ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации спортивной гимнастики России

№ 2 | 30 | 2017

УВЕРЕН В СЕБЕ: АРТУР ДАЛАЛОЯН

КЛУЖ-НАПОКА-2017. Точка отсчета

КАЗАНЬ: школа идей и цели

ЖИВАЯ ВОДА: пей и расти

РОЖДЕННЫЕ В СССР: Елена Шевченко

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В начале каждого олимпийского цикла повторяется трудная, но ожидаемая и очень интересная история: на международный помост выходят дебютанты. Они уже прошли большой путь подготовки, но еще не полностью показали свой талант судьям и болельщикам. И вот теперь вчерашние юниоры приближаются к осуществлению заветной мечты — выступлению за сборную команду страны.

На чемпионате Европы 2017 года в румынском городе Клуж-Напока обновленная сборная России по спортивной гимнастике победила в общекомандном зачете, завоевав восемь медалей: три золотые, три серебряные и две бронзовые награды. Наши гимнасты продемонстрировали высокое мастерство, мужество, проявили настоящий спортивный характер. Не сомневаюсь, что талантливые новички большого помоста, чьи имена и фамилии наверняка запомнились любителям спортивной гимнастики в нашей стране и за рубежом, разовьют свой потенциал в плане совершенствования технической подготовки и исполнительского мастерства.

Уже этой осенью дебютантам и опытным спортсменам-старожилам сборной, которые восстанавливали силы после сложнейшего олимпийского цикла, предстоит вновь подтверждать победные традиции отечественной гимнастической школы на чемпионате мира в Монреале. Несмотря на высокую конкуренцию, мы надеемся на успешное выступление нашей команды в Канаде. Предстоящие летние сборы и генеральная репетиция — Кубок России в Екатеринбурге нацелены именно на это.

Желаю нашей сборной успешной подготовки к главным стартам года, а читателям журнала отличного лета, крепкого здоровья и хорошего настроения.

Василий ТИТОВ,
президент Федерации спортивной гимнастики России

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ: ТОЧКА ОТСЧЕТА НОВОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА с. 12

с. 66

с. 36

4 НОВОСТИ
КТО, ГДЕ, КОГДА?

12 СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
В РУМЫНСКОМ ГОРОДЕ КЛУЖ-НАПОКА:
точка отсчета нового олимпийского цикла

26 ПЯТИМИНУТКА
АНКЕТА ЧЕМПИОНА
В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ: ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ

28 ШКОЛА
ТАТАРСТАН, ДЮСШ № 1
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
И АКРОБАТИКЕ:
как беречь и уважать в спорте каждого

36 СКАЖИТЕ, ДОКТОР
СКОЛЬКО ПИТЬ, КОГДА И КАК?

38 БИТВА ПРОДУКТОВ
АПЕЛЬСИН? МАНДАРИН?
ГРЕЙПФРУТ?

42 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ИЩИ БАЛАНС!
Держи равновесие в состоянии неустойчивого равновесия

44 ЗА ПОМОСТОМ
АРТУР ДАЛАЛОЯН.
НОВИЧОК СБОРНОЙ РОССИИ,
СТАВШИЙ ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ,
НАШЕЛ СВОЮ ДОРОГУ

ШКОЛА с. 28

50 ЧУЖИЕ ГРАБЛИ
НИКИТА НАГОРНЫЙ —
О ПОИСКАХ ПРЕЖНЕГО
ОТНОШЕНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ
ПОСЛЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В БРАЗИЛИИ

54 СОПЕРНИКИ
ДЕБЮТ С ОБЕЩАНИЯМИ

58 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
КАТАЛИНА ПОНОР — ЗВЕЗДА МИРОВОГО
ПОМОСТА ВНОВЬ ГОТОВИТСЯ
К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

64 ЛИКБЕЗ
КОНЬ — КОВАРСТВО И КРАСОТА

66 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ
ЗАКАЛИВАНИЕ: ВРЕДНОЕ, ПОЛЕЗНОЕ,
НУЖНОЕ, ЭФФЕКТИВНОЕ

с. 70

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ШАРМ ЕЛЕНЫ ШЕВЧЕНКО

78 АНТИДОПИНГ
СТОП-АМ!
Медицинская самодеятельность в спорте наказуема

80 КАЛЕНДАРЬ-2017

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 2_(30)_2017

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»
119992, г. Москва, Лужнецкая наб., д. 8, офис 431

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года
0+

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Андрей Костин,
Василий Титов,
Валентина Никанорова,
Юрий Титов,
Андрей Родионенко,
Светлана Хоркина,
Алексей Немов

Издание подготовлено при участии
ООО «Издательское агентство А2»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 787-67-67

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:
Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ИЛЛЮСТРАТОР:
Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Олега Васильев,
Александр Антонов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Павел Пузько

ПРЕПРЕСС:
Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Александр Бармин,
Олег Васильев,
Юрий Вешкин,
Ирина Степанцева,
Оксана Тонкачеева

Отпечатано в типографии «ВИВА СТАР»
г. Москва, ул. Электрозаводская, 20
Тираж: 10 000 экз.

