

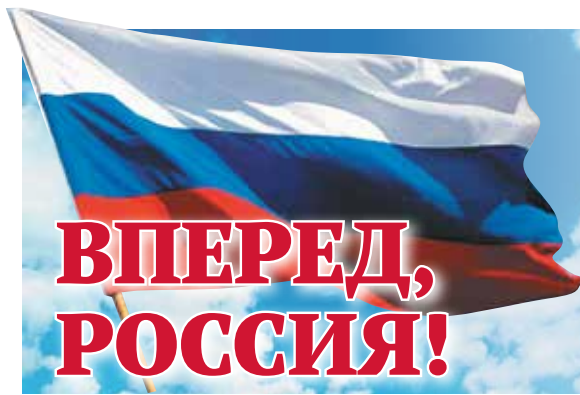


ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Требуй от себя
невозможного
и получишь максимум».

Дмитрий КЛОКОВ,
российский тяжелоатлет,
заслуженный мастер спорта

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

Плавание

№ 66-2020

ДЛЯ ВСЕХ

«ПДВ» надеется, что в следующем году летние Олимпийские игры в Токио все-таки состоятся, и коронавирус не сможет помешать очередному главному событию в спортивной жизни мира. И вот с каждым новым из нынешних стартов (а по сути – выстраданным) мы пристально вглядываемся в имена, лица и достижения лучших из наших пловцов, пытаемся определить их олимпийский потенциал. Кого-то можно хоть сейчас прочесть на пьедестал Игр, кого-то – пока еще нет, хотя бы в силу его юности или же отсутствия опыта участия в супер-топовых международных стартах. Но что каждый из них (как бы сказали в недалекой от дня сегодняшнего истории – «правофланговых отечественного плавания») достоин первой полосы нашей газеты, в этом сомнения не испытываем. И потому предлагаем вам, уважаемые читатели, новое знакомство: Илья Бородин, совсем молодой «комплексист» из Брянска.

ПАРЕНЬ БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

Для своих 17 лет Илья Бородин многое успел. В активе брянского пловца уже три рекорда России, три золота национального чемпионата и два международных серебра – юношеского первенства мира и чемпионата Европы на короткой воде.

По итогам прошлого года воспитанник брянской спортшколы «Дельфин» получил, помимо чисто спортивных наград, еще и приз зрительских симпатий – звание «Аполлона водных дорожек». В голосовании, организованном в рамках ежегодной премии ВФП, юниор обошел даже таких титулованных асов, как Антон Чупков, Евгений Рылов и Владимир Морозов.

Илья рос в спортивной семье: отец в молодости увлекался волейболом, а мама – баскетболом. Отдавая будущего «Аполлона» в бассейн, родители, понятно, заботились о его здоровье. Но мальчик, пройдя курс начального обучения плаванию у Елены Швидер, настолько выгодно смотрелся на фоне сверстников, что в 12 лет был переведен в группу к опытному тренеру Марине Свистак.

Бородин уверенно прибавлял всеми стилями и через пару лет выиграл первый всероссийский турнир «Веселый дельфин» на 200 метров комплексом и в многоборье. В 2018 году он выполнил мастерский норматив

на дистанции вдвое длиннее. «Когда я впервые проплыл 400 м комплексом, мне это не понравилось, – вспоминает Илья. – Ощущения были не из приятных. Но тренер предложила все же попробовать выступить на первенстве округа. Попробовал – и проплыл по «мастеру».

С тех пор он остался верен «комплексу». Чемпионат России 2019 года не принес 16-летнему дебютанту награды, но четвертого результата на 400 метров оказалось достаточно, чтобы получить место в юношеской сборной. На первенстве Европы в Казани Илья финишировал вторым. Не ждали от него победы и на первенстве мира. В Будапеште Бородин хоть и уступил греку Апостолосу Папастамосу, который финишировал с мировым достижением для юниоров (4.11,93), однако превзошел самого себя – стал автором национального взрослого рекорда (4.12,95). За десять лет до этого, еще в «костюмную» эру, он был установлен Андреем Крыловым (4.13,14). По этому поводу новый рекордсмен не скрывал удивления: «Такого результата я от себя не ожидал, думал, что будет секунды на три хуже. Думал о юношеском рекорде, на взрослый даже не замахивался».

В родном Брянске успех земляка вызвал громкий резонанс. Еще бы – ничего подобного пловца региона еще не добивались. Когда Илья вернулся домой, губернатор Брянской области Александр Богомаз устроил в его честь пышный прием.

Очередной сюрприз Бородин преподнес на прошлогоднем чемпионате России на короткой воде. Он не только опередил чемпиона страны Даниила Пасынкова, но и преодолел отборочный барьер для участия в чемпионате Европы.



Илья Бородин с серебряной медалью первенства мира.

«Этот парень не перестает удивлять даже меня, – отметил тогда главный тренер сборной Сергей Чепик. – Не ожидал, что на такой трудной дистанции можно уже в столь юном возрасте показывать вполне «мужские» результаты».

В Глазго, на своем дебютном взрослом международном турнире, Илья уступил лишь хозяину – британцу Максу Литчфилду. Хорошим бонусом к серебру стали сразу два рекорда – юношеский европейский и национальный. «Я, конечно, очень рад рекордам, но жаль, что опять второй, – посетовал он после финиша. – Впрочем, короткая вода для меня не в приоритете. Работаю в основном на длинной, где меньше поворотов».

Шансы Бородина попасть на Олимпиаду в Токио, о которой еще недавно он и не мечтал, стали вполне реальными. А то, что её перенесли, оказалось даже на руку: еще год далеко не лишнее для разбега. Карантин он провел, считает, весьма продуктивно – много бегал, подтягивал «физику», к тому же родной бассейн открылся даже раньше, чем ожидал.

На Кубке России в Обнинске он легко выиграл любимые 400 метров, а на 200 проиграл лишь рекордсмену страны Андрею Жилкину. Впрочем, достижение Жилкина (1.58,16), установленное на чемпионате мира в Кванджу, после этого продержалось недолго. А именно – до финала чемпионата страны. В Казани Илья преодолел квалификацию с личным рекордом, а вечером впервые разменял две минуты – 1.58,00. «Андрюхе – привет! – помахал он после этого в телекамеру отсутствующему Жилкину. – На следующем чемпионате России погоняемся. Рекорд, думаю, долго стоять не будет, кто-то из нас его побьет».

«Легендарный пловец всех времен и народов Марк Спитц однажды произнес крылатую фразу, не имеющую «двойного прочтения»: «Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть». Но мы вспомнили о ней сейчас лишь потому, что к нашему герою она НЕ ИМЕЕТ никакого отношения».

«ПДВ»



Кстати, в той же Казани на прошлогоднем юношеском первенстве Европы Илья пролетел мимо финала этой дистанции. По той причине, что по итогам квалификации уступил товарищам по сборной Сергею Исавеву и Даниле Зайцеву и оказался «третьим лишним».

Своего рода приветом Папастамосу стало высшее мировое достижение Бородина на 400 метров – 4.11,50. Причем у грека, который на два года старше, в этом сезоне вряд ли будет возможность взять реванш, а в следующем он покинет юниорскую компанию. «Рекорд на 200 метров мне как-то дороже, потому что не верил, что получится проплыть настолько быстро. А на 400 метров я изначально нацеливался на рекорд», – прокомментировал Илья свой успех.

Стоит заметить, что с таким результатом он мог бы претендовать на бронзу чемпионата мира. В Кванджу, напомним, она досталась новозеландцу Льюису Клэрберту (4.12,07). Легендарный Майкл Фелпс в далеком 2003 году проплыл 400 комплексом за 4.09,09, что до сих пор остается рекордсменом США для этого возраста. Ему же принадлежит и мировой рекорд (4.03,84), установленный на Олимпиаде-2008.

Дайте Это для победы на чемпионате мира хватило 4.08,95. Японец на девять лет старше россиянина. Это плюс в смысле опыта, но минус по части перспективы роста.

Бородину еще не приходилось в нем встречаться. И он намерен не просто доплыть до Токио, но пробиться в финал. Эту цель Илья скромно определяет как минимальную. Хотя и она для наших мастеров «комплекса» оставалась пока недостижимой.

Борис ФРОЛОВ

Фото: Анна Гусева; из открытых источников

Если кубковый турнир был переключкой с целью получить ответ на вопрос, все ли в строю после испытаний пандемией, то чемпионат России стал смотром вполне боевой готовности держать экзамены очередного (будем надеяться – олимпийского) сезона.

Перенесенный с весны на осень, этот чемпионат, в отличие от всех предыдущих, не был отборочным. Тем не менее смотр, прошедший на лучшей плавательной арене страны – в казанском Дворце водного спорта, удался по всем статьям. Как по уровню результатов, так и по остроте борьбы за награды, в ходе которой уверенно заявили о себе представители новой волны. В активе турнира – 17 рекордов, включая по три национальных, юношеских мировых и европейских.

Давайте вспомним, что едва ли не главной интригой тоже недавнего Кубка России в Обнинске стал поединок между двумя чемпионами и рекордсменами мира в брассе – Антоном Чупковым на длинной воде и Кириллом Пригодой – на короткой. На чемпионате же в отсутствие Пригоды Чупков сражался сам с собой и одержал победу.

«На старте в Обнинске было тяжелое состояние, хотя в принципе было понятно, что так оно и будет, – вспоминал Антон после квалификации на 100 метров брассом. – На подготовку к чемпионату было много времени. Сейчас по ощущениям все намного лучше, постараюсь выйти на хорошие секунды».

Своему слову 23-летний москвич оказался верен. В финале он показал 58,83, второй раз в карьере преодолев рубеж 59 секунд. Впервые это ему удалось на казанском этапе прошлогоднего Кубка мира. Тогда Чупков поднял планку национального рекорда до 58,94. При том, что «сотня» – дистанция для него непрофильная, стоит добавить, что это 15-й результат за всю историю.

Делясь впечатлениями, Антон был сдержан на эмоции: «Доволен, что проплыл на секунду лучше, чем три недели назад. Конечно, установленный рекорд – приятный бонус, но все равно есть над чем работать. Я нелегко пережил паузу в соревнованиях, но все, что ни делается – к лучшему. Я в это верю, больше не во что. Впереди еще 200 метров, будет интересно себя проверить».



Великолепный Антон Чупков.

В ожидании финала коронной дистанции многочисленные поклонники Чупкова вряд ли держали в уме мировой рекорд (2.06,12), который принес ему золото чемпионата мира в Кванджу. Их ориентиром, скорее, был результат 2.07,02, который показал в начале октября 19-летний японец Сёма Сато. Антон приблизился к нему вплотную (2.07,32), заняв вторую строчку рейтинга мирового сезона. От Александра Палатова, серебряного призера, его отделили почти три секунды.

Комментируя свое выступление, Чупков, впрочем, на отсутствие сильных конкурентов не ссылался: «Результат достойный, все же год без крупных стартов. Такие секунды на чемпионате России – это нормально. Может, чисто физически не успел подработать эту дистанцию, да и усталость сказывается. Есть над чем работать, чтобы идти дальше».

Задачи, стоящие перед Андреем Минаковым, куда сложнее. Но и времени, чтобы их решать, у 18-летнего питерца гораздо больше. В Кванджу он завоевал серебро на стометровке баттерфляем с рекордом России (50,83), а в Казани проплыл не намного медленнее – 51,37. По-настоящему же он расплавался на дистанции вдвое короче.

Уже в квалификации Минаков показал 23,29, уступив лишь десятую долю секунды своему личному достижению, с которым стал серебряным призером прошлогоднего юниорского первенства мира. Для золота в Будапеште ита-



Вот они – лучшие из лучших... в отдельном рейтинге.

ВЕРНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОЙТИ ДАЛЬШЕ

НИКТО НЕ ЗНАЕТ, КАК БУДЕТ ДАЛЬШЕ РАЗВОРАЧИВАТЬСЯ СИТУАЦИЯ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА. НО ОДНО УЖЕ ЯСНО СЕЙЧАС: ОСЕННИЙ ЧЕМПИОНАТ СТРАНЫ, ПРОШЕДШИЙ В КАЗАНИ, ПОХОЖЕ, СТАНЕТ ГЛАВНЫМ СТАРТОМ УХОДЯЩЕГО ГОДА ДЛЯ РОССИЙСКИХ ПЛОВЦОВ. И ПОТОМУ «СРОК ДАВНОСТИ» К НЕМУ ЯВНО НЕ ОТНОСИТСЯ.

