



ВФП

Всероссийская
федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Пловцы в годы Великой Отечественной войны спасли много жизней солдат и офицеров нашей армии. Спасали на фронте. Работали в тылу – обучая рядовой и офицерский составы преодолевать водные преграды. Они спасали раненых товарищей; спасали незнакомых им бойцов, когда героически, в одиночку, доставляли приказы командования, преодолевая километры воды, что никому другому было не под силу...»

Захарий Павлович ФИРСОВ,
легендарный председатель Всесоюзной секции плавания,
затем – Федерации плавания СССР,
генерал-майор медицинской службы

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

ПЛАВАНИЕ

№ 61-2020

ДЛЯ ВСЕХ

Героем, олицетворяющим символику Великой Победы в год ее 75-летия, мы выбрали легендарного пловца, замечательного и отважного человека Леонида Карповича Мешкова. Писатель Борис Раевский написал о нем повесть «Только вперед». Точнее – посвятил ее Мешкову. Но хотя главный герой выступает в ней под именем Леонид Кочетов, Леонид Карпович узнаваем в этом литературном образе с первой и до последней страницы. Давайте сегодня вместе вновь вспомним о его воинском подвиге, который сам Мешков расценивал исключительно как «ну да, был такой эпизод».

Редакция «ПДВ»



ИЗ КОГОРТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Наше знамя над Рейхстагом.



Леонид Карпович в домашнем интерьере

...Леонид покачал головой, улегся поудобнее на колючих еловых ветвях.

Ему вспомнились гремящие трибуны бассейна в тот вечер, когда он поставил свой третий мировой рекорд. Это было совсем недавно. Полтора месяца прошло с тех пор, всего полтора месяца!

И вот сегодня, третьего августа сорок первого года, он лежит с группой разведчиков в болоте, неподалеку от русского села, занятого врагами.

Как круто, как трагически изменилась жизнь страны и его жизнь!

«Даже трудно поверить: совсем еще недавно я так любовно вел счет своим рекордам, – подумал Леонид. – Девятнадцать все союзных и три мировых. Как я гордился ими! А теперь, – он жестко усмехнулся. – Тоже веду счет... Убитым гитлеровцам! Девятнадцать солдат уничтожил и двух немецких офицеров...»

Он покачал головой, закрыл глаза.

Начал моросить мелкий, противный дождь. Разведчики и без того были мокрые, а теперь на них не осталось ни одной сухой нитки.

– Товарищ командир, танки! – шепотом доложил Мозжухин.

Кочетов перевернулся со спины на грудь и посмотрел на дорогу. По ней, приближаясь

к лесу, шли шесть тяжелых машин. Грохота не было слышно – ветер относил его в противоположную сторону.

– К Ленинграду рвутся, сволочи! – с ненавистью сказал Федя.

Внезапно из-за леса, почти касаясь крыльями вершин сосен, вынырнуло звено советских бомбардировщиков. Самолеты стремительно пронесли над дорогой, сбрасывая бомбы.

К небу взмыли огромные столбы земли. Передний танк, как игрушечный волчок, завертелся на месте, лязгая порванными гусеницами; задний танк, окутанный дымом, повалился на бок с развороченной башней. Остальные пытались обойти своего подбитого вожака, но самолеты быстро повернули, совершили еще два боевых захода и улетели. «Точная работа!» – восхищенно переглянулись разведчики.

В селе поднялась суматоха. Разведчики видели, как засуетились зеленые фигурки. По дороге к лесу помчалась группа мотоциклистов. Минут через десять из-за горизонта по направлению к реке пронеслось двенадцать вражеских самолетов.

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

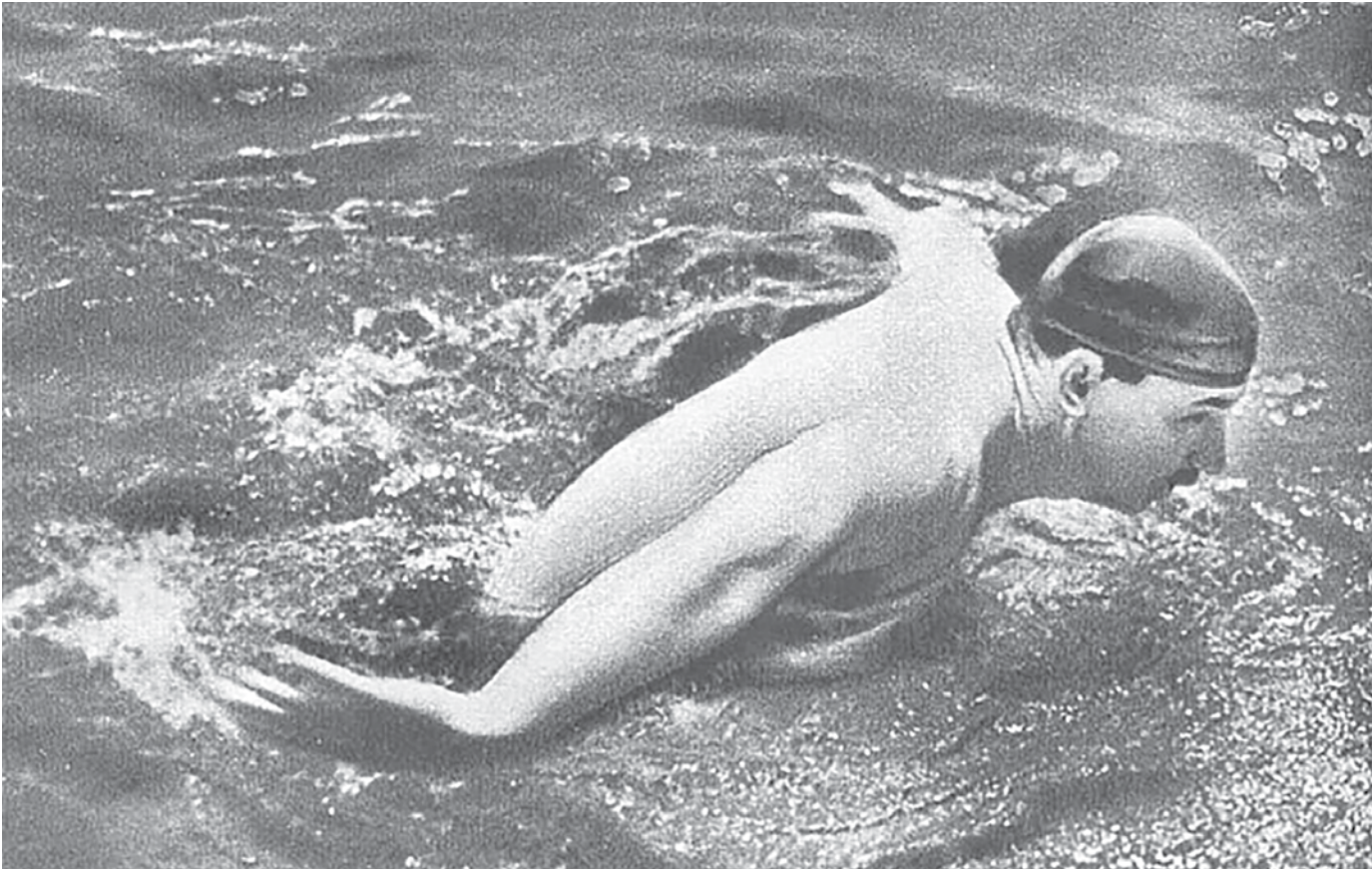
ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

День 9 мая – святой для нас День. Таким он был при советской власти, таковым остался и сейчас. Потому что он – День Победы. Этим всё сказано. 75 лет страна отмечает его, слава победителей, следуя не долгу или традиции, а велению миллионов сердец. И мне кажется, что так будет всегда...

Если говорить о том, как складывается сегодняшняя наша жизнь, то привычной ее точно не назвать. Пандемия коронавируса посадила страну на карантин, определив условия самоизоляции и внося суровые коррективы в настоящее и будущее. Не могла не измениться и газета «Плавание для всех». Этот номер увидит свет только в электронной версии, потому что бумажную сейчас выпускать все равно что оставлять тираж на складе под замком. И мы еще решили, что «когда все дома», то людям, неравнодушным к плаванию, или спортсменам-пловцам, которые также входят в нашу читательскую аудиторию, помимо получения информации захочется что-то почитать. Например, что-нибудь историческое, соответствующее основной тематике газеты. В майские дни главное историческое – это 75-летие Победы. Потому и открыли нынешний номер отрывком из повести Бориса Раевского «Только вперед», посвященной легендарному советскому пловцу, участнику Великой Отечественной войны, орденоносцу Леониду Карповичу Мешкову. Повесть эта – произведение одновременно документальное и художественное, где образ Мешкова прописан под именем Леонида Кочетова... Не случайно в конце предыдущего предложения поставил отточие. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто услышать. Касаемо нашего случая – прочитайте, кто не читал книгу, или освежите в памяти – кто познакомился с ней достаточно давно. Зная биографию Леонида Карповича – по роду своей журналистской деятельности встречался с ним неоднократно – могу утверждать, что повесть Раевского достаточно близка к оригиналу жизни Мешкова. И к мирному времени, и военному. Кстати, не раз и не два просил его рассказать о войне. Понятное дело, как бы исподволь подводя к воспоминанию о подвиге, который он совершил, после чего надолго оказался в госпитале, чуть не потерял руку и, казалось, даже в самом раскрепосном сне не должен был вновь вернуться на спортивную водную дорожку. Но он вернулся. И вновь – чемпионом! Как и многие прошедшие войну, Мешков не любил вспоминать о ней. Иногда я отчетливо слышал, как же он ее ненавидел. И не потому что малюсенький осколок мины остался у него, можно сказать, прямо в сердце, и врачи не рискнули проводить операцию, чтобы изъять этот кусочек металла. Хотя это в его понимании были частности. Говорил мне, что доктора обещали, что никакого движения не произойдет, где был осколок – там и будет. Вот только стопроцентной гарантии на этот счет не было, да и не могло быть... Он же и плавал с ним, и побеждал, и вновь выходил в рекордсмены. А войну ненавидел в абсолютном смысле. Как сказал мне однажды, «за ее издевательство над жизнью, над людьми, которые хотели просто жить и просто быть счастливыми». И как истинный воин, без страха и сомнения, вышел на защиту того, что было ему по-настоящему дорого...

Александр Елисейкин

Продолжение на стр. 2



Леонид Мешков на дистанции

ИЗ КОГОРТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Начало на стр. 1

— Поздно, поздно, голубчики! Даром бензин жжете! — шептал Федя.

Вскоре все стихло. Леонид опять лег на спину, и незаметно мысли его снова вернулись к недавнему прошлому.

«Сколько же времени я воюю?»

Двадцать второго июня, в первый же день войны, он попросил послать его на фронт. В длинных институтских коридорах толпились студенты: боксеры и лыжники, бегуны и пловцы, футболисты, конькобежцы, метатели, прыгуны. Запись добровольцев шла в парткоме. Здесь формировались отряды спортсменов, которые можно бросить на самые трудные операции, требующие выносливости, силы, закалки и упорства.

И сейчас, лежа на кочке в гнилом болоте, Леонид не мог не улыбнуться, вспомнив, как секретарь партийной организации Николай Александрович Гаев советовал ему не спешить на фронт.

— У нас не так много мировых рекордсменов! — убеждал он Кочетова.

— Сейчас не до рекордов! — хмуро отвечал Леонид.

— Ты нужен здесь. Будешь обучать бойцов плаванию...

— Не могу я сидеть в тылу! — сердился Кочетов.

Гаев зачислил его в третью роту.

Выходя из парткома, Леонид столкнулся с Иваном Сергеевичем. Тренер тоже спешил записаться в отряд спортсменов-добровольцев.

— Буду и на фронте командовать тобой! — лихо подкрутив усы, сказал он Кочетову. — Никуда тебе от меня не скрыться!

— А может, наоборот: я буду вашим начальником! — улыбнулся Кочетов.

Так и вышло. Леонид всего две недели был бойцом. А потом, когда погиб сержант Евстигнеев, Кочетова, прошедшего военную подготовку в институте и на учебных сборах, назначили вместо Евстигнеева помощником командира взвода разведчиков. А Галузин остался рядовым.

Леонид сорвал травинку и сунул ее в рот. Края у стебелька были острые, больно царапнули губу.

«Да, это было двадцать второго июня...» — подумал Леонид.

Но на фронт их послали позже, в начале июля.

«А сегодня — третье августа! Ровно месяц я воюю», — подсчитал Леонид.

Всего только месяц, а сколько раз ходил он за это время в атаку!

Враги рвались к Ленинграду. Под Новгородом и Псковом шли непрерывные тяжелые бои. Наши войска медленно отходили, сражаясь за каждую речку, каждый бугорок родной земли. Контратаки следовали одна за другой.

Казалось, Леонид не знал усталости. Днем он участвовал в боях, а ночью со своими разведчиками уходил в тыл врага. Весь его взвод состоял из физкультурников — неутомимых, сильных, смелых людей.

...Кочетов оторвался от воспоминаний, взял бинокль и стал наблюдать за селом.

Было уже далеко за полдень. Солнце наконец выглянуло из-за облаков. Разведчикам, лежавшим в холодном болоте, стало немного теплее.

— Костиков, смени Мозжухина! — взглянув на часы, приказал Леонид.

Мозжухин передал Феде бинокль и отполз к командиру. Он доложил обстановку: возле леса стоят две замаскированные тяжелые батареи, на окраине села обнаружено шестнадцать танков, скрывающихся в тени от домов. А в самом селе, судя по черным мундирам и зеленым френчам солдат, стоят две части — эсэсовцы и танкисты.

Кочетов оглядел своих товарищей. Лица у всех были усталые, глаза — красные от бессонницы. Леонид сам хотел есть и знал, что его бойцы тоже голодны. Но сало и сухари

уже съедены, а о том, чтобы достать пищу в селе, — не приходилось и думать.

Время тянулось необычайно медленно. К вечеру лежать в болоте стало совсем невтерпех: разведчики услышали дальние орудийные раскаты. Возможно, их товарищи отражают сейчас атаку фашистов, а они лежат тут без дела. Бойцы хмурились и зло смотрели на село. Быстрее бы собрать нужные сведения и вернуться к своим.

