. Но основное пожелание спортсменкам и их наставникам – сделать комплекс основной дисциплиной и трудиться над совершенствованием в этом виде программы день ото дня.

Заметно в нынешнем сезоне «улучшились» юниоры – новый чемпион России на 400 м Максим Ступин, тренирующийся с 12-ти лет вместе с Климентом Колесниковым, а также более юный, но имеющий опыт Европейского юношеского олимпийского фестиваля Даниил Зайцев. И вновь говорю себе – ни слова о перспективах. Потому что пока наши замечательные тренеры не начнут (или же продолжат) кропотливо, въедливо и целеустремленно готовить учеников ко взятию высот именно в этой дисциплине, явного и стабильного прогресса нам не видать. Но говоря так, все равно уверен в лучшем...

Алексей ЗУБАКОВ,
спортивный аналитик

Все фото на развороте – Алексей Савченко / RusSportImage



Дарья Васькина после установления юношеского рекорда Европы.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Поздравляем с открытием!

ТЕПЕРЬ ЕСТЬ, ГДЕ ПЛАВАТЬ

ВЫКСА. Что ж, друзья, давайте все вместе порадуемся за жителей города Выкса, где распахнул двери долгожданный ФОК, в котором есть бассейн. И огромное спасибо редакции газеты «Выксунский рабочий», в которой не забывают столь злободневную «плавательную тему». О первых же неделях работы физкультурно-оздоровительного комплекса «Баташев Арена» рассказал «ВР» директор Виталий Шалунов.

– Свою работу ФОК начал 14 марта. На данный момент функционируют бассейн, ледовая арена, тренажерный и игровой залы, можно поиграть в настольный теннис. В середине апреля будут сформированы детские группы для занятий, а с 1 сентября в ФОК «зайдут» и школы.

– Особым подарком горожанам стал бассейн. Кто там может плавать?

– Пока принимаем взрослое население. В настоящее время формируются группы из неработающих пенсионеров.

– Когда подключите школы?

– С 1 сентября этого года. Каждой школе будет предоставлена возможность проводить здесь уроки плавания. Об этом мы уже договорились с начальником управления образования Натальей Илюшковой.

– Сколько стоит час занятий и существует ли какая-то система скидок?

– Стоимость занятия – 130 рублей за час. Бесплатно ФОК уже сейчас могут посещать те, кто имеет льготы: малообеспеченные и многодетные семьи, неработающие пенсионеры, ветераны боевых действий. Им необходимо предъявить документы, подтверждающие их статус.

– Немаловажна и безопасность. Как собираетесь её обеспечивать?

– Объект оборудован 46 камерами видеонаблюдения. Изображение с них передается на мониторы в пультающую. Охрану осуществляет частное охранное предприятие. Кроме того, в ФОКе установлена современная противопожарная сигнализация: дымовые извещатели подают сигнал о срабатывании непосредственно в пожарную часть.

– Когда начинает и когда заканчивает работать бассейн?

– ФОК работает ежедневно с 8.00 до 22.00 без выходных.

А вот мнения жителей города Выкса.

Виталий Коржук:

– Открытия бассейна ждал давно, очень обрадовался, узнав, что наконец-то это произошло. Теперь стало возможным поправить здоровье. Сегодня моё второе посещение. Плаваем вместе с супругой. Впечатления самые замечательные – вода отличная, атмосфера тоже. Всё располагает к отдыху. Будем ходить!

Максим Крисанов:

– В бассейн пришёл второй раз. Вода потрясающая. Мне очень нравится. Я любитель поплавать в проруби, теперь с удовольствием буду ходить и сюда. В будущем планирую посещать бассейн с семьёй, порекомендую его друзьям.

МОСКВА. В Общественной палате РФ состоялся «круглый стол», за которым обсуждалось внедрение всеобуча по плаванию в программу дошкольного и начального образования.

Вывод: ответственность за решение связанных с этим вопросов должно взять на себя государство.

Уже сам факт этих слушаний – событие неординарное. Хотя всеобуч по плаванию давно признан актуальным и в отдельных регионах успешно реализуется, на федеральном уровне эта тема была поднята впервые. Впрочем, задача Общественной палаты в том и заключается, чтобы доводить до сведения власти насущные потребности россиян, таким образом участвуя в формировании государственной политики.

«Круглый стол» собрал представителей большинства органов власти, причастных к теме. В том числе члена Экспертного совета при Правительстве РФ и Общественного совета при Министерстве образования и науки Ольгу Цыганкову, члена Комитета Госдумы по физкультуре, спорту, туризму и делам молодежи Наталью Кувшинову, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства образования и науки Николая Федченко, заместителя начальника спортивного управления ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Егора Романова и заместителя директора Департамента гражданской защиты МЧС Александра Даниеляна.

Всероссийскую федерацию плавания представляли первый вице-президент Игорь Горин, а также члены президиума Виктор Тюканкин и Сергей Кашников. Их выступления, следует признать, были самыми содержательными. По той причине, что у каждого есть большой опыт привития подрастающему поколению этого «жизненно важного навыка». В Ростовской области по инициативе региональной федерации плавания, которую возглавляет Игорь Горин, подобная программа действует с 2012 года. За это время в её рамках прошли обучение свыше 85 тысяч детей. В 2014 году программа была запущена в Пензенской области. Как сообщил исполнительный директор областной федерации плавания и директор областной спортшколы водных видов спорта Виктор Тюканкин, она охватила более 20 тысяч ребят.

В протоколе слушаний Сергей Кашников значится как модератор, то есть ведущий. Именно

по его инициативе они и состоялись. Еще в восьмидесятых годах мастер спорта по плаванию начал тренерскую карьеру с того, что создал первый в Барнауле спецкласс, а также добивался, чтобы уроки плавания стали обязательными в начальных классах местных школ. Позднее уже в качестве президента краевой федерации он упорно продвигал эту программу. А став заместителем председателя комиссии Общественной палаты по физической культуре, предпринял попытку вывести проект на федеральную орбиту.

Для нашей газеты плавательный всеобуч – одна из главных тем. В разных аспектах: от детской безопасности на воде и оздоровительной функции до той важной роли, которую призваны играть регулярные занятия плаванием на протяжении всей жизни. Поэтому нет смысла пересказывать слушания. Достаточно лишь подчеркнуть, что в их ходе не прозвучало ни одного

ОТ СЛУШАНИЙ – К ДЕЛУ

К вопросу о практике

аргумента против. Зато был обозначен круг проблем разной сложности, которые стоят на пути от теории к практике.

Каких именно? С этим и другими вопросами мы обратились к **Сергею Кашникову.**

– Первоочередная проблема – это дефицит бассейнов. У нас в крае, например, обеспеченность не превышает 10 процентов. Но даже там, где бассейны есть, они, как правило, удалены от общеобразовательных учреждений. Процесс обучения детей плаванию осложнен и отсутствием механизма по организации, методическому сопровождению. Помимо прочего, системный подход подразумевает и соответствующее задачам финансирование.

– Сергей Иванович, вы не первый год представляете Алтайский край в Общественной палате. Почему только сейчас удалось включить этот вопрос в повестку дня?

– Я пытался его поставить, как только стал членом Палаты. Но тогда вопросы, касающиеся физкультуры и спорта, входили в ведение комиссии по здравоохранению и не считались

для неё приоритетными. Такая возможность появилась, когда в Палате нового созыва была сформирована комиссия по физкультуре и здоровому образу жизни. Я и до того пытался привлечь внимание федеральных властей к программе всеобуча по плаванию. В частности, направил письмо в Министерство образования.

– Реализация этой программы не требует, как показывает опыт отдельных регионов, больших затрат. Но поскольку она находится на стыке интересов разных ведомств, необходима координация их действий.

– Мы для того и провели слушания, чтобы показать, как локальный опыт можно распространить в масштабе всей страны. Допустим, уже сейчас, когда формируются новые образовательные стандарты, самое время включить в них урок плавания. Что мы и рекомендовали Минобру. Предстоит также проработать учебные программы. Причем целесообразно привлечь для этого специалистов-

практиков. Всероссийская федерация плавания готова к сотрудничеству. Свой вклад может внести и Минстрой, разработав единые требования к строительству и реконструкции бассейнов оздоровительного назначения. А Минспорту ничто не мешает разработать нормативы по их использованию в рамках этой программы. Механизм взаимодействия нужен, но для начала следует убедить, что это отвечает общегосударственным интересам.

