



Всероссийские соревнования по акватлону–2018



да, Феодосии, Московской области, Тульской области, Симферополя, Твери.

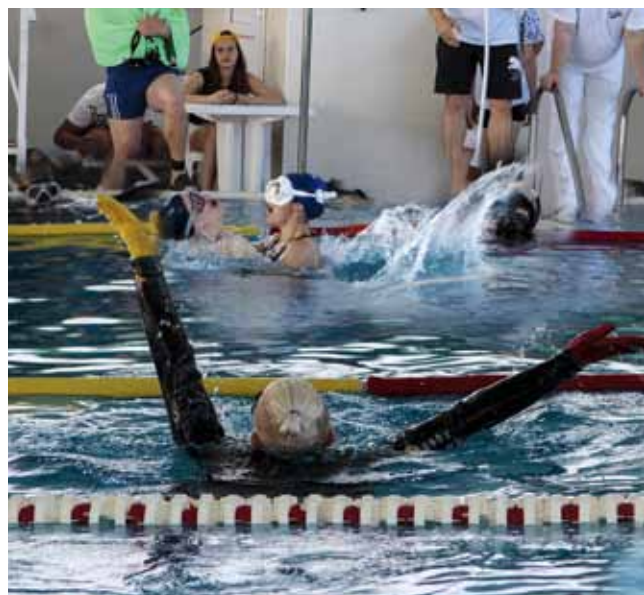
В рамках соревнований был организован семинар для судей и тренеров, проведены теоретические и практические занятия в бассейне – своим многолетним опытом и мастерством поделилась мастер спорта, судья 1-й категории, чемпионка России и мира Сергеева Надежда.

У юниоров победителем среди юношей стал Алешинский Александр (Республика Крым), на

втором месте Мордвинков Лев (Тверская область), на третьем – Крикоров Вадим (Республика Крым).

У девушек места распределились следующим образом: 1-е место заняла Шульгина Александра (Республика Крым), 2-е место – Захарова Анастасия (Республика Крым), 3-е место – Дмитриева Анна (Московская область).

В командном зачете по акватлону первое место завоевала команда Республики Крым (тренер Сергеева Надежда).



Победители Кубка России–2018 среди мужчин:				
I	Резниченко Вячеслав	1990	КМС	Тульская область
II	Белинский Владимир	1981	КМС	Республика Крым
III	Иванов Юрий	1978	КМС	Республика Крым

Победители Кубка России–2018 среди женщин:				
I	Сергеева Надежда	1979	МС	Республика Крым
II	Чечеткина Анастасия	2000	I	Республика Крым
III	Сидорова Александра	1997	МС	Московская область

Подводя итоги соревнований по акватлону в 2018 году, публикуем размышления о дальнейшем развитии этой дисциплины подводного спорта тренера команды Мордовской республики, мастера спорта России по подводному спорту, чемпионки России Авдониной Маргариты:

Часто спрашивают – где и как набираются спортсмены? Возраст, умения, навыки – что именно требуется? А ничего! Кроме вашего здоровья и желания пролонгировать спортивную жизнь не в группе здоровья, а активным





спортсменом. Нужно только уверенно держаться на воде, то есть не бояться ее.

Детей я набираю с 7 лет, шерстя все коммерческие группы обучения и группы здоровья по всем бассейнам города — главное не лениться! Юниоров и юношей набираю после «отсева балласта» из плавания. Взрослые приходят сами. Ведь если спортсмен настоящий, но не «видит своего будущего» в том виде спорта, которому отдал почти всю свою жизнь, и застопорился с результатами в силу возраста — он может думать, что «жизнь не удалась». Это не так! Начать заниматься акватлоном можно в любом возрасте.

Когда в 2012 году ко мне обратились тренеры по подводному спорту с предложением попробовать себя в акватлоне, я уже была в достаточно зрелом возрасте — 46 лет. Не было методик, но был АКВАТЛОН. Но все же решила,

Акватлон (борьба в ластах) — спортивная борьба в воде и под водой. Была создана в СССР Игорем Островским, тренером по подводному спорту, в начале 1980-х годов. В переводе «акватлон» означает «борьба в воде» («аква» на латинском — вода, «атлон» на древнегреческом — борьба).

пропустив через себя данный вид спорта, стать спортсменкой-акватлонисткой. И тренером тоже. На всех соревнованиях я внимательно следила за всеми недочетами спортсменов и их плюсами, стараясь «нагрести» как можно больше опыта, создать свою методику по тренировке моих спортсменов.

Я стала чувствовать свое тело на 100 процентов и могла работать с различными уровнями нагрузки. Каждое движение доставляло мне удовольствие.

Я окончила ВУЗ по специальности «Физкультура и спорт» и стала полноправным тренером-спортсменом. Да, я не прекратила своих выступлений и считаю, что добила многого: бронза на чемпионате Европы (2012 г., Пермь), чемпионка Кубка Мира в Казани (2013 г.), чемпионка Европы (2014 г.) и различные места на пьедесталах Кубков и чемпионатов России. В 52 года я заслужила звание мастера спорта России.

Считаю, что акватлон — один из самых доступных видов подводного спорта. Минимум снаряжения — ласты, маска, купальный костюм. Единственное, что точно необходимо, — прозрачная вода и глубина не менее 3,5 м. На всех всероссийских соревнованиях и мировых состязаниях и даже уже на периферии можно смотреть весь ход борьбы под водой на большом экране. Благодаря подводной видеосъемке родители и болельщики наблюдают, как на глубине в 4–5 метров идет упорная борьба за ленту соперника. Хотите — верьте, хотите — нет, но мысли о нехватке воздуха покидают спортсмена в процессе завоевания заветной ленты. Все методики воспитания спортсменов направлены на преодоление трудностей и становление характера.

Сегодня мои спортсмены — неоднократные чемпионы и призеры России, Кубков России, первенств России и многих других

турниров, окружных и республиканских.

Многие из моих подросших детей, благодаря своим выступлениям на соревнованиях и заняв призовые места, получают гранты. Поступают в престижные учебные заведения и пребывают там не на последних спортивных ролях. Ибо я учу себя и их бороться не только на ринге, но и с самими собой, не считать себя «хомячком-приспособленцем» в обществе, а быть целеустремленным человеком, умеющим идти вперед, к совершенству. Не у всех это получается, но еще никто из моих воспитанников не «сел в лужу».

Мы будем рады всем, если им позволит их здоровье, время и желание продлить спортивную жизнь. Этот вид спорта кажется несложным, но им занимается спортивная «элита» — скорость, вход под воду в «ринг» и борьба на задержке дыхания за победу — над противником, над собой и над возрастом.

Невозможно представить ту степень азарта, которая сопровождает поединки под водой!!! Ежегодно проводятся Кубки России, чемпионаты России, всероссийские турниры, на которых, к сожалению, не выступают многие спортсмены, желающие продлить свою подвижническую спортивную жизнь — по незнанию о данной дисциплине. Но... многие из моих подводников возвращаются и все начинают вновь. Федерация подводного спорта России готова пойти навстречу всем региональным организациям. Давайте создавать праздник соревнований для всех участников!

Акватлон — это единоборство! Ты побеждаешь не только свои слабости, но и думаешь — а как победить соперника? Ты работаешь, как хороший аппарат, в азарте борьбы забывая и про воздух, и про вес соперника. Обхитрил, обошел, обогнал и — выиграл!!!

Может, попробуете?