Как только чуть-чуть стемнело, Федя Костиков вызвался проникнуть в село. Но Леонид не пустил его. Он заставил бойцов подождать еще час и, лишь когда наступила полная темнота, разрешил Феде ползти.

И снова потянулись тревожные минуты ожидания. Прошел час — Федя не возвращался. Село было спокойно, но разведчики все же начинали волноваться. Прошло еще полчаса — Федя не приходил. Леонид уже решил сам ползти в село, как вдруг совсем рядом из темноты раздался шепот:

— Разрешите представиться: личный массажист рекордсмена мира Федор Костиков!

— Не балагурите! — строго оборвал его командир. — Сейчас вы не массажист, а я не рекордсмен. Мы оба — солдаты...

Кочетов аккуратно записал добытые Костиковым сведения, и разведчики пустились в обратный путь.

Шли опять в темноте, время от времени проверяя направление по светящейся

стрелке компаса. Вот и знакомая тропинка! Молча прошли бойцы километра три параллельно дороге и замерли, прижавшись к стволам сосен. Издали, нарастая, слышался шум мотора.

По дороге спускался с горки грузовик. Разведчикам снизу, из ложины, были хорошо видны четко отпечатавшиеся на фоне неба очертания машины.

Дерзкая мысль мелькнула у Леонида: «А что, если?..»

Правда, разведчикам не рекомендуется без крайней необходимости начинать бой. Но разве уставом запрещено использовать удобный случай? Наоборот, предлагается проявлять инициативу. А документы гитлеровцев, сидящих в машине, очень пригодятся. Грузовик шел один, никого поблизости не было...

Словно специально для облегчения действий разведчиков, тишина ночного леса, только изредка нарушаемая отдельными разрывами, опять сменилась далеким сплошным ревом и грохотом.

Кочетов вынул гранату. То же самое сделали трое его друзей. Гул нарастал. Грузовик был уже близко. Он шел по дороге метрах в пятидесяти от разведчиков. Привыкшие к темноте глаза Леонида уже различали водителя и сидевшего рядом с ним офицера в высокой фуражке. Офицер дремал, уткнув подбородок в поднятый воротник шинели. Сзади на скамейках тряслись, высоко подпрыгивая на каждом ухабе, восемь автоматчиков в серо-зеленых шинелях и касках. Очевидно, это была охрана офицера.

Леонид зло усмехнулся: «И охрана не поможет!»

Он поднял руку, приказывая товарищам приготовиться, и, когда грузовик поравнялся с ним, сильно метнул гранату. Раздался взрыв и следом за ним еще три взрыва — это разорвались гранаты, брошенные другими разведчиками.

На несколько секунд наступила тишина, прерываемая только стонами раненых гитлеровцев. Потом щелкнули два выстрела. Это Мозжухин и Федя уложили пытавшихся уползти врагов.

Разведчики стояли за деревьями, держа оружие наготове. Но кругом было тихо, лишь издали доносился затихающий лай пулеметов.

— Кажется, концерт окончен! — с притворным сожалением вздохнул Федя.

По знаку Кочетова, он вышел из-за сосны и направился к свалившемуся по другую сторону дороги грузовику. Остальные разведчики зорко следили за ним и за разбросанными по дороге телами врагов. Федя наклонился над офицером, взял его сумку и вытащил из кармана документы. Потом внимательно осмотрел тела остальных убитых и взял документы у одного из солдат.

— Пошли! — коротко скомандовал Кочетов, сложив документы гитлеровцев в свой планшет.

Почти два часа бесшумно шли глухой тропинкой. Несколько раз мимо них проходили вражеские группы. Разведчики пропускали их и продолжали осторожно пробираться к своим.

Строки биографии Л.К.Мешкова

Родился в 1916 году в городе Царицын — ныне Волгоград. Ушел из жизни в Москве в 1986 году. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник культуры РСФСР.

Участник Олимпийских игр 1952 года (Хельсинки). В том же году завершил спортивную карьеру, став доцентом кафедры физвоспитания МГУ. После смерти Мешкова его именем был назван бассейн, расположенный в главном здании МГУ.

Леонид Карпович Мешков награжден Орденами Великой Отечественной войны 1 и 2 степеней; Орденом Трудового Красного Знамени; медалями.

Специализировался в плавании брассом (по сути это был уже баттерфляй) и кролем.

Свои первые рекорды СССР установил в 1935 году.

В марте-апреле-мае 1941 года Леонид Мешков показал три превышающих мировые достижения результата в брассе и установил три рекорда СССР в плавании кролем, которые также превзошли европейские.

О начале войны он узнал 22 июня по дороге на тренировку. Сразу же пошел в военкомат, записался добровольцем в роту разведки народного ополчения.

На фронте командовал разведгруппой. Во время одного из заданий 3 августа 1941 года группа, возвращаясь в расположение своей части, попала под сильный минометный огонь.

Путь отхода был отрезан, требовалось переплыть небольшую, но довольно быструю реку Лугу. Леонид нес на руках тяжело раненого пловца Сергея Куланова, когда в него впились осколки разорвавшейся рядом мины. Держа своего товарища, Мешков поплыл, работая одними ногами...

В ленинградский госпиталь Леонид Мешков попал с тяжелой раной плеча. Возникла угроза ампутации руки. Врачи узнали спортсмена и сделали все возможное, чтобы сохранить руку. Из плеча удалили 4 из 5 осколков. Один, под лопаткой, вытащить не смогли.

После операции рука почти не сгибалась в локте, была частично парализована кисть. Леонид Карпович для себя решил обязательно вернуться в большой спорт и начал восстанавливаться самостоятельно, вопреки запретам врачей на физические нагрузки.

После выписки Л. Мешкова вместе с другими известными пловцами — С. Бойченко, В. Китаевым, К. Алешиной — назначили на должность военного инструктора по обучению плаванию. Работал в две смены, а в перерывах между занятиями разрабатывал руку на сконструированных им же самим станках. Началась блокада Ленинграда. К зиме 1942 года уже тренировался в бассейне и заново учился плавать. Рука очень медленно восстанавливалась.

Леонид Мешков возобновил участие в соревнованиях летом 1943 года. На чемпионате СССР, проходившем в Москве, он завоевал призовые места на четырех дистанциях. В 1944 году стал победителем на дистанциях 200 и 400 метров брассом и вторым на 100-метровке. В июне 1945 года установил новый рекорд СССР на дистанции 200 метров кролем с результатом 2.08,9, который на 1,9 секунды превышал европейский.

За годы, проведенные в большом спорте, выиграл 42 золотые медали чемпиона СССР, установил 140 рекордов страны, мира и Европы. 13-кратный рекордсмен мира. На протяжении пяти лет после возвращения в бассейн в 1947-м установил 5 (!) мировых рекордов, хотя с учетом тяжелейшего ранения, полученного на фронте, в это мало кто верил.

Наконец Кочетов приказал остановиться. Несколько минут все напряженно вглядывались в темноту.

Впереди тихо плескалась река. Иногда лес глухо стонал под порывами ветра, и тогда старые ели тихо поскрипывали. Изредка слышались тяжелые взрывы и короткие автоматные очереди. Потом снова все замолкало.

Предстоял самый трудный участок пути — переправа через Лугу. Поминутно останавливаясь, бесшумно стали спускаться разведчики к пологому берегу реки.

— Хальт! — раздался вдруг резкий окрик.

В пяти шагах от них, прижавшись спиной к дереву, незаметный в темноте, стоял рослый немец с автоматом.

«Патрульный», — мелькнуло у Кочетова.

Мозжухин рванулся вперед. Одним прыжком подскочил он к врагу. Мелькнул стремительный кулак боксера, и гитлеровец, не издав ни звука, брякнулся на землю.

Но сразу раздалась тревожная крики. Из темноты вынырнули трое немцев — вражеский дозор. Очевидно, их привлек шум упавшего на землю тела и удар автомата о пень.

Действовать надо было стремительно.

Леонид выстрелил из пистолета в ближайшего фашиста, и тот упал. Галузин, Федя и Мозжухин тоже почти в упор выстрелили по врагам. Но один гитлеровец успел схватиться за автомат и, не целясь, дал очередь.

Федя упал.

Это были последние выстрелы, — Галузин прикладом свалил врага.

Теперь нельзя было медлить ни минуты: гитлеровцы, конечно, слышали выстрелы. Мозжухин подхватил безжизненного Федю, и разведчики, уже не скрываясь, бросились к реке.

В небо взмыла ракета, озарив берег и воду тусклым светом. Вдали застрочил пулемет, вскоре к нему присоединился другой. Пули шлепались рядом с бойцами, вздымая песок.

Разведчики уже были на берегу. Укрывшись за обрывом, Леонид склонился над Костиковым. Две пули попали Феде в грудь. Он был мертв.

— В воду, товарищи! — крикнул Кочетов.

Вдруг послышался стремительно нарастающий вой и вслед за ним грохот. Взлетели столбы песка и дыма. Недалеко от разведчиков разорвались три мины. Бойцы упали на землю.

Новый глухой удар в стороне привел Леонида в чувство. Он подполз к Мозжухину. Здоровяк-боксер не дышал. Несколько осколков мины попали ему в голову.

Рядом застонал Иван Сергеевич. Леонид бросился к нему. На гимнастерке Галузина чернело пятно. В предрассветной мгле Леониду сперва показалось, что Галузин вымок или испачкался при падении.

Но пятно быстро увеличивалось, расплывалось...

«Кровь!»

Правой рукой Галузин по-прежнему крепко сжимал свою разбитую, изуродованную осколками мин винтовку.

— В воду! — крикнул Леонид. — Сможете плыть, Иван Сергеевич?

— Нет, Леня! — тихо, совершенно спокойно ответил Галузин. — Мне уже не плавать! Плыви один!

Кочетов, ни слова не говоря, поднял Галузина и двинулся к реке, почти сплошь затянутой густой пеленой клубящегося пара. Он уже ступил в воду, но тут снова раздался грохот, и что-то сильно толкнуло его в плечо. Правая рука сразу повисла плетью. Вместе с Галузиным Леонид грузно осел на песок.

На мгновение он потерял сознание. Когда очнулся, рука висела — тяжелая, будто свинцовая. Острая боль жгла плечо.

— Не дури... брось... оставь меня, Леня, — еле шевеля запекшимися губами, шептал Иван Сергеевич...

Кочетов, не отвечая, быстро сдирал с ног сапоги.

В висках у Леонида непрерывно гулко стучало, будто кто-то методично бил молотком по одному и тому же месту.

Почти теряя сознание, он все же упрямо продолжал стаскивать тяжелые, намоченные сапоги.

«Будет легче... Легче плыть», — шептал он, словно уговаривал себя.

Он даже вывернул карманы своих брюк. Сколько раз, бывало, проводя занятия с мальчишками в бассейне, он советовал: если придется плыть в одежде, выверните карманы. Не будут наполняться водой, мешать.

И сейчас, почти бессознательно, он все-таки сделал это.

Босиком, шатаясь, подошел он к Ивану Сергеевичу.

— К чему... погибать... вдвоем? — медленно, с трудом произнося каждое слово, шептал Галузин. — Сам... плыви сам!

— Ерунда! — сердито воскликнул Леонид. Оглушительный стук в висках внезапно прекратился. Голова стала невесомой, почти ясной. На мгновение возникло ощущение удивительной легкости, свободы.

Снова послышался вой приближавшей мины. Кочетов бросился на Ивана Сергеевича, прикрыв его своим телом. Через минуту он вскочил, отряхивая комья глины и земли.

— Вы можете ухватиться за меня? Держаться? — крикнул он. — Я поплыву...

Иван Сергеевич вяло покачал головой. У него не было сил даже поднять руки.

— Плыви сам... — снова прошептал он. — Прощай...

— Мы поплывем вместе! — стиснув зубы, яростно пробормотал Леонид. — Вода еще никогда не подводила меня!

В висках у него снова громыало. Нельзя

было терять ни секунды! К реке вот-вот спустятся немцы. Тогда — каюк...

Подхватив грузное, обвисшее тело Ивана Сергеевича, Кочетов потащил его к воде. Ноги Леонида ступали нетвердо, словно они были без костей. Пересиливая боль и внезапно охватившую все тело слабость, он вошел в воду...

Он плыл на спине, работая одними ногами. Галузин — в беспомощности — лежал у него на груди. Лево́й рукой Леонид держал Ивана Сергеевича за подбородок, как делают пловцы, спасая утопающих. Правая



С осени 1935 года выдающиеся советские пловцы Семен Бойченко (слева на пьедестале) и Леонид Мешков на протяжении 17 лет не уступали в баттерфляе (хотя в раннее время он назывался брассом) практически никому в Европе и мире. Например, весной 1941 года Бойченко проплыл 100 м за 1.05,4, а 26 июня 1946 года Мешков — за 1.05,1.

рука висела плетью. Трофейный тесак за поясом очень мешал. (Эх, карманы-то вывернул, а выбросить тесак забыл! И пояс оставил!) Пистолет в кобуре — Кочетов прежде никогда не ощущал его веса — стал вдруг очень тяжелым.

Но он плыл.

Ноги Ивана Сергеевича в огромных, разбитых солдатских сапогах все время опускались ко дну, мешая движению ног Леонида. Вокруг рвались мины.

Но он плыл!

Как-то до войны Галузин сказал ученикам, что он весит «шесть пудов с гаком». А когда его спросили, велик ли «гак», Галузин усмехнулся: «потянет с полпуда».

И все же Леонид плыл!

Не одну тысячу километров в морях, реках и бассейнах проплыл он за свою жизнь. На тренировках он любил шутя повторять, что уже проплыл целиком две Волги, Дон и два Днепра. Но сейчас преодолеть узкую полоску воды, всего каких-нибудь шестьдесят метров, отделявшие левый берег реки Луга от правого, было невероятно тяжело.

«Врешь! Переплыву!» — грозил он кому-то и плыл.

Ноги Кочетова делали странные движения, похожие то на брасс, то на кроль, а то и вовсе ни на что не похожие. Он дышал часто, прерывисто и двигался вперед толчками, очень медленно. И все-таки этот самый короткий и самый трудный в его жизни проплыл был достоин чемпиона страны и рекордсмена мира.