– Убедить прежде всего тех, кто полномочен принимать решения.

– Естественно. Иначе наши рекомендации могут просто повиснуть в воздухе. Всеобуч по плаванию успешно внедряется в тех регионах, где получил одобрение губернаторов. В этом плане мы достигли полного взаимопонимания с депутатом Госдумы Натальей Кувшиновой. Надеюсь, ей удастся заручиться поддержкой коллег по высшему органу законодательной власти страны.

Алексей ОРЛОВ

Ошибка ошибке рознь

ТАКИЕ ЖЕ ПЕЧАЛЬНЫЕ ВЕСТИ, КАК И ЛЕТОМ

НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ. Летом жизни не умеющих плавать детей забирает открытая вода, что в большинстве случаев происходит из-за преступной халатности взрослых. Об этом со страниц «ПДВ» мы кричим каждый год. Хочется верить, что хоть кто-то из взрослых вынул этим нашим крикам и не допустит в очередной купальный сезон смертельной ошибки. Но когда подобные случаи происходят в бассейнах, где нет ям, водоворотов, уносящей в открытое пространство волны и тому подобного, здесь уже не кричать надобно, а бить в колокола. Но уж коли случилось непоправимое, то и применять ЗАКОН, во всей его максимальной строгости. И никакие оправдания, типа «у нас не хватает инструкторов, поэтому детей в группе так много», или «инструктор всего лишь на секунду отвлекся, чтобы что-то подсказать другому ребенку», или что-то еще, как вы понимаете, не проходят...

Согласно информации «360tv.ru», в детском оздоровительном лагере «Лазурное» в Нижегородской области утонул 13-летний мальчик. Его родители уверяют: дети остались в воде без присмотра, а ребенок и вовсе не умел плавать. В самом учреждении защищают педагога. По факту ЧП возбуждено уголовное дело. 13-летний Руфан вместе с младшим братом уехал в лагерь, чтобы поправить здоровье. Но вместо оздоровления медики констатировали смерть. Мальчик утонул в бассейне прямо во время занятия. По словам Натальи Махмутовой, мамы мальчика, вытаскивали ее сына сами дети. Потому что инструктора рядом не было, он пришел, когда ребенок уже не дышал. Более того, мама совер-

шенно справедливо считает, что инструктор обязан был знать, что Руфан не умеет плавать, и, соответственно, смотреть за мальчиком во сто крат внимательнее. К тому же ни наруканников, ни других вспомогательных средств не было...

Итак, группа из 20 подростков занималась в бассейне глубиной больше 2-х метров. Никаких соревнований, только легкие, укрепляющие упражнения под руководством одного инструктора. По словам коллег, инструктор – ответственный и опытный педагог, который просто не заметил тонущего ребенка. Тут позволим себе заметить, что его-то основная работа как раз ЗАМЕЧАТЬ. ЗАМЕЧАТЬ ВСЁ!

Александр Вздышкин, директор оздоровительного лагеря

«Лазурный», объяснил ситуацию так: инструктор поднял ребенка со дна, медицинской службой была оказана необходимая помощь. Первоначально не заметил ни никто из числа детей, которые находились в бассейне, ни, естественно, сам инструктор...

Вот скажите, кого может удовлетворить подобная «констатация факта»?

Сразу после трагедии родители стали массово забирать детей домой, и было бы удивительно, если бы этого не произошло. Понятно, что в случившемся разбираются следователи: почему ребенок, который не умел плавать, оказался в воде, почему остался без внимания инструктора, и еще немало других «почему?». Только вот мальчика уже не вернуть...



Буква закона

УВЫ, НО ЧТО ПОДЕЛАТЬ...

КРАСНОЯРСК. Когда открываются бассейны – новые или же отремонтированные – мы все радуемся. Когда они закрываются, начинаем искать причины. Вот как раз об одной из таких причин и поведали миру журналисты газеты «Комсомольская правда-Красноярск».

Итак, красноярская прокуратура через суд добила, чтобы закрыли плавательный бассейн для малышей. А все потому, что находится он в неподобающем месте – на первом этаже многоэтажного жилого дома на улице Мате Залки. Мамы, понятное дело, возмущаются: детский бассейн – это ведь так здорово для развития малышей. Однако существует буква закона. А по закону такого рода объекты не могут располагаться в жилых домах такого типа. Индивидуальный предприниматель, который организовал здесь бассейн, на самом деле нарушил требования градостроительного и жилищного законодательства, а также строительные нормы и правила. А это чревато для всего дома целиком и его жильцов. Теперь собственнику помещения, который сдал предпринимателю площади и разрешил открыть там бассейн, надлежит вернуть все в первоначальное состояние. Иначе это грозит серьезными санкциями.

Поэтому хотим еще раз напомнить всем, кто задумал в общем-то благое дело: прежде обязательно проконсультируйтесь с юристами, отвечает ли существующему законодательству ваше начинание.

Лучший комплимент для пловца – это когда говорят, что у него хорошо развито чувство воды. И наоборот: сказать, что пловец им не обладает, равносильно оскорблению. Казалось бы, понятно, что отличает пловцов высокого класса и среднего. Это не только преимущество в физической и технической подготовке, но и умение «цепляться» за воду, способность чувствовать её потоки и преодолевать сопротивление.

Тем не менее, дать четкое определение этому качеству вряд ли кто возьмется. Ответы на вопрос, что же такое «чувство воды», чаще всего туманны, философско-метафоричны. Ему приписывают даже мистическое свойство приходить ниоткуда и пропадать в никуда. Есть версия, что оно дается человеку от рождения, так что у тех, кому не повезло с генами, якобы нет шансов на успех.

Как известно, практика – главный критерий истины. А она показывает, что «чувство воды» – не что иное, как комбинация вполне материальных ощущений. Включая не только тактильные, т.е. кожи, но и мышечные, а также реакцию центральной нервной системы на сигналы рецепторов, расположенных в опорно-двигательном аппарате. Другими словами, чувствовать воду – значит, обладать способностью совершать эффективный гребок с максимальной движущей силой.

Стало быть, этот навык можно тренировать. Или утрачивать из-за дефицита практики. В отличие от ряда других, таких как чувство юмора или собственного достоинства. Одним из упражнений, позволяющих развить умение чувствовать водную среду, является скаллинг (от английского «scull» – весло), когда руки совершают плавные движения перпендикулярно воде.

ЧУВСТВО ВОДЫ: ОТ МИСТИКИ ДО РЕАЛЬНОСТИ

Помимо пяти основных – зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса – существует еще и «шестое чувство», позволяющее предвидеть ход событий. Что оно собой представляет и как работает, науке неизвестно. Так называемым «чувством воды» намного проще. Чтобы расшифровать этот феномен, не нужно погружаться в глубины подсознания. Однако и на сей счет нет единого мнения.

Шейла Таормина, участница четырех Олимпиад (причем в разных видах спорта – плавании, триатлоне и пятиборье), обладательница золота Атланти-1996 в эстафете 4x200 м, считает скаллинг самым важным инструментом овладения чувством воды. В своей книге «Секреты быстрого плавания» она подтверждает это на таком конкретном примере: «В 1996 году в тренировочном лагере олимпийской сборной США в Ноксвилле за неделю до открытия Игр у меня был тренировочный заплыв на 5000 м. Параллельно со мной дорожки бороздили еще несколько членов нашей команды. Но Гэри Холл, лучший спринтер команды, стоял на бортике в лучах солнца. Погревшись, он решил спуститься в воду на соседнюю с моей дорожку.

Каждый раз, возвращаясь к бортику после очередной стометровки, я видела там Холла: стоя по грудь в воде, даже не намочив голову, он делал медленные и сосредоточенные движения руками в воде вперед-назад. Через 10 минут он вылез из бассейна и сказал тренерам: «Порядок, поймал воду. Пока!»

На тех Олимпийских играх Холл выиграл две золотые и две серебряные медали, продолжил

выступать, попал в олимпийские сборные 2000 и 2004 годов и оба раза выиграл золото на 50 м вольным стилем.