БЕСПЛАТНО

Подписано в печать
04 июля 2017 г.

КОНТАКТЫ: тел.: +7 (495) 637-0642,
факс: +7 (495) 637-0922,
rusgymnastics@mail.ru

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

СЛАВА

Олимпийские чемпионы Оксана Чусовитина и Алексей Немов введены в Международный зал славы гимнастики.

Также этой чести удостоены японец Сюн Фудзимото и американка Алисия Сакрамоне.

Церемония введения в Зал славы прошла в американском городе Оклахома. Немова на церемонии представлял прославленный советский гимнаст, ныне координатор национальной женской сборной США Валерий Люкин. В активе Алексея Немова 12 олимпийских медалей, среди которых четыре золотых, две серебряных и шесть бронзовых, также он является пятикратным чемпионом мира.

Оксана Чусовитина стала первой гимнасткой в истории, которая была введена в Зал славы до завершения карьеры. Чусовитина в 2016 году выступила на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро и стала первой гимнасткой в истории, соревновавшейся на семи Олимпиадах. На ОИ-1992 в Барселоне гимнастка в составе объединенной команды стала чемпионкой в командном первенстве, в ее активе также серебро Пекина-2008. Спортсменка является трехкратной чемпионкой мира, обладательницей четырех серебряных и четырех бронзовых наград мировых первенств, выступает за Узбекистан, ранее выступала также за сборную

IMAGO sportfoto/ТАСС

IMAGO/TACC

Германии. В этом году присоединила к своим победам еще две: в соревнованиях в опорном прыжке на этапах Кубка мира по спортивной гимнастике, которые прошли в Дохе (Катар) и Баку (Азербайджан).

А в ближайшее время в Тольятти должен появиться новый спортивный объект — «Немов-центр». Данный комплекс построят в рамках подготовки города к празднованию 50-летия выпуска здесь первого легкового автомобиля. Уже готов проект центра, который архитекторы разрабатывали с учетом личных пожеланий многократного олимпийского чемпиона. Гимнаст учился в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва Волжского автозавода, так что с городом российский спортсмен связан напрямую.

FIG

Совет и исполнительный комитет Международной федерации гимнастики одобрили включение новой дисциплины, основанной на преодолении препятствий.

Новый вид соревнований, который пока не получил официального названия, будет включен в расписание этапов Кубка мира 2018 и 2019 годов, а также в чемпионат мира 2020 года. FIG намерена включить два вида состязаний — спринт и фристайл.

PHOTOXPRESS

В процессе разработки новой дисциплины FIG вела работу с Международным движением паркура.

«FIG, как хорошо зарекомендовавшая себя федерация олимпийского вида спорта, согласилась оказать поддержку в разработке дисциплины, которая вызвала реальный интерес во всем мире. FIG делает это с уважением к той философии, которая двигала основателями паркура, и желанием наделить их полномочиями», — отметил президент федерации Моринари Ватанабэ.

СОБЫТИЕ

БИЙСК: КУБОК КОСМОНАВТИКИ

С 2017 года соревнования «Кубок космонавтики» вошли в календарный план Федерации спортивной гимнастики России, получив статус всероссийских.

В 1980 году в Бийске, спустя год после открытия специализированного зала спортивной гимнастики в спортивном комплексе «Заря», впервые проводились Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике «Кубок В.Н. Волкова», посвященные памяти дважды Героя СССР летчика-космонавта Владислава Николаевича Волкова. На соревнования приехали летчик-космонавт дважды Герой СССР Виталий Иванович Севастьянов, вдова Владислава Николаевича Л. Волкова, генеральный директор НПО «Алтай» почетный гражданин Алтайского края и города Бийска Яков Федорович Савченко и другие почетные гости.

Традиция проведения соревнования в честь космонавтов СССР продолжается до наших дней. В этом году в Кубке космонавтики, который был посвящен легендарному человеку дважды Герою СССР летчику-космонавту Алексею Архиповичу Леонову, приняли участие 80 лучших гимнастов, выступающих по программам от первого юношеского до первого спортивного разрядов, из городов Ангарска, Кемерово, Красноярска, Омска, Северска, Томска, Новосибирска, Барнаула, Бийска. Для гимнастов были приготовлены видеофильм о прославленном космонавте и своеобразный сюрприз — лазерное шоу «Поздравление гостя из космоса».

В торжественном открытии соревнований приняли участие почетные гости — заместитель председателя думы города, президент Федерации спортивной гимнастики наукограда Олег Гузеев, начальник управления культуры, спорта и молодежной политики мэрии города Бийска Владимир Красилов, начальник отдела спорта Роман Бакланов и другие.

Кроме участия в соревнованиях, гимнасты посетили Бийский планетарий, музей космоса, бассейн «Заря», посмотрели фильм «Время первых», совершили прогулки по лесопарковой зоне города Бийска.

МБУДО
«Детско-юношеская
спортивная школа «Заря»

WWW.DYNAMO.SU

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: КУБОК ДИТЯТИНА

В 17-й раз в Санкт-Петербурге стартовал Международный турнир по спортивной гимнастике на призы трехкратного олимпийского чемпиона Александра Дитятина и Кубок ВФСО «Динамо».