Леонид даже не имел возможности повернуть голову и посмотреть, близок ли родной берег. Он плыл, пока спина его не шаркнула по песку...

Несколько секунд он неподвижно лежал на прибрежной отмели, расслабив все мускулы, погрузившись в какое-то странное, почти сонное, блаженное состояние. Лево́й рукой он по-прежнему стискивал подбородок Галузина. Ему казалось: он еще плывет. Отпусти он подбородок — Иван Сергеевич пойдет ко дну.

Потом, очнувшись, подумал:

«Что это я?» — и разжал свои скрюченные, сведенные судорогой, пальцы.

Взвалив обмякшее тело Ивана Сергеевича на плечо, Леонид, с невероятным трудом переставляя ноги, стал карабкаться на обрывистый берег. Силы уже покидали его. Он слабел с каждой минутой.

Но упрямо лез вверх. Добравшись до травы, Леонид положил Галузина. Сам тоже лег.

«Только на минутку, на одну минутку», — подумал он и потерял сознание.

...Вскоре на них наткнулся связист. Пришли санитары. Ивана Сергеевича положили на носилки и понесли в батальонный санпункт. Кочетов, когда его клали на носилки, очнулся.

— Позовите командира! — хрипло потребовал он. Явился командир.

— Товарищ майор, — сказал Кочетов, пытаясь подняться с носилок.

— Лежите, лежите, — перебил тот.

— Товарищ майор... — повторил Леонид. Он говорил медленно, вятно, стараясь не сбиться. Мысли путались. Доложил о результатах разведки, передал документы, отобранные у немцев. И откинулся на носилки.

— Несите! — приказал майор.

...Через три часа с полевого аэродрома плавно взлетел санитарный самолет. В нем на носилках, неподвижно укрепленных в специальных гнездах, лежали Кочетов и Галузин.

Машина с красными крестами на крыльях и фюзеляже взяла курс на Ленинград.

(Фото из открытых источников).



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

То, что нам с вами предстоит освоить – это комплекс развивающих и специальных физических упражнений на суше, предназначенный пловцам. Ну, а наша «суша» сегодня – это поддержание и развитие физических качеств в период самоизоляции в домашних (дачных) условиях. Итак, приступаем.

САМОИЗОЛЯЦИЯ – НЕ ПОВОД, ЧТОБЫ НЕ РАБОТАТЬ

Практикум от Елены Мехтелевой

РАЗМИНКА. 5 МИНУТ

1 Повороты головы вправо и влево, наклоны вперед.



2 Вращение кистями рук, предплечьем вперед и назад.



3 Одновременное и попеременное вращение прямыми руками вперед и назад.



4 Стоя и в наклоне одновременные и попеременные махи руками вверх и вниз. Одновременные махи в стороны, стараясь выполнить хлопок руками.



5 Вращение тазом и туловищем вправо и влево.



8 Вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе вперед и назад.



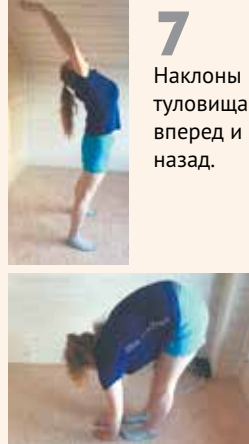
9 Руки на коленях. Вращение в коленных суставах вправо и влево.



6 Повороты туловища вправо и влево.



7 Наклоны туловища вперед и назад.



10 Вращение в голеностопных суставах.



11 Перед началом основной части занятий расслабьте и встряхните мышцы где-то в течении 1-1,5 мин. Каждый делает это как привык и как ему удобнее.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. 30-40 МИНУТ.



12 Упор лежа – отжимание – упор лежа – упор присев – выпрыгивание вверх.



14 Лежа на груди руки вперед. Попеременный и одновременный подъем рук и ног.



16 Стоя, выпад вперед правой ногой – выпрыгивание вверх – выпад вперед левой ногой – выпрыгивание вверх.



17 Упор лежа. Попеременные движения руками вперед через сторону.



13 Упор лежа – попеременное подтягивание ног к груди.



15 Лежа на спине руки вперед за голову. Одновременный подъем рук и ног.



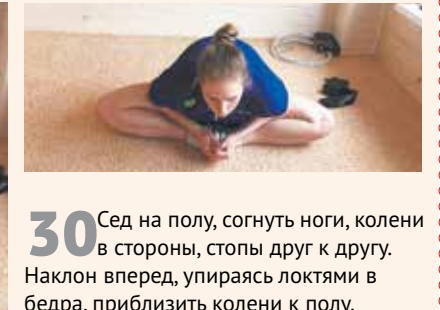
18 Упор лежа. Отведение таза вправо и влево.



19 Упор лежа. Отжимания.**20** Упор сзади. Отжимания.**21** Упор лежа, подъем таза вверх – упор лежа прогнувшись.**22** Лежа на спине или на груди, прямые руки вперед (вверх), приподняв корпус и ноги, попеременные движения ногами как при плавании кролем.**23** Прыжки вверх, ноги брасс.**24** Лежа на возвышенности, можно использовать табуретки, плавание кролем на груди и на спине, руки брасс. Для безопасности используйте 2 табуретки.

Упражнения выполняются по 10-20 повторений в зависимости от уровня подготовки и состояния здоровья. Отдых между выполнением упражнений от 30 до 60 секунд. Упражнения также можно выполнять в режиме: 30 секунд выполнение упражнения, 30 секунд отдых. Можно выбирать из общего списка по несколько упражнений (5-8) и выполнять от 3 до 10 кругов без отдыха между упражнениями, отдых между кругами составляет от 1 до 3 минут. Количество повторений каждого упражнения составляет от 10 до 20.

РАСТЯЖКА. 10-15 МИНУТ

25 Выпад вперед правой ногой, левая на полу. Не наклоняясь вперед, бедра приближаем как можно ближе к полу.**26** Наклон вперед, ноги прямые. Согнуть одно колено и используя вес тела, давить пяткой в пол противоположной ноги. То же другой ногой.**27** Широкая стойка ноги врозь, стопы вперед. Сгибание правого колена, перемещая вес тела вправо. То же в левую сторону.**28** Лежа на спине ноги прямые, обхватив полотенцем или резиновой ступню, потянуть стопу на себя, приблизив бедро к груди.**29** Стойка, согнуть ногу, обхватив рукой стопу, потянуть к ягодицам.**30** Сед на полу, согнуть ноги, колени в стороны, стопы друг к другу. Наклон вперед, упираться локтями в бедра, приблизить колени к полу.**31** Лежа на спине, плотно прижав колени к груди. Поочередное подтягивание коленей к груди.**34** Стоя руки вверх, кисти соединены над головой. Медленные наклоны вправо и влево.**35** Стоя, захватив правой рукой локоть левой руки за головой. Левая рука направлена прямо вниз по центру спины. Надавить правой рукой на локоть левой, чтобы рука шла вниз по позвоночнику.**36** Стоя, рука согнута, локоть на уровне плеч, наклон вперед.

Выполняйте каждое упражнение 2-3 раза и старайтесь продержаться в определенном положении 20-30 секунд. Во время растягивания не забывайте глубоко дышать и не задерживайте дыхание. Занимайтесь растяжкой регулярно. Растягивайтесь постепенно и продолжайте до тех пор, пока не достигнете слабого или среднего уровня напряжения.

32 Сед, согнув одну ногу, перекинуть через другую ногу. Поворот туловища в сторону согнутой ноги с одновременным упором на колено.**33** Стоя у опоры или дверного проема, держась рукой выше уровня плеч. Медленно присесть, прогибая спину.**ВНИМАНИЕ:**

Чтобы избежать травмы, четко соизмеряйте свои силы и возможности!

Планируя номер, выходящий после национального чемпионата, редакция собиралась предоставить слово главному тренеру сборной Сергею Чепику. В первую очередь для того, чтобы он подвел итоги отбора в олимпийскую команду. Еще в начале марта было немыслимо представить, что чемпионат будет отложен, Игры в Токио – перенесены на будущий год, к названию штаба сборной прибавится слово «оперативный», а разговор с её рулевым примет совсем иной оборот.

– В послании, с которым президент МОК Томас Бах обратился к мировому спортивному сообществу после переноса токийской Олимпиады на 2021, есть такие слова: «Мы все вместе оказались в этом темном туннеле. Мы не знаем его протяженность и не знаем, что будет завтра. Но мы хотим, чтобы олимпийский огонь стал светом в конце туннеля». Сергей Геннадьевич, вы тоже не знаете, что будет завтра?

– Смотря в каком смысле. Если в буквальном, то завтра я буду занят тем же, чем и вчера, – соблюдать режим самоизоляции. Если в широком, то не сомневаюсь: все рано или поздно наладится, жизнь, в том числе и спортивная, войдет в нормальную колею.

– Нормальную – значит рабочую. При таком трудовом стаже, как ваш, и столь же хлопотной должности не грех и передохнуть. Сейчас у вас наконец появился шанс взять паузу.

– Врагу не пожелаю такого шанса. Когда вынужденный отпуск затягивается, а намеченные планы летят под откос, отдых утрачивает изначальный смысл.

– Как долго, по вашим прогнозам, может затянуться тайм-аут?

– Полагаю, до июня. Ситуация, конечно, неординарная. Но спортсменам надо её пережить достойно, не теряя из виду тот самый «свет в конце туннеля».

– Что значит – достойно?

– Не опустить руки, не надломиться психологически, использовать все доступные ресурсы для поддержания физической формы. Чтобы вернуться в строй с минимальными потерями.

– С психологией более или менее понятно: каждый спортсмен высокого класса обладает навыками аутотренинга. А вот как в условиях самоизоляции быть с «физикой»? Тем более – пловцам, лишенным доступа к воде?

– Мы дали соответствующие рекомендации как спортсменам, так и их личным тренерам. Ограничения режима не мешают координации и контролю: хватает каналов связи, вплоть до визуальной. Тренер сборной Дмитрий Комаров подготовил видеоролики с демонстрацией упражнений. Они публикуются на сайте ВФП и, надеюсь, тоже принесут пользу.

В связи с этим напомню банальность, известную каждому специалисту. Большой спорт не терпит пауз, бездействия. Короткий перерыв допустим, но когда счет идет на недели, есть риск миновать критическую «точку невозврата». Вернуться от суши к воде гораздо проще, чем вернуть свой организм в состояние

Сергей ЧЕПИК:

МЫ ВСЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ



той степени готовности, которую пловец нарабатывал на протяжении многих лет.

– Что успел сделать оперативный штаб ВФП и сборной до того, как были введены меры повышенной готовности, чтобы противостоять угрозе пандемии?

– Мы держали развитие ситуации под контролем. Решения принимались, как и требовалось, в срочном порядке, по мере поступления вопросов. Например, еще утром 18 марта мы думали, что чемпионат России в Казани, пусть без зрителей, но состоится. А к обеду все соревнования были отменены. Нам пришлось также перенести на базу «Озеро Круглое» сборы, намеченные в Турции и Цахкадзоре. А для расширенного состава

кандидатов на участие в Олимпиаде предусмотреть тренировочный сбор в волгоградском учебном центре ВФП. И там же было решено провести контрольную простартовку. Чтобы дать спортсменам, набравшим форму, возможность разрядить накопленную энергию и показать свои результаты. Мы понимали, что должны использовать все возможности, чтобы продолжать подготовку спортсменов. И мы были готовы их использовать. На «Круглом» планировалось собрать до 80 человек, вдвое больше обычного, и работать в две смены. Для Волгограда был заказан новый гидроканал. Тогда еще оставалась надежда, что эти базы не будут закрыты на карантин. Велись переговоры о том, чтобы разместить хотя бы небольшую группу пловцов на базе в Новогорске, но этот вариант тоже отпал: вирус и туда проник.

– А чем штаб занят сейчас?

– Можно назвать это учениями в условиях, приближенных к боевым. Штаб перешел на работу в дистанционный формате. Мы поддерживаем связь, обмениваемся информацией, разрабатываем понедельные планы тренировок. То есть делаем все, чтобы те спортсмены, кто хочет, оставались, так сказать, на плаву. Да, ситуация сейчас непростая. У кого-то может появиться соблазн, ссылаясь на форс-мажор, дать себе поблажки. Нынешняя молодежь привыкла к комфорту, она никогда не сталкивалась с серьезными проблемами и ограничениями.

– В меньшей степени, очевидно, это касается ветеранов команды, прошедших огонь, воду и медные трубы.

– По части самодисциплины им, конечно, проще. Но у них в связи с переносом Олимпиады возникла другая проблема – дефицита времени. С возрастом приходит опыт, однако не прибавляется энергии. Надеюсь, нашим испытанным бойцам хватит терпения продержаться еще год. Они нужны команде, в которой много необстрелянных новичков. В том числе и для того, чтобы подавать им пример стойкости.

– Когда карантин будет снят, что за этим последует?

– Все дальнейшие ходы просчитаны. Если нам сегодня дадут команду стартовать, то уже завтра мы начнем собирать команду. Думаю, ограничения на выезд за рубеж в целях предосторожности останутся. Поэтому работать будем на «Круглом озере» и в Волгограде. Все организационные вопросы уже обговорены. Поддержка Федерального центра подготовки Минспорта гарантирована. Первыми соревнованиями должен стать чемпионат России. Планируем провести его в начале июля, в сроки, на которые был намечен финал Кубка страны. Пока не определились лишь с местом проведения чемпионата. Выбирать предстоит, скорее всего, между Казанью и Рузой.

На высокие результаты вряд ли приходится рассчитывать. Издержки неизбежны. Но дело даже не в них. Важно будет продемонстрировать, что мы выстояли. Что выражение «плавательное сообщество» – это не просто фигура речи. В конце концов мы все как бы в одной лодке, попавшей в полосу шторма. И каждому члену экипажа предстоит, когда придет время, отвечать не только за себя, но и за общее дело...