Единственной его тренировкой в тот день было упражнение на скаллинг. Он ни разу не погрузился в воду. Я не говорю, что все мы должны делать только такие упражнения. Во-первых, у Холла в тот момент был этап снижения тренировочных нагрузок перед соревнованиями. Во-вторых, Холл – спринтер, а спринтеры – это люди особой породы. При этом Холл относится к отдельной категории даже среди людей этой особой породы (благодаря удивительному таланту и осознанности действий в воде)... И все же из этой истории напрашивается поучительный вывод, что «чувство воды» имеет решающее значение, а скаллинг – потрясающий способ его тренировки.

Опыт лучших тренеров мира подтверждает, что в плавании главное – не грубая сила, а эффективность. В их числе – Геннадий Турецкий, который научил четырехкратного олимпийского чемпиона Александра Попова и двукратного олимпийского чемпиона Майкла Клима вести себя как рыба в воде. «Тренировка на низкой

скорости помогает пловцу отточить самое важное – интуитивное «чувство воды» чтобы предвосхищать, управлять и манипулировать её потоком, – утверждает он. – Пловцы превращаются в мистиков, когда описывают эту способность, подобно художникам, описывающим «глаз Бога» при рисовании. Для пловца «чувствовать» – это когда вы правильно захватили воду ладонью и протаскили свое тело вперед с минимальным сопротивлением».

Есть мнение, что в плавании на спине «чувство воды» играет более важную роль, чем в других стилях. Когда пловец не может видеть, насколько глубоко погружены его руки или ноги и в каком направлении они выполняют движения, ему приходится полагаться на ощущения. В этом плане уникальными способностями наделен чемпион мира и олимпийский призер Евгений Рылов.

Из того же ряда – Климент Колесников. Он еще молод и не успел обрести «фирменный» стиль, но уже стал автором мирового рекорда в короткой воде. Причем установил его на Кубке Сальникова под самым занавесом минувшего сезона, на фоне усталости после чемпионата Европы и в отсутствие конкуренции. Тогда как предыдущее достижение Мэттью Гриверса, неоднократного олимпийского чемпиона, родилось двумя годами раньше в острой борьбе в матче США – Европа.

В таких случаях принято говорить: спортсмен поймал кураж. Как преуспеть в погоне за этим магическим состоянием – вопрос отдельный. Несомненно лишь, что вдохновение и «чувство воды» – ягоды одного поля битвы за победные результаты.

Материал подготовил
Борис ФРОЛОВ

Двойной портрет

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. И сегодня мы хотим расширить этот список двумя юными и талантливыми пловцами сборной команды России. Итак, за дело!

АНДРЕЙ МИНАКОВ

Шестикратный победитель Европейского юношеского Олимпийского фестиваля в Дьёре (Венгрия), серебряный (50 м баттерфляем) и бронзовый (100 м баттерфляем) призер юниорского чемпионата мира-2017 в Индианаполисе (США)

1. Ваша любимая добродетель? Смелость и отвага.
2. Какие качества Вам нравятся в мужчинах? Храбрость, умение защитить слабого.
3. Какие качества Вам нравятся в женщинах? Находчивость.



4. Ваше главное качество? Скромность
5. Как Вы представляете счастье? Когда все родные рядом, у друзей всё хорошо, и нет ничего плохого в жизни.
6. Как Вы представляете несчастье? Проблемы с близкими людьми, и когда от тебя отворачиваются друзья.
7. Порок, который Вы легко прощаете? Приплыл раньше меня.
8. Порок, который Вы ненавидите? Когда бросают и кидают.
9. К кому Вы испытываете антипатию? Кто не умеет слушать других и орет на собеседников.
10. Человек, который Вам нравится меньше всего? Жадный человек.
11. Ваше любимое занятие? Люблю спать.

12. Ваш любимый герой? Любимых героев нет.
13. Ваша любимая героиня? Нет.
14. Ваш любимый поэт? Пушкин. Красиво пишет. Нравится его «Медный всадник».
15. Ваш любимый писатель? Стивен Кинг.
16. Ваши любимые цветы? Люблю дарить розы.
17. Ваш любимый цвет? Чёрный.
18. Ваше любимое холодное блюдо? Салат «Цезарь»
19. Ваше любимое горячее блюдо? Люблю всё, что готовит мама. Особенно пельмени домашней лепки.
20. Ваш любимый основной принцип? Делать всё нужно до конца.
21. Ваш любимый девиз? Вместе – веселее!



ВАСИЛИССА БУЙНАЯ

Четырехкратная чемпионка Первых Европейских игр-2015 в Баку, многократная победительница первенств Европы, победительница юниорского чемпионата мира-2015 в Сингапуре в комбинированной эстафете 4x100 м, серебряный призер в кролевой эстафете 4x100 м, серебряный призер юниорского чемпионата мира-2017 в Индианаполисе (США) в кролевой эстафете 4x200 м и бронзовый призер в смешанной комбинированной эстафете 4x100 м.

1. Ваша любимая добродетель? Люблю позитив в жизни.
2. Какие качества Вам нравятся в мужчинах? Ответственность, отвага и самостоятельность. Помощь в принятии решений.
3. Какие качества Вам нравятся в женщинах? Особая, дружеская поддержка. Девочки должны друг друга понимать, так становится легче общаться.
4. Ваше главное качество? Саму себя не могу оценивать.
5. Как Вы представляете счастье? Когда все мои родные и близкие рядом со мной.
6. Как Вы представляете несчастье? Когда из моей жизни уходят дорогие мне люди и происходят сложные моменты, когда рядом нет никого, на кого я могу рассчитывать.
7. Порок, который Вы легко прощаете? Шутки и приколы могу простить, если они безобидные, но за душу взяли. Я отходчивая.
8. Порок, который Вы ненавидите? Обман не могу простить.
9. К кому Вы испытываете антипатию? Испытываю антипатию к людям, которые обманывают и предают.
10. Человек, который Вам нравится меньше всего? Лицемер.
11. Ваше любимое занятие? Люблю проводить свободное время с семьей и друзьями, отдых активный и пассивный, в зависимости от ситуации.
12. Ваш любимый герой? Конкретных героев нет. Нравятся герои с мотивационными поступками.
13. Ваша любимая героиня? Нет таких.
14. Ваш любимый поэт? Любимого поэта нет.
15. Ваш любимый писатель? Люблю книги по психологии.
16. Ваши любимые цветы? Люблю все цветы. Не выделяю какой-либо цветок. Все красивы.
17. Ваш любимый цвет? Люблю яркие красочные цвета. Не тусклые. Оттенки красного. Но фаворит – ярко-синий.
18. Ваше любимое холодное блюдо? Салат «оливье» от мамы и бабушки.
19. Ваше любимое горячее блюдо? Пирог бабушки и вся домашняя еда.
20. Ваш любимый основной принцип? Никогда не сдаваться и не идти на поводу у эмоций.
21. Ваш любимый девиз? Идти всегда вперед!



ЕСЛИ БАСЕЙН, ТО ASTRALPOOL

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

ВНЕ ВОЗРАСТА И

Как говорится, повторение – мать учения. Поэтому в непростой период весеннего авитаминоза напомним кое-что о пользе «аквы». О том, что вода снимает стресс и оздоравливает организм, известно многим. Ведь возможности и плюсы воды огромны. И модное слово «аквааэробика» у многих на слуху. В чем же заключается польза от занятий аквааэробикой?

Начнем с того, что данный вид физической активности полезен для сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 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 напряжение в мышцах и боль в пояснице, а также страдающие от заболеваний суставов смогут во время занятий аквааэробикой разработать подвижность своих суставов.

Но... О чем всегда не устаем напоминать: при всей бесспорной пользе аквааэробики есть категории людей, которым нужно подойти к занятиям **с особым вниманием**.

С осторожностью стоит заниматься водными упражнениями людям, 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 людям, страдающим аллергическими заболеваниями.

Одобрением лечащего врача нужно заручиться страдающим 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, добавить в программу.

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

Начинать с щадящих в плане интенсивности занятий рекомендуется и людям, никогда раньше не занимавшимся аквааэробикой.

Ну а теперь переходим непосредственно к нашему очередному занятию. Еще раз напомним, что оно предназначено в том числе и представителям старшего возраста. (Используемые сокращения: *И.п.* – исходное положение, *о.с.* – основная стойка – ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища).