Соревнования собрали около 100 спортсменов из 11 стран. В этом году свое мастерство на снарядах показали гимнасты из Австрии, Франции, Норвегии, Польши, Армении, Казахстана, Узбекистана, Республики Беларусь, Латвии и Донецка. Тремя коллективами была представлена Россия: сборной страны, сборной ВФСО «Динамо» и сборной Санкт-Петербурга.

Участников и гостей турнира приветствовали заместитель председателя комитета по физкультуре и спорту Санкт-Петербурга Александр Перельман, депутат законодательного собрания Юрий Авдеев, заместитель главы администрации Калининского района Игорь Васильев и трехкратный олимпийский чемпион Александр Дитятин.

WWW.DYNAMO.SU

В церемонии открытия приняли участие заместитель председателя Санкт-Петербургской и Ленинградской областной организации ОГО ВФСО «Динамо» Юрий Тарасов и Андрей Зудин, президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени М.Я. Воронина.

Выступающие отметили, что любое соревнование — это драйв, это волнение. И от души пожелали всем участникам соревнований спортивного счастья, воли к победе, вдохновения, всегда стремиться к наивысшим результатам по примеру олимпийского чемпиона Александра Дитятина.

WWW.DYNAMO.SU

В командных состязаниях золотые медали завоевали гимнасты сборной России, серебряные награды в активе команды Санкт-Петербурга, а замкнули тройку сильнейших спортсмены из Армении. Среди девушек первое место заняли юные спортсменки из команды Санкт-Петербурга, второе место — у команды сборной России, на третью ступень пьедестала почета поднялись гимнастки из Республики Беларусь.

Имя Александра Дитятина внесено в Книгу рекордов Гиннесса за уникальный результат: на Олимпиаде-1980, прошедшей в Москве, он завоевал восемь медалей разного достоинства.

Пресс-служба
Санкт-Петербургской
организации общества «Динамо»

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ТУЛА

В МБУ СШОР «Спортивная гимнастика» Тулы в пятый раз прошли соревнования на призы заслуженных мастеров спорта Ксении Афанасьевой, Ксении Семеновой и Марии Засыпкиной.

В соревнованиях приняли участие 65 спортсменок из городов Владимира, Новомосковска, Белгорода, Электростали, Тюмени, Щелково, Тулы.

Было разыграно 22 комплекта медалей, победители и призеры получили памятные призы от Ксении Афанасьевой и Ксении Семеновой.

В командном первенстве победу одержали спортсменки тульской команды в составе Дарьи Елизаровой, Екатерины Поликарповой, Полины Кожуровой, Ксении Барановой, Марии Громовой, Валерии Беккер. На втором месте — спортсменки из Владимира, на третьем — команда из Новомосковска.

ЕВПАТОРИЯ

В Евпатории во Дворце спорта прошел открытый турнир по спортивной гимнастике памяти абсолютной олимпийской чемпионки М.К. Гороховской. В состязаниях приняли участие около 90 юных спортсменов в возрастной категории от семи до 16 лет из Крыма, Ростовской области и Донецкой Народной Республики.

Зрителям и участникам соревнований выпало почетное право стать свидетелями знакового события — открытия мемориальной доски советской гимнастке Марии Гороховской, уроженке Евпатории, заслуженному мастеру спорта СССР, обладательнице титула первой абсолютной чемпионки Олимпийских игр в Хельсинки (1952), рекордсменке по количеству медалей (7), завоеванных женщиной на одной Олимпиаде, победительнице чемпионата мира (1954), многократной чемпионке СССР по спортивной гимнастике. В период с 1977 по 1990 год Мария Кондратьевна работала тренером во Дворце спорта.

Среди почетных гостей турнира были первый замминистра спорта РК Олег Голинач, депутат евпаторийского горсовета Эммилия Леонова, почетный гражданин города Евпатории Давид Эль, начальник отдела физкультуры и спорта Иван Просоедов, президент Федерации спортивной гимнастики РК Игорь Уваров, а также руководители спортивных школ, титулованные спортсмены и ветераны спортивной гимнастики.

Почетные гости тепло приветствовали юных спортсменов. Олег Голинач поздравил участников с началом соревнований и отметил, что проведение турнира, посвященного олимпийской

чемпионке, является прекрасной возможностью для спортсменов продемонстрировать свои достижения, поверить в свои силы и научиться побеждать. В свою очередь Эммилия Леонова, выступая от имени главы города Олеси Харитоненко, подчеркнула, что гимнастика является красивейшим, динамичным и зрелищным видом спорта, который формирует в юных спортсменах решительность и выдержку.

На торжественном мероприятии президент Федерации спортивной гимнастики Республики Крым Игорь Уваров вручил учрежденные им памятные призы лучшим выпускникам 2017 года спортивных школ Феодосии и Евпатории Софии Котенко и Ивану Растецкому.