Евгений МАЛКОВ

Фото Алексея Савченко (архив ВФП)

ОСТАВАЙТЕСЬ НА ВЫСОТЕ ДУХА

Как сохранить спортивный потенциал в условиях карантина? Какие внутренние ресурсы следует для этого мобилизовать? Как в такой ситуации не утратить ориентиры на пути к победе? Ответы на эти и другие вопросы подсказывает кандидат психологических наук, психолог сборной команды России по плаванию Валерия СОХЛИКОВА.



Повседневная жизнедеятельность спортсменов всего мира радикально изменилась из-за пандемии коронавируса. Тренировки, социальные взаимодействия – весь уклад жизни подвергся трансформации. Отмена соревнований, перенос сроков проведения XXXII Олимпиады, которая должна была пройти в Токио в этом году, заставили каждого спортсмена столкнуться с неуверенностью и беспокойством. Тревожным это время стало и для спортсменов – кандидатов в олимпийскую команду России.

В этой непростой ситуации спортсмен, даже если он и не вполне понимает реальное состояние дел, должен осознать и принять новое бытие и новые требования реальности, перестроить уклад жизни, свое поведение, свое отношение к привычным ценностям, в том числе к самому себе и своему будущему.

Если вы зададите себе вопрос: как повлияли события последнего времени на вашу жизнь, то очевиден негативный ответ.

Практика мирового спорта показывает, что спортсмены обязаны поддерживать нагрузочные требования своего вида спорта, работать над повышением физической подготовленности и достигать необходимого уровня рабо-

тоспособности. Остановка в этом процессе способна отрицательно повлиять не только на физическую форму спортсмена, но и создать условия психологического неблагополучия, которое приведет к снижению стрессоустойчивости и росту тревожности, что проявится в широком спектре когнитивных, волевых и мотивационных процессов.

Поэтому первое, что важно делать, – это продолжать тренироваться, поддерживать свой организм через постоянную нагрузку. Искать любые возможности в тех условиях, в которых спортсмен находится в настоящее время, будь то домашняя самоизоляция или карантин на тренировочной базе.

Как только будут сняты ограничения, связанные с распространением инфекции COVID-19, можно будет приступить к полноценной реализации планов подготовки к перенесенным на будущий год Играм.

Но до этого момента уделите внимание работе над собой: позитивно, с оптимизмом и в тоже время реалистично относитесь к происходящему. Как сказал Омар Хайям: «Упавший духом гибнет раньше срока». Сейчас именно тот критический период, который позволяет открыть новые перспективы и глубинные ресурсы вашей личности.

Если вы ответите себе на вопрос: «Зачем я занимаюсь спортом?», то вам станут понятнее ваши жизненные замыслы, личностные ценно-

сти, ваши эмоции, связанные с достижениями. Вспомните или найдите видеозапись ваших успешных соревнований, мысленно пройдите еще раз гонку, так вы дополнительно сможете задействовать свои нервно-мышечные связи. Такой аутотренинг поможет психике и телу синхронизироваться, что непременно принесет дивиденды в будущем. Все это отличные способы сохранять мотивацию, когда подготовка идет не так, как было запланировано.

По опросам социологов, сейчас в нашей жизни достаточно обстоятельств, которые мы не можем в полной мере объяснить. Такая неопределенность создает ощущение потери контроля и вызывает эмоциональное перенапряжение и тревогу. Важным шагом в этом направлении является снижение или полное избавление от тревоги и повышенного эмоционального напряжения. Способствовать этому может организация и обеспечение благоприятных условий для своей внутренней деятельности. Главные составляющие этого процесса – выстраивание четкого плана в новых реалиях настоящего:

– продумайте расписание тренировок, занятия по самообразованию;

– сосредоточьте внимание на соблюдении режима работы, отдыха и сна, на правильном питании;

– структурируйте свое время в течение дня: например, занимайтесь творчеством или дыхательной гимнастикой для повышения иммунитета;

– укрепляйте социальные связи, находите новые возможности для общения;

– изучайте техники релаксации для редукции избыточного телесного напряжения.



Это позволит вам сохранить душевное равновесие, придать повседневной жизни структурированность и осмысленность, а также сформировать ощущение решаемости жизненных задач и достижимости цели.

Еще одним из способов самоподдержки, который поможет вернуть себя в нужное эмоциональное состояние, является «перевернутый сценарий». Придать новую модальность сценарию помогут формулировки: «Бассейн закрыт? Ну что ж, это отличный шанс научиться использовать эластичные шнуры и онлайн тренировки». «Соревнования перенесли? Появилось дополнительное время для подготовки!»

Помните: обстановка, которая сложилась сейчас в мировом спорте – это не только ситуация смятения, растерянности и расстройств, но и ситуация стойкости, мужества, профессионального и личностного роста. Спортсмен, достойно справившийся с трудной ситуацией, приобретает бесценный жизненный опыт.

Психологи подчеркивают, что после кризисного переживания человек выходит из него обновленным, с новыми взглядами на собственную жизнь, появляется новая точка отсчета, реорганизуемая внутренняя мир человека. Возникают мощный прилив энергии, состояние раскрепощенности и желание устремиться вперед.

Оптимальный выход из сложившейся ситуации – проявить силу воли и доказать себе самому, что вы, пройдя трудную школу спорта, способны держать любой жизненный экзамен.

Способен ли человек, в детстве боявшийся воды, доплыть до олимпийского пьедестала? Насколько реально, надолго расставшись с плаванием, вернуться и добиться успехов как на дорожке, так и в бизнесе? Ответы на эти и другие вопросы – в интервью заслуженного мастера спорта, директора по спортивному маркетингу компании Mad Wave Владимира Предкина.

Несколько лет назад я представлял читателям столичную школу плавания Дениса Пиманкова. Делясь опытом, её создатель упомянул о детском турнире, который он запустил при помощи компании Mad Wave и друга, а также партнера по серебряной эстафете Олимпиады 1996 года в Атланте Владимира Предкина. Турнир назывался Mad Wave Challenge. Узнав, что известный пловец работает в фирме, выпускающей экипировку и инвентарь для водных видов спорта, я был заинтригован. Позднее интерес к Предкину подогревала новость, что тот обновил рекорд мира в категории «Мастерс». В общем, поводов пообщаться набралось достаточно.

– Думаю, не все читатели «ПДВ» знают, что Mad Wave, несмотря на название, бренд чисто российский со штаб-квартирой в Санкт-Петербурге. А в чем, Владимир, заключаются ваши функции?

– Я отвечаю за спортивные проекты, предусматривающие программу развития бренда. Впрочем, не только за них. Принимаю также посильное участие и в разработке новых продуктов, тестирую образцы и вношу при необходимости коррективы, провожу обучение и презентации, веду переговоры с федерациями регионов, слежу за тем, что делают конкуренты и многое другое.

– Популяризация плавания – часть этой политики? В том числе в смысле коммерческой отдачи.

– Безусловно, организуя соревнования, прежде всего детские, или принимая партнерское участие в их проведении, мы прямо или косвенно расширяем потребительский рынок. Взять тот же Mad Wave Challenge. За 6 лет этот турнир охватил в общей сложности свыше 10 тысяч юных пловцов. Причем не только из России. В нем выступали представители стран ближнего зарубежья, Балтии, Польши. Интерес к участию в наших соревнованиях проявляют страны центральной Европы, Скандинавии. Аналогичный турнир проводится с участием Малайзии и Филиппин, к которым собирается присоединиться Индонезия.

– Форматом ваш турнир похож на «Веселого дельфина», проходящего под патронажем ВФП и рассчитанного на самых юных пловцов. А вы в таком возрасте чего-то добились?

– Нет, не успел. В спортшколе я был одним из последних среди сверстников и долго плелся в хвосте. А прибавлять начал лишь лет в 16.

– А как вы оказались в плавании?

– Как и большинство детей в советское время. В мою школу пришел тренер Сергей Кириллович Брунин и пригласил в бассейн «Торпедо». Но отбор я не прошел, поскольку был маленький, худенький, при этом не гибкий, не умел даже держаться на воде. Все было плохо настолько, что вода вызывала у меня приступ панического страха. Заходил по колено, и дальше случалась истерика. После того, как меня не взяли в секцию, у меня разыгрался характер, и летом, поехав к родственникам в деревню, я самостоятельно научился плавать в озере. А осенью снова пришел в секцию на дополнительный набор. Меня взяли и сразу определили в спортивную группу к ребятам, которые тренировались лет с четырех в «лягушатниках» и уже прилично плавали. Понятно, что я им регулярно проигрывал.

– Тем не менее вы попали, насколько знаю, в спортивный интернат. За какие заслуги?

– Постепенно я начал прогрессировать, прежде всего – на стайерских дистанциях. В седьмом классе даже выиграл у сверстников на первенстве Ленинграда 1500 метров. В школу-интернат спортивного профиля № 62, в группу Генриха Владимировича Яроцкого попал случайно, так сказать, «в нагрузку» к акселерату Сергею Прошкину, которому, в отличие от меня, прочили большое будущее. Там я снова оказался одним из последних. Тренировался я «на выживание» в большой бригаде, где вперемешку были и олимпийские чемпионы, и перво-разрядники. Я пытался держаться, но нагрузки не тянул совершенно, и часто был передан на «передержку» к другим тренерам. По окончании учебного года едва не вылетел вообще. Только благодаря заслуженному тренеру РСФСР Михаилу Эммануило-

вичу Чугунову, который за меня поручился перед руководством, я и остался в «большом» плавании.

– Несмотря на передрыги, вы все же пробились в сборную и доплыли до побед на чемпионатах Европы и олимпийского пьедестала. Эта история заслуживает отдельного разговора. Меня же занимает вопрос, почему вскоре после Олимпиады в Атланте вы ушли из спорта?

– Проплавив еще год, пережив чехарду со смелой тренером за последние три года, тренируясь практически самостоятельно, был настолько морально измотан, что даже думать о плавании не хотел. У меня было спортивное образование,

ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ

но тренером работать не хотел – от бассейна просто тошнило.

– И как удалось пережить то непростое время?

– Полгода жил на старых запасах, поскольку успел что-то подкопить, особенно под конец карьеры. И в итоге случайно ушел в бизнес. Встретил однажды Диму Александрова, чемпиона СССР на 400 метров кролем. Разговорились, он сказал, что работает в американской компании «Пепси-кола» и предложил попробовать. Пришел, написал заявление, там была графа «достижения», мне не хватило места, чтобы все описать. Меня взяли экспедитором, а через три месяца повысили до мерчендайзера.

– Что сия звучная должность подразумевала?

– В мои обязанности входила расстановка баночек по полочкам, рекламных стоек, развешивание плакатов и так далее. Следующим этапом моей карьеры стала должность сейлз-менеджера, то есть официального представителя торговой компании. К этому времени у меня появилось дополнительное образование, которое давала фирма. А потом перешел во французскую фирму по продаже элитного алкоголя и даже получил предложение от компании «Жиллетт» с шикарными на тот момент условиями, но не хватило мозгов, чтобы принять предложение, а посоветоваться было не с кем.

– Желание вернуться в плавание не возникало?

– Именно по этой причине, решив, что хватит работать на дядю, я с партнером открыл плательный клуб «Кайман», один из первых в Питере. Тогда, после кризиса 1998 года, никто не понимал, в чем смысл частной школы. Мы арендовали две дорожки в бассейне СКА и собрали детей 12–13 лет, которых отчислили из муниципальных спортшкол. За два года тренировок у нас, пока школа не прекратила существование, ребята выросли до кандидатов в мастера спорта, выигрывали чемпионаты города по своему возрасту.

– А почему «Кайман» пришлось закрыть?

– Партнер от финансирования проекта устроился, а мне он оказался не по карману. Потеряв деньги и несколько раз разочаровавшись в партнерах, я получил урок: на бизнес, в отличие от спорта, правила честной игры не распространяются. В итоге, попробовав себя в разных сферах деятельности, в том числе организовав и запустив несколько успешных производств, вернулся в околоспортивную индустрию.

– Что побудило вернуться на дорожку уже в статусе ветерана?

– Я не тренировался и не выступал лет 15. Предпочитал вообще не залезать в воду. Даже в банях с бассейном ограничивался тем, что сидел на бортике, релаксировал. Исключениями были чемпионаты мира в категории «Мастерс». Там проплывал этап эстафеты, а остальное время мы посвящали достопримечательностям страны, где проходил чемпионат.

Годам к 40 я набрал 108 кг, хотя завершал карьеру в боевом весе 78 кг. Стали беспокоить многочисленные болячки, стало сложно подниматься даже на второй этаж без одышки. Врач порекомендовали вернуться к активному образу жизни и правильному питанию, предложили велосипед, плавание и ходьбу. Бег был противопоказан из-за большого веса. Подумав, я поначалу выбрал ходьбу, поскольку плавать не хотел категорически, а велосипед мне не нравился. Начал ходить, перестал передвигаться, уже почти переходил на бег, увеличивая скорость ходьбы, но все оставалось на прежнем уровне, полгода вес стоял, как вкопанный. Потом организм, наконец, проснулся, щитовидка заработала, метаболизм снова запустился, и вес стал уходить.

Через какое-то время я поехал на турнир «Мастерс» и, еле доплыв полтинник баттерфляем, на финише проклял все на свете. Проклинал целый день, а на следующий легко выиграл 50 метров вольным стилем. На очередном турнире установил рекорд России в возрастной категории до 45 лет.

С тех пор начал плавать регулярно, окунаясь в родную среду. Да, она ветеранская, не тот уровень, но там люди тоже держат себя в форме и показывают достойные результаты. Например, мой рекорд мира для 45-летних – 23.98 на «полтиннике» кролем – вполне сопоставим с результатом, показанным на Олимпиаде в Атланте 20 годами

благодаря тому, что федерацию возглавил Владимир Сальников. Именно он, имея большой спортивный опыт и авторитет, задал вектор созидательной политике ВФП и, несмотря на давление, оставался верен взятому курсу. Не все, конечно, идет гладко, но результаты – налицо.

– Прямо по курсу – Олимпиада в Токио. Денис Панкратов в памятной вам Атланте-96 стал двукратным – и последним из россиян – олимпийским чемпионом. Насколько велика, на ваш взгляд, вероятность, что затянувшаяся почти на четверть века пауза будет прервана?

– У Антона Чупкова и Евгения Рылова, выигравших два последних чемпионата мира, есть все шансы на золото. Да и Юлию Ефимову с её богатым прошлым не стоит сбрасывать со счетов.