1 И.п. – ноги вместе, руки в стороны – вниз, ладонями внутрь.
1 – хлопок перед собой. 2 – хлопок за спиной. Руки прямые.



2 И.п. – ноги врозь, левая рука вперед, правая рука назад.
1 – поменять положение рук.
2 – И.п. Руки не сгибать.

3 И.п. – ноги врозь, согнутые в локтях руки в сторону, ладони повернуты назад – поочередные гребковые движения руками назад. Руки отводить как можно дальше назад.



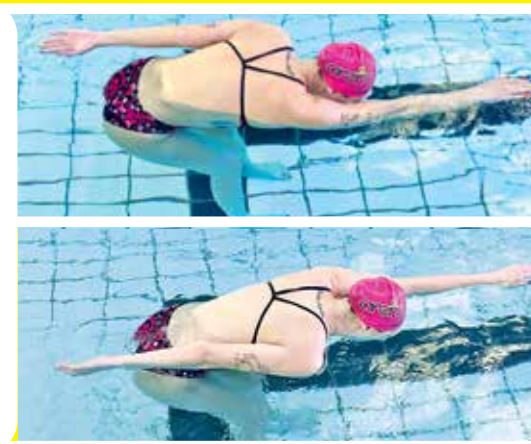
4 И.п. – о.с. 1 – прямые руки в стороны (до уровня поверхности воды). 2 – хлопок руками по бедрам, и.п. Руки не сгибать.



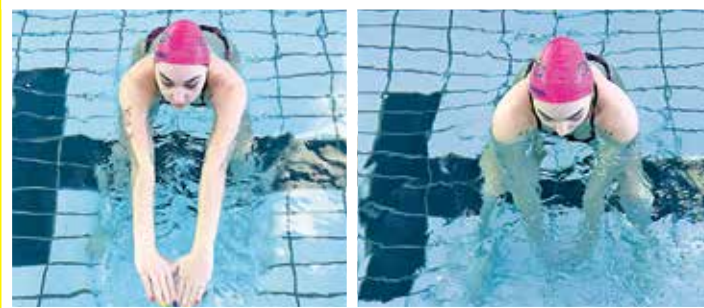
5 И.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая рука вниз. 1-2 – круговое движение прямыми руками назад. Кистями касаться бедер; руки не сгибать.



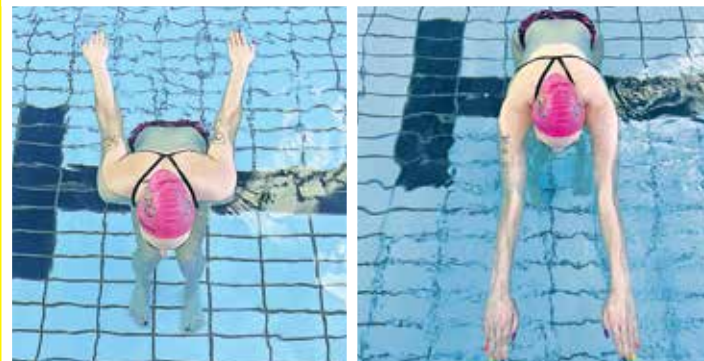
6 И.п. – наклон вперед прогнувшись, правая рука вперед, левая рука назад. 1-2 – смена положения рук через стороны. Руки не сгибать.



7 И.п. – наклон вперед прогнувшись, ноги врозь, руки вперед, ладони раскрыты и сцеплены большими пальцами. 1 – мах руками между ног. 2 – и.п. Руки прямые.



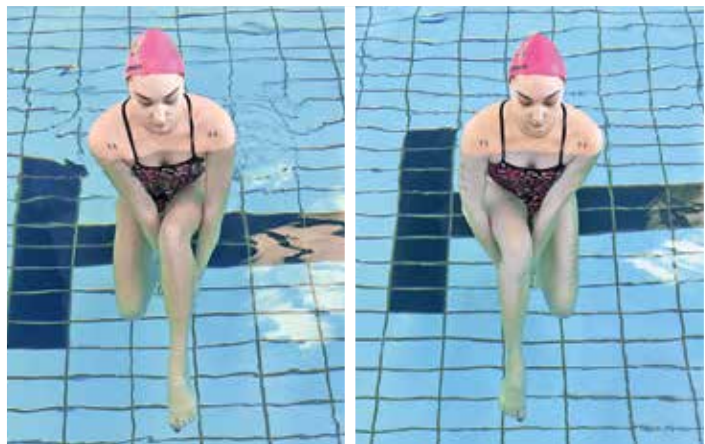
8 И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки отведены назад, кисти касаются поверхности воды. 1 – поднять туловище, руки вперед через низ до уровня воды. 2 – и.п. Стараться ладони держать раскрытыми и жестко зафиксированными.



ВРЕМЕНИ

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

9 И.п. – основная стойка. 1 – поднять согнутую ногу, хлопнуть ладонями под коленом. 2 – то же с другой ногой. Корпус прямо.



Часть первая

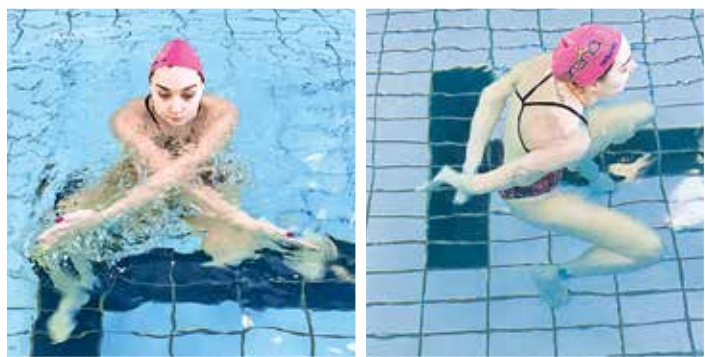
13 И.п. – полуприсед, руки согнуть, кисти в кулаки на уровне живота – попеременное круговое вращение согнутыми руками по 4 раза в одну и в другую стороны. Движение выполнять у живота, руки вперед не выводить.



10 И.п. – полуприсед ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед. 1 – скрестить руки перед собой. 2 – и.п. 3 – скрестить руки за спиной. 4 – и.п. Стараться руки держать прямыми.



14 И.п. – полуприсед, руки в стороны ладонями вперед. 1 – свести руки вместе. 2 – развести, ладони наружу. 3-8 – то же, постепенно опуская руки вниз. 9-16 – поднимая вверх. Руки прямые.



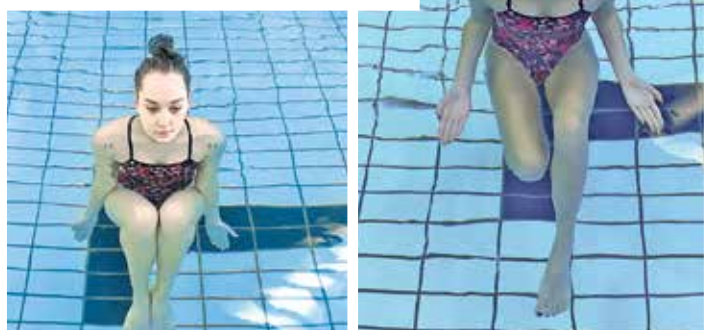
11 И.п. – полуприсед, ноги врозь, руки в стороны. 1 – опираясь руками о воду, сделать хлопок подошвами ног. 2 – и.п. Ногами от дна не отталкиваться.



15 Ходьба по дну бассейна в наклоне, движения руками брассом. Гребок выполняется быстрым движением.



12 И.п. – полуприсед, ноги врозь, прямые руки вниз, ладони вперед. 1 – согнуть руки в локтях. 2 – и.п. Локти не отводить от тела.



16 И.п. – наклон вперед, ноги врозь, одна рука вперед, другая назад. Круговые движения рук вперед («мельница»). Кистями касаться бедер.

Если кто-то из наших постоянных читателей счел данный комплекс чересчур легким для себя, советуем все равно обратить на него внимание как на разный набор упражнений. И заодно напомним, что сегодня предлагаем вашему вниманию лишь первую его часть. Продолжение – в следующем номере

«ПДВ». Так что хорошего всем весеннего настроения, каждодневной заботы о собственном здоровье и прекрасной дружбы с водой, которая, как известно, лечит всё.

Елена МЕХТЕЛЕВА
Фото автора

Так держать!