льянцу Томасу Чеккону хватило, напомним, 23,37. В полуфинале Андрей, поймав кураж, преподнес сюрприз даже себе самому – выдал 23,05. Мировой рекорд для юниоров (23,14), обновленный украинцем Владиславом Буховым, не продержался и года. К сведению любителей статистики: с этим достижением россиянин разделяет сейчас с американцем Юджином Годсо и венесуэльцем Альбертом Субрайтсом 25-е место в мировом рейтинге всех времен на 50 м баттерфляем в 50-метровом бассейне.

Андрей признался журналистам, что к рекорду примеривался давно: «Думал о нем еще с 2017 года, но все время вопрос откладывался. На этот старт выходил с холодной головой, и все получилось. Когда на карантине сидел, вообще не имел представления, когда и на какие скорости выйду. Доволен, что порадовал тренеров и болельщиков. Сейчас задача состоит в том, чтобы понять, в каком направлении работать к отбору на Олимпиаду. Настраиваюсь на позитив: если до него международных стартов не будет, у нас и в России конкуренция неплохая».

В финале новоявленному рекордсмену противостоял Олег Костин, серебряный призер ЧМ-2019 на этой дистанции. Он и победил, уступив всего 0,12 секунды своему рекорду России, прописанному в Кванджу. Любопытная деталь: после перерыва, связанного с пандемией, Костин отправился в Красную поляну под Сочи, где составил хорошую компанию Антону Чупкову. Разница стилей не мешала им помогать друг другу, переносить нагрузки, необходимые для возвращения в строй.



Готовясь к старту, спринтеры прыгают в воду.

Минаков оказался причастен еще к одному рекорду – юношескому национальному в смешанной эстафете 4x100 м вольным стилем (3,27,35). Его партнерами по команде Санкт-Петербурга были Александр Щеголев, Дарья Татарина и Александра Быкова.

Свой этап Андрей преодолел с лучшим временем, гораздо быстрее, чем в эстафетной квалификации на чемпионате мира. Что и вдохновило его перед финалом кролевой стометровки. Победой с новым юношеским рекордом мира (47,57) он украсил завершающий день турнира в Казани.

На прошлогоднем чемпионате юная Евгения Чикунова обратила на себя внимание тем, что обыграла на 200 метров брассом Юлию Ефимову. В этот раз очный спор между ними не состоялся. Однако благодаря той же Чикуновой имя неоднократной чемпионки мира все же всплыло. После того, как в полуфинале Женя преодолела 50 метров за 30,81, обновив юношеский рекорд России (31,00), который Ефимова установила 12 лет назад.

Следует отметить не столько даже сам результат, сколько легкость, с которой пролетела дистанцию набирающая обороты брассистка из Санкт-Петербурга. «Я особо не готовлюсь к «полтиннику», моя основная дистанция – 200 метров. Когда утром проплыла за 31,65, достаточно близко к моему лучшему результату, то подумала, что, может быть, получится рекорд России, ведь вечером плывется легче. Все так и сложилось».

Две поправки в таблицу рекордов внес Илья Бородин. На 200 метров комплексом он улучшил национальное достижение, а на дистанции вдвое длиннее – высшее мировое для юниоров и свой рекорд России. О том, как это происходило и что собой представляет молодое дарование из Брянска, читайте в материале «Парень без комплексов».



Евгения Чикунова на дистанции.

Дарья Васькина, бронзовый призер чемпионата мира (50 метров на спине) на рекорды не покушалась, однако по количеству побед обошла всех. 18-летняя москвичка выиграла все четыре индивидуальные дистанции (50 и 100 метров на спине, 50 и 100 метров баттерфляем). По три победы одержали москвич Александр Егоров (400, 800 и 1500 метров вольным стилем), Евгения Чикунова (50, 100 и 200 метров брассом), а также Григорий Тарасевич, представляющий Татарстан (50, 100 и 200 метров на спине).

Список лучших участников чемпионата, согласно критериям FINA, возглавил Антон Чупков, набравший 971 очко за результат на 200 метров брассом. Среди женщин лидером рейтинга стала Евгения Чикунова – у нее 942 очка на той же дистанции.



Олимпийский чемпион Денис Панкратов вел репортажи в интернете.

Безусловно, к числу достижений относится и почти полный триумф питерской школы плавания в эстафетах. Почти, потому что из девяти разыгранных эстафет восемь (!) выиграли команды города на Неве. Лишь одна – мужская комбинированная 4x100 метров – принесла победу московскому квартету, в составе которого плыли Чупков и трехкратный призер чемпионата мира Владислав Гринёв. Этот успех и обеспечил столице минимальный (13 против 12) перевес в споре с Санкт-Петербургом за золото главного турнира сезона.

Продолжение своеобразного «матча гигантов» последует в середине декабря. Чемпионат России в короткой воде состоится в северной столице. Впрочем, вопрос: смогут ли хозяева реализовать преимущество родных стен? – не самый существенный. Старты под занавес этого необычного по формату сезона должны будут ответить на главный: насколько серьезны намерения наших ведущих мастеров продолжить подъем по ступеням рейтинга мирового плавания, держа на прицеле олимпийский пьедестал?

Так можно резюмировать комментарий главного тренера сборной команды России Сергея Чепика по итогам чемпионата.

– После первой «пробы воды» на кубковом турнире вы заявили, что она оправдала надежды на сто процентов. А какую оценку, Сергей Геннадьевич, вы поставили бы, пользуясь той же шкалой, чемпионату?

– Уровень результатов, показанных в Казани, даже превысил ожидания. Конечно, была уверенность, что за три недели, отделявшие Кубок от чемпионата, спортсмены смогут обрести боевую форму. Неожиданным оказалось другое – что массированная и достаточно длительная работа, которую пловцы и их тренеры проделали, несмотря на проблемы с пандемией, принесет настолько высокую отдачу.

– И это при том, что, сейчас не шла речь об отборе.

– Тем не менее в целом ряде видов программы не только победители, но и призеры выполнили нормативы олимпийской квалификации. На мой взгляд, этот турнир стал прежде всего чемпионатом самоутверждения. Что подтверждается обилием достижений разного калибра – от мировых до национальных и личных.

– Говоря о самоутверждении, вы наверняка имеете в виду не лидеров, им это вроде ни к чему, а представителей так называемой «новой волны»?

– И тех, и других. В условиях дефицита возможностей себя показать все спортсмены стремились к максимуму. Скажем, Чупков обновил свой же рекорд России на стометровке брассом не под натиском соперников, а потому, что осваивает спринтерское плавание. В этом направлении Антон и его наставник Александр Немтырев начали работать давно. Здесь ему удалось практически всю дистанцию преодолеть в одном темпе.

Что касается молодых пловцов, то их мы знаем относительно давно – года полтора-два. Но именно сейчас они впервые всерьез заявили о своих претензиях на попадание в элиту. Если бы нынешний сезон не был сорван, у этих ребят еще не было бы шансов пополнить олимпийскую команду. Не факт, что все пройдут весенний отбор на Игры-2021, но вероятность, что её состав обновится примерно на четверть, весьма велика.

– Огласите хотя бы несколько имен из списка тех, кто стоит в олимпийской очереди.

– Обнадежили девочки-спринтеры – Елизавета Клеванович, Екатерина Никонова и Софья Лобова. Среди спинисток просматриваются перспективы у Александры Курилкиной и совсем юной Влады Егги. На 200 баттерфляем хорошо себя проявила 15-летняя Анастасия Маркова. И таких спортсменов по несколько почти на каждой дистанции.

– В том, что время работает на молодежь, убеждают примеры Дарьи Васькиной, одержавшей четыре победы, и Евгении Чикуновой, выигравшей весь брасс.

– Да, они еще недавно входили в категорию подающих надежды, а сейчас уже закрепились в элите. Даша помимо спины уверенно взяла на вооружение баттерфляй, где нам есть к чему

ПЛАНКА ВЫШЕ ОЖИДАНИЙ

КОММЕНТАРИЙ
ГЛАВНОГО
ТРЕНЕРА



А пресса требует... общения. (Антон Чупков и главный тренер сборной С. Чепик).

стремиться. Женя заметно повзрослела, обрела уверенность, научилась контролировать темп, не терять «чувство воды».

– А кого из недавних мальчиков, преодолевших барьер взросления, вы бы отметили?

– Успешнее других с этим справился Минаков. Раньше Андрей ориентировался на баттерфляй, а кроль приберегал для эстафеты. Баттерфляем он доплыл довольно далеко за счет силы, чтобы дальше прогрессировать, ему предстоит еще поработать над техникой. А умение применить силу в плавании вольным стилем по поверхности воды, – это показатель зрелости.

Высоким критериям отвечает и выступление Бородина. Особенно на такой серьезной дистанции, как 400 метров комплексом. Для своего



«Необычный» Андрей Минаков на тренировке.



Даша Васькина на пьедестале: сразу и не узнать.

возраста Илья демонстрирует вполне взрослые результаты. К тому же было видно, что он плывет не на пределе. У него есть еще масса возможностей для роста.

Обнадежили результаты Александра Егорова на 400, 800 и 1500 метров вольным стилем, где он вплотную приблизился к 15 минутам. Замечу, что в бригаде его тренера Александра Шабанова есть и другие перспективные средневвики.

– Спринтеры-мужчины чем-то порадовали?

– В отсутствие лидеров на стометровке в центре внимания оказались специалисты на 200 метров вольным стилем. В финале сразу трое – Мартин Малютин, Михаил Довгалюк и Александр Щеголев – превысили норматив олимпийского отбора. Если добавить к ним Александра Крас-

ных, Ивана Гирева и Михаила Вековищева, то легко представить, насколько острой будет конкуренция за места в составе эстафеты 4x200.

– На чемпионате мира мужчины, напомню читателям, в этой эстафете, как и в 4x100, завоевали серебро, а в комбинированной – бронзу. А в женских командных дисциплинах забрызжал луч надежды?

– Результаты на 200 метров вольным стилем Анастасии Гуженковой и Валерии Саламатиной дают повод для осторожного оптимизма. При условии, что достойную компанию им составят опытная Вероника Андрусенко и молодая пловчиха, имя которой пока не стану называть, то в эстафете 4x200 у нас может получиться вполне боеспособный квартет.

– Один из раундов серии ISL совпал с чемпионатом. Вы следили за происходящим в Будапеште? Если да, то как оцениваете выступления россиян?

– Естественно, я старался не терять их из виду. Поначалу наши ребята особого впечатления не производили. Видимо, сказывались недостаток стартов и тренировочные нагрузки. Потом Евгений Рылов, Климент Колесников и Кирилл Пригода, расплававшись, приблизились к своему уровню. Уверен, их участие в чемпионате России было бы очень интересным.

– Еще не вечер, впереди чемпионат на короткой воде в Санкт-Петербурге и там же – «Кубок Сальникова». Стоит ли от этих стартов ждать высоких скоростей?

– Обычно под занавес года проходят чемпионаты мира или Европы, где спортсмены, успев сбросить напряжение соревнований на длинной воде, показывают хорошие результаты. Думаю, на сей раз мало кто из наших лидеров упустит такую возможность и в родных стенах.

– Международный календарь будущего сезона уже сверстан? И как намерена сборная к нему готовиться?

– Календарь расписан во всех деталях, включая чемпионаты мира и Европы и Олимпиаду. Все кандидаты в команду будут, как обычно, работать под контролем своих тренеров по утвержденным федерацией индивидуальным планам, а также на централизованных сборах. Для чего используем базу «Озеро Круглое» и центр ВФП в Волгограде. Запланированы и выезды за рубеж – на Тенерифе, в Турцию и армянский Цахкадзор. Если же они не состоятся, останемся дома. Причем без особого ущерба для качества подготовки, поскольку у нас есть все необходимые для этого условия.

Подборку с чемпионата России по плаванию подготовил Алексей Алексеев.

Фото Алексея Савченко (Архив ВФП)



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Вспоминаем... юбилеи

Помимо 40-летия московской Олимпиады-80, этот год отмечен еще двумя юбилеями. За 20 лет до неё состоялись Игры в Риме, а 20 лет спустя – в Сиднее. В отличие от домашних они не принесли пловцам, соответственно, СССР и России побед. Тем не менее заслуживают внимания. Если уж из песни слов не выкинешь, то страницы из спортивной истории – тем более.