ЧЕЛЯБИНСК

В Челябинске прошел открытый турнир Челябинской области по спортивной гимнастике «Орленок-2017», посвященный Дню России.

Турнир прошел в спортивной школе олимпийского резерва № 4. На соревнования прибыли спортсмены из 15 городов России и Республики Казахстан. Гимнасты и гимнастки выступали по программам мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта первого и второго разрядов. Соревнования прошли как в личном, так и в командном зачете.

Турнир возродился спустя 16 лет, он зародился еще в 1970-х годах, но в 2001 году его проведение было приостановлено из-за недостатка финансирования.

«Выскажу мнение многих: мы мечтали об этом турнире, мы претворили мечты

в жизнь. К нам приехали спортсмены из 15 регионов и сборная команда Казахстана», — отметил Владимир Червоткин, президент Федерации спортивной гимнастики Челябинской области.

Честь Южного Урала на домашних состязаниях защищали и члены сборной России — Виктор Британ и Сергей Даниленко.

«Сегодняшний турнир — это подтверждение того, что мы выходим на новый уровень. У нас уже есть члены сборной команды России по спортивной гимнастике, причем как основного состава, так и юниорского», — говорит Евгений Шестаков, начальник управления Министерства спорта Челябинской области.

cheltv.ru

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

В региональном центре спортивной подготовки по спортивной гимнастике в 37-й раз прошел Международный турнир по спортивной гимнастике, посвященный Дню защиты детей.

В турнире приняли участие более 100 спортсменов в возрасте 8–15 лет из России, Франции, Монголии и Казахстана.

Почетными гостями соревнований стали депутат Государственной Думы РФ Евгений Косяненко, ветеран спорта Кузбасса, ветеран Великой Отечественной войны Эрнест Ива-

нов, представитель Федерации спортивной гимнастики России Владимир Горшков, олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Евгений Подгорный, двукратный чемпион Европы по спортивной гимнастике Эмин Гарибов, заслуженный мастер спорта СССР по тяжелой атлетике чемпион альтернативных Олимпийских игр «Дружба-84» Виктор Солодов.

Гостей и участников турнира приветствовала двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Мария Филатова. Во время телемоста с напутственными словами к ним также обратились тренеры и гимнасты из Австралии, Франции и США.

ВОРОНЕЖ

Всероссийский турнир по спортивной гимнастике, посвященный 100-летию со дня рождения заслуженного тренера СССР Юрия Эдуардовича Штукмана.

На турнир съехались юные гимнастки из 10 городов России: Тулы, Тамбова, Липецка, Ногинска, Белгорода, Брянска и других. Воронеж был представлен двумя школами: СДЮСШОР имени Штукмана и СДЮСШОР № 17. Всего в течение двух дней на ковер вышли почти 100 участниц, 30 из них — воронежские спортсменки. Соревнования проходили по пяти разрядам.

С именем Юрия Штукмана связана история не только воронежской, но и российской гимнастики. Штукман воспитал целую плеяду выдающихся гимнасток, в том числе двукратных олимпийских чемпионок Тамару Люхину (Замотайлову) и Любовь Бурду, а также чемпионок мира, Европы, всесоюзных соревнований.

voronezh-media.ru

СЫЗРАНЬ

В ФОК «Надежда» состоялись соревнования по спортивной гимнастике на призы четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова. На церемонии открытия присутствовало много почетных гостей, в том числе и сам Алексей Немов, который поблагодарил всех приехавших на его турнир спортсменов и пожелал им успешно

выступить. Церемония открытия сопровождалась показательными выступлениями воспитанников местной федерации гимнастики. Всего в соревнованиях приняли участие более 50 сильнейших юношей-гимнастов — члены 15 сборных из 12 городов России: Казани, Астрахани, Обнинска, Челябинска, Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда, Ульяновска, Пензы, Черкесска, Тольятти, Сызрани. В турнире приняли участие спортсмены из Казахстана и впервые немецкие гимнасты.

Немецкие спортсмены не остались без наград в Сызрани — Марк Плининг стал победителем в упражнениях на кольцах среди перворазрядников, а Арне Хальбиш завоевал бронзу в вольных упражнениях среди кандидатов в мастера спорта.

СМОЛЕНСК

Студент — всегда готов! Женская и мужская сборные команды СГАФКСТ по спортивной гимнастике получили золотые медали на чемпионате России среди студентов.

За Смоленскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма выступали Антон Савченков

(первый курс), Денис Игнатьев (второй курс), Иван Цветков (третий курс), Алексей Ростов (третий курс), Анастасия Дмитриева (первый курс), Евгения Шелгунова (второй курс), Дарья Спиридонова (второй курс), Дарья Елизарова (выпуск 2016 года). Руководитель команды — И. А. Щербаков.

ОБМЕН ОПЫТОМ

ОТ АМУРА ДО ФИЛИППИН

Сборная команда спортивных гимнастов из Благовещенска возвратилась с Филиппин, где провела учебно-тренировочные сборы для местных спортсменов.