СВОЙ СРЕДИ СВОИХ



ранее – 23.21. Но главное в «Мастерс» не медали и рекорды, это именно движение, возможность общения с соратниками по интересам.

– Ваш рекорд до сих пор стоит?

– Рекорд простоял почти 5 лет. Сейчас его обновил японец. А я, перейдя в прошлом году в категорию 50+, улучшил рекорд Европы и собираюсь замахнуться на мировой.

– Под флагом Mad Wave собралась целая команда ветеранов. Тоже с вашей подачи?

– Наша команда представляет «Mad Wave Swim Club», который я возглавляю. За него выступают несколько классных в прошлом пловцов. Например, экс-чемпионка Европы Елена Богомазова. На последнем Кубке России, выступая скромным составом, мы произвели фурор, заняв третье место. В состав клуба входит также школа спортивного плавания, в ней около ста молодых спортсменов. Сейчас мы проводим в Санкт-Петербурге детские городские соревнования на призы «Mad Wave Swim Club», состоящие из 9 этапов в течение года.

– Вам, уверен, безразлично, как выглядят наши пловцы на международной арене. Как оцениваете их прогресс?

– Естественно, я внимательно слежу за выступлениями россиян. Меня радует, что они все чаще добиваются успехов. У нас появились яркие лидеры, выросла конкуренция за места в сборной, наладился переход юниоров во взрослую команду, появились молодые тренеры, владеющие передовыми методиками подготовки. Вместе с тем я не разделяю обывательского оптимизма: дескать, теперь нам сам черт не брат.

– Согласитесь, что упомянутые вами качественные сдвиги – плод целенаправленных усилий ВФП.

– Скажу больше, этот процесс «пошел» во многом

– В Атланте вы едва не выигрываете у хозяев эстафету 4x100 вольным стилем. В Токио наш квартет способен преподнести сюрприз?

– В эстафете может произойти все что угодно. Как в нашу пользу, так и против нас. В той же Атланте мы умудрились лидировать три этапа. Роман Егоров на старте выложился так, что сам из воды не мог выбраться. Я плыл на третьем этапе, после Александра Попова, в полностью разобранном состоянии, однако продержался. А вот у Владимира Пышненко случился ступор, на передаче он почти секунду простоял на тумбочке и уступил американцу Гэри Холлу сразу на передаче этапа, но собрался и смог выиграть касание у немцев. Думаю, в Токио конкуренция в этой эстафете будет просто бешеная. Я бы скорее поставил на эстафеты 4x200 – кролем и комбинированную. Там ситуация менее напряженная, а мы сможем выставить вполне боеспособные квартеты.

– Что еще, кроме спонсирования соревнований и популяризации плавания, может сделать компания Mad Wave для его развития?

– Мы ведем переговоры с ВФП, предлагаем экипировать сборные команды всех возрастов и судейский корпус. Тут, впрочем, не все так просто. Сейчас спортсмены высокого класса имеют представление о своих правах и правилах спортивного рынка. Их взаимоотношения с ведущими брендами переформатируются, есть выбор, с кем заключать персональные контракты. В такой ситуации федерации довольно сложно привязать пловцов сборной к какой-то конкретной марке. Наша задача – доказать, что мы лучше конкурентов, а наше предложение и условия работы с нами самые выгодные.

Евгений МАЛКОВ
Фото из открытых источников

ОТ РЕДАКЦИИ

**НЕ ОСТАНОВИТЬСЯ.
НО ОГЛЯНУТЬСЯ**

ПОРТРЕТ ЮБИЛЯРА НА ФОНЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА И ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

В мае нынешнего года Президенту ВФП Владимиру Сальникову исполнится 60 лет. Весомый юбилей, чтобы, как сказал замечательный писатель Леонид Жуховицкий, остановиться и оглянуться. Правда, в заголовке мы эти слова наполовину изменили. Да, оглянуться, безусловно, стоит. Чтобы лишний раз проанализировать жизнь, оставшуюся за плечами. Увидеть и понять, что удалось свершить и сделать, чем предстоит заняться в обозримом будущем. А вот останавливаться, Владимир Валерьевич, хотим вам сказать, не надо. Потому что движение – это жизнь. Во всех ее проявлениях: как личностных, так рабочих и общественных. Впрочем, вы знаете об этом лучше многих, ибо всегда устремлены вперед. Именно этого постоянного движения вперед, сквозь сомнения и мелкие неудачи, но ради достижения больших и правильных целей и желаем вам на всю оставшуюся. И заодно хотим напомнить нашим читателям, чем пловец и спортивный функционер Владимир Сальников известен в стране и мире: президент Всероссийской федерации плавания, под руководством которого началось нынешнее возрождение спортивного плавания России, выход его на лидирующие позиции в Европе и серьезные успехи на мировой плавательной арене; член Бюро Международной федерации плавания; заслуженный мастер спорта; обладатель 4 золотых медалей Олимпийских игр; многократный чемпион мира, Европы и Советского Союза; 20-кратный рекордсмен мира; в 1993 году включен в Зал славы мирового плавания (Форт-Лодердейл, США)...

Всезнающие статистики из Германии как-то подсчитали, что аудитория бумажного спортивного издания за пять лет в среднем обновляется на 20-25 процентов. А это значит, что сегодня представим Владимира Сальникова абсолютно «новым» для всей аудитории газеты «Плавание для всех» (в его интервью и монологе, сделанных совсем недавно), так и «исторически известным», ибо отрывки из документальной повести о нем в обозримом прошлом публиковали. Но за время, что прошло с той поры, и в плавании, и среди наших читателей появились не одно поколение юных и талантливых, которые именно с таким Сальниковым еще не знакомы. А надо бы. Думаем, что и многим нашим постоянным читателям да и просто болельщикам спорта будет интересно освежить в памяти фантастический олимпийский финал на 1500 метров вольным стилем и те события, что ему предшествовали. Так что приятного всем вам чтения в уютной домашней обстановке.

«ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ, ПОСЛЕ КОТОРОГО СИЛЬНЫЕ СТАНУТ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ»

Президент ВФП, член Бюро FINA Владимир Сальников в дни жесткого московского карантина, вызванного коронавирусной инфекцией, продолжает работу дома – в так называемом удаленном доступе. Газета «Плавание для всех» вклинилась в его рабочий график, попросив ответить на несколько вопросов.

– Основная спортивная тема последнего месяца – перенос на лето 2021 года летних Олимпийских игр. Как вы восприняли эту информацию? Было ли что-то похожее – говорим сейчас об эмоциональной составляющей, – когда в 1984 году Советский Союз решил не посылать команду на Олимпиаду в Лос-Анджелес, и на тот момент сильнейший в мире пловец-стайер Сальников лишился практически гарантированного олимпийского золота.

– В первой фазе развития ситуации с коронавирусом, когда мир еще не осознал, насколько это серьезно затронет практически все страны, была надежда, что эпидемия скоро сойдет на нет и Олимпиада состоится в отведенное ей время – в конце лета 2020-го. Не случайно гово-

рится, что надежда умирает последней. И в 1984 году до самого начала Игр в Лос-Анджелесе не только меня, но и многих наших спортсменов-олимпийцев не покидала мысль, что вот сейчас что-то такое произойдет, и Советский Союз откажется от бойкота главного спортивного форума современности и команда примет участие в Олимпийских играх. Увы...

Поймите меня правильно: сравнивать ситуацию нынешнюю с 36-летней давности можно лишь с большой натяжкой. Ведь мы, спортсмены СССР, потеряли ту Олимпиаду навсегда и безвозвратно. Зато нынче она перенесена пока что ровно на год. У меня нет сомнений, что Игры, как и планировалось, пройдут в Японии, и состоятся они, как только позволит улучшение международной обстановки по коронавирусу. Разумеется, произойдет это не по мановению волшебной палочки...

– В предыдущих интервью вы подчеркивали, что важнейшим психологическим составляющим победы является проявление силы воли пловца. Имеет ли это отношение ко дню сегодняшнему, если учесть, что кандидаты в олимпийцы на какой-то срок останутся без тренировочной и соревновательной практики?

– Скажем так, карантин всего-то на месяц, когда пловец остается дома, когда он лишен тренировок в воде, – это гарантированная потеря формы. И необходимо в среднем 12–16 недель, чтобы вернуть себе самого себя, каким был до временной самоизоляции. Да и как будешь после нее выглядеть – тоже вопрос вопросов. Сумеешь себя заставить не прекращать работу «в четырех стенах» – честь тебе и хвала. Дашь слабину – восстановление займет не три-четыре месяца, а дольше. И где гарантия, что на отборочных к Олимпиаде стартах сможешь выполнить контрольный норматив и завоевать место в сборной? Вот почему сегодня предельно важно, насколько осознанно и по-спортивному правильно ребята проведут вынужденное отлучение от бассейна.

До 29 марта кандидаты в сборную команду оставались на тренировочных базах, и мы надеялись, что им будет разрешено «изолироваться» там, где они тренировались. Но министерством спорта было принято решение о приостановки всей спортивной подготовки. Я тогда сказал спортсменам и тренерам, что сейчас находимся в ситуации, когда необходимо обратить внимание на самоорганизацию и внутреннюю дисциплину, чтобы преодолеть с наименьшими потерями этот нелегкий период.

Глубоко уверен, что именно психологическая устойчивость в настоящее время становится важнейшим фактором будущего, в том числе и олимпийского успеха. Начинается «психология» с выполнения того же распорядка дня, что является для спортсмена основополагающим и непоколебимым фактором. Распорядка дня, подчиненного в период домашней самоизоляции главной цели: постараться максимально сохранить свою физическую готовность. Самодисциплина, самоустойчивость – нынче это не просто слова, а необходимость подобного действия. Важно также сохранять необходимое питание, чтобы не прибавить в весе на домашней диете; важно заставить себя день за днем выполнять возможную в домашних условиях рутинную тренировочную работу, которая позволит не растерять необходимые кондиции. Дру-

гого сегодня просто не дано. И это тоже необходимо понимать. В помощь спортсменам на сайте ВФП опубликован комплекс упражнений, подготовленный тренером сборной по физической подготовке Дмитрием Комаровым, что нашло большой отклик в соцсетях. Более того, этот комплекс позаимствовали наши американские коллеги. Были переведены также рекомендации FINA – опыт тренировок, который может быть использован при создавшейся ситуации. Сейчас мы запускаем новый обучающий проект, который получил условное название «марафон». Суть его заключена в том, что наши лучшие пловцы выполняют «на камеру» упражнения – именно так, как их должно выполнять, – и данный «урок» разоидется по сети. По одному упражнению от заслуженного мастера спорта или мастера спорта международного класса. Вот такое предполагается домашнее задание, вести которое будут десятки заслуженных учителей, многие из которых на сегодня являются кумирами для юных пловцов. Мы пришли к пониманию необходимости такого проекта, опять же, исходя из психологии момента: ибо разнообразие подачи необходимых тренировочных упражнений во время вынужденной домашней самоизоляции поможет справиться пловцам – как опытным, так и начинающим – с ощущением каждодневной рутины, особенно когда нет тренировок в воде.

Знаете, на чем еще хотел бы заострить внимание? На примерах. Примерах, которые лично для меня являются основополагающими. Вот сейчас мы все на домашнем карантине. И призываем спортсменов в этот месяц или несколько месяцев не проиграть самим себе в их битве за Олимпиаду и успех на ней. И мне тут вспоминается пример летчика-космонавта Виктора Петровича Савиных или его коллеги Сергея Константиновича Крикалёва. Дважды Герой Советского Союза Виктор Петрович Савиных, участник фантастической спасательной космической экспедиции, – почетный президент Всероссийской федерации плавания. Сергей Константинович Крикалёв – Герой СССР и Герой России, на протяжении десяти лет, вплоть до июня 2015 года, рекордсмен планеты Земля по суммарному времени пребывания в космосе – 803 дня за шесть стартов. И он тоже с плаванием на «ты», регулярно посвящает ему свой физкультурно-спортивный досуг. Без дальнейшей конкретизации, что по-настоящему великого Савиных и Крикалёв сделали в космосе, обращу ваше внимание на один момент. Разве пребывание в космическом корабле на орбите – по внешнему своему проявлению – не напоминает, что происходит сейчас с нами? И разве не достоин подражания или, уж во всяком случае, понимания пример космонавтов, когда человеком движет необходимость выполнения задания, необходимость освоения определенной работы в условиях долгой изоляции от внешнего мира и привычных условий. Во имя чего? Во имя итогового результата, который обязательно должен быть каким задумывался, и никакой форс-мажор которому не в силах помешать.

Итак, нас экзаменует испытание на прочность, после которого сильные становятся еще сильнее. Уверен, что в нынешних реалиях оно не просто должно работать, а будет работать в полной мере.

– В конце года должна состояться отчетно-выборная конференция ВФП. Мы уже привыкли,



что это – своего рода отчет федерации о проделанной работе за прошедшее олимпийское четырехлетие. Перенос Игр как-то повлияет на сроки проведения конференции или нет?

– Отчетно-выборная конференция ВФП, проводимая раз в четыре года, безусловно, важное событие в жизни федерации, состоится согласно регламента – нынешней осенью. Мы много сделали за прошедшее время и с точки зрения спортивных результатов, и в плане повсеместного внедрения в жизнь страны массового и оздоровительного плавания. Результаты, показанные на последних чемпионатах мира и Европы, стали лучшими за всю историю отечественного плавания; а юношеская и юниорская сборные по праву вошли в число лучших команд мира по своим возрастам. Если говорить про нынешний год, то мы рассчитывали серьезно улучшить ситуацию в плане завоевания олимпийских медалей, попадания наших пловцов в олимпийские финалы, установления ими рекордов – от личных достижений до обновления европейских и мировых. И это не пустые слова, это объективные данные. Сейчас вышел очередной бюллетень ВФП, где наши ведущие специалисты – тренеры Виктор Борисович Авдиченко и Игорь Николаевич Солопов – проинформировали плавательную общественность страны о том, какие места в настоящее время занимают в мировом рейтинге российские пловцы. Этот бюллетень есть в интернете на сайте ВФП. И каждый сам может убедиться, каков нынче расклад в мировых «десятках» и «двадцатках». Единственное добавлю, что если говорить о сравнении, то присутствие в них наших спортсменов значительно выше, нежели в преддверии Олимпиады 2016 года в Рио. Так что программы федерации, наглядно продемонстрировавшие за отчетный период свою эффективность в подготовке пловцов высокого международного класса, будут продолжены. Более того, они готовы постоянно модернизироваться и улучшаться. Думаю, что сейчас самый подходящий момент, чтобы поблагодарить всех спонсоров ВФП, которые поддерживали и поддерживают российское плавание, несмотря на трудную ситуацию, в которой мы все оказались. И конечно, наши слова искренней благодарности в адрес Наблюдательного совета ВФП во главе с его председателем Денисом Валентиновичем Мантуровым – кстати, мастером спорта по плаванию, разбирающимся в проблемах развития спортивного и массового плавания, что называется, изнутри и помогающего федерации в решении практически любых вопросов.