Напомним, что в 1952 году в Хельсинки, на первой Олимпиаде с участием советской команды, пловцы не получили её копилку ни одной наградой. Счет олимпийских медалей был открыт через четыре года в Мельбурне. Почин сделал Харис Юничев, финишировавший третьим на 200 метров брассом. Вторую бронзу завоевали кролисты в эстафете 4x200 метров.

Вопреки ожиданиям, в Риме-60 пловцы вперед не продвинулись. Наоборот, не только остались без медалей, но и очков набрали вдвое меньше, чем в Австралии. Выше всех (на пятое место) поднялись спринтер Леонид Барбиер на стометровке и мужская команда в новом виде программы – комплексной эстафете 4x100 метров. Из женщин лишь Зинаида Беловецкая пробилась в финал, заняв шестое место на 100 метров баттерфляем.

Выступление советской команды в Риме вполне отвечало уровню развития отечественного плавания того времени. Наши спортсмены котировались разве что в Европе, пловцы которой безнадежно проигрывали соперникам из США и Австралии. Например, Барбиер на чемпионате континента 1958 года стал вторым на 100 метров на спине, установив рекорд страны (1.03,9). В олимпийском финале он показал 1.03,5, уступив третьему призеру, американцу Роберту Беннету, более секунды. В комплексной эстафете советский квартет был чемпионом и рекордсменом Европы (4.16,5). А в Риме обладателем бронзы стали японцы с результатом 4.12,2.

В официальном отчете по итогам Олимпиады главными причинами провала советских пловцов были названы «методические просчеты в подготовке и недостаточная требовательность тренеров к выполнению спортсменами тренировочных планов». Упоминается также одна любопытная деталь. Оказывается, «некоторые пловцы не проявили достаточных волевых качеств и, нарушив режим питания, значительно увеличили свой вес. Так, И. Ляховская, Г. Соснова и Л. Викторова за дни пребывания в Риме прибавили в весе по 5-6 кг».

Стоит добавить, что в новом открытом бассейне Рима доминировали пловцы США, одержав 9 из 15 возможных побед. В пяти номерах программы



Александр Попов

РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ И СКРОМНЫЙ МИЛЛЕНИУМ

золото завоевали австралийцы. Лишь одно – на счету британской команды. Обладателями медалей другого достоинства стали спортсмены еще пяти стран.

На Играх Миллениума, как окрестили Олимпиаду-2000 в Сиднее, пловцы мало чем порадовали. Две медали – серебро Александра Попова на 100 метров вольным стилем и бронза Романа Слуднова на той же дистанции брассом – выглядели более чем скромно. Особенно на фоне предыдущей Олимпиады. Из Атланты, где Россия была впервые представлена отдельной командой, наша плавательная дружина привезла восемь наград (четыре золота и по два серебра и бронзы).

Четырехкратный олимпийский чемпион Попов считался одним из фаворитов и этого турнира. Тем более что тот проходил в Австралии, где они с тренером Геннадием Турецким уже давно обосновались. Однако в финале стометровки кролем первым коснулся бортика голландец Питер ван ден Хугенбанд, который в Атлантах остался в шаге от пьедестала.

Для Слуднова эти Игры были первым турниром мирового ранга. Ровесник Олимпиады-80 дебютировал в сборной лишь незадолго до того, выиграв 100 метров брассом на чемпионате Европы 1999 года на короткой воде. В финал Роман прошел со вторым результатом после чемпиона Европы на

длинной воде Доменико Фиораванти. А в решающем заплыве уступил только итальянцу, установившему олимпийский рекорд, и американцу Эду Мозесу.

Если звездная карьера Попова к тому времени близилась к закату, то Слуднову олимпийская бронза придала ускорение. Под занавес того же сезона он выиграл два золота чемпионата мира на короткой воде, а год спустя стал чемпионом мира и на длинной. В Фукуоке Роман проплыл стометровку за 59,94, улучшив собственный мировой рекорд. А за месяц до того на чемпионате России в Москве он показал 59,97, став первым брассистом, которому удалось преодолеть на этой дистанции минутный рубеж.

На Дениса Панкратова особых надежд никто тогда уже не возлагал. Двукратный чемпион Атланты к Сиднею всерьез не готовился, параллельно с заплывами комментировал происходящее на телевидении и ограничился лишь седьмым местом на 200 метров баттерфляем.

Ближе всех к пьедесталу подплыл Алексей Филипец. Последний поворот дистанции 1500 метров он прошел третьим после австралийцев Гранта Хаккета и Кирена Перкинсона. Но на финише его на 0,07 секунды опередил американец Крис Томпсон.

В медальном зачете, как обычно, впереди оказалась сборная США (33, из них 14 золотых), уве-

ренно обойдя Австралию (18). Зато Россия, занявшая в Атлантах второе место, поделила 11-е с Южной Африкой, оказавшись позади Словакии.

Стоит обратить внимание вот еще на что. Оба визита в Австралию (в 1956 и 2000 годах) увенчались для пловцов-олимпийцев нашей страны почти одинаковыми результатами. И это не случайно. Потому что схожими оказались социально-экономические условия, в которых существовал тогда спорт высших достижений. В середине пятидесятых страна еще не оправилась от военных потерь, а система воспитания спортивных резервов лишь начинала формироваться. На стыке тысячелетий Россия пожинала плоды кризисных девяностых, а эта система была развалена.

Последствия для плавания с его высокими требованиями и уровнем конкуренции на мировой арене оказались очень серьезными. Настолько, что для их преодоления потребовалась масса времени, ресурсов и усилий специалистов, посвятивших себя служению нашему виду спорта. Программы, разработанные ВФП, начали давать отдачу лишь к середине второго десятилетия нового века. Надежды на возрождение былого олимпийского статуса могли (и должны были) сбываться в Токио-2020. Но нет сомнений: на Играх-2021 это произойдет непременно!

Борис ФРОЛОВ

Фото из открытых источников

История бренда

ВОДА И ПЕСОК

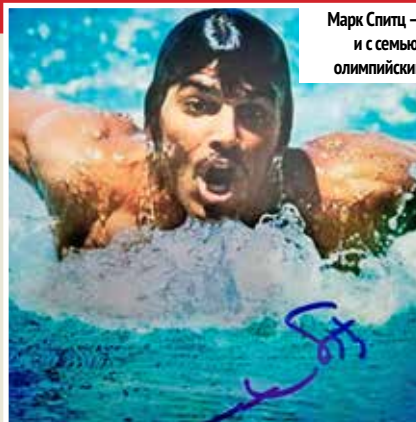
Что связывает компанию «Арена» с боями гладиаторов и какое отношение к созданию официального спонсора ВФП имеет один из героев фильма «Дуэль братьев»?

Главным героем Олимпиады 1972 года стал пловец Марк Спитц. В Мюнхене американец выиграл четыре дистанции и участвовал в трех победных эстафетах. Столько золотых медалей на одних Играх еще никто не завоевывал. За подвигами Спитца с трибуны внимательно следил Хорст Дасслер. Не только потому, что любил плавание и знал в нем толк. У президента Adidas France вызрел план создать компанию, специализирующуюся на экипировке для водных видов спорта, а ее рекламным лицом сделать Спитца. К тому времени немецкий спортивный бренд Adidas был на пике популярности. Главным его конку-

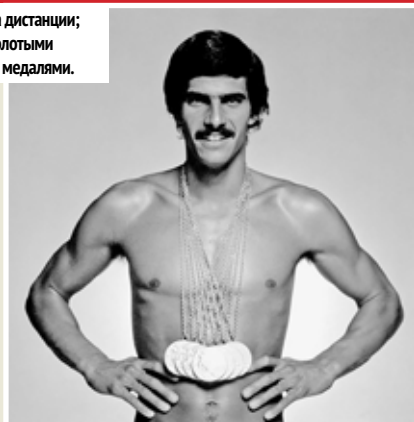
рентом на рынке спортивного инвентаря считалась Puma. Обе компании возникли в 1949 году. После того, как братья Адольф и Рудольф Дасслер, владевшие обувной фабрикой, окончательно расставшись, решили ее продать и открыть самостоятельный бизнес. Adidas – это производное от Adi (Adolf) и Das (Dassler). Рудольф сначала назвал свою фирму Ruda, а потом переименовал в Puma (это было его прозвище в юности). Соперничество между братьями полно интригующих эпизодов. В 1954 году, например, произошел конфликт на почве контракта с футболистом Пеле, после которого они почти не общались. Когда Рудольф умирал, Адольф сказал по телефону, что его прощает, но навещать отказался. История их непростых отношений легла в основу фильма «Дуэль братьев», снятого в Германии в 2016 году. Хорст Дасслер много сделал для успеха компании, руководя французским филиалом. Но ему хотелось избавиться от отцовской опеки, уйти в свободное плавание. Он уговорил Марка Спитца сотрудничать в реализации качественно нового проекта, получившего название Arena.

Это звучное слово, между прочим, происходит от прозаичного латинского «песок». В Древнем Риме площадки амфитеатров, где проходили бои гладиаторов и другие состязания, посыпали песком. Позднее аренами стали именоваться места проведения любых соревнований. Обычная вода имеет свойство уходить в песок. Но альянс компании Arena и водных видов спорта обернулся успехом. Впервые новый бренд заявил о себе уже через год после Олимпиады в Мюнхене. Arena представила целую линию одежды для занятий плаванием. Она была выполнена из ткани под названием Skinfit – легкой и плотно, словно вторая кожа, облегчающей

тело спортсмена. В 1974 году компания подписала первый контракт о спонсорстве с австралийской пловчихой Шейн Гулд, завоевавшей в Мюнхене пять золотых медалей. Результатом их сотрудничества стала «Женская коллекция купальников Шейн Гулд». Дасслер понимал, что спонсорство – ключ к успеху. При подготовке к очередным играм он начал подписывать и других элитных спортсменов, чтобы свести к минимуму затраты на разработку новых продуктов и подогревать интерес к ним. Была создана линейка шапочек и очков, отвечающих требованиям пловцов такого уровня. Эти усилия принесли хорошие плоды: на Олимпиаде в Монреале спортсмены, выступавшие в экипировке Arena, выиграла 44 медали. А спустя еще два года на чемпионате мира в Западном Берлине пловцы так называемой Arena Elite Team завоевали 62 медали (75% от общего количества наград) и побили 9 мировых рекордов. В 1980 году компания выпустила первый в мире купальный костюм Flyback, оснащенный тонкими ляжками. Благодаря тому, что значительная часть спины и плеч пловцов оставалась открытой, они получали еще большую свободу движений. Такие костюмы, обновляя с годами дизайн, и до сих не утратили актуальности. Уместно напомнить о вкладе, который внес Хорст Дасслер в оснащение советской команды на Олимпиаде в Москве. Поскольку в СССР спортивная одежда и обувь высокого качества не производилась, наших спортсменов впервые одели в Adidas. Тот самый, который еще недавно был фигурантом фольклора: «Кто носит фирму «Адидас», тот завтра родину продаст». Вернувшись в 1978 году после смерти отца в семейный бизнес, Дасслер-младший заключил с оргкомитетом Игр-80 взаимовыгодную сделку. Наши



Марк Спитц – на дистанции; и с семью золотыми олимпийскими медалями.



Хорст Дасслер у портрета своего отца – Адольфа Дасслера.

олимпийцы получили возможность выступать в качественной экипировке с тремя полосками и трилистником, а Adidas вышел на новый рынок. Первоначальный контракт подразумевал 32 тысячи комплектов одежды для атлетов и обслуживающего персонала. Но из-за войны в Афганистане и последовавших санкций Хорсту пришлось искать компромисс с властями ФРГ. Пошив костюмов для спортсменов остался в силе, а вот одеждой для персонала пришлось заняться «Арене». На Играх 1988 года в Сеуле Мэтт Бионди, новый член Arena Elite Team, стал вторым в истории пловцом, который завоевал семь олимпийских медалей, включая пять золотых. Но его триумфу Хорст Дасслер порадоваться уже не смог: за год до того он ушел из жизни, победенный раком. Среди тех, кто провозжал создателя Arena в последний путь, был президент МОК Хуан Антонио Самаранч. В 1990 году компания вышла из состава холдинга Adidas, а ее головной офис переехал в итальянский Толентино. Смена владельцев не изменила наступательную стратегию Arena в гонке технологий. Очередными новациями стали изделия из ткани AquaRacer. В число знаменитостей, пополнивших ее команду, вошел россиянин Александр Попов. В 1997

году появились плавательные костюмы X-Flat, весившие на четверть меньше конкурентов. В 21-й век Arena вступила, освоив качественно новые технологии Powerskin и Powerskin X-Treme. Они позволяли создавать костюмы, практически полностью покрывавшие тело спортсменов. В таких в свое время выступали Ласло Чех, Рик Нитлинг, Роланд Шуман, Филиппо Маньини, Лаура Манаду и другие именитые пловцы. Компания производит одежду и аксессуары не только для плавания, но и для триатлона и водного поло. До 2007 года они выпускались во Франции, на заводе вблизи Бордо. В настоящее время основная часть продукции Arena производится в Азии. Этот бренд представлен более чем в ста странах. Компания укрепляет связи с миром спорта, в первую очередь, плавания благодаря поддержке национальных федераций, клубов и спортсменов. В число почти 20 федераций, имеющих спонсорские контракты с Arena, входит ВФП.