Это был ответный визит амурских гимнастов. В январе 2017 года в областном центре Приамурья состоялись соревнования по спортивной гимнастике на призы мэра Благовещенска, на которых впервые побывала делегация из островного государства по приглашению Федерации спортивной гимнастики Амурской области. После турнира наши гимнасты получили ответное приглашение посетить Филиппины. Поездка состоялась в мае.

В составе амурской делегации были три тренера — Михаил Батьковский, Сергей Штаненко (директор ДЮСШ № 7 Благовещенска) и Георгий Вагнер (президент Федерации спортивной гимнастики Амурской области), а также ведущие амурские гимнасты Михаил Тарло, Павел Белоусов, Егор Островерхий, Руслан Иванов, Александр Подшивалов, Анна Руднева, Астхик Айвазян, Алена Иваний и Эльвира Бушуева. Наши гимнасты устроили показательные выступления и проводили совместные тренировки. На одно из занятий были приглашены филиппинские гимнасты из всех клубов Манилы (спортивная гимнастика на Филиппинах развивается только в столице), зал был переполнен.

Регулярные тренировки проходили каждый день, их посещали филиппинские гимнасты, которые в основном входят в состав национальной сборной. Проект учебно-тренировочных сборов «Филиппины — Россия» был подготовлен амурскими тренерами Георгием Вагнером и Сергеем Штаненко. После итогового тестирования, которое прошло в виде соревнований, филиппинские и российские гимнасты, а также тренеры и врачи получили соответствующие сертификаты.

«В спортивном зале, в котором мы занимались, есть все снаряды для гимнастики, но не хватает различных приспособлений для занятий с детьми. Гимнастика Филиппин находится в начале пути, у них есть немного опыта от американцев, от японцев, от китайцев, но своя методика не выбрана. Некоторые спортсмены могут выполнять разные трюки и пируэты, но они не всегда отвечают критериям спортивной гимнастики. Тем не менее

дети занимаются с ответственностью, желанием и даже рвением», — поделился директор ДЮСШ № 7 Благовещенска Сергей Штаненко.

«Наше пребывание на Филиппинах было четко распланировано и организовано. Встречали нас со всей душой и сердечно. Мы познакомились с основными достопримечательностями и историческими местами. Также была организована пресс-конференция, на которую пришли представители многих местных СМИ. Интерес к амурским гимнастам был большой», — рассказал президент Федерации спортивной гимнастики Амурской области Георгий Вагнер.

Для делегации амурских гимнастов в Маниле было организовано несколько встреч. Так, наших спортсменов приветствовал посол РФ на Филиппинах Игорь Ховаев, который выразил слова благодарности мэру Благовещенска Валентине Калите и президенту Федерации спортивной гимнастики России Василию Титову, во многом благодаря их поддержке проект учебно-тренировочных сборов «Филиппины — Россия» и получил реализацию.

В комиссии по спорту Филиппин и в Ассоциации спортивной гимнастики

Филиппин особенно отметили, что к ним приехали спортсмены из российского региона. Важно, что налаживаются связи не только с Москвой, но и с другими городами. По мнению спортивных чиновников Филиппин, сейчас «строится мост дружбы между нашими странами через спортивную гимнастику, и в дальнейшем будут развиваться отношения по другим видам спорта».

«Есть уверенность, что филиппинские гимнасты добьются высоких результатов. У них есть главное — тренеры и педагоги, которые горят желанием развивать спортивную гимнастику. Также подкупают уважительные и доброжелательные отношения между тренерами и учениками, мы увидели огромное почитание в этой связке», — отметил Георгий Вагнер.

В феврале 2018 года в Маниле пройдут соревнования среди детей, и амурские гимнасты получили приглашение принять в них участие.

amursport.ru

«КРУГЛОЕ»: ИТАЛЬЯНЦЫ, ЯПОНЦЫ, ХОРВАТЫ...

Мужская сборная Италии по спортивной гимнастике тренируется совместно с российскими спортсменами на базе «Озеро Круглое».

Сборная России в преддверии Олимпийских игр 2020 года планирует ежегодные тренировочные сборы в Японии. «В июле туда поедет главный тренер Андрей Федорович Родионенко. Нужно посмотреть, где нам предложат провести подготовку к Олимпиаде. Мы хотим съездить туда в 2018 и 2019 годах, потренировать-

ся и посмотреть, как будет проходить акклиматизация, сколько времени для этого нужно, — рассказала старший тренер сборных команд России Валентина Родионенко. — А недавно с нашими спортсменами и на нашей базе проводила тренировки мужская сборная Италии. Кстати, затем приедут израильтяне, хотят приехать хорваты, а ранее были у нас японцы, южнокорейцы. Наша мужская сборная — вторая в мире, у нас есть чему поучиться».

СТАРТЫ

GYM FESTIVAL TRNAVA

В начале июня прошел фестиваль гимнастики в Трнаве, Словакия. Россию на соревнованиях представляли Евгения Шелгунова и Дарья Елизарова.