– И последний вопрос – из разряда «личных». Владимир Сальников – реально мобильный спортивный руководитель, большую часть времени проводящий в командировках по линиям ВФП и FINA. Нынче же вы лишены возможности личного присутствия «на местах». Как справляетесь с физическим и эмоциональным прессингом необходимого «коронавирусного заточения»?

– Сегодня вся работа на телефоне и на компьютере. Работаем с письмами, документами; идет постоянный мониторинг ситуации не только по России, но и того, что и как происходит в других странах с возвращением спорта и массового плавания в активную посткарантинную фазу. Как-то поймал себя на мысли, что дел не стало меньше, наоборот, не всегда хватает «рабочего дня», чтобы закрыть все текущие вопросы. Продолжаем развивать документальную часть программы Всероссийского всеобуча по плаванию, в становлении которой хотел бы отметить большую роль ответственного за эту программу первого вице-президента ВФП Игоря Викторовича Горина. Так что работа не прекращается ни на день и затрагивает все аспекты спортивного и массового плавания.

Чем всегда отличалась Россия: когда приходит беда, мы сплачиваемся, становимся единым целым. Известные слова «Все для фронта, всё для победы!» не потеряли актуальность и в наши дни. Только hoy теперь идет с коронавирусом, и каждый из нас должен приложить максимум усилий для достижения победы над ним, где одной из фронтных линий и является сознательная самоизоляция. Пройдет какое-то время, и Россия победит эту смертельно опасную болезнь. Люди вернуться к привычному образу жизни, и спорт вновь займет в ней свое место. Но чтобы максимально сгладить «ступеньку» между сегодняшней из нас самоизоляцией и активной подготовкой к тем же Олимпийским играм, мы и работаем сегодня – каждый на своем месте решая необходимые задачи.

Фото всей подборки: из архива ВФП, Алексея Савченко, архива семьи Сальниковых, открытых источников

Комментарий Владимира Сальникова недавних событий из мира российского и мирового спорта, имеющих непосредственное отношение к плаванию.

– Состоялась видеоконференция главы Минспорта О.В.Матыцина с руководителями спортивных федераций. Это было очень важно и вовремя, потому что все хотят знать, что в самое ближайшее время мы должны будем сделать и обязательно сделаем, чтобы с наименьшими потерями выйти из кризисной ситуации, в котором оказалось спортивное и физкультурное движение не только России, но и всего мира.

Понятно, что сейчас федерации заботит наиглавнейший вопрос: спортсменам невозможно полноценно тренироваться, учитывая обязательные условия карантина и самоизоляции при пандемии коронавируса. Об этом говорили президенты федераций тяжелой атлетики, конного спорта, борьбы, других видов спорта и ваш покорный слуга. Да, считаю, что плавание в первую очередь как вид спорта серьезно пострадало из-за сложившейся ситуации... Впрочем, дело не в перечислении выступавших и озвученных ими проблемах, а в сути основного на сегодня вопроса: без спланированных над гит тренировок и соревнований даже по мановению волшебной палочки трудно подойти в оптимальном состоянии к главным стартам. Да и нет такой вол-

тельностью делом. Вспоминаю девяностые годы прошлого века, когда случилось нечто подобное, правда, по другой причине. Спортивное плавание, да и вообще весь российский спорт тогда обрушился в яму, из которой мы выбирались по меньшей мере два десятилетия. Не хотелось, чтобы та картина повторилась, пускай и в более сглаженном варианте. Неправильно это будет, не по уму... Сразу скажу, что данное обращение было положительно воспринято участниками видеосоветования, и более того, Минспорт уже принимает шаги по его реализации.

Что касается наших ближайших планов. Как только увидим очертания восстановления тренировок в регионах, то поймем, когда можно вставлять в календарь соревнования, перенесенные из-за коронавируса. Хотя тут и ребенку ясно, что чем меньше остается времени до конца года, тем меньше составляющих нашего календаря сможем реализовать. Думаю, что некоторые состязания даже придется совместить. Но в любом случае все изменения в календаре будут обсуждаться на президиуме федерации. И хочу обратиться сейчас ко всем ответственным работникам, кто представляет наш вид спорта на местах: мы обязательно рассмотрим ваши аргументы в пользу того или иного решения – проводить или не проводить тот или иной старт, а если проводить, то где, когда и в каком регламенте. Практически ежедневно нахожусь в связи с Европейской лигой плавания (LEN) и Международной федерацией пла-

важны при выработке решений и подведении итога. Что касается FINA, то на ближайшее время здесь запланирована видеоконференция членов Бюро Международной федерации плавания, в том числе по обсуждению возможностей грядущего чемпионата мира на короткой воде, который должен состояться в декабре в Абу-Даби (Объединенные Арабские Эмираты). Там же планируется проведение очередной Конвенции FINA, по традиции охватывающей огромный круг специалистов: здесь и представители спортивной индустрии, плавательной науки... словом, посланцы практически всех специальностей, какие так или иначе ассоциируются с мировым плаванием. И конечно, важнейшая составная часть любой Конвенции – это практические и теоретические семинары с участием лидеров мирового тренерского цеха. Кстати, заслуженный тренер России Андрей Шишин, наставник заслуженного мастера спорта Евгения Рылова, уже получил приглашение от FINA там выступить. О чем еще необходимо сейчас вспомнить, так это об ожидаемом обсуждении критериев и выполнения олимпийских нормативов. Если учесть, что Игры передвинуты на год, вопрос более чем актуален. В каких-то странах – если следовать принятой классификации – было достаточно показать норматив «А» на утвержденных FINA соревнованиях, чтобы увидеть себя в олимпийском списке участников. В других, в том числе и в России, необходимо было выполнить норматив на национальных отборочных

«ДЕЛАЙ ЧТО ДОЛЖНО...»

шебной палочки, к сожалению... Так что поэтапный ввод спортсменов в посткризисный, полноценный тренировочный процесс надо намечать уже сейчас. А затем с каждым днем послабления условий самоизоляции воплощать в жизнь. Только в этом случае можно будет говорить, что, например, к международным стартам конца нынешнего года по плаванию – если окончание пандемии позволит их провести – ребята смогут достичь неплохой формы. Подчеркиваю: не наилучшей, как было бы по ходу полноценного сезона, венчающего цикл четырехгодичной олимпийской подготовки, а – достойной, исходя из сложившихся условий. Вот и вышло, что сейчас нашими устремлениями как бы «руководит» необходимость совместить два, казалось бы, диаметрально противоположных подхода. С одной стороны – крик души, что, мол, надо, надо, надо как можно быстрее, лучше и больше тренироваться, если хотим в обозримом будущем достичь больших побед. С другой – как максимально обезопасить тренировочный процесс в условиях продолжающейся активности коронавируса. Разумеется, что изначально отталкиваемся от «второй составляющей», ибо здоровье человека – превыше всего. И логично, что Минспорта с Роспотребнадзором сейчас прорабатывают обращение к руководителям регионов, речь в котором, скорее всего, пойдет о том, как, где и какие виды спорта, исходя из объективных возможностей послабления карантинной обстановки, смогут в самое ближайшее время возвратиться к активной тренировочной работе и какие меры необходимой безопасности от коронавируса при этом будут обеспечены.

Другая сторона медали, учитывая экономическую составляющую проблемы, – не потерять тренеров и специалистов в области спорта, которым грозит самое элементарное безденежье. Вот почему федерация плавания на этом видеосоветании внесла предложение, чтобы Минспорта с позиции защиты настоящего и будущего отечественного спортивного движения как можно скорее пролоббировал в верхах вопрос о необходимом дополнении федеративного списка организаций, чья деятельность больше других пострадала от последствий карантина вследствие коронавирусной эпидемии в России. Чтобы спортивные общественные организации, которые осуществляли свою деятельность, прежде всего, за счет внебюджетных средств, в настоящее время могли бы рассчитывать на государственную финансовую поддержку. Речь идет о спортивных общественных и некоммерческих структурах, коими являются, по сути, все спортивные федерации, а также значительная часть спортклубов. Но когда их действия были приостановлены на неопределенный срок, выяснилось, что многие тренеры оказались без зарплаты. Или точнее – без средств к существованию для себя и своих семей. Возникла, без преувеличения, пиковая ситуация. И я глубоко уверен, что подобные поправки просто необходимы, иначе в одночасье можем лишиться немало тренерского отряда практически по всем видам спорта. Особенно тех молодых талантливых специалистов, которые ищут, находят и в настоящий момент пока еще готовы работать с перспективными юными атлетами – теми же пловцами – которые через какое-то время будут реально претендовать на членство в главной команде страны. А ведь в отсутствие средств к существованию наставники будут вынуждены покинуть спортивное пространство. Уйдут, чтобы заработать на жизнь. В такси или еще куда – не знаю, но займутся уж точно не связанным с тренерской дея-

вания (FINA). На «европейской площадке» сейчас обсуждается вопрос, позволит ли ситуация с коронавирусом провести в Венгрии августовский чемпионат Европы по водным видам спорта. В некоторых изданиях прошла информация, что он уже отменен. На самом деле это не так. Окончательное решение по его проведению LEN примет в конце мая – начале июня. Во всяком случае, на сегодняшний день ситуация такая. В сроки чемпионата Европы там же, в Венгрии, должна состояться выборная конференция Европейской лиги плавания. Пока мы не имеем четкого «сценария» ее проведения. Но я свою позицию высказал: конференция должна быть однозначно «очной», а чемпионат должен быть предварен со стороны национальных федераций и, главное, спортсменов полноценным этапом подготовки к нему. Иначе все это будет выглядеть, как бы это по-точнее сказать – не по-настоящему. Допускаю, что ту же конференцию чисто технически можно было бы в нашем случае провести без привязки к чемпионату и заодно в апробированном при пандемии видеформате, но тогда мы не сможем обсудить предвыборные программы кандидатов в привычном формате наших обсуждений и будут утеряны те самые нюансы живого общения, которые, на мой взгляд, первостепенно

стартах. Не могу сейчас сказать, будут ли эти условия – в каком объеме и в какой конкретике – пересмотрены в преддверии следующего олимпийского сезона. Поживем – увидим. Но вполне допускаю, что в нашей сборной команде могут появиться пловцы, которые вряд ли бы стали участниками Олимпийских игр, проводись они в 2020-м. Так что круг претендентов, скорее всего, расширится. И не вижу смысла определять возникшую ситуацию «плюсом» или «минусом». Это всего лишь очередная реальность нашей сегодняшней жизни, один из ее прогнозируемых «сюрпризов»...

Мне сейчас вспомнилась общеизвестная фраза, которую знаю в интерпретации французской поговорки: «делай что должно, и пусть будет что будет». Кто-то находит в ней глубокий философский смысл. Я же воспринимаю как призыв к действию. Причем основываясь на первой ее части – «делай что должно». Ведь если все вместе будем воплощать «что должно», то большая вероятность, что в итоге получим именно то, что планируем, во что верим и что хотим. А я точно знаю, что мы все, как один, сделаем все возможное, чтобы и спорт наш сохранить в полном объеме, и на Олимпиаде выступить ударно.



Фотографии президента ВФП, что здесь опубликованы, сделаны задолго до нашествия коронавируса. Самоизоляция дома к «деланию фото о себе», увы не располагает.

ОТ АВТОРА.

Владимир Сальников выиграл три золотые олимпийские медали в Москве и еще одну через восемь лет в Сеуле. Последнее его олимпийское золото стало открытием для многих, ибо не то что на высшую ступень, а вообще на пьедестал Сальникова в тот год соперники не рассматривали. Но, как говорится, сидите тихо, не будите лихо...
Далее – три отрывка из книги о Сальникове, которая была написана тридцать лет назад, но в силу ряда причин так и не была издана. Основной из них – финальный заплыв сеульской Олимпиады на 1500 м вольным стилем. Плюс кое-что из «антуража» до и после. Единственно добавлю, что именно этот текст и есть самый что ни на есть оригинальный, в отличие от многих других вариантов, гуляющих по просторам интернета.

С уважением ко всем читателям «Плавания для всех»

Александр Елисейкин

...Решающий заплыв на 1500 м вольным стилем в программе июльского чемпионата страны, который одновременно являлся отборочным состязанием за право стать олимпийцем и выступить на Играх в Сеуле, Владимир Сальников выиграл. Но с результатом всего 15 минут 20 секунд. Вылез из воды враз осунувшийся, почерневший лицом. Марина (жена В.Сальникова и одновременно его тренер на протяжении нескольких лет перед Олимпиадой-88. – Прим. авт.) сидела на трибуне и брала заплыв на секундомер. Я подошел к ней и спросил:

– Что случилось?

– Сама ничего не понимаю, – в глазах у нее стояли слезы.

В фойе «Олимпийского» разыскал Владимира Качкуркина (в ту пору – главного тренера сборной СССР по плаванию. – Прим. авт.).

– Ну, как? Видел? – спросил он.

– Видел, что Сальников выиграл золото и уложился в установленный тренерским советом сборной контрольный норматив.

– Но ты же знаешь, есть мнение, согласно которому в Сеул поедут лишь те, кто готов претендовать на медаль.

– И соблюди его «от» и «до», в женской сборной останется лишь одна Дендеберова, а мужская сократится минимум на треть, – сказал я.

