**Всероссийский конкурс для школьников**  
**«На пути к познанию»**

**Номинация: заметка на тему «Хочу быть таким, как …»,**

**«Юлия Ефимова-повод для гордости»**

Автор: Сабирова Диана Рушановн

МБОУ «Средняя школа № 36» 11 «А» класс

Руководитель: Яшнова Ольга Ивановна

Дзержинск – 2017г.

«Юлия Ефимова - повод для гордости»

Меня зовут Диана, мне 17 лет и 11 из них я посвятила спорту, а именно спортивному плаванию. Я выбрала этот вид спорта потому, что он развивает много физических и морально-волевых качеств, например, силу воли, терпение, упорство в достижении поставленной цели. Самая очевидная польза от плавания, позволяющего сжигать достаточно много калорий, — снижение веса. Это обусловлено тем, что при заплыве задействовано много групп мышц. Кроме этого, у тех, кто занимается этим видом спорта улучшается осанка, развивается дыхательная система.

Я люблю этот вид спорта и не представляю свою жизнь без тренировок, ведь плаванье стало не только моим хобби, но и образом жизни, смыслом. Можно сказать, что почти у каждого человека, не говоря, конечно, о спортсменах, есть кумиры и свои представления об идеалах. Безусловно, у меня тоже есть такой человек, который является для меня авторитетом и предметом для подражания.

Эту спортсменку зовут Юлия Ефимова, она родилась в 1992 году в Грозном. В этой обычной русской пловчихе, на первый взгляд, нет ничего особенного, но история её побед и результаты в плавании заставляют меня уважать Юлию и стремиться к результатам, показанных ею.

Именно в столице Чечни когда-то встретились её бабушка и дедушка, там родился ее отец, который прожил в Чечне 35 лет. Это была спортивная семья: бабушка занималась велоспортом и принимала участие в чемпионатах страны (в семье до сих пор хранится кубок, который она получила на соревнованиях). Из-за Первой чеченской войны Ефимовым пришлось переехать в Волгодонск - Юлии тогда было два года. Там она выросла и там же начала тренироваться в одной из местных спортивных школ под руководством своего отца Андрея Михайловича.

Родители научили девочку плавать в самом раннем возрасте: её отец был приверженцем теории "плавать раньше, чем ходить". Поэтому Юлия перестала бояться воды сызмальства - училась плавать ещё в ванне квартиры в Грозном. С детства формировался характер будущей чемпионки: огромная сила воли, упорство, работоспособность.

До 2011 года Юля проживала в Таганроге, где тренировалась у заслуженного тренера России Ирины Вятчаниной. В марте 2011 года спортсменка уехала в США, в Калифорнию, где тренером спортсменки стал Дэвид Сало.

А каковы успехи в спорте? Юлия - участница Олимпийских игр 2008 года в Пекине, где заняла 4-е место на дистанции 100 м и 5-е — на 200 м брассом.

В 2008 году Всероссийская федерация плавания признала Юлию Ефимову лучшей пловчихой страны и «Открытием года». Девушка завоевала 2 медали высшей пробы на чемпионате Европы по водным видам спорта в 2010 году на дистанциях 50 и 100 метров брассом.

Победа Ефимовой на дистанции 50 м брассом в Риме в 2009 году стала первой победой в бассейне для российского женского плавания на чемпионатах мира. На Олимпийских играх 2012 года в Лондоне она завоевала бронзовую медаль на дистанции 200 метров брассом. В 2013 году на чемпионате мира в Барселоне уже золотая медаль на дистанции 200 метров. Юля обогнала Рикке Педерсен и Майку Лоуренс, попутно обновив рекорд России с 2.20.04 на 2.19,41. На дистанции 50 метров брассом обновила мировой рекорд в предварительном заплыве - 29,78. В полуфинале литовка Рута Мейлутите отобрала мировой рекорд у Ефимовой (29,48), но в финале россиянка поставила новый рекорд России и опередила литовку на 0,07 сек, став трёхкратной чемпионкой мира в 50-метровом бассейне.

И все бы ничего, но в январе 2014 года стало известно, что анализ на допинг, сданный в тренировочные дни в октябре 2013 года, дал положительный результат на тест стероидного гормона дегидроэпиандростерон. Юлия Ефимова написала объяснительную, где признала употребление пищевой добавки, которая содержала запрещённые субстанции. Бывший главный тренер национальной команды Андрей Воронцов предположил, что биодобавки, которые применяла Ефимова, помогали спортсменке в борьбе с лишним весом.

В результате 13 мая 2014 года Ефимова была дисквалифицирована на 1,5 года с 31 октября 2013 года до 28 февраля 2015 года, а также была лишена пяти медалей чемпионата Европы на короткой воде 2013 года. Её все обвиняли и называли лицемеркой. Юлия, испытывая большой стресс, попала в больницу, где пробыла около 3 месяцев. После восстановления, девушка вновь начала тренироваться, не слушая, что говорят у нее за спиной. В августе 2015 года, через пять месяцев после завершения срока дисквалификации, на чемпионате мира в Казани впервые в своей карьере выиграла золото на дистанции 100 метров брассом. Юлия, несмотря на долгую дисквалификацию, принесла России две из четырёх медалей, выигранных в плавании на домашнем чемпионате мира, в том числе единственную золотую. С 17 марта по 12 июля 2016 года Юлия Ефимова была временно отстранена от участия в соревнованиях в связи с возможным нарушением антидопинговых правил (употребление мельдония). Международная федерация плавания отказалась допустить спортсменку к олимпийским играм 2016 года. Тогда Юля поняла, что её карьера на этом закончена и все труды пошли насмарку.

Однако после нескольких десятков проверок, 4 августа, за день до открытия Олимпиады, Спортивный арбитражный суд допустил спортсменку до участия в играх. Так Юлия Ефимова стала олимпийской надеждой России на играх в Рио, но этой новостью Юля была ошарашена, ведь она была совсем не подготовлена морально и физически к олимпиаде. Но и здесь спортсменка проявила недюжинный характер. В плавании на 100 м брассом Ефимова стала серебряным призером Олимпиады в Рио. Золотую медаль завоевала американка Лилли Кинг, установившая новый олимпийский рекорд (1.04,93). После победы американки, слухи про Ефимову разгорелись еще больше, тогда она испытывала ещё больший стресс. Каково ей было плыть, когда все: и зрители в бассейне, и соперницы выразили свое недовольство присутствием Юлии на играх, открыто заявляя, что Ефимовой нет места на играх, а тем более на пьедестале. Но россияне переживали за свою соотечественницу и всячески поддерживали.

После множества унижений и обвинений не каждый сможет продолжить заниматься и тем более выступать на Олимпиаде, но эта девушка смогла и выступила достойно, вопреки всему. Благодаря своему терпению, трудолюбию и силе воли Юлия смогла продолжить заниматься спортом и даже завоевать много наград и стать примером для многих.

Плавание развивает мужество, упорство и терпение, но в то же время в этом виде спорта люди могут испытывать огромный стресс от давления соперников, зрителей, а иногда и близких родственников. Самое главное - верить в себя и идти до конца к своей цели, не обращая внимания на завистников.

Я считаю, что Юлия - отличный пример для подражания. Эта спортсменка сумела выстоять в нелёгкой борьбе с обстоятельствами, негативным мнением, упрёками миллионов людей и спортсменов. Она не отказалась от спорта, от своей мечты. Сейчас Юлия - одна из самых прославленных российских пловчих. Прославилась она не только своими великими достижениями, но и своим упорством и желанием победить. Вот почему я бы хотела стать такой же, как Юлия Ефимова.