Молодого пловца из Санкт-Петербурга называют достойным носителем этой фамилии. Что правда, хотя и неполная. Да, Геннадий Пригода, отец – четырёхкратный призёр Олимпийских игр и обладатель трех медалей чемпионатов мира, а Александр Пригода, дядя, был чемпионом мира среди юношей. Так ведь и у мамы Елены Волковой, участницы двух Олимпиад, есть золото чемпионата мира. Следует признать, что в сыне удачно сошлись как гены обоих родителей, так и их примеры для подражания в наступлении на плавательные высоты. Вклад 22-летнего Кирилла в семейную копилку наград мирового достоинства уже достаточно весом. Не хватает разве что олимпийских. Но это, хочется надеяться, вопрос лишь времени.

Впрочем, у родителей возможностей бороться за место под солнцем было меньше. Когда они выступали, чемпионаты мира на короткой воде еще не проводились. А именно этот турнир принес сыну первую «взрослую» медаль – бронзовую на 200 м брассом – в 2014 году и сразу три эстафетных золота в 2016-м.

Свой первый олимпийский экзамен Пригода-младший держал на дистанции вдвое короче в Рио, где не пробился в полуфинал. Зато в Будапеште выиграл бронзу не только личную с рекордом России, но и в комбинированной эстафете. И под занавес минувшего сезона в короткой воде Копенгагена, на европейском чемпионате, собрал полную коллекцию личных медалей, пополнив её эстафетным золотом.

Подводя итоги сезона-2017, Кирилл выставил себе скромную «четверку» и признался, что ему еще не хватает стабильности: «Тренер мне все время говорит: если хочешь претендовать на высокие места, с каждым стартом нужно плыть быстрее, неважно, в каком ты состоянии. Нюансов много, будем работать над ними зимой».

Мне довелось побывать в Цахкадзоре и понаблюдать, как работают Михаил Горелик и его подопечный. В обычном режиме – по две смены в день, шесть дней в неделю. А когда выдался выходной, мы с Кириллом обсудили некоторые подробности. Не только его спортивной биографии, но и жизненной философии. Причем разговор начался не с плавания, а со... сноубординга. Дело в том, что с утра он успел несколько раз спуститься с горы Тегенис, макушка которой почти на километр торчит над бассейном.

– Понимаю: занятия это увлекательное. Но и рискованное. Не боитесь получить травму?

– Я неплохо владею сноубордом. К тому же здесь трассы не очень сложные. На всякий случай стараюсь свести риск к минимуму: надеваю защитную экипировку, не гоню, очертя голову.

– Чем вы занимаетесь в бассейне, я в общих чертах представляю. А чем интересуетесь помимо плавания?

– Я в том возрасте, когда круг приоритетов еще не определился. Слежу, естественно, за другими видами спорта. Предпочитаю командные. Порой тянет что-то сделать своими руками. Или раскинуть мозгами, отгадывая очередную головоломку.

– А насколько осознанным был выбор места учебы? Имею в виду экономический факультет политехнического университета. Вместо того же института физкультуры имени Лесгафта, который окончили родители.



**КИРИЛЛ ПРИГОДА
В ПОИСКАХ АЛГОРИТМА
ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ НА КОРТОКОЙ ВОДЕ ГОТОВИТСЯ
ПОВТОРИТЬ УСПЕХ НА ДЛИННОЙ**

– Этот вариант лежал на поверхности и именно поэтому даже не рассматривался. Мне хотелось учиться основательно, системно, там, где будут предъявляться серьезные требования. Родители меня поддержали. Учеба в политехе интересна, к тому же дисциплинирует.

– Вузовский диплом – это задел на будущее. Однако в настоящее время вы прежде всего профессиональный пловец. Одно другому не мешает?

– Пока находится баланс получается. При подготовке к Олимпиаде, правда, пришлось взять академический отпуск. Сейчас, даже находясь на тренировочных сборах, стараюсь не терять связи с преподавателями. При современных каналах связи процесс обучения не сводится к сидению на лекциях и семинарах.

– Насколько мне известно, родители вообще не собирались вырастить из вас пловца. Вы сами решали вопрос – быть им или не быть?

– Единственное, в чем убеждали меня родители, что я должен чего-то добиться в жизни. А выбор цели оставался за мной. До десятого класса я так и не определился, чему – волейболу или плаванию – отдать предпочтение. Плавал у мамы в бассейне спортшколы «Радуга» и с не меньшим удовольствием

упражнялся с мячом на волейбольной площадке.

– В каком амплуа?

– Меня готовили на роль связующего. Ростом я тогда не выделялся, зато был шустрым, с хорошей реакцией. Конечно, хотелось и самому забивать, но я понимал: умение пасовать не каждому дано, и это меня привлекало.

– Тем не менее выбор был сделан в пользу плавания. Почему?



– Я довольно долго раздумывал, где больше шансов себя реализовать. И пришел к выводу, что в волейболе их все же меньше. Когда играешь в команде, далеко не все зависит от тебя. В этом смысле у пловца есть преимущество – ему нет нужды оглядываться по сторонам. Позднее, повзрослев, не раз убеждался, что поступил верно. Речь идет не только о плавании – о жизни вообще, в которой легче ориентироваться, принимая индивидуальные решения.

– Говоря о необходимости добиться стабильности, что вы имеете в виду?

– Если честно, я и сам это еще не до конца сформулировал. Но общие контуры начинают прорисовываться. Следует найти некий алгоритм, подчиняясь которому, можешь кратчайшим путем из точки, в которой ты находишься, попасть в намеченную. Это не просто и небыстро. Поскольку имеет отношение не только собственно к плаванию, но и к тому, что его окружает. Скажем, поведению в быту, кругу общения. Однако только так, считаю, можно стать профессионалом в полном смысле этого слова.

– На профессиональный путь вы встали под началом Михаила Горелика. Сейчас, шесть лет спустя, он утверждает, что ваши отношения

вышли на оптимальный уровень взаимопонимания.

– Когда я переходил к Михаилу Владимировичу, родители напугались: твоя главная задача – достичь гармонии в отношениях с тренером. Мы идем в одном направлении. Даже не рядом – вместе. Мы много общаемся, причем говорим не только о спорте. Знаем, чего хотим и можем получать друг от друга. Бывают, конечно, какие-то разногласия. Но мы стараемся их не обострять, понимая, что любой конфликт – это шаг назад.

– Вы ведь изначально не были брассистом. Нет ли желания расширить диапазон стилей?

– Да, у мамы я плыл и комплексом, и довольно неплохо кролем. Горелик считал брасс более перспективным. Конечно, хотелось бы разнообразия. Но я пока еще не исчерпал возможности брасса. Это тот плацдарм, на котором нужно закрепиться.

– В тандеме «тренер – спортсмен», особенно если второй молод, ведущая роль закономерно достается наставнику. Значит ли это в вашем случае, что вы послушно плывете в его кильватере?

– Плавание из тех видов спорта, где требуется, помимо прочего, строгая дисциплина. Но дисциплина и слепое послушание – разные вещи. Если дело доходит до восхождения на вершины, неизбежно возникает потребность в творчестве. Мы часто обмениваемся креативными идеями. Пробуем, если работает – принимаем на вооружение.

– За зимней Олимпиадой следили?

– Да, хотя и не очень внимательно. В основном за теми видами, которые мне интересны – хоккеем, лыжными гонками, фигурным катанием. И где россияне, так уж совпало, оказались на высоте.

– От Пхёнчхана до Токио – рукой подать географически. Не возникало ассоциаций с предстоящей летней Олимпиадой?

– До неё так еще далеко, что нет смысла строить планы, что-то прогнозировать. Конечно, Олимпиада маячит на горизонте. Но чтобы пройти этот путь, не спотыкаясь, разумнее смотреть под ноги, решать вопросы по мере поступления. К тому же олимпийский опыт у меня уже есть.

– В чем он заключается?

– В первую очередь – в понимании того, что меня ждет в Токио. Имею в виду не столько даже соперников, сколько атмосферу, эмоциональный фон. В Рио всё было внове, что и выбило из колеи.

– В Токио вам уже пришлось побывать по ходу прошлогоднего Кубка мира. Чем, кроме призовых за места на пьедестале этапов и трети сумму в общем зачете, вас обогатил кубковый марафон?