Иван Волхов

Фото из открытых источников.



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ СПОРТСМЕН

ВФП

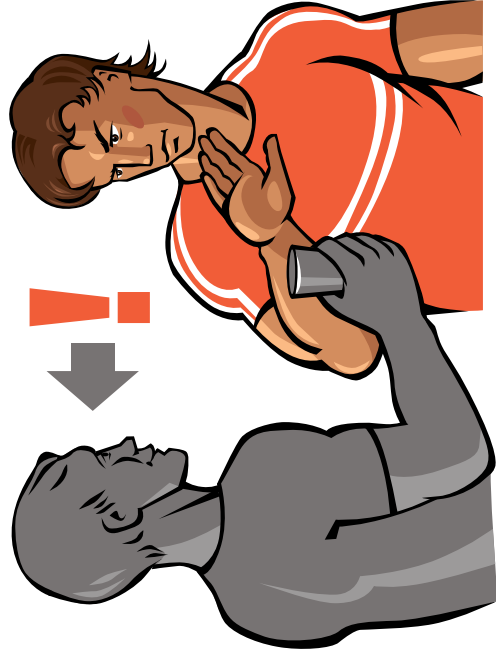
Всероссийская
федерация плавания

НЕ СЛЕДУЕТ

ПИТЬ ИЗ
непроверенных
источников.



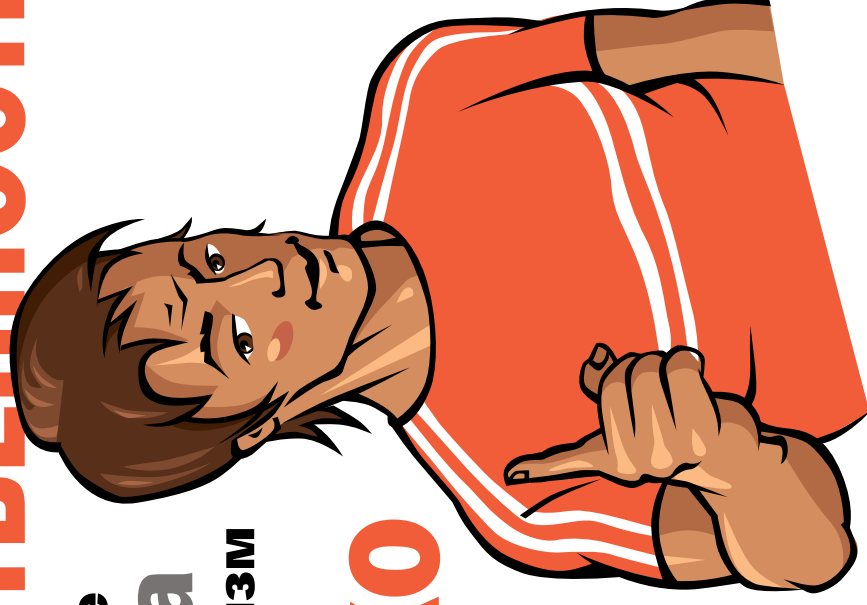
Умейте **НЕТ**,
даже если стакан воды
вам предлагает
товарищ по команде.



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

за попадание
ДОПИНГА
в ваш организм
несете

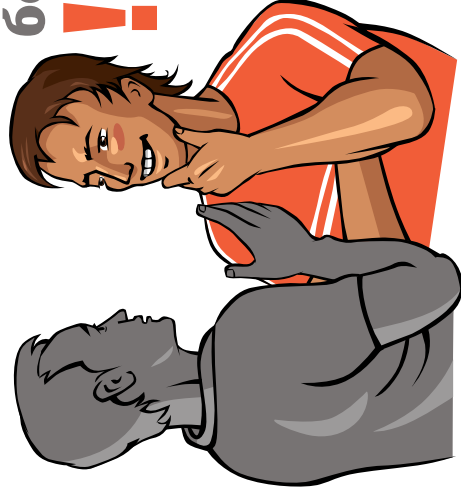
**ТОЛЬКО
ВЫ !**



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ

без присмотра

! свои вещи,
где хранятся ёмкости
с напитками или едой.



Открывать ёмкость
с водой или напитком
должны

**ТОЛЬКО
ВЫ САМИ,**

или это должно
быть сделано
на ваших глазах. **!**



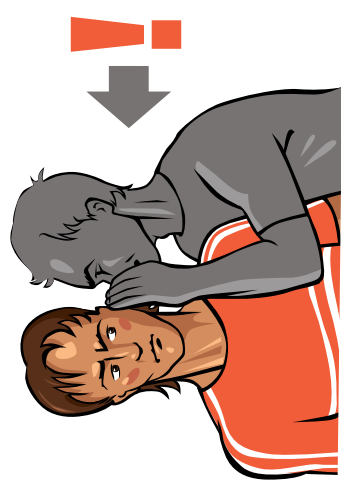
ВНИМАТЕЛЬНО

читайте этикетки
на БАДах, лекарствах
и продуктах
питания. **!**



Любые
СОВЕТЫ
надо
воспринимать

КРИТИЧЕСКИ.



Прежде всего – несколько общих наблюдений, хотя, можно сказать, и требований: техника плавания баттерфляем (дельфином) предъявляет повышенные требования не только к подвижности плечевых, голеностопных (подошвенное сгибание) суставов и позвоночному столбу, но и силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Как говорится, краткость – сестра таланта. Это я о вступлении. К практиче-

Практикум от Елены Мехтелевой

ским составляющим нашего очередного урока данная фраза не относится. Зато относится к ним то, о чем постоянно вам напоминаем: делать комплекс целиком или же отдельные из него упражнения необходимо под присмотром опытного инструктора или тренера. Почему именно так, а не иначе? Да потому что есть вещи, не требующие доказательств, но повсеместно необходимые к исполнению. В этом-то как раз и заключается правда жизни. Ну, а теперь – в делу.

ПРЕДДВЕРЬЕ ЗИМЫ: БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН) – ЭТО ЗВУЧИТ КРАСИВО!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ МАКСИМУМ СИЛЫ И МАКСИМУМ ВЫНОСЛИВОСТИ

1 Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем (далее по тексту – дельфином) на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.



4 Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).



5 Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

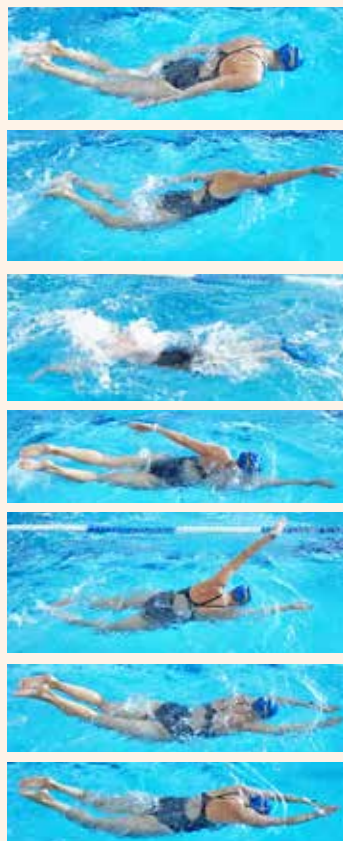
6 И. п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.



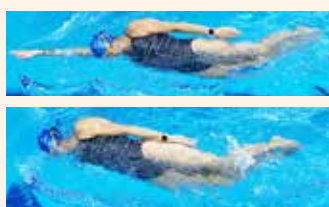
7 И. п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки;



8 б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;



2 Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках. Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами с активным участием всего туловища, а также обтекаемого положения тела



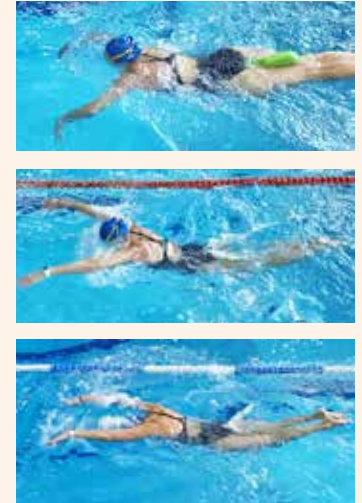
3 Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином, руки вытянуты вперед и руки у бедер



9 в) правую и левую руки пронести поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.



10 Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.



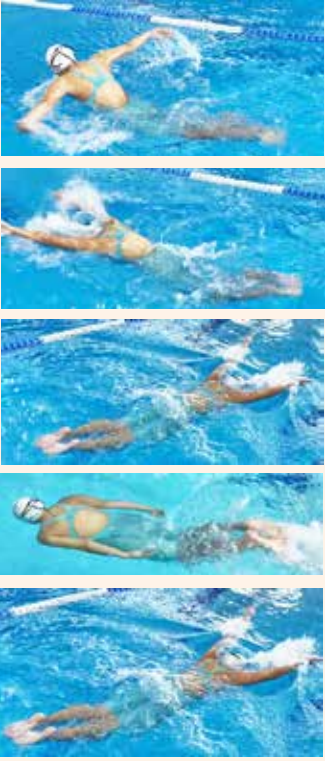
11 Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.



12 Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брасом. То же, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).



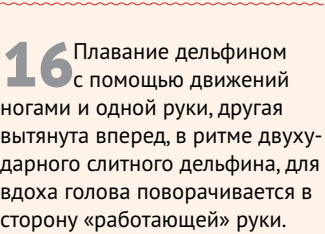
13 Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.



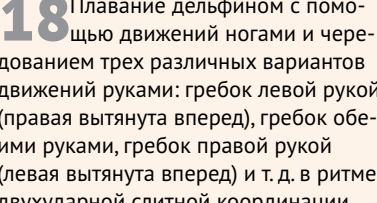
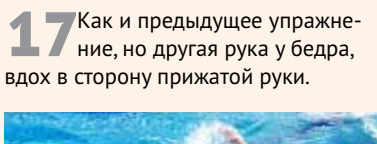
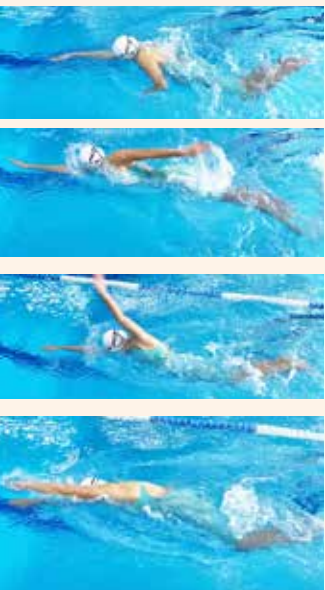
14 Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.



15 Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.



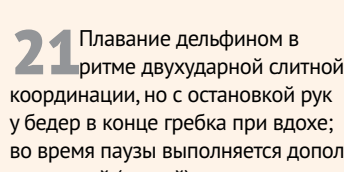
16 Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону «работающей» руки.



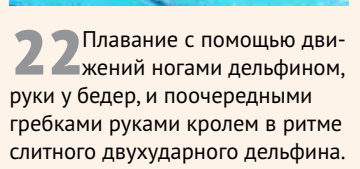
19 Как и предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.



20 То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.



21 Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

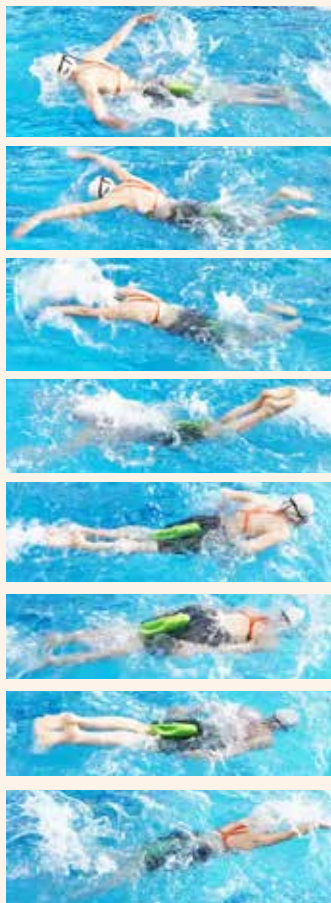


22 Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

23 Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны



24 Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавающей доской, зажатой между бедрами. То же, но с касанием кистями бедер.