Дарья Елизарова показала отличные результаты, заняв третье место в многоборье, первое место в прыжке и на бревне и третье место в вольных упражнениях. Евгения Шелгунова стала четвертой в многоборье и второй на брусьях. Многоборье среди женщин выиграла Хитоми Хатакеда из Японии, второй стала Барбора Мокосова из Словакии.

WORLD CHALLENGE CUP 2017 OSIJEK, ХОРВАТИЯ

Россиянин Кирилл Прокопьев с результатом 14,676 балла победил в вольных упражнениях в этапе Кубка вызова по спортивной гимнастике в Осиеке (Хорватия). Еще одну золотую награду завоевала Анастасия Ильянкова, став-

шая лучшей в упражнении на разновысоких брусьях, набрав 14,200 балла.

Сергей Ельцов занял второе место в упражнении на параллельных брусьях, набрав 14,700 балла и уступив лишь колумбийцу Хоссимару Кальво Морено, в активе которого 14,767 балла.

Ильянкова получила и серебро за упражнение на бревне, Никита Симонов — серебро в упражнениях на кольцах, Лилия Ахаимова — бронзу за вольные упражнения, Ельцов — бронзу на перекладине.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

РЕПОРТАЖ

ТАЛАНТЛИВ? ТОГДА ТЕБЕ В ЗВЕНИГОРОД!

— В Звенигороде прошел очередной учебно-тренировочный сбор. Весной еще прошлого года именно здесь были проведены первые всероссийские сборы глубокого резерва главной команды страны, так называемого третьего слоя нашей сборной. С девочками и мальчиками, помимо их личных тренеров, занимались приглашенные специалисты (постоянно работающие на базе национальной сборной «Озеро Круглое») по отдельным гимнастическим видам, хореографии, общей физической подготовке. Старшим тренером резерва назначен заслуженный тренер России Дмитрий Андреев.

— Юные гимнасты, которые оказываются на учебно-тренировочных сборах в Звенигороде, проходят смотр и подготовку перед тем, как попадают в молодежную команду. Если в прошлом году упор был сделан на то, чтобы просмотреть как можно больше детей со всей России, найти талантливых, то сейчас уже есть даже костяк юных спортсменов. И нынешний сбор, можно сказать, первый, когда работа шла непосредственно с основным юношеским составом.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Дети приезжают из разных городов. Москва и Московская область, Ленинск-Кузнецкий, Казань, Зеленодольск... Тренерский состав продолжает искать таланты по всей стране. На сегодняшний день задача такова: собрать лучших гимнастов 2005 года рождения с прицелом на то, чтобы уже на следующий год они могли совершенствовать свое мастерство в юниорской команде России. Есть и более младшие, например девочки 2006–2007 года рождения. Но основной акцент делается на работе со спортсменами, которые в этом году перешагнут 11-летний рубеж.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Гимнасты очень разные, несмотря на отбор. У одного физические данные очень хорошие, а выступать еще не умеет. Значит, тренеры уделяют внимание этой теме. Другой, наоборот, на помосте держится уверенно, а физически не очень крепок. Ему — дорога в зал для общефизической подготовки... Слабые места выявляются практически у каждого. Работа идет очень большая.

— Ребята приезжают с удовольствием. Перед приглашением кого-то на сбор в первую очередь происходит общение с тренером. Когда кого-то из приглашенных спрашивают: «Приедешь ли ты к нам? Мы бы хотели тебя увидеть», он сразу начинает улыбаться, видно, что доволен и ждал именно такого развития событий.

— Есть, конечно, проблема: из дальних регионов, например Сибири, Дальнего Востока, добраться до Звенигорода — проблема. Многие тренеры честно говорят: очень хотим, но не можем — дорого. А ведь приглашение на сборы получает не только ребенок, но и его тренер. Для тренера подобное обучение не менее важно — специалисты на снарядах очень помогают, рассказывают о гимнастических тонкостях не только детям, но и тренерам. Многие тренеры не знают, как правильно строить подготовку, с чего начинать, какие подводящие упражнения давать детям. Специалисты показывают все очень подробно, чтобы, вернувшись домой, тренер мог и в своем зале более эффективно продолжить работу, и с коллегой поделиться опытом. А дети — маленькие-то они маленькие, но к гимнастике относятся уже по-взрослому. Им объясняют, что очень важно не забывать то, чему их учат на сборе, продолжать выполнять упражнения дома.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

КЛУЖ-НАПОКА: ШАГНУЛИ К ТОКИО-2020

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ВЫВОДИТ В ЛИДЕРЫ ДЕБЮТАНТОВ

ZUMA/ТАСС

СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО В МЕДАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ. В АКТИВЕ РОССИЯН ТРИ ЗОЛОТЫЕ, ТРИ СЕРЕБРЯНЫЕ И ДВЕ БРОНЗОВЫЕ НАГРАДЫ. ЗОЛОТО В УПРАЖНЕНИИ НА КОНЕ ЗАВОЕВАЛ ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ, В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ — АРТУР ДАЛАЛОЯН, В ВОЛЬНЫХ — АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА; СЕРЕБРО — АРТУР ДАЛАЛОЯН (ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ), ЕЛЕНА ЕРЕМИНА (БРУСЬЯ), ДМИТРИЙ ЛАНКИН (ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ); БРОНЗУ — НИКИТА НАГОРНЫЙ (БРУСЬЯ), ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ (ПЕРЕКЛАДИНА). ВТОРОЕ МЕСТО ЗАНЯЛА КОМАНДА РУМЫНИИ (2-1-1), ТРЕТЬЕ — СБОРНАЯ УКРАИНЫ (2-0-2).