– Прежде всего опытом. Я впервые стартовал так много и часто. Выступать приходилось в разных странах, часовых поясах, климатических условиях. Причем не только брассом, но и комплексом. Это тоже неплохой тренинг и способ адаптации...

Евгений МАЛКОВ

Фото Егора Алеева

ПРАВИЛА ИГРЫ «В ДОЛГУЮ»

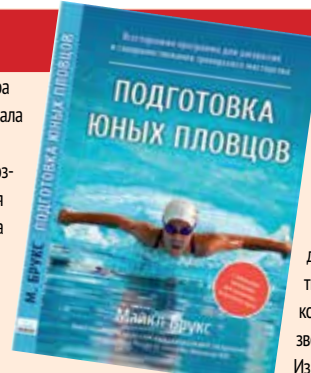
«Наша цель – раскрыть талант на протяжении всей карьеры пловца. Долгосрочное планирование – это главная стратегия... А окончательная цель – не сиоминутная скорость, а неспешное и терпеливое развитие качеств и возможностей, необходимых для пловцов, когда их организмы сформируются. В процессе воспитания мы используем наиболее благоприятные периоды биологического развития, когда организм спортсмена готов относительно легко прогрессировать».

На счету Майкла Брукса, автора этих строк, немало талантов, которые ему удалось раскрыть почти за три десятка лет собственной тренерской карьеры. Несколько лет назад один из ведущих специалистов США обобщил накопленный опыт в книге «Developing Swimmers» – своего рода путеводителе для тренеров, работающих с молодыми пловцами. А недавно она увидела свет на русском языке под названием «Подготовка юных пловцов».

Эта книга – третий по счету проект, реализованный молодым по возрасту издательством «Swimbook». Первым была книга другого американского тренера Дэвида Сало «Совершенная подготовка для плавания» (Complete Conditioning for Swimming). Затем последовала автобиография самого именитого пловца в истории

Майкла Фелпса «Под поверхностью» (Beneath the Surface). К сожалению, на отечественном книжном рынке издания подобного рода появляются редко. Поэтому каждая новинка вызывает закономерный интерес нашей газеты. Ведь одна из задач «ПДВ» в том и заключается, чтобы держать читателей в курсе. Не только событий, которые происходят в мире плавания, но и течений тренерской мысли. У истоков этого издательского проекта, как нам удалось выяснить, стоял Игорь Марченко. Неоднократный призёр чемпионатов Европы и участник двух Олимпиад по окончании карьеры ушел в журналистику и стал комментатором телеканала «Евроспорт». Там он не только со знанием дела вел репортажи с турниров по плаванию, но и «заразил» любовью к нашему виду спорта

исполнительного директора русскоязычной версии канала Дмитрия Прибыша. В свое время у Марченко была возможность потренироваться в клубе Дэвида Сало. Когда он прочитал его книгу в оригинале, то загорелся идеей перевести её на русский. Прибыш, юрист по образованию, охотно согласился помочь, взяв на себя вопросы, связанные с авторскими правами, печатью и распространением. При этом партнеры меньше всего думали о коммерции. Первый скромный тираж едва покрыл расходы. Когда же он быстро разошелся, пришлось выпускать дополнительный. Этот успех вдохновил их на издание книги Фелпса. В отличие от первой, рассчитанной на специалистов плавания, «Под поверхностью» ориентирована на массового читателя. Она была написана Майклом в соавторстве с журналистом Брайаном Казневым после Олимпиады 2004 года и стала бест-



селлером. Это очень личная, полная интригующих деталей история о том, как нескладный, эксцентричный, к тому же боявшийся воды мальчишка из американской провинции доплыл до первых шести золотых олимпийских медалей из 23, которыми в итоге увенчался его звездная карьера.

Из воспитанников Майкла Брукса никто на олимпийский пьедестал не поднялся. Американская система построена на специализации тренеров по возрастам. Но его методика востребована, а книга интересна именно тем, что раскрывает разные аспекты базовой подготовки пловцов. Не только физической и технической, но и психологической, мотивационной. Написана она языком, доступным для понимания даже неспециалистам. Качество это сохранилось при переводе, в котором, заметим, принимала участие мастер спорта международного класса по плаванию Елена Карпеева. Книга создавалась, как утверждает автор, на

Уроки чтения

основе многолетних наблюдений, экспериментов, многочисленных бесед с успешными коллегами. Вместе с тем он не претендует на универсальность своих рекомендаций. Да и издатели русской версии «Подготовки юных пловцов» в предисловии оговариваются, что далеко не все из его рекомендаций беспорны, а его опыт вряд ли может быть в полной мере воспроизведен в условиях российских реалий. Они даже приглашают читателей к дискуссии в социальных сетях, справедливо полагая, что это пойдет на пользу плаванию. Лет десять назад Дэвид Сало участвовал в тренерской конференции в Санкт-Петербурге. Делясь впечатлениями, он, в частности, сказал: «Бросилось в глаза, что у наших тренеров одна и та же теория, без каких бы то ни было вариаций. Словно все прочитали одну и ту же книгу». Сейчас ситуация изменилась в лучшую сторону. Остаётся надеяться, что наряду с зарубежными источниками информации появятся и отечественные. Неужели нашим ведущим специалистам нечем поделиться с коллегами по цеху?

Алексей АЛЕКСЕЕВ



Течение Времени

ПОЭЗИЯ И ПРОЗА ЦАХКАДЗОРА

В предстоящем октябре Олимпиаде в Мехико исполнится полвека. Спорткомплекс в армянском Цахкадзоре был построен на год раньше. И именно для того, чтобы в условиях среднегорья помочь советским спортсменам подготовиться к олимпийским испытаниям. Несмотря на возраст, он по-прежнему в хорошей рабочей форме. В чем и убедился наш корреспондент, побывав на тренировочном сборе сильнейших пловцов России.

Я был слышан об этой уникальной базе и раньше, но шанс познакомиться выдался впервые. Предварительно навел справки. Выяснилось, что решение возвести в Цахкадзоре комплекс спортивных сооружений, отвечающих всем запросам того времени, принималось на самом высоком уровне. А выбор места был далеко не случаен. Поскольку благодаря климату, экологии и географии оно считалось одним из лучших курортов СССР.

Одна из причин – расположение Цахкадзора над уровнем моря: высота поднимает уровень живительного гемоглобина в крови. Что помимо прочего повышает работоспособность, а значит, и эффективность тренировок. Прежде всего, в тех видах спорта, где требуется выносливость. Плавание – из их числа.

Цахкадзор в переводе с армянского – «Ущелье цветов». Одноименный спорткомплекс расположен на склоне ущелья на высоте около 2000 метров. На какой точно, доподлинно не известно. Есть версия, что строители, чтобы получить надбавки за «высотность», накинули лишнюю сотню метров. Цветов в феврале еще не наблюдалось, но представить, какое буйство красок здесь царит с весны по осень, труда не составляло.

Оазис зелени, впрочем, мне обнаружить все же удалось. Под просторной крышей 50-метрового бассейна. Он вырос тринадцать лет назад на месте старого, открытого. В котором набирали обороты советские олимпийцы команды образца 1968 года. Из Мехико, расположенного на высоте чуть больше цахкадзорской, напомним, они привезли восемь медалей. Тогда на пьедестал дважды поднялись Галина Прокуменщикова (серебро на 100 м брассом и бронза на 200 м) и Владимир Косинский (два серебра на тех же дистанциях). Николай Панкин стал третьим на брассовой «сотне». Еще три награды завоевали мужские эстафеты: 4x100 м вольным стилем – серебро, 4x100 м комплексом и 4x200 м вольным стилем – бронзу.

Конкретный вклад Цахкадзора в эту копилку вряд ли можно оценить. Но в том, что он сыграл отведенную ему роль, ни малейших сомнений нет. По сравнению с предыдущей Олимпиадой наши мастера плавания сделали тогда широкий шаг вперед: в Токио на их счету наград было вдвое меньше.

К слову, через два года Токио будет принимать свою вторую Олимпиаду. А лет десять назад мне довелось побывать в спорткомплексе «Йойоги», под крышей которого юная Прокуменщикова выиграла первое олимпийское золото. До того времени исторический для отечественного плавания бассейн, увы, не дожил, арена служила в основном игровым видам спорта. Тогда на ней проходили финальные матчи мужского Кубка мира по волейболу, выигранного, замечу, сборной России.