– Только не забывай, что речь идет о Сальникове. Пловце, которым до сих пор восхищаются, он кумир для многих...

– Давай оставим лирику. Как главный тренер сборной можешь сказать: Сальников в составе олимпийской команды или нет?

– Если бы всё зависело только от меня, – то, конечно, он – в команде. Окончательное же решение будет принимать руководство Госкомспорта.

– Думаю, не без твоего участия?

– Я по-прежнему уверен, что Сальников должен ехать в Сеул в составе сборной. Хотя бы за все то, что он сделал для советского спорта и мирового спортивного плавания. Но что с его сегодняшним результатом рассчитывать на олимпийскую медаль практически невозможно, – об этом я тоже буду вынужден сказать.

– Помню, как два года назад, после его мирового рекорда на Играх Доброй воли, в интервью телевидению ты сказал, что Сальников непредсказуем.

– Поверь, как бы я хотел, чтобы в Сеуле он вновь оказался непредсказуемым! Но вот секундомер, а на нем – чуть больше пятнадцати двадцати. Рад бы соврать себе, да не могу, не получается. Хотя, если верить тому, что до меня дошло, то наверху уже обговорили, что Сальников сам должен будет решить – выступать ему в Сеуле или нет. Наверное, это самое справедливое решение...

Я ожидал Володу на улице, перед бассейном. Марина вышла чуть раньше и показывала мне фотографии Володи-младшего, который радовался жизни, купаясь в надувном бассейнчике. Она раскладывала фотографии на капоте их «Жигуленка», а мыслями была где-то далеко-далеко. Улыбчивый Сальников появился в дверном проеме, и к нему сразу же бросились собиратели автографов. Я думал, что он интеллигентно пошлет их куда-нибудь подальше, однако ничего подобного не произошло. Расписывался, шутил, смеялся, минут пятнадцать. Наконец и нас удостоил вниманием.

– Ну, что, посмотрел на олимпийского чемпиона? – это мне. – Великому и ужасного!

– Посмотрел, – сказал я.

– И больше не увидишь. И никто не увидит! – объявил он.

– Как же Олимпиада?

– Какая Олимпиада? – сотворил он удивление и голосом, и мимикой. – В деревню, к Вовке, купать его и отдыхать.

– Все взвесил? – спросил я. Он глянул на меня страшновато веселыми глазами и принялся за очередную раздачу автографов. Мне в тот момент почему-то запомнились дрожащие губы Марины и ее руки, беспрерывно, словно карточную колоду, тасующие фотографии Владимира Сальникова-младшего. Тут старший поймал напряженный взгляд жены и тренера и, видно, прочитал в нем нечто такое, что бросил автографные дела, подошел к Марине и тихо сказал:

– Последние триста метров доплывал еле-еле. Давно такой усталости не испытывал...

Осызаемая свинцовая пауза в их семейном диалоге была настолько тяжелой, что позволил себе вмешаться:

– Так что теперь?

– Подумать надо, «минус» вычислить, – сказал Владимир.

– И успокоиться, в себя прийти, – добавила Марина.

– Но ведь по всем тренировочным тестам ты был



Если здесь удастся проплыть не хуже 8 мин 05 сек, то при оптимальной подводке – до старта пловцов-марафонцев в Сеуле оставалось три недели – на «полторашке» смогу рассчитывать на результат где-то в районе 15 минут ровно. Время, на котором, как предполагал, остановится если не чемпион Олимпиады-88, то уже призеры – это точно.

Сделал 8.03. По всему выходило, что есть вариант оказаться на Играх в норме. Это уже было кое-что. Вечером позвонил в Госкомспорт СССР и сказал, что готов ехать и выступить. Телефонный звонок вдобавок совершил маленькое чудо «внутри меня»: разорвал вибрирующую струну нервного ожидания, вернул душевную комфортность. Сама ситуация после произнесенного вслух согласия, не оставила другого выбора, как доказать миру, что еще кое-что могу.

Решив, что еду, конечно же, не думал о том, что выиграю финальный заплыв, а значит, возьму реванш у судьбы за проигрышные партии последних четырех лет. Как мне кажется, всегда достаточно трезво

КАК МОЛОДЫ

готов выйти из 15.10, – продолжил я незапланированное интервью.

– Потому и злюсь: не понимаю, что помешало.

– И как долго будешь злиться?

– Ну, еще чуть-чуть, – наконец-то по-человечески улыбнулся он. – Не могу к Вовке злым приехать. Парень не поймет.

– К Олимпиаде продолжишь готовиться?

– Да, – твердо произнесла Марина.

– Раз тренер говорит... – развел он руки.

– Ну а если серьезно?

– Может, и результат назвать, с которым собираюсь на Играх медаль выиграть?

– Было бы неплохо. И завтра увидишь его в «Советском Спорте» (на тот момент я трудился в главной спортивной газете страны. – Прим. авт.), тиражированным в пять миллионов экземпляров, кстати, на границу тоже.

– Сенсацию ищешь?

– Нет. Тебя пытаюсь понять.

– А что тут понимать? Я для себя давным-давно решил: туристом в Сеул не поеду. Что получится в итоге, сегодня не знаю. Но еще не вечер, время подумать есть...

Времени у него оставалось всего чуть, меньше месяца – на укрощение безумно долгих и трудных двадцати секунд.

●●●

Монолог Сальникова:

– Готовлюсь к матчу пловцов СССР и Канады, который должен пройти в «Олимпийском» за неделю до отлета сборной в Сеул. Душевное состояние ниже среднего при очень осызаемой дискомфорности. Не знаю: полечу на Игры или нет?

Матч СССР – Канада – последний рубеж, после которого обязан поставить подпись под олимпийским «приговором» самому себе. Я спокоен. Или мне так кажется? Нет, все-таки спокоен. Уверен, что в любом случае поступлю честно. Если сейчас не сделаю планируемый результат, значит, остаюсь дома. Но в любом случае этой осенью наступит финал моей спортивной карьеры. Чувствую, устал. Но если бы кто знал, как же хочется в последний раз проплыть тысячу пятьсот в олимпийской воде!

В одном из разговоров Елисейкин затронул болезненное: если в своем решении – люблю! – остаюсь честным перед самим собой, означает ли это, что поступаю так же честно по отношению к своему тренеру – Марине? Не хочу даже думать об этом. И говоря вслух о возможных вариантах, все равно не верю, что на матче СССР – Канада не проплыву так, как надо. Как надо мне и тренеру – нам обоим.

Должна же существовать высшая справедливость. Три долгих года продирались с Мариной сквозь неверие и недоверие, травмы душевные и физические, сквозь усмешки, злую лесть и неприкрытую злобу. И осталась ерунда – какой-то месяц до исполнения мечты!

«Стоп!» – говорю себе. Притормози в своем мысленном раскладе желаемого. И вспомни, что в противовес «плюсам» есть объективные «минусы». Основной из них, что в олимпийском сезоне так и не показал результат, по которому с уверенностью могу судить о достойном олимпийском будущем. Секун-

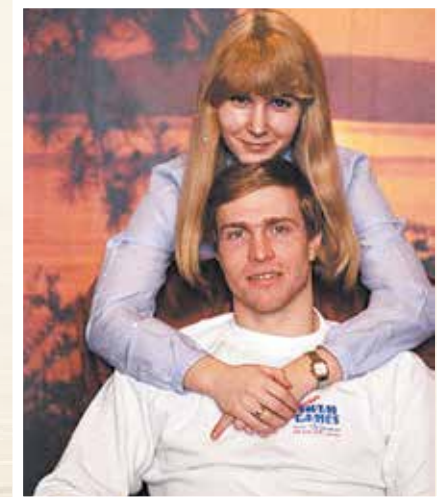
домер не ошибается. Ему нет дела до того, что ты по-прежнему уверен в собственных силах; что тренировочные тесты и серии гласят о высоком уровне подготовки; что накануне зимнего чемпионата СССР в очередной раз переболел гриппом, а во время летнего вообще непонятно что произошло – ведь это как обухом по голове, когда плывешь на десять секунд хуже реально доступного результата. После того злополучного школьного первенства на неделю ввал в глубочайшую депрессию. На воду смотреть не мог.

Уехали с Мариной на дачу к сыну. Размораживал душу в обыкновенных и прекрасных родительских заботах и был как никогда счастлив.

По складу характера я, наверное, домашний человек. Люблю быть дома, в кругу семьи, люблю заниматься хозяйством, люблю возиться с Вовкой и не могу быть в долгой разлуке с женой. Вот такая моя формула счастья...

...Итак, за неделю до отлета на Игры в Сеул готовился плыть в Москве товарищеский матч против канадцев. Я еще не был уверен, что поеду на Олимпиаду. Чувствовал, что потихоньку набираю форму и, может быть, сумею через месяц что-то сделать. Но одно дело – чувствовать, совсем другое – жить реалиями сегодняшнего дня. По-прежнему терялся в догадках: что представляю из себя сейчас. Память о фиаско на чемпионате страны почему-то не старела, продолжая туманить мозг яростью непонимания. Но всё, хватит! Надо заставить себя выбросить из головы абсолютно всё, что не относится ко дню сегодняшнему и завтрашнему. Надо, и точка.

Высокого результата на матче не ожидал. Биохимический анализ, сделанный накануне, гласил, что организм еще не отошел от больших нагрузок. Но так и было запланировано. Искусственно форсировать выход на пик формы специально здесь мы с Мариной отказались. Зачем? Отдавали себе отчет в том, что лишь раз в сезоне смогу попасть в «десятку». На большее сил не хватит. А попадавшие в яблочко планировали на олимпийский финал на 1500 м вольным стилем. Но разреши ли себе ехать на Игры – на это и должна была ответить 800-метровая дистанция в программе начинающегося соперничества СССР – Канада.



Марина и Владимир – такие молодые и такие влюбленные!

оценивал свои возможности, не полагаясь на «счастливый случай». Вот и в Корее теперь все зависело только от меня.

Был благодарен предыдущим годам, что они исцелили от «прогнозируемого победителя». В восьмидесятом, в олимпийской Москве, знал, что нет равных на 1500 м, и отсюда немного нервничал: как бы не вмешалась случайность. И через четыре года, когда мечтал выступить на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, тоже не покидала уверенность в победе.

А в начале сентября восьмидесять восьмого я, в последнее время достаточно много проигравший и не только соперникам, но и себе, просто в себя поверил. И твердо знал, что стыдно за мое олимпийское плавание никому не будет. Западные немцы Хенкель и Пфайфер, американец Цетлински, Дасслер из ГДР – лидеры сезона-88 – предполагали, что со мной давно покончено. Если и опасались, то, скорее, по инерции. Зато я прекрасно чувствовал в роли «темной лошади-хромоножки». Сенсацией воспринялась бы моя победа в Сеуле, а не поражение.

●●●

Монолог Сальникова:

– Не вспомню сейчас, о чем думал или с кем говорил, когда нас, участников олимпийского финального заплыва на 1500 м вольным стилем, собрали в стартовой комнате.

Если не ошибаюсь, то обменялись приветственным рукопожатием с юным американцем Мэттом Цетлински. Новоиспеченный рекордсмен мира и уже обладатель золотой олимпийской медали нынешних Игр на некогда моей коронной дистанции 400 метров вольным стилем Уве Дасслер из ГДР стоял чуть в сторонке с отрешенным видом. Надежда западных немцев на олимпийский марафон Штефан Пфайфер и двукратный чемпион мира Райнер Хенкель чему-то улыбались, оживленно жестикулируют.

Я в тот момент ни о чем не думал. Было поздно что-то вспоминать, и одновременно – рановато начинать просчитывать ситуацию.

Объявили наш выход. Шум неимоверный. Я люблю, когда зритель болеет, а не сидит очеловеченными статуями, мне это помогает.

Провели к старту. Когда представляли и дошла очередь до меня, то увидел взметнувшиеся вверх красные флаги. Еще подумал: это ж надо, сколько наших ребят пришли за меня поболеть!

Ни аплодисментов, ничего другого уже не слышу. Мозг начал блокировку всего, что могло отвлечь.

Итак, по 1-й дорожке плывет мой старый знакомый, югослав Дарьян Петрич; по 2-й – юный поляк Подкосьельский; по 3-й – Пфайфер; на 4-й – Цетлински; по 5-й – я; по 6-й – Дасслер; по 7-й – Хенкель; и по 8-й – англичанин Бойд.

Чувствую, как поднимается пульс. Всеми силами стараюсь сохранить хладнокровие.

Спасает старт.

Ощущаю приятную свежесть воды.

Первая мысль – только не зачистить, сохранить ясность восприятия происходящего. А то иногда попадаешь в «колею» – не прибавить и не убавить, хоть ты тресни! Сиюминутная задача – максимально экономичная техника, чтобы хватило сил на эти полтора километра.

Не думал о победе. Вообще не думал о том, какое место займу. Но при этом делал – и это я понимал прекрасно – решающий заплыв всей моей жизни в большом спорте.

Я знал, что на финиш сил не останется. Совсем, ноль! Но доплыву. Должен доплыть. На зубах или еще как – не имеет значения.

Где-то в недрах подсознания крутилась мыслишка, что могу и выиграть. Конечно, гнал ее, хотя и не насосем.

Как и предполагал, с первых же метров дистанции рванулся Цетлински. Пришлось немного поднапрячься. Встал на полкорпуса позади Мэтта, чтобы сразу среагировать, если он предпримет рывок.

Чуть-чуть отстал Дасслер.

500 м. Скорость чувствую, не ошибаюсь, по электронному табло проверяю себя, расхождений нет.

И повороты – моя ахиллесова пята – пока получаются как надо.

После 600 м начинаю «додавливать» Мэтта Цетлински. Он упирается, не хочет отпустить. Я его

то в следующую могли и прекратить работу. Что делать? Ничего другого не придумал, как впился зубами в нижнюю губу. Боли не ощутил. Но чуть-чуть полегчало.

Пропали силы и на то, чтобы кусать губы.

Я не видел, но каким-то шестым чувством отследил, как неумолимо приближается Штефан Пфайфер. Как врубил свой знаменитый рывок Уве Дасслер и торпедой пошел на финиш.

Успокоил себя: если не умру, то им меня не догнать. Сегодня – мой день!