25 Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

26 Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование). С акцентированным вниманием на отдельных элементах техники движений.

27 Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

28 Плавание дельфином в облегченных условиях, например, с ластами.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

**МЕХТЕЛЕВА
Елена
Александровна**

Мастер спорта России по плаванию, призёр чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призёр чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс».

Юбилей московской Олимпиады-80 отмечался не так празднично, как планировалось. По понятным причинам. Однако события 40-летней давности привлекли большое внимание средств массовой информации и социальных сетей. К числу самых ярких была отнесена победа с мировым рекордом Владимира Сальникова на 1500 метров. Да и на современников она произвела огромное впечатление. Прежде всего, потому что советский пловец первым преодолел магический рубеж 15 минут.

Возможно, участвуя в том заплыве американец Брайан Гуделл, выигравший полуторку на Олимпиаде-76 тоже с мировым рекордом (15.02.40), результат мог быть и выше. Ведь Владимиру Сальникову пришлось практически солировать на дорожке, борясь лишь со стрелкой секундомера. Его достижение (14.58,27) добавил веса и такой фактор: в погоне за рекордом он преодолевал каждую сотню метров в среднем быстрее минуты.

В связи с этим уместно напомнить, кто впервые разменял минуту в 50-метровом бассейне. Произошло это не так уж давно, менее века назад. А именно 9 июля 1922 года. 18-летний Джонни Вейсмюллер, выступая на рядовых соревнованиях в городке Аламеда, штат Калифорния, показал на стометровке кролем 58,6. Впоследствии он станет обладателем пяти золотых олимпийских наград, доведет свой рекорд до 57,4, сделает успешную карьеру в кино, где прославится ролью Тарзана. Однако в спортивной истории Вейсмюллер останется главным образом благодаря тому, что первым выплыл из минуты. Хотя, казалось бы, что в этом такого эпохального? По современным меркам – всего лишь уровень первого разряда.

А причина в том, что круглые цифры обладают некой магической притягательностью. В том числе в спорте с его девизом «Быстрее, выше, сильнее!» Что касается плавания, то в его историю вписаны имена и других покорителей знаковых рубежей. Напомним, кто был пионером в преодолении того же минутного барьера другими стилями.

По логике, очередным должно было стать плавание на спине, второе по скорости после кроля. Однако Лэнс Ларсон совершил этот подвиг баттерфляем. 29 июня 1960 года в Лос-Анжелесе он больше чем на секунду улучшил предыдущее мировое достижение, показав 59 секунд ровно.

Спинисту Томпсону Манну из США удалось это сделать четырьмя годами позже, на Олимпиаде в Токио (59,6). Это не стало сюрпризом, поскольку за месяц до того он проплыл эту дистанцию в Нью-Йорке за минуту ровно.

Знаете ли Вы, что...

УНИКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПУШЕН НА ВОДУ

Центр водных видов спорта, один из главных объектов токийской Олимпиады, планировалось открыть еще в конце марта. Но из-за пандемии ввод в строй последней из арен, построенных в столице Японии, состоялся лишь семь месяцев спустя. В торжественной церемонии открытия Центра приняли участие мэр Токио Юрико Коидэ и член национальной сборной по плаванию Рикако Икэе, совершившая символический заплыв вольным стилем. С инженерной точки зрения это сооружение уникально. Обе ванны – соревновательная и разминочная – оснащены подвижными перегородками и дном, что позволяет превращать каждый из 50-метровых бассейнов в два 25-метровых и регулировать их глубину в диапазоне от двух до трех метров. Трибуны вмещают до 15 тысяч зрителей. Строительство обошлось в 520 млн долларов. Из всех олимпийских объектов дорожке лишь стадион (1,43 млрд), где пройдут церемонии открытия и закрытия Игр-2021.

ПОЧЕМУ НЕ «ПЛАВЦЫ»?

Над этим вопросом мало кто задумывается. Между тем он напрашивается: с какой стати мы говорим и пишем «пловцы», если, согласно орфографии, проверочное слово – «плавать», а не «плов»? Впрочем, исторически пловец происходит именно от плова. Но не того, который едят. Пловом на Руси когда-то называли лодку, челнок. У этого слова есть родство с древнеиндийским plavas (плавающий, лодка) и греческим ploio (корабль). Древнерусское «пловць» означало морехода, человека, плавающего на лодке. Правило правописания корней с чередующимися гласными «а» и «о» гласит: под ударением пишется то, что слышится, а в безударном положении – «а» или «о» в зависимости от корня (например, –гор-, –клон-, –плав-, –зар- и т.д.). Слово «пловец» – исключение из этого правила. Хотя и не исключено, что несколько сотен лет назад говорили «пловец», однако со временем ударение сместилось, о плове-лодке все позабыли, а буква «о» так и осталась в корне.

ВОЛНА НАКРЫЛА СБОРНУЮ ИТАЛИИ

В середине октября группа сильнейших итальянских пловцов, тренировавшихся на сборе в Ливиньо, прошла тестирование на COVID-19. Анализы всех десяти, включая экс-чемпионку мира Симону Квадарелли и Габриэле Детти, оказались положительными. Федерация плавания Италии отменила сбор в условиях среднегорья, а пловцы остались на базе и были посажены на карантин. Незадолго до отъезда в Будапешт для участия в стартах ISL по той же причине вынуждены были остаться дома олимпийская чемпионка Федерика Пеллегрини и Стефания Пироцци. Оказавшись на карантине в условиях нарастающей второй волны пандемии, Пеллегрини напи-



сала на своей странице в Instagramе, что, если карантин затянется и помешает ей тренироваться, она не исключает ухода из плавания. Она также высказала сомнения в том, что Олимпиада в Токио вообще состоится. Ранее 32-летняя Федерика говорила, что эти Игры станут для неё последними. Пеллегрини, личность очень популярная в Италии, до этого старалась сдерживать свои эмоции. Еще на раннем этапе пандемии, унесшей жизни тысяч её сограждан, она призвала власти «подумать о спортсменах».

Федерика Пеллегрини умеет и любит не только выигрывать, но и быть веселой.

МАГИЯ КРУГЛЫХ ЦИФР



Роман Слуднов

Роман Слуднов – единственный из россиян, попавших в число покорителей заветной вершины 60 секунд.

24 июля 2001 года в Фукуоке он преодолел стометровку самым медленным способом, брассом, за 59,94.

Среди женщин пальма первенства в наступлении на этот рубеж принадлежит австралийке Дон Фрейзер. Осенью 1962 она проплыла стометровку вольным стилем за минуту ровно, а через несколько дней, 23 октября, сбросила еще одну десятую долю секунды. Напомним, что Фрейзер – единственная пловчиха, которой удалось выиграть три Олимпиады на этой дистанции.

Лишь спустя 15 лет почин австралийки сумела подхватить Кристиан Кнаке из ГДР. 28 августа 1977 года в Берлине она проплыла 100 метров баттерфляем за 59,78. То есть повторился мужской сценарий. Однако у женщин в этом смысле пауза между баттерфляем и спиной затянута гораздо дольше. Вплоть до 14 августа 2002 года, когда Натали Кафлин дерзнула в Форт-Лодердейле показать 59,58.

Единственная дистанция, где магический рубеж еще не преодолен, – женская стометровка брассом. Ближе всех к нему подобралась Лилли Кинг. Однако

между мировым рекордом (1.04,13), установленным американкой на чемпионате мира 2017 года в Будапеште, и заветной минутой – огромная разница. Настолько, что напрашивается вывод: придется набраться терпения, чтобы дождаться, пока женский брасс выйдет на новый уровень скоростей. А это рано или поздно произойдет. Пути прогресса неисповедимы, но сам процесс неумолим.

Тому наглядное подтверждение – мужская дистанция 1500 метров. Комментируя свое историческое достижение, Владимир Сальников предсказал ему короткую жизнь. Не уточняя, впрочем, кто конкретно способен выплыть из 15 минут. И оказался прав: уже в марте 1982 года мировой рекорд пал. Под натиском самого Сальникова в московском матче сборных СССР и ГДР. Он же в феврале 1983 года на зимнем чемпионате страны поднял планку рекорда до 14.54,76. Этот результат был превзойден лишь восемь лет спустя немцем Йоргом Хоффманом на чемпионате мира в австралийском Перте (14.50,36).

В настоящее время рекорд мира (14.31,02) принадлежит Сунь Яну, установлен им на Олимпиаде 2012 года в Лондоне. Как долго он еще продержится и кто станет новым рекордсменом в отсутствие дисквалифицированного китайского пловца, можно лишь гадать. Но, независимо от этого, его имя встанет в общий ряд. В отличие от тех, кому покорились магические круглые цифры.

Борис ФРОЛОВ

Фото из открытых источников.



Легендарная австралийская пловчиха Дон Фрейзер.

УТРО ВЕЧЕРА НЕ МУДРЕНЕЕ

Журнал Scientific Reports опубликовал исследование аспирантки Стэнфордского университета Ренске Лок, согласно которому утром пловцы показывают результаты в среднем на 0,39 секунды хуже вечерних. А оптимальную форму спортсмены высокого класса демонстрируют около 5 часов вечера. К таким выводам Лок пришла, проанализировав выступления 144 пловцов (72 мужчин и 72 женщин) на Олимпийских играх в Афинах, Пекине, Лондоне и Рио. Исследование выявило существенное влияние времени суток на физическую работоспособность спортсменов. Этот эффект сказывается на разнице во времени между золотой и серебряной медалями в 40% финалов, а между серебряной и бронзовой медалями – в 64%. Лок специализируется на изучении циркадных (то есть с суточным периодом) биологических ритмов, собственных живым организмом, в том числе человеку. Ими она и объясняет причину выявленного эффекта. Биологические факторы, такие как температура тела, уровень глюкозы в крови, уровень насыщения кислородом и различные гормоны (инсулин, кортизол, тестостерон и т.д.), имеют регулярные пики в соответствии с внутренними часами человека. Что не может не влиять на уровень его физической и умственной деятельности. Исследование имеет практическое применение. У каждого спортсмена свой хронотип (оптимальный временной режим для активности и отдыха). Он относительно стабилен, но может корректироваться с целью оптимизации тренировок и повышения отдачи на соревнованиях. Это особенно важно в условиях Олимпийских игр или чемпионатов мира. Как правило, формируя программу, их организаторы ориентируются не на интересы спортсменов, а на телеаудиторию, их заботит рейтинг трансляций. Так было в Пекине-2008, где финальные заплывы проводились утром, а отборочные – вечером. В подобном же формате пловцам предстоит выступить и в Токио-2021.

Подготовил Артем Никифоров
Фото из открытых источников.

Продолжаем публикацию глав из книги-интервью Владимира Сальникова, написанной в соавторстве с тогда журналистом газеты «Советский Спорт» Александром Елисейкиным, «Его называли «монстр в воде». Предыдущие публикации – в №№ 63, 64, 65. Напомним, что книга создавалась в конце восьмидесятых годов прошлого столетия, а события, которые в ней отображены, происходили еще раньше. Сальников тогда еще был действующим спортсменом со всеми вытекающими отсюда обязанностями и условностями и вдобавок – молодым человеком. Обязательно имейте эти факты ввиду, чтобы не произошло временного несоответствия.

Редакция «ПДВ»

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Александр: Для разминки перед очередным штурмом книги разомнемся в блиц-интервью?

Владимир: Как и в семьдесят девятом, с чего и началось наше знакомство?

Александр: Вот именно. Условия прежние: у тебя нет и секунды на обдумывание вопроса.

Итак, с какого результата начался путь Сальникова в большом плавании?

Владимир: 16 мин 40,02 сек – с этим временем выиграл в 1975 году серебряную медаль юношеского первенства Европы на дистанции 1500 м вольным стилем.

Александр: Твой самый памятный день?

Владимир: 4 сентября 1982 года – день моей свадьбы.

Александр: А тот, который хотелось бы забыть?