В Цахкадзоре олимпийский Мехико вспомнился мне и по причине, связанной с легкой атлетикой. В октябре 68-го я оказался на соревнованиях. По дороге из гостиницы к стадиону остановился у витрины магазина, в которой светился экран телевизора. Показывали прыжки в длину. Качество картинки было никудахным. Но увиденное потрясло: черная тень взмыла в воздух, долго парила

и приземлилась на фантастической отметке 8 м 90 см! Это был американец Боб Бимон. Уже потом узнал подробности. Игорь Тер-Ованесян, двукратный олимпийский призер и соавтор прежнего мирового рекорда, был так потрясен этим прыжком, что остался без медали. А барельеф прыгуна, в котором легко угадывается Тер-Ованесян, до сих пор украшает фасад цахкадзорского манежа.

Впрочем, слово «украшает» в данном случае вряд ли уместно. Потому что сам манеж производит жалкое впечатление. Как и запущенный стадион. Тот самый, на котором в

что обходилось удовольствие её подогреть. Тем более – на такой высоте. Сейчас ничего подобного во всем мире уже не осталось. В бассейне было не протолкнуться. Поэтому время молодняку выделяли самое неудобное, с шести утра и поздним вечером. Да и в целом условия, имею в виду бытовые, питание, не шли ни в какое сравнение с нынешними. Тем не менее ездили мы сюда регулярно, а когда я вошел в сборную, то и по несколько раз в году. Других возможностей поработать в горах тогда просто не было.

А есть ли сейчас альтернативы Цахкадзору?

– В принципе, подобные варианты есть, – говорит главный тренер сборной команды России по плаванию Сергей Чепик. – Например, в Киргизии, на озере Иссык-Куль. Или

Однажды, впрочем, сложилась ситуация из разряда экстремальных. Было это в декабре 1988 года, когда Армению постигло мощное землетрясение. Хотя от его эпицентра, Спитак, до Цахкадзора рукой подать, пострадал он мало. Но базу трясло основательно. Чтобы подстраховаться от неприятностей, команде пловцов пришлось ночевать в спортзале.

Оценить достоинство тренажеров, установленных в том же зале, мне по понятным причинам было сложно. Куда проще оказалось протестировать кухню. Впечатлениями я поделился с директором ресторана Арменом Назаряном. В молодые годы он занимался современным пятиборьем в ереванской школе, которой руководил двукратный олимпийский чемпион Игорь Новиков. Поэтому имеет представление о разнице между рационом спортсменов и общепитом.



1987 году Роберт Эммян улетел на 8 м 86 см. Как и вышка для прыжков в воду, и прыжковая ванна, заросшая кустарником. Хотя кризис, вызванный развалом Союза ССР, давно преодолен, его последствия все еще очевидны. Но реконструкция спорткомплекса продолжается. Власти независимой Армении намерены вернуть ему международное признание.

Пловцам, по крайней мере, здесь уже вполне комфортно. Вместе с россиянами из основного и молодежного состава сборной я застал и румынскую команду. В бассейне воды хватало всем, не говоря уж о местах в новом гостиничном корпусе.

На мой вопрос, остались ли на базе сотрудники, знающие, с чего всё начиналось, её директор Эдгар Хачатрян лишь развел руками. Оказалось, не сохранилось даже архивных материалов, проливающих свет на славную историю спортивного Цахкадзора. Разве что пожилой таксист, который вез меня в аэропорт Еревана, вспомнил, как мальчишкой подрабатывал на этой стройке...

Заслуженный тренер России Михаил Горелик тоже был совсем юным, когда Игорь Кошкин, создатель знаменитой питерской школы «Экран», впервые привез его сюда.

– Было это зимой 1970 года. Тренироваться приходилось как в тумане: над открытой водой из-за перепада температур постоянно клубился густой пар. Представляю, во

на юге Испании, в спортивном центре «Сьерра-Невада». Наши пловцы не раз проходили горную подготовку на этих базах. Первая расположена на высоте около 1600 метров, вторая – около 2300. В этом плане Цахкадзор предпочтительнее, его высота оптимальна. К тому же Иссык-Куль далеко от аэропорта. В Испании центр лучше оснащен, но там более жесткие климатические условия и туда требуются визы. А в гостеприимной Армении чувствуешь себя как дома, все говорят по-русски и идут навстречу. В свое время были проблемы с тренажерами. По нашей просьбе администрация базы их закупила. Поначалу возникали вопросы по поводу питания. Сейчас меню и качеством, и разнообразием нас вполне устраивает. Если за эталон принять подмосковную базу «Озеро Круглое», то здесь условия мало в чем ей проигрывают.

Память – штука избирательная. Когда я попросил Сергея Геннадьевича вернуться в прошлое Цахкадзора, ему почему-то вспомнились прежде всего забавные эпизоды. Например, как Василий Алексеев после тренировки в зале выходил позагорать у бассейна и демонстрировал уникальный трюк. Великий – в прямом и переносном смысле – штангист забирался на вышку для прыжков, подходил к краю метрового трамплина, и тот, прогибаясь под его тяжестью, погружался в воду.

– Мы в обязательном порядке согласовываем меню с тренерами команд. Продукты используем только свежие, напрямую от местных производителей. Их я знаю давно, с некоторыми дружу, поэтому уверен, что они не подведут. Могут даже диктовать им свои условия. Дружба дружбой, а интересы дела – прежде всего...

У въезда на базу гостей встречает символ армянского гостеприимства – девушка с чашей в руках. Запечатлев скульптуру на айфон, поделился с друзьями по фейсбуку. В числе тех, кто откликнулся, был именитый в прошлом пловец и коллега по журналистике Семён Белиц-Гейман. Двукратный призер Олимпиады в Мехико полюбостовал: на месте ли стекляшка-кафе, где в старые добрые времена подавали вкуснейшую стерлядь из озера Севан. Я ответил, что стекляшки не обнаружил, зато монастырь Кечарис никуда не делся.

Да и куда он денется, подумал, осматривая его древние стены? Они уже тысячу лет охраняют «Ущелье цветов» и гарантированно переживут еще множество олимпийских циклов. И наверняка не одно поколение пловцов будет благодарно Цахкадзору. За то, что он помог им обуздать победные секунды.



ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С НАМИ!

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ СОРЕВНОВАЛИСЬ «ДЕЛЬФИНЯТА». БЫЛО КЛАССНО! О ЧЕМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС РАССКАЖЕМ



1 Санкт-Петербург нынче собрал 875 участников Всероссийских соревнований по плаванию «Веселый дельфин». Представители 65 регионов Российской Федерации стали частью ежегодного «парада звезд» на торжественной церемонии открытия «ВД».

2 Соревнования по традиции открыл президент ВФП, 4-кратный олимпийский чемпион Владимир Сальников. Кстати, в свое время тоже «дельфиненок». Правда, это было давно, но, как говорится, из песни слова не выкинуть. Да и зачем? «Слова»-то уж больно хорошие и правильные.

3 Это не просто фото. Это – символ. Символ того, что финиш – еще далеко не край. Скорее, продолжение. Или даже начало. Да, сегодня, вот сейчас, всё осталось позади и наконец-то можно «выдохнуть», а уж там как придется – обрадоваться или огорчиться. Но не за горами новые старты и новые промежуточные горизонты, которые обязательно нужно достичь. Знаете, почему? Потому что ты – спортсмен, а не физкультурник. И «ВД» – всегда один из таких горизонтов. Так что скоро вновь увидимся!

4 Единственный в этом году рекорд соревнований был побит представительницей Самарской области Ксенией Ненароковой на дистанции 200 м комплексным плаванием (2.25,63), за который спортсменка набрала наивысшее количество очков FINA и возглавила рейтинг по очкам среди девочек.

5 В турнире приняли участие команды пловцов из стран ближнего зарубежья – Эстонии и Азербайджана. Более того, в одном из заплывов эстонская спортсменка Эвели Ефимова одержала победу. Догадаетесь, на какой дистанции? Правильно, на 100 м брассом.

6 «Веселый дельфин» – это самый настоящий праздник, имеющий более чем полувековую историю. И, конечно же, от улыбок станет всем светлей!

7 Главные друзья-соперники турнира – петербуржцы и москвичи.