Если бы бассейн был метров на десять длиннее, сомневаюсь, что удалось бы доплыть до финишной стенки.

Момент, когда ткнул эту самую стенку, не помню. Но что пришлось вцепиться в нее, чтобы не пойти ко дну, запомнил очень хорошо.

Что было после?

Во-первых, всё как в тумане. Хотя мозгом, наверное, понимал, что выиграл. Даже рук не чувствовал, когда попытаться вскунуть их. Идиотское состоя-

Позвонил домой, в Москву. Марина сначала не узнала мой голос. А потом, слышу, уже ее голос задрожал. Она видела заплыв в прямой телетрансляции и тоже до сих пор не верила, что мы победили.

Через два часа после финала произошло событие, которое в моем понимании стоит всего золота мира. Когда вошел в столовую, то все, кто в ней был, поднялись из-за столов и зааплодировали.

Не сочти меня снобом, но именно этот эпизод победного для меня олимпийского дня сейчас вспоминается прежде всего. Надеюсь, не надо объяснять – почему.

На следующий день, во время чествования в семейном кругу сборной СССР победителей Игр тогдашний председатель Госкомспорта СССР Марат Владимирович Грамов в шутку произнес: «К этой победе Сальников шел, борясь со спорткомитетом и сборной командой».

Если вспомнить, что в каждой шутке есть доля правды, интересно, какой процент шутейности пришелся бы на эту фразу председателя?

когда оно происходило, а не в записи – в вечерних репортажах и блоках олимпийской телеинформации, озвученной комментаторами.

И вот наступило 25-е число. Воскресенье. В нетерпении ожидал в редакции «Советского Спорта», где служу уже больше десяти лет, показа плавания по техническому каналу. Если не ошибаюсь, финал на 1500 м должен был начаться в 15 часов по Москве.

Сижу. Жду. Нет плавания. Показывают тяжелую атлетику. Звоню на выпуск спортивной редакции Центрального телевидения. На мое счастье дежурил Михаил Романович Абдулхаков, с которым давно знаком.

Спрашиваю: плавание идет?

– Глывут, – спокойно отвечает Абдулхаков, как понимаю, глядя на один из мониторов в аппаратной.

– А почему в эфир не даете?

– Послушай, ну что там может случиться? Сам знаешь, где наше плавание, – слышу в ответ.

– Романыч, Сальников сейчас золото будет выигрывать! – не сдерживаясь, кричу в телефонную трубку.

МЫ БЫЛИ

понимаю. Сколько раз бывал в подобных ситуациях, и не вспомнить. Их психологически трудно пережить. В мозгу замыкаются какие-то оголенные провода, и ты, ломая тактику и технику, рубишься насмерть. И напрочь забываешь, что еще плыть и плыть! И в конце концов «убиваешь» сам себя.

Но мне важно оторваться от преследователей как можно дальше. Сколько метров этой гонки выдержит Мэтт, я не знаю. Дай-то бог, чтобы он «отвалил» побыстрее!

700 м. Выигрываю совсем чуть-чуть. Неужто переоценил себя?

После 900 м продолжаю наращивать скорость и вижу, как сдает американец. Корпус преимущества – это лишь начало.

Потерял из виду Пфайфера.

Не слышу Дасслера. Он где-то позади, но у него свой план. Уве опытный боец. В погоню, корежа себя, не бросится. Постарается взять последние метров 300-400 и закончит всё своим чудовищным финишным рывком. Его тактика известна.

Начинаю чувствовать усталость. Теперь – повышенное внимание технике. Наступает момент, когда необходимо чуть больше расслабления: или в самом гребке, или в проносе рук.

Пфайфер «подбирает» Цетлински. Погоня за мной не прошла для Мэтта бесследно. Этого и следовало ожидать. 1000 м. Километр позади. Нервы правой руки будто обнажены. Я чувствую каждую клеточку. Это первый звонок, что скоро обрушится страшная усталость. Надо поспешить. Отрыв в два корпуса от Пфайфера, конечно, неплохо, но хватит ли этого? Если на финише Штефан или Уве Дасслер окажутся в непосредственной близости, то шансов у меня не будет. У этих молодых ребят на порядок выше скоростной запас, зато мне мои 28 лет преспокойненько всадят нож в спину, даже не задумываясь.

1100 м. Началось. К ногам и рукам привязали по гире.

Это уже не плавание – это пахотьба. Скоро наступит критическая точка. Только бы не подвело тело.

Начинаю терять на поворотах. Сказывается усталость. Она обрушилась, как южная ночь – мгновенно становится темно.

Твержу себе: техника, техника, техника. Изменяю траекторию проноса рук и их движения в воде. Акцентирую нагрузку то на одну группу мышц, то на другую. Помогает. Вес гирь уменьшается. Жаль, что ненадолго.

Ничего не слышу и не вижу вокруг – ни трибун, ни преследователей, ни секундомера. Хотя и помню, что Пфайфер где-то рядом. Интересно, где же все-таки Дасслер?

Мозг плавает в тугой, звенящей тишине. Но я пока еще соображаю.

Итак, придется сделать два, а то и три финиша. Первый начинаю после поворота на 1300. Как и на Играх-80 в Москве, представил себе, что сегодня дистанция 1400 м, и значит – пора!

Понял, что умираю, где-то на середине предпоследней 50-метровой прямой. Наступило даже не равнодушие, а оцепенение. Мышц у меня уже не было. Никаких. Руки и ноги работали сами по себе. Но если сию секунду они хоть как-то действовали,

хочу поднять руки, поприветствовать публику, а они висят плетями.

Подплыл Пфайфер. Что-то говорит, покачивая головой. Ничего не могу понять. И вдруг до меня доходит, что Штефан пытается объяснить свое изумление: как же так произошло?

Только теперь в сознание врывается шум трибун и дружное скандирование: «Сальников! Сальников! Сальников!». Вылезая на бортик, и сразу же подходит с микрофоном Джон Набер (олимпийский чемпион и рекордсмен мира в плавании на спине, хороший знакомый В. Сальникова. – Прим. авт.). Задает какие-то вопросы. В ответ бормочу что-то невразумительное и ужасно стесняюсь этого.

Джон отлично понимает мое состояние и быстро сворачивает интервью.

Я начинаю ощущать чувства.

Не могу сказать, что все они чисты и непорочны. Даже волна легкого злорадства краешком захватила. Вспомнилось вдруг, как меня хоронили. Интересно, что сейчас переживают мои «доброежелатели»?

Я выиграл свой самый главный заплыв, длиной не в 1500 м, а во всю мою спортивную жизнь. И был счаст-



Золотая осень золотого для них 1988 года. Владимир Сальников, Владимир Сальников-младший и Марина Сальникова.

лив! И готов был расцеловать каждого из сидящих на трибунах. Каждого!

После миллиона поздравлений и объятий едва успел натянуть спортивный костюм на мокрое тело, как вызвали на награждение.

Тру глаза – сон это или явь? Не могу поверить в происходящее: что через несколько минут меня пригласят на верхнюю ступень пьедестала, вручат золотую медаль чемпиона Игр, и что этот чемпион – я.

Для сна это выглядело чересчур кошмарным. Проснешься, и сразу захочется повеситься.

Если бы в моем организме осталась хоть капелька влаги, я, пожалуй, не сумел бы сдержать слез под звуки Гимна. Впервые в жизни я бы плакал вслед за победой. По-прежнему безумно хотелось пить. На пресс-конференции залпом выдул литр воды. Только после этого прошла раздражающая рот сухость и начал ворочаться язык. Теперь мог общаться с народом, внятно произносятся гласные и согласные.



Незадолго до отъезда пловцов в Сеул Марина Сальникова сказала мне по секрету:

– Знаешь, Володя сам не свой. Мы со сборной этот год практически не тренировались, и на сборы на посту капитана. Ну почему хотя бы немного не подождали, чтобы в его присутствии? Ведь это честнее. Я понимаю, что все можно объяснить, но Володя был капитаном сборной долгие годы, и за что же вот так, за спиной, быть может, накануне главного в его жизни старта?

Это – всего лишь навсего маленький фактик из той его жизни и заодно – возвращение к «доле правды» в шутке председателя и тех внутренних, молчаливых переживаниях, какие выпали на долю четы Сальни-

– Гарантируешь?

– Как минимум серебро. Это – точно. Ведь Сальников же, не кто-нибудь.

– Ладно, смотри, – дает «добро» Абдулхаков, сам в прошлом борец-вольник и к плаванию никакого отношения не имеющий. Уж быстрее – к тяжелой атлетике. Через несколько секунд в телевизорах страны «живьем» появился олимпийский финал на 1500 м вольным стилем. Метров 300-400 стайеры успели к тому моменту освоить. Так что главные события были впереди.

О том, что настало через десять с небольшим минут, рассказали немало. И не подумайте, что Пфайфер, Дасслер или Цетлински уступили победу Владимиру Сальникову. Нет и еще тысячу раз нет!

Он, он заставил их проиграть. Ведь 15.00,40 – лучший результат сезона-88 в мире...

... Дома у Сальниковых телефон был занят, что называется, наглухо. Наконец дозвонился. Трубку подняла Марина. По ее голосу не понял: то ли плачет, то ли смеется.

– И то, и другое, – услышал в ответ. – Не могу поверить. Еще раз надо посмотреть, я ведь на видео записала.

Через полчаса мы вновь созвонились.

– Смотрю, знаю, что запись, а руки трясутся: вдруг не хватит ему сил на финиш, – ее голос вибрировал перенапряженным нервом.

– Когда прямая трансляция шла, помнишь себя?

– Очень смутно. Сидели с мамой, обнявшись, у телевизора и, по-моему, плакали. И еще я гребки его считала. Особенно на последних трехстах метрах. Считала и молила: только не зачасти, не зачасти. Он как зачастил, значит – все, уперся в предел.

– И как вел себя в этот момент Владимир Сальников-младший?

– Спал. Так переволновалась еще до заплыва, что про кормление забыла. А он молодец, спал, будто чувствовал, что все хорошо кончится.

– Во время прямой трансляции – той, самой первой, ощущала себя больше женой или тренером?

– Не знаю... Не помню... Нет, помню – сидела и думала: как же ему сейчас там тяжело...

– Ну вот, опять слезы.

– Это ничего, это нервное... Сейчас его опять должны показать... Мы накануне отъезда несколько планов на финальный заплыв прикинули, в зависимости от его самочувствия... Нет, не могу... Смотри, Пфайфер как прибавил! Вдруг достанет?

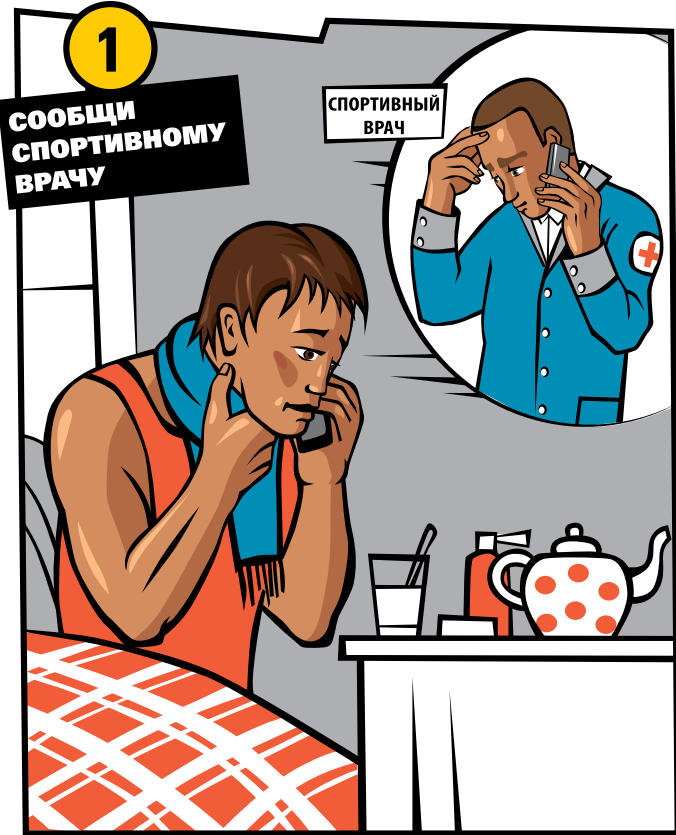
Но ни Штефану Пфайферу, ни кому другому вряд ли будет суждено повторить рекорд Владимира Сальникова – через восемь долгих лет вновь стать олимпийским чемпионом на труднейшей дистанции современного спортивного плавания – 1500 м вольным стилем.

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



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ...

Антидопинг:
Терапевтическое использование (ТИ)



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



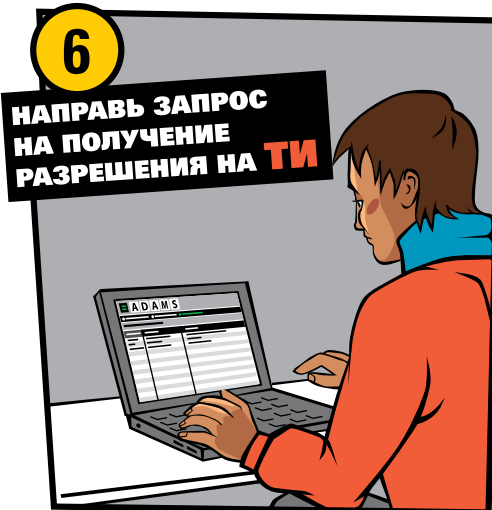
Если при лечении избежать использования препарата из Запрещенного списка невозможно, спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования препарата.



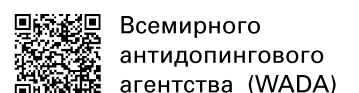
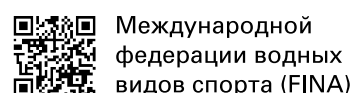
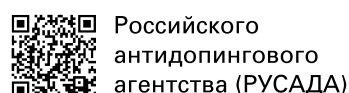
Если в экстренных случаях препарат необходимо ввести безотлагательно, то он вводится без запроса с последующим получением разрешения на ТИ.



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



Подробнее о Терапевтическом использовании на официальных сайтах



Графика Романа Фофанова