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Новый олимпийский цикл не дает расслабиться никому. Как большая волна — либо ты с ней в едином порыве и она же выносит наверх, либо замотает своим напором, собьет дыхание и заставит лихорадочно выныривать, чтобы получить глоток воздуха. А «лихорадочно» в спорте ничего не бывает. В спортивной гимнастике результат приходит через годы ежедневного труда.

Любой турнир — это, конечно, размышление над будущим. Не просто не опоздать, а опередить — это ежедневная тема. Чемпионат Европы не стал исключением — щедро осыпал тренерский штаб информацией о соперниках, да и о членах сборной. Ведь база на Круглом и результаты, которые там можно показать в условиях контрольных тренировок, — это одно, а помост, собравший сильнейших Европы, — другое.

Клуж-Напока проверила силы не всех сильнейших спортсменов сборной России. По индивидуальной программе готовятся к чемпионату мира многократный призер Олимпийских игр Денис Аблязин, призеры Игр в Рио Николай Куксенков и Иван Стретович. У девушек, как известно, не выступает в этом сезоне Алия Мустафина, была травмирована Седа Тутхалян, не попала в состав команды Дарья Спиридонова. Но появились в сборной новые спортсмены, должны были грамотно воспользоваться моментом.

Конечно, в команде, как после любых Олимпийских игр, проходит ротация. Но состав составом, а чемпионат Европы должен был продемонстрировать, и уже не в предположениях, а на реальном помосте, какой уровень сложности нужно показывать, чтобы не выпадать из конкуренции. Чемпионат Европы в Румынии и должен был задать тон песне нового олимпийского сезона.

И если оценивать, что показала команда с этой точки зрения, какую песню спела, то можно порадоваться. В мужской сборной появился еще один сильный многоборец — Артур Далалоян, начал свой взрослый медальный путь Дмитрий Ланкин, а в женской удачно прошла суровый опыт взрослого международного старта Елена Еремина.

«Комплименты не очень уместны, мы пока еще в начале четырехлетнего пути, хочу сказать спасибо тренерам и спортсменам. Это был полезный старт, но позади только чемпионат Европы, а на мировом первенстве будет более острое соперничество. Сейчас у нас обновился состав, надо идти вперед», — главный тренер сборной Андрей Родионенко в своем репертуаре — на похвалу скуп, комментарии лаконичны.

Команда идет вперед. Темп, который задают тренеры, понятен. Спорт вообще не терпит остановок, они ему противопоказаны. Остановился — можешь на многое не рассчитывать. А сборная России никогда не имела права на вялые выступления. Не те традиции.

Артур ДАЛАЛОЯН

Конечно, можно поспорить с главным тренером сборной: комплименты, если заслуженные, весьма уместны. Но стоит и согласиться — они были уместны там, в Румынии, на месте выступлений. А нынче, когда подготовка к чемпионату мира уже расписала тренировочные планы, в которые внесены изменения после Клуж-Напоки, конечно, смотреть надо вперед. Что забыть нельзя — так это накопленный опыт. А опыт каждый гимнаст — и завоевавший медаль, и упустивший такую возможность — собрал собственный, неповторимый.

АРТУР ДАЛАЛОЯН

Гимнаст, можно сказать, трижды открыл себя в Румынии. Для Европы. Для тренеров и коллег по сборной. И даже для себя лично. Старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов по праву назвал дебютанта чемпионата Европы Далалояна настоящим открытием турнира. И это не громкие слова, так как далеко не каждому спортсмену удается в первом же взрослом турнире столь высокого уровня завоевать медали.

У Артура серебро в личном многоборье и золото в опорном прыжке.

В личном многоборье трибуны, конечно, следили за олимпийским чемпионом Олегом Верняевым, были свои болельщики у дебютанта чемпионата Европы Джеймса Холла из Великобритании, швейцарцев Оливера Хеги и Эдди Юсуфа, армянина Артура Давтяна... Очень хотел исправить ситуацию после квалификации — не попал ни в один личный финал — Никита Игнатьев. Далалоян был для всех пока еще темной лошадкой. Но первый же выход — вольные упражнения — подсказал трибунам: этот гимнаст достоин пристального внимания.

Уверенные вольные, хорошая оценка — 14,766/6,2. Олег Верняев наказан судьями за ошибку — 13,466/6,1. Никита Игнатьев тоже не обходится без штрафа — 13,966/5,9.

Перед вторым снарядом Артур — лидер. Но этот снаряд для группы сильнейших — конь.