Владимир: 8 мая 1984 года, когда узнали, что не участвуем в Лос-Анджелесской Олимпиаде. Я, как и многие ребята, чувствовал себя обкраденным. Понимаешь, это были бы мои третьи и последние Игры. И я бы в тот момент никогда не поверил, что пловец-стайер с амбициями на олимпийскую медаль позволит себе, 28-летнему, серьезно думать об Олимпиаде – это о Сеуле-88. Ну а в восемьдесят четвертом, еще 24-летним, был уверен, что без золота из Лос-Анджелеса не вернусь.

Александр: Когда ты почувствовал себя звездой?

Владимир: Не знаю... Наверное, когда до меня дошли слухи, что у Сальникова сгорела 4-этажная дача и гараж с «мерседесом». Подумал: вот бы тот «мерседес» хоть краешком глаза увидеть, да на даче такой хоть денек пожить.

Александр: Как родители реагируют на твои победы?

Владимир: Нормально. Хотя мама до сих пор волнуется, как бы я чего себе не повредил в своем плавании. Высшая похвала отца – он по-прежнему капитан дальнего плавания – звучит так: «Я бы взял тебя в свою команду».

Александр: Твое хобби?

Владимир: Катание на конях, машинах и виндсерфинге.

Александр: Как относишься к деньгам?

Владимир: Без жадности и без зависти. Хотя материальное благосостояние – это, безусловно, важно по жизни. Но если в судьбе спортсмена оно занимает лидирующее место, то в тебе происходит убивание спорта как такового.

Александр: Ты самосовершенствуешься?

Владимир: Стараюсь. Например, по отношению к тренировкам: если раньше был уверен, что лишь огромные нагрузки способны принести результат, то нынче во главе угла – интенсивно-качественная работа. Другими словами – план не на валу, а по качеству.

Александр: И по-прежнему на первое место среди человеческих качеств ставишь доброту?

Владимир: Да. Хотя мое отношение к доброте за годы, проведенные в спорте, изменилось. В детстве был уверен, что если человек добрый – то абсолютно добрый; если честный – то кристально честный. Не хотелось задумываться, что может быть как-то иначе. Затем «любовь» с первого взгляда прошла. В спорте понятие доброты относительно. Я стал осторожен в оценках. Не сужу о людях скоро. Я увидел полутона. Радости это не прибавило. Но и огорчения – тоже. Жизнь есть жизнь. Напридумать

можно бог весть что, однако реальность от этого не изменится.

Александр: Фантастику любить не перестал? Владимир: Нет, конечно. Мне иногда кажется, что в любой хорошей фантастике я особенно остро чувствую реальность. И это очень схоже с предощущением мирового рекорда.

Александр: Тебе часто приходилось «биться насмерть»?

Владимир: Ты имеешь в виду – в спорте?

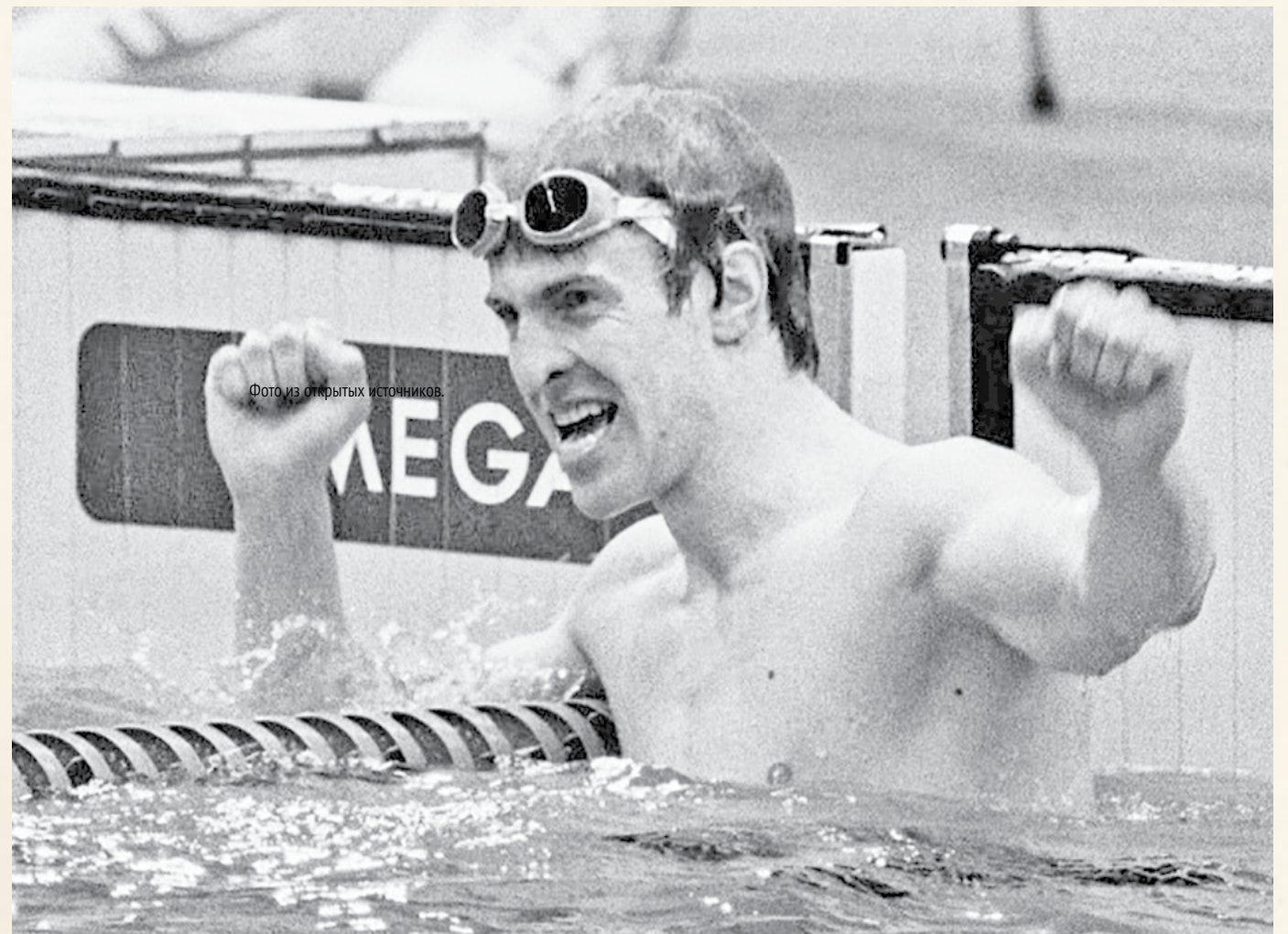
Александр: Конечно.

том, что попасть в состав команды на Игры в Монреале – не такая уж недостижимая штука. Хотя тренер и поставил ориентиром казалось бы несбыточный – не только для меня – для любого из советских стайеров результат – 15 мин 30 сек.

Кошкин давал нам фантастические по тем временам объемы тренировочных нагрузок. Ничего, работал, как и другие из его бригады. Причем ни на секунду не посещало сомнение – что, мол, возможен перебор или вдруг сорву

ровали на медаль, поэтому и был внутренне предоставлен сам себе. «Надо», «обязан», «должен», «Родина ждет», «вспомни!», «честь флага», и т.п. – об этом наши спортивные руководители всех рангов напоминали тем, кто объективно был готов взойти на олимпийский пьедестал. Как отразилась на их предстартовом состоянии эта отеческая забота, не знаю. Что касается меня, то, став именитеем, подобную говорильню пропускал сквозь себя, как сито пропускает воду. Потому что – это

ЕГО НАЗЫВАЛИ «МОНСТР В ВОДЕ»



Владимир Сальников

Владимир: Приходилось. Но все это – полнейшая чушь, ибо не имеет со спортом ничего общего. Биться насмерть – процесс давления со стороны. Ты перестаешь находиться внутри спортивной игры. Спорт превращается для тебя в работу. Но сих пор иногда попадаю под психологический гнет «биться насмерть», от чего бешусь и перестаю быть самим собой. Марина тогда не устаёт повторять: «Успокойся и вслушайся в самого себя». Я знаю, что у меня хватит сил умереть на финише и все равно финишировать первым. Но это никогда не станет синонимом того, что я с кем-то и за что-то «билсь насмерть». Как-то прочитал в американском журнале «Свимминг уорлд»: «Чтобы быть победителем, не обязательно становиться чемпионом. Достаточно победить самого себя».

Но что поделаешь – не люблю проигрывать...



...Если говорить о моем спарринге с еще одним учеником Игоря Михайловича Кошкина – Сергеем Русиним, то два года я не мог обыграть его ни в контрольных тестах, ни в соревнованиях. Сергей всего на год старше меня, но по опыту занятий у Игоря Михайловича каждый год можно было бы считать за два. Да и чего скрывать, Русин талантливее меня. Хотя о его природном преимуществе в ту пору я не задумывался. Тренировался, выполнял «от» и «до» задания тренера и пытался выигрывать, что мог выиграть.

Проигрыши особого огорчения не приносили. Я еще не был обременен «психологией победителя». И тем не менее в начале 1976 олимпийского года начал подумывать о

здоровье. Я твердо знал: чем больше отпашешь в тренировочной воде, тем лучше.

Вот и пахал, без страха и упрека.

Весной семьдесят шестого тренерский совет сборной определил претендентов на поездку в Монреаль и, соответственно, на участие в стайерском кроле: Валентин Паринов, Игорь Кушпелев, Сергей Русин и я, Владимир Сальников. В итоговом варианте олимпийской заявки на полтора километра должны были остаться трое.

К тому моменту мне еще ни разу не удавалось выйти на 1500 м из 16 минут. Кошкин сказал, что, по его мнению, в олимпийскую команду попадет стайер, который сможет «выплыть» из 15 мин 30 сек. С ума можно было сойти: я о таких цифрах и не мечтал.

Отбирались на чемпионате страны в Киеве. Сличным рекордом 15.43 я занял третье место, после Паринова и Кушпелева. Это был тот самый вечер, когда впервые обогнал своего спарринг-партнера Сергея Русина в официальных соревнованиях.

Монреаль, 1976 год. Мне шестнадцать лет. Хожу по олимпийской деревне, разинув рот. Никогда не видел, чтобы столько спортивных знаменитостей собрались вместе. Но когда чего-то или кого-то очень много, то это быстро приедается. Во всяком случае, со мной так происходит всегда. Так что те, за кем охотились журналисты, очень скоро перестали меня интересоваться, и я наслаждался кипучей, веселой олимпийской жизнью. Моя относительная беззаботность возникла во многом благодаря одной маленькой детальке: меня не плани-

плохо, когда святые для каждого нормального человека понятия оказываются занозены до такой степени, что превращаются в пустой звук. Шаблон и каждодневный неоправданный пафос даже не подрывают, а умертвляют веру в прекрасное, доброе, чистое, вечное.

Другая сторона психологической готовности к старту заключалась в том, что считал и считаю себя профессионалом. Хотя представляю, с какой радостью ухватятся за это признание мои «доброжелатели» – ведь у нас нет профессии «спортсмен» или «пловец». Но я не о записи в трудовой книжке, а о внутреннем отношении к тому, чем ты занимаешься изо дня в день. И вот хочу спросить: каким таким образом я, уважающий себя спортсмен и человек, позволю себе на той же Олимпиаде не выложиться полностью? Да, могу в чем-то ошибиться. Но это будет чисто «технический» сбой, но никак не мотивационный. Кстати, он вполне возможен от чрезмерной психологической самомотивации на победу. Со мной такое иногда случалось. В том числе и когда пребывал в зрелом возрасте.

Но мы отвлеклись.

Итак, Монреаль-76. Я юн и... несколько напряжен. Домашние разговоры о разгуле преступности в странах капитала, подкрепленные трагедией, происшедшей четырьмя годами раньше в олимпийском Мюнхене, не дают до конца расслабиться. А вдруг какая провокация намечена империалистической контрразведкой против нас всех, и в том числе лично против Вовы Сальникова?

И дождался.

Продолжение. Начало на стр. 9

Иду по гостинице. Вдруг – рев, грохот, пуле-метная трескотня. Бросаю к окну, чтобы понять – что происходит? Может, помочь надо?

Под окнами медленно проезжал мотоцикл, и парень в кожанке старался убедить себя и всех вокруг в звукопроницающих возможностях форсированного мотодвижка. С выдохом облегчения я откинулся назад, и в тот же миг страшной силы удар по голове отправил меня в беспамятство.