8 В общекомандном зачете среди субъектов РФ победила команда «Санкт-Петербург-1», на втором месте – «Москва-1», на третьем – юные представители Республики Татарстан.

Согласитесь, тренерская работа видна невооруженным глазом.

9 Абсолютная синхронность.

10 В неофициальном медальном зачете ребята из команды «Москва-1» завоевали 14 медалей (8 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую). В общую копилку свой вклад внесли братья-близнецы Крюк. Федор и Борис или Борис и Федор – пока только учимся их различать. На счету Феда 4 золотых, на счету Бори – 3, что соответствует второй и третьей строчке рейтинга мультимедалистов среди мальчиков. А на фото как раз один из близнецов и мчится к очередной медали их семейной коллекции.



11 Среди девушек наибольшее количество медалей – 7 (3 золотых, 1 серебро, 3 бронзы) – завоевала Валерия Козлова из Санкт-Петербурга.

12 «ВД» – это огромная ответственность и нагрузка на судей. И не только физическая. Так что под конец насыщенного рабочего они выглядят немного уставшими; да и во время соревнований вообще никогда в совместное фото не попадут. А тут – все вместе и даже не очень серьезные. Замечательное фото на память.

13 Самым титулованным среди юных пловцов стал москвич Степан Павловский, в активе которого 5 медалей, и все – высшего достоинства, а на дистанции 200 м комплексным плаванием он набрал наибольшее количество очков. Что там говорить, серьезный молодой человек. На снимке его награждает Владимир Сальников. Момент, чтобы юному пловцу наконец-то расслабиться и улыбнуться, но... Тут предоставим полный карт-бланш вашему воображению, уважаемые читатели: вот о чем думал Степан в эти секунды?

14 На «ВД» не бывает «проходных» заплывов с нейтральным вниманием трибун. Потому что в каждом обязательно есть кто-то «свой». Ну, а за своих, сами знаете, как у нас умеют болеть!

15 «Пятница, 13-е» выдалась насыщенной на новые впечатления и знания, а значит, и удачной, несмотря на суеверия – в этот день спортсмены наслаждались экскурсией по Санкт-Петербургу и «Государственному Эрмитажу», а тренеры черпали знания на научно-методическом семинаре.





9



10



11



12



13



14



15

Текст Анны Гусевой

Фото Алексея Савченко / RusSportImage

Соревнуются студенты

НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО

Плавательный бассейн «Планета-Университет» в Ухте принял первые студенческие соревнования по плаванию.



В новом 25-метровом бассейне «Планета-Университет» Ухтинского государственного технического университета (УГТУ) состоялись первые в Республике Коми студенческие соревнования, в которых приняли участие команды из Тюменского индустриального университета (ТИУ), Санкт-Петербургского горного университета (СПбГУ), Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) и УГТУ. Эти старты прошли по программе V Спартакиады вузов минерально-сырьевого комплекса России. Всего в Спартакиаде приняли участие восемь учебных заведений высшего образования, готовящих специалистов для минерально-сырьевого комплекса России. На торжественной церемонии открытия студенческих соревнований ректор УГТУ Николай Цахадая отметил:

– Мы имеем богатые традиции, и главная миссия наших университетов – приумножать могущество державы, которой нужны высококвалифицированные и здоровые специалисты. И студенческая Спартакиада позволяет конструктивно развивать наше содружество и спортивное направление.

В Спартакиаду студентов включены пять видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание и

мини-футбол. В плавании боролись 35 студентов-спортсменов, в числе которых были мастер спорта международного класса, 6 мастеров спорта, 21 кандидат в мастера спорта и 7 пловцов I разряда.

Пловцов в бассейне УГТУ от имени Всероссийской федерации плавания Республики Коми Юрий Колмаков. Он сообщил, что федерация плавания РК намерена укреплять сотрудничество с УГТУ в развитии студенческого плавания и формирования сборной студенческой команды республики по плаванию.

А выиграла плавательный турнир команда Тюменского индустриального университета, завоевав 14 медалей, из которых 6 золотых, 2 серебряные и 6 бронзовых. Тут еще важно напомнить, что бассейн «Планета-Университет» в Ухте построен в рамках федерального проекта «Единой России» «500 бассейнов». Он был официально открыт 26 декабря 2017 года, длина бассейна составляет 25 метров, шесть дорожек, объект оснащен качественной системой очистки воды, имеется тренажерный зал.

Текст и фото (Сергей Соколов) пресс-службы федерации плавания Республики Коми

Вопрос–ответ

На вопросы наших читателей отвечает известный московский тренер Татьяна ПАВЛОВА – один из лучших наставников России по работе как с совсем юными пловцами, так и с желающими искоренить собственную плавательную безграмотность.

? *Моему ребенку поставили диагноз хронический бронхит, врач посоветовал заняться плаванием. Как это связано?*

При плавании значительная нагрузка приходится на дыхательную систему, так как давление воды на грудную клетку затрудняет вдох, а при выдохе в воду необходимо также преодолеть сопротивление воды. При систематических занятиях в воде у детей отмечается улучшение подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких, вырабатывается рациональный ритм дыхания. Часто болеющим (особенно простудными заболеваниями) детям рекомендовано посещать бассейн. Развитие органов дыхания в детском возрасте имеет определенные особенности: меньший объем грудной клетки, дыхательная мускулатура слабее. Дыхательные пути у ребенка еще узкие, слизистая оболочка нежная и более ранимая, в ней и стенках дыхательных путей расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов, что объясняет легкость проникновения инфекции в органы дыхания и возникновения воспалительных процессов. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» детей все же возникают респираторные заболевания, то они имеют более легкое

течение, минимальную продолжительность, реже развиваются осложнения. При плавании дыхание более интенсивное и глубокое, носовые ходы промываются, исчезают застойные явления в бронхах.

? *Как выбрать вид плавания для ребенка?*

Спортивных способов плавания всего четыре: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В группах начального обучения детей обязательно обучают всем спортивным способам плавания. При самостоятельном изучении способов плавания целесообразно освоение именно спортивных способов плавания, так как они наиболее комфортны и удобны. Как правило, обучение кролю на груди и на спине является наиболее легким для детей. Однако для некоторых наиболее удобным является плавание брассом (так называемые «врожденные брассисты»), при котором движения руками и ногами выполняются одновременно и симметрично. Человеку с врожденной предрасположенностью к брассу более удобны толчковые движения ногами (когда стопы развернуты в стороны и удерживаются в положении «стопа на себя»), чем поочередные движения ногами с оттянутой стопой, как это происходит при плавании кролем.

Что нового?

Подмосковье обустроивается

В подмосковном городе Лосино-Петровском построен первый ФОК с 25-метровым бассейном. Он оснащен современным оборудованием, в том числе и для обеспечения доступа людей с ограниченными возможностями – пандусами и подъемником. Комплекс стоимостью около 140 млн рублей возведен по программе «Спорт Подмосковья», в рамках которой в области построено уже свыше ста спортивных сооружений.

Старт дает Казань

Кубок мира по плаванию в нынешнем году будет разыгран в необычном формате. Эта ежегодная серия из 7-9 этапов раньше проходила на короткой воде. Исключением стал сезон-2015. Поскольку он предшествовал олимпийскому, то организаторы КМ решили переключиться на 50-метровые бассейны, так называемого «олимпийского

размера. КМ-2018 представляет собой симбиоз этих форматов. Он начнется двумя этапами в длинной воде (7-9 сентября в Казани и 13-15 сентября в столице Катара Дохе). Пять остальных этапов пройдут, как обычно, в короткой (28-30 сентября, Эйнхоузен; 4-6 октября, Будапешт; 2-4 ноября, Пекин; 9-11 ноября, Токио; 15-17 ноября, Сингапур). Призовой фонд составит 2,5 миллиона долларов.

Если хочешь быть здоров

Бассейн «На волне», открытый осенью прошлого года в Мичуринске, принял первые соревнования. В них участвовали свыше 80 воспитанников спортивно-оздоровительных групп, успевших за это короткое время неплохо овладеть навыками плавания. В программе были пока две королевские дистанции – 25 и 50 метров. В соответствии с девизом заплывов «Главный рекорд – здоровье!» все ребята, вне зависимости от результатов, получили сертификаты «Я умею плавать».



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!»