Сколько я провалялся на коридорном полу? Несколько секунд – не больше. Когда открыл глаза, то боли не почувствовал. Зато страх был. Ну, думаю, захват дома советской делегации им просто так им не пройдет. Все эти размышления промчались в течение тысячных долей секунды. Я огляделся. Перевел себя в сидячее положение. Рядом – никого. За окном – удаляющийся треск мотоцикла. Тут почувствовал боль. Провел по голове рукой, нащупал огромную шишку. Какая же гадина, думаю, чем и за что меня по башке треснула?

После того, как исследовал ситуацию, оказалось, что сам себя наказал – за излишнюю резкость. Ибо без чьей-либо помощи врезался затылком в какой-то стеной выступ. Ух и разо-злился же на себя. Ну и немножко обидно было, что так обыденно все завершилось: мотоцикл, выступ, вместе...

Свободное время проводил в интерклубе и на дискотеке – развлекался и отвлекался. Три раза посмотрел ленту «Челюсти». И перед финалом на 1500 м – тоже. В Монреале я полюбил фильмы острых ощущений. Сидишь, дрожишь, потеешь, зато ни о каких соревнованиях голова не болит. С тех пор меня и тянет посмотреть страшненькое и ужасненькое. Вследствие сугубо утилитарных соображений. Чтобы попереживать, но не расходовать запас нервной энергии, предназначенный для спортивной борьбы.

В Монреале возможные тактические ходы соперников я не просчитывал. Мы решали разные задачи. Мне надлежало не проиграть себе. Медали предназначались другим. И если бы меня спросили, на кого ставлю в финальном заплыве, то назвал бы австралийца Стефана Холландера.

После предварительных заплывов выяснилось, что мой результат – 15.39 – восьмой по счету и позволяет выступить в решающем заплыве.

Через год я случайно узнал, что тогда в срочном порядке был созван тренерский совет сборной, на котором решался один-единственный вопрос: кому из советских стайеров плыть в олимпийском финале – мне или более опытному Валентину Паринову, показавшему в «предварительке» девятое время. Предположим, я срочно «заболевал», и мое место финалиста автоматом переходило к Валентину.

До сих пор не знаю, как развивались события на том совете, кто голосовал «за», кто «против», да и неважно это теперь. Законное место осталось за мною. Хотя если бы на горизонте, пускай даже призрачным миражом, маячила возможность зацепиться Паринову за бронзовую награду, то поплыл бы он. Но от тех медалей нас отделяло по полминуты...

За несколько секунд до выхода на старт один



Брайан Гуделл

из американцев-финалистов, белокожий лобастый парень, подошел к каждому из участников заплыва и, приветливо улыбаясь, пожал руку.

Лишь после финала я узнал, что это был Брайан Гуделл.

А эпизод тот запомнился надолго. Раньше никогда не приходило на ум, чтобы вот так запросто, перед выходом к стартовым тумбам обойти соперников, которых я должен переиграть и на бой с которыми долго и трудно настраивался, и сказать им что-то вроде: «Я болею за вас» или «Ребята, давайте жить дружно».

Впрочем, Гуделл ничего такого не говорил. Он, улыбаясь, пожал нам руки, молчаливо желая успеха, и мы гуськом пошли на старт.

Я плыл по восьмой дорожке. Самочувствие было отличным. Об этом свидетельствует хотя бы то, что после 1100 м, когда начинаешь «влипать» в «мертвую точку», не очень-то пришлось себя насиловать, дабы удержать заданную скорость. После финиша глянул на табло и удивился. Приплыл пятым и не только с личным рекордом – 15.29,45, но и новым рекордом Европы. Это был второй по счету мой континентальный рекорд за один вечер. По ходу решающего заплыва улучшил рекорд Старого Света и на 800 м вольным стилем. Так что получилось неожиданно здорово: два рекорда Союза (800 и 1500 м) и два Европы (800 и 1500 м).

Выиграл золото Брайан Гуделл с феноменальным по тем временам результатом – 15.02,40. Я был очень рад за этого парня. Потому что он из нормальных людей, для которых спорт – прежде всего большая игра, а не театр военных действий, когда настраиваешься на соперника, будто на своего злейшего врага – растопчу,

уничтожу, заживо сожру! Впрочем, со мною пару раз такое случалось. Заводил себя до зубного скрежета и горькой желчной слюны. Но однажды сам же себя и спросил: Сальников, ты зверь или человек? Ладно, был бы боксером или каратистом. А тут: интеллигентный вид – плавание, можно сказать, личная дорожка, никто не мешает. Плыви себе на здоровье. Заодно почаще включай голову. Думай. Сила без ума – это эскаватор. А ты – человек. И по всему выходит, что не из агрессивных...

Мне кажется, я умею себя и объяснить, и угро-ворить. Наверное, это не так уж плохо, а?

В сезон 1977 года я вошел другим – более уверенным, что ли. Наступила пора «хотения побед». К этому тоже пришлось привыкать. Ибо ничто не портит спортсмена сильнее, нежели чрезмерная уверенность.

Невозможно знать что-то, через это не пройдя. А уж говорить о том, о чем лишь догадываешься, извините... Вот и стараюсь в своем рассказе опираться на то, что сам пережил. Если я в чем-то неправ, то это моя неправота и ничья больше.

Постоянно правым быть невозможно. И постоянным победителем – тоже. В чем-то выигрывая, ты проигрываешь в другом. Это закон. В нашем мире всё уравновешено – иначе не бывает.

В семьдесят седьмом я «уравновесился» досыта. Сначала, почему-то психологически передергавшись, (да что там лукавить – не «почему-то», а потому-то: рекорд Европы, призерный из Монреала, сделал свое «черное» дело) проиграл чемпионат Союза Валентину Паринову.

Затем пришел в себя и вновь с двумя европейскими рекордами выиграл чемпионат Старого Света в шведском городе Норрчёпинге, показав на 1500 м – 15.16,45.

В Европе по уровню результатов на «полуторке» равных мне не стало. Осознание сего знаменательного факта пришло без всплеска эмоций, как-то по-рабочему.

Теперь готовил себя исключительно к Гуделлу. Товарищеский матч сборных СССР и США проводился в родном Ленинграде. Соревнования проходили в 50-метровом бассейне Спортклуба армии. Я надеялся их выиграть. Слышал, что в первом после олимпийском сезоне Брайан не торопится набирать форму и пока что далек от своего мирового рекорда – 15.02,40. Исходя из вышесказанного, был уверен, что шанс есть.

Но Гуделл быстренько привел меня в чувство, наглядно доказав, что с олимпийскими чемпионами шутить не рекомендуется.

Заплыв сложился на редкость прозаично. Брайан сразу вышел в лидеры. Хотя 800 м я и преодолел с очередным европейским рекордом, но он уже был впереди на два корпуса. Вот и вся история...

Что хочу сказать: олимпийский чемпион устроил мне самую настоящую выволочку. Я не

сумел даже приблизиться к своему лучшему результату на 1500 м. Помню, вышел из воды, не понимая, что происходит. Поостыв, понял, что кроме как самого себя винить мне некого. И еще понял, что пора учиться быть чемпионом. Таким, как Брайан Гуделл. И в этой учебе я не видел ничего зазорного для себя. Чтобы идти вперед, надо уметь брать лучшее от лучших и возводить в степень превосходного. Иначе можешь остаться на чемпионских задворках.

В семьдесят седьмом я впервые попал в Штаты.

В Москве и Ленинграде бесились 30-градусные морозы, а в Калифорнии стояло лето.

Нас – шесть человек, бригада Игоря Михайловича Кошкина. Прилетели на совместные тренировки с американскими пловцами из клуба Марка Шуберта «Мишн-Вьехо Надодорес».

Обязанности переводчиков выполняли Сергей Русин и я. Нашего словарного запаса вполне хватало, чтобы заказать завтрак, обед и ужин. Ну а во время тренировок надо было работать – не говорить. Так что существовали сносно и заодно подучивали разговорный английский, практикуясь в беседах на бытовые темы с обслуживающим персоналом гостиницы.

Основная группа пловцов в школе Шуберта тренировалась перед тем, как пойти в школу общеобразовательную. Лично для меня никогда не являлось большой проблемой, чтобы дома встать на первую тренировку в 6 утра. Более того, считал себя достаточно мобильным человеком на предмет раннего вставания. Но у Шуберта мне стало не до шуток. Бог мой, как же, оказывается, тяжело поднимать набрякшее от нагузок предыдущего дня тело в 4.45 утра!

Утренние будочки превратились для нас в дорогу на эшафот. За завтраком продолжали спать. Сам завтрак, по нашим, русским меркам, просто никакой: овсянка с молоком, джем, стакан сока. И каждое утро я неизменно поражался: на какой энергии плавают американцы раннюю тренировку?

Когда мы влезали в воду бассейна, вокруг простиралась черно-бархатная калифорнийская ночь. Казалось, ее можно было коснуться рукой, лишь выйдя из полосы неоновых светов – такая она густая, и рассвет, сигнализирующий о начале нового дня, наступал лишь через час после начала тренировки.

Шуберт давал умопомрачительные задания, по сравнению с которыми любая из сверхсложных «домашних» серий, предложенных Кошкиным, могла бы сойти за плавание для здоровья.

Он именно раздавал задание, чуть улыбаясь губами и окидывая нас холодным безразличным взглядом. Будто мы не люди, а роботы, и он наперед знает, что в заложенной им программе не произойдет без его ведома ни грамма изменения.

Мы, как могли, терпели. Я, например, представлял себя на поле боя, когда ни шагу назад. «Мы мирные люди, но наш бронепоезд стоит на запасном пути». Так пели совсем недавно наши деды. Сейчас бронепоезд был переведен их внуками на основной путь. Я – бронепоезд «Владимир Сальников» – бороздил туда-обратно безволновую акваторию бассейна, ощущая себя человеком, лишь когда смотрел на яркие, крупные звезды калифорнийской ночи. А в остальное время не ощущал себя никак и никем.

Самое удивительное из тех воспоминаний, что я успел даже побыть немножко поэтом – по состоянию души – встречая рассветы. Ничего похожего в моей спортивной практике (чтобы рассвет заставал на тренировке) больше никогда и нигде не было.

Однажды нас смутило, что над бассейном не поднималось привычное облачко пара. Утром на суше – плюс 8-10, и пар обязателен. Иначе какая температура воды?

Но пар на сей раз исчез. Как класс. Это было явно не мираж и не оптический обман. После традиционной овсянки галлюцинациями никто из нас не страдал.

«Пощупали» воду путем ополаскивания пальцев рук и ног. Вроде бы – в норме. Я вслух высказал предположение, что градусов 26-27, не меньше.

Почему не виден пар, над этим думать не хотелось. В конце концов, как будет так и будет.

Кто-то со мной, и тоже вслух, не согласился насчет плюс 26-27. Решили проверить нагрев воды опытным путем. Упитанная девочка из



Марк Шуберт

команды Шуберта лихо бултыхнулась в бассейн и, вынырнув, радостно объявила: «О'кей!» Значит, все-таки 26-27, – сказал я себе и вместе со всеми отправился по стопам «о'кея».

Хорошо помню, что в тот самый миг, когда вошел в воду, жизни во мне не стало. Сделал старт и тут же попал... в тиски. Сердце умирало где-то в районе солнечного сплетения. Я попробовал вдохнуть глоток воздуха и не смог. Плыл на нескончаемом выдохе. Мне захотелось крикнуть. Но крик умер на подступах к горлу. Наверное, я застонал, потому что нечто похожее слышалось и вокруг меня.

Шуберт и Кошкин были непреклонны: холодно? Это ерунда. Сейчас согреетесь.

– Нет, Марк Иванович, – сказали мы ему чуть ли не в единый советский голос, – плавать при такой температуре нельзя.

– Нельзя? – саркастически улыбнулся он. (Разговор велся на английском с американским акцентом. Но все наши чувства были до такой степени обострены, что говори Шуберт на китайском, мы бы без труда поддержали эту милую беседу, понимая каждое слово). – Вот потому, что вам нельзя, а им – можно, они (понятно, что он имел в виду своих) у вас и выигрывают.

Что ж, в педагогическом таланте Марку Шуберту отказать было нельзя.

Он дал для разминки серию 4x600 м в спокойном темпе. Губы его по-прежнему трогала улыбка. Довольно саркастическая. А глаза излучали тепла не больше, нежели сегодняшняя водичка.

Что тут началось! Мы носились как угорелые, чтобы хоть немного согреться. Однако ничего не получалось.

Проплыл дважды по шестьсот и поймал себя на мысли, что мои мозги медленно, но верно замерзают. Никогда не получалось ответить на вопрос: почему же они побеждают? Потому что плавают в холодной воде и умеют терпеть такие экзекуции? А может, они дома тренируются, залезая в холодильник?

Тут понял, что впадаю в маразм.

Способность соображать, если представить это как нечто материальное, похоже, окончательно превратилась в сосульку.

Я учился терпеть. Каким способом плыть и на какой технике, меня уже давно не волновало. На то, чтобы заорать благим матом, сил тоже не было. Похоже, что нечто подобное испытывали в эти минуты все наши.

После серии Шуберт смилостивился и разрешил нам «перепингвиниться» в другой бассейн. Пускай вас не смущает словечко «перепингвиниться», которого нет ни в русском языке, ни в английском. Не я его придумал, а жизнь. Если кто видел, как передвигается – семена вразвалочку – колония пингвинов по ослепительному снегу Антарктиды, то наш плавательный калифорнийский отряд являл собой ее авангард.

Минут через десять мы купались в бассейне с привычной 28-градусной водой. Я плавал, как в домашней ванне, испытывая самый натуральный кайф. И без того прекрасное состояние души и тела улучшилось, когда тренеры сообщали, что замер температуры воды в том первом бассейне показал, что она была ниже привычной на 12 градусов.

У Марка Шуберта, мягко говоря, оригинальные тренировки. И вот в качестве подопытных кроликов наша доблестная бригада однажды попала на так называемую «дорожку зверей». Но отнюдь не «кроличью тропу».

В бассейне – 8 дорожек. Одна из крайних, определяющая не основание «пирамиды», а ее пик, как раз и есть «звериная». По ней «ходят» спортсмены, готовые выдержать самую зверскую по энергозатратам работу.

Я решил попробовать.

Шуберт дал задание: 5 км, быстро, на время.

Я ушам своим не поверил: 5 км – это ж можно свихнуться от счастья! Счастья полного идиота. Максимум, на что рассчитывал – это 3 км.

На соседней дорожке, и тоже «зверской», работал Брайан Гуделл, олимпийский чемпион.

Марк Шуберт включил секундомер, мы с Брайаном глянули друг на друга и... помчались. Великое дело – спарринг! Пускай и случаем рожденный.

2700 пролетел на «дважды два», даже не почувствовал. Скорости – фантастические. Тренировка превратилась в гонку, в которой легче было умереть, нежели сдать на милость победителя. 100 м в среднем преодолевал за 1 мин 10 сек. В 50-метровом бассейне, во время тренировки, это и сейчас моя крейсерская скорость. Но ведь все происходило 8 лет назад, в семьдесят седьмом, когда был по большому счету неоперившимся юнцом.

Гуделл взвинтил темп. Я – тоже. Погоня явно удавалась.

Мой мозг почему-то запрограммировался на 3000 м.

Делаю финишный рывок. Удержался за Брайаном с разрывом где-то в корпус. И вдруг он входит в поворот. Начинаю судорожно считать. Наверное, где-то ошибся.

На второй прямой вновь делаю финиш.

Но Гуделл почему-то продолжает дистанцию. Неужто ошибся на 200 м? – спрашиваю себя. Хотя подобное за пределом моего понимания. Чуть ли не минутами. Значит, Шуберт дал задание не на 3 км, а на 4.

Когда Брайан Гуделл после 4 км ушел на очередную сотню, я перестал считать и настроил себя на две очень важные вещи: во-первых, постараться не умереть; во-вторых, не отпустить его дальше, чем на «полтинник». Удалось и первое, и второе. Но после того случая уже никогда не плавал 5000 м на время...

Я всегда удивлялся, насколько пловцы



Джесси Васальо (справа) уже в зрелом возрасте вспоминает на телевизионной передаче уроки Марка Шуберта и Олимпиаду-1984 в Лос-Анджелесе.

«Мишн-Вьехо» умеют выкладываться на тренировке. А работал вместе с ними раза три-четыре, не меньше.

В первые приезды советских спортсменов на «экзекуцию» к Марку Шуберту нашим основным соперником в тренировочных тестах был чемпион и рекордсмен мира Джесси Васальо. Гонщик, каких поискать. У него прекрасно получался комплекс в целом, а также спина и кроль. Разносторонний пловец. Готовился и как спринтер, и как стайер.

Итак, идет обыкновенная шубертловская тренировка. Проплыли 10x100 м, потом еще что-то, сейчас уже не припомню. Наступает время последнего задания. Оно чудовищно своей железобетонной простотой. 10x400 м: первые 5 серий – комплексом, вторые 5 – кролем. Шуберт объявляет временной режим, и я думаю, что ослышался: одна серия комплексом – за 5 мин 30 сек, кролем – за 4.30. Отдых – 10 сек.

Но Марк не шутил. Он вообще никогда не шутил.

На первые 5 серий комплексом в гонку с Васальо включился Сергей Русин – у него комплекс куда лучше моего. Так мы решили объединить наши с Сергеем усилия в поединке с Васальо – напомним, одним из лидеров «дорожки зверей».

Пока Сергей и Джесси выясняли отношения в 2-километровом комплексе, я шел эту же дистанцию в доступном мне темпе. Когда начался кроль, включил полный газ. Перед последними 400 м чувствую, завелся. Перебрался на соседнюю дорожку. Заметил, как оживились тренеры, готовя секундомеры, чтобы зафиксировать нашу финальную дуэль.

Собрал все силы, какие остались, и полетел.

После 200 м понял, что погорячился.

После 350 уже был не рад, что впутался в эту чистейшей воды авантюру. Казалось, что меня

кто-то держит за ноги и не пускает дальше. А потом этот кто-то, видно, решил прогуляться по дну бассейна и меня заодно с собой прихватить.

Тут увидел, что и с Васальо творится что-то похожее. И осознание того, что грозный соперник переживает те же, что и я, муки, но терпит и, как пить дать, вытерпит на позор мне, будто подхлестнуло огненными вожжами.

Обогнал-таки я Джесси Васальо. Но что самое невероятное – под занавес труднейшей тренировки показал на 400 м вольным стилем свой лучший тренировочный результат с той поры и по сей день – 4 мин 03 сек.

Иногда спрашиваю себя: хороша ли «дорожка зверей» для советских условий, для советских пловцов?

Как эпизод – да, можно попробовать. Понятно, что и там, за океаном, даже лучшие из учеников Шуберта не всегда готовы пройти звериной тропой. Это зависит, в какой форме находится спортсмен. Но все равно американцы могут себе чаще позволить «звериное» испытание. Во-первых, в Штатах куда более богат выбор пловцов, готовых стать чемпионами. В основе этого – отношение к плаванию как к национальному виду спорта и... количество бассейнов по душе населения. Отсюда выше конкуренция, а значит, и не столь долговечны звезды. Во-вторых, качественное питание для них – не проблема. Для всех. Без разницы – входишь ты в сборную или нет. И в-третьих, всегда под рукой любые витаминные восстановители, на которые даже в нашей национальной команде – постоянный голод.

Гениальна ли тренировочная система Марка Шуберта?

По моему разумению, ровно настолько, насколько хороша любая тренировочная система, рассчитанная на выживаемость.

Если говорить о мобильности тренировок (кто, как и сколько работает), то здесь, исходя из самосознания спортсмена, мы отстали лет на пятьдесят.

Сейчас вот вспомнил, что однажды мы были буквально раздавлены незатейливой информацией, по поводу атлетической подготовки их и нас. В семьдесят девятом совместные тренировки с американцами проводили в клубе другого известного тренера Рэнди Рисса – в Гейнсвилле, штат Флорида. Пришли в зал сухого плавания. И оказалось, что их девочки ворочают штанги чуть меньшего веса, нежели в состоянии поднять наши самые сильные мальчики. И я в том числе. Что же о представительницах нашего слабого плавательного пола, то...

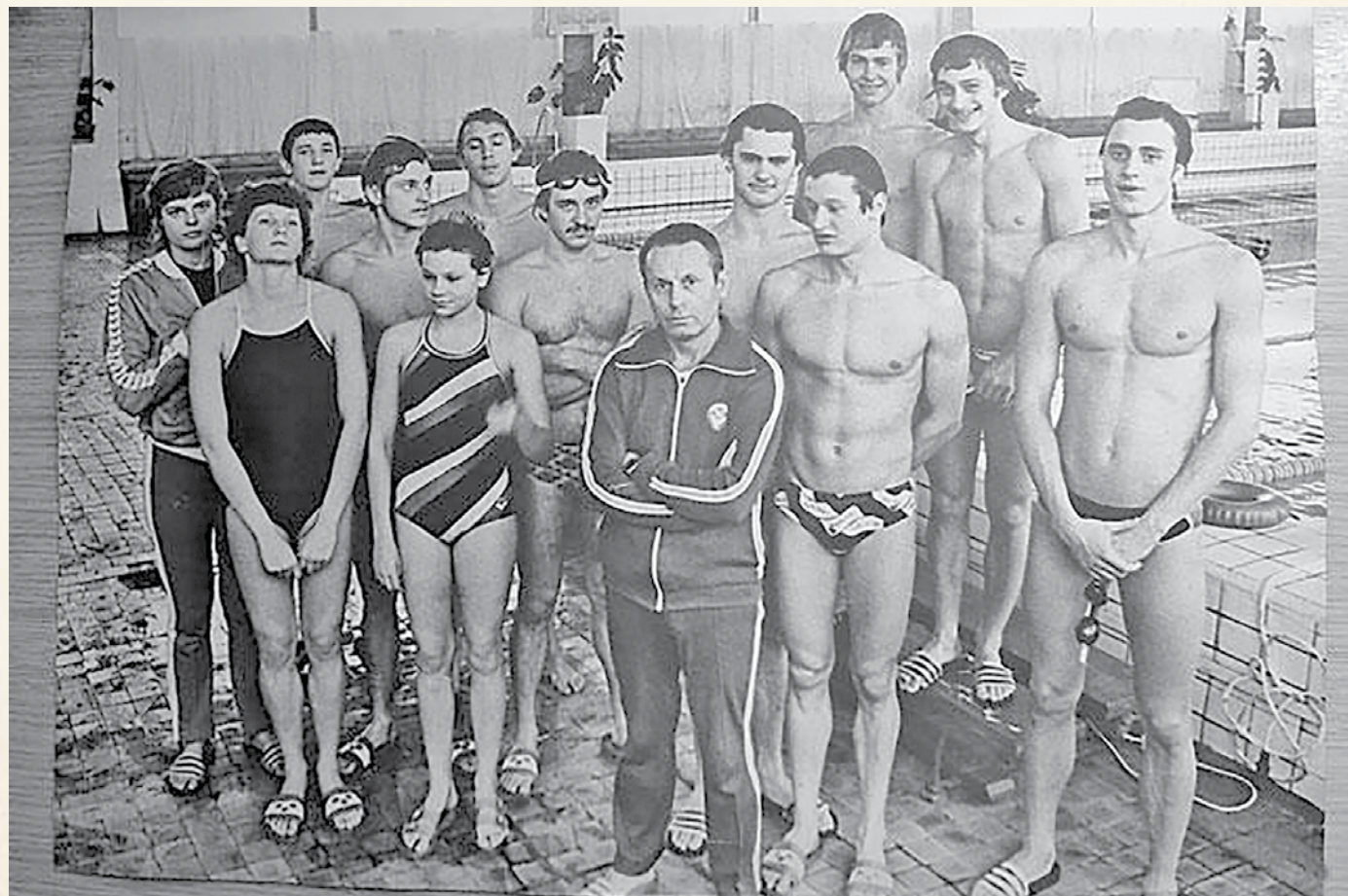
Что касается уроков самодисциплины, то однажды поинтересовался у Рисса: «Вы уговариваете своих учеников не делать того, чего пловцу делать не рекомендуется?».

Он сначала не понял моего вопроса. Затем недоуменно спросил: «А зачем?».

И в тот же самый миг у меня внутри будто щелкнул выключатель – вот именно, зачем? Эти ребята точно знают, зачем они пришли в бассейн и ради чего себя истязают. Хотя «истязают» – это, скорее, с позиции обыкновенного человека, не приобщенного к пониманию законов большого спорта. Но проблема-то совсем в другом: почему нас приходится уговаривать?

Фото из открытых источников.

Игорь Кошкин и его бригада.
Сальников – самый дальний справа.





ВФП Всероссийская
федерация плавания

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

«Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ!»

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

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


Заявки на участие в программе
подаются по адресу электронной почты:

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

(ответ в течение трех дней).

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

**Все заявки подаются только тренером
ребенка!**

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