Артур Далалоян, можно сказать, **трижды открыл** себя в Румынии. Для Европы. Для тренеров и коллег по сборной. И даже для себя лично

Никита ИГНАТЬЕВ

Пытается восстановить себя после неудачных вольных Оливер Хеги, но падает с коня аж дважды. Джеймс Холл снаряд проходит хорошо — 14,166/5,9, Артур падает и получает всего 12,633/5,3, Верняев зарабатывает 14,500/6,2, Никита Игнатьев — 13,366/5,3.

После второго снаряда вперед выходит Джеймс Холл, Верняев — второй, а Далалоян и Игнатьев дружно оказываются на 10-м и 11-м местах. Кольца меняют ситуацию, но пока ситуация для нас еще далека от оптимизма. Далалоян — 14,266/5,4, Верняев — 14,700/6,0, Игнатьев — 14,633/5,9.

На первом месте после третьего снаряда и вовсе оказывается Артур Давтян — 42,732, Верняев — 42,666, Холл — 42,232, Игнатьев — 41,965, Далалоян — 41,665.

Прыжок приносит отличные баллы Далалояну — 14,933/5,6. Верняев получает меньше — 14,700/5,6. Холл зарабатывает еще меньше — 14.166/5.2, а Игнатьев терпит неудачу — плохое приземление, итог — 13,933/5,2.

Перед пятым снарядом Верняев выходит в лидеры — 57,366, Далалоян — 56,598, и он — второй, далее — Давтян с суммой 56,432, Холл — 56,398, Игнатьев — 55,898.

После брусьев, которые Далалоян исполняет отлично, — 14,500/6,0, а у Верняева — 14,500/6,5, ситуация в расстановке меняется только для Давтяна и Игнатьева — первый выбывает из группы сильнейших, а Никита переходит на четвертое место: упражнение выполнено хорошо, но подводит ошибка на соскоке — 13,933/5,9.

Перекладина могла спасти Никиту Игнатьева и наградить бронзовой медалью, но только в том случае, если ошибку допустит Холл. Игнатьев выступает хорошо — 14,133/6,1, но и Холл получает 14,100/5,7. Никита боролся до последнего, но слишком много было допущено ошибок.

Артур за упражнение на перекладине срывает буквально овации зала — 14,400/5,8. Верняеву удается справиться с упражнением, хотя это не лучшее его выступление, но оценка позволяет победить — 14,000/5,7. И он сохраняет титул абсолютного чемпиона Европы. А Далалоян будет вспоминать ошибку на коне еще очень долго.

Далалоян действительно удивил всех. Но и подтвердил, что увидели специалисты еще в Казани на чемпионате России: у гимнаста появилась уверенность, которая позволяет продемонстрировать наработанное.

«Артур — боец, уже приехав домой, начал с тренером работать на перспективу, оценивали базы упражнений, прикидывали, где можно прибавить, — говорит Андрей Зудин, президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени М.Я. Воронина. — Работы много. Я очень за него рад, потому что были моменты, и его выгоняли, и он уходил. Мы ждали, когда изменится его внутреннее состояние. Оно изменилось еще до Олимпийских игр, за полгода до них мы уже видели: Далалоян начал очень хорошо работать. Но времени, чтобы попасть в команду, уже не хватало. Сказали ему сразу: «У тебя есть новый олимпийский цикл. Кубок Воронина — чемпионат России, Европы...» Его тренер Александр Калинин — тоже наш воспитанник, молодой парень, всего-то 35 лет. Тренер старается, а это многое значит. Калинин растет вместе с учеником. И им есть куда расти».

...Артур Далалоян завершил чемпионат Европы все-таки с золотой медалью. Первым из группы финалистов вышел на прыжок да исполнил заявленное так, что зал снова сорвался овациями. Оценка 15,066/5,6 — за первый прыжок, 14,800/5,6 — за второй. У основного соперника — короля румынского помоста Мариана Драгулеску — 14,666/5,6, за второй — 14,800/5,8. Далалоян — чемпион!

Дмитрий ЛАНКИН

ДМИТРИЙ ЛАНКИН

Дима завоевал серебро в вольных упражнениях. Причем выступал сразу после Мариана Драгулеску — в этом смысле Дмитрию повезло меньше, чем Далалояну. Необходимо было отрешиться от того, что творилось в зале, пока Драгулеску, исполнив свои любимые вольные, бегал по помосту, изображая традиционный самолет. За руками-крыльями титулованного румына зрители следили с восторгом. До дебютанта ли?

Но Ланкин долго ждал своего часа. Он должен был использовать заслуженный и долгожданный шанс.

В финал вышел не только Мариан Драгулеску, но и Олег Верняев, и бывший уже чемпионом Европы в вольных упражнениях испанец Райдерлей Запата (именно у него был лучший результат в квалификации), призер чемпионатов Европы Александр Шатилов из Израиля. И дебютанты — наш Дмитрий Ланкин, Артем Долгопят из Израиля и Ник Каннингем из Великобритании.

Провалился Запата — слишком много ошибок, видно, подвели надежды на близкую медаль, которая превращается в шестое место, — 14,300/6,3.

Драгулеску получил 14,500/6,2, и было ясно, что медаль уже у него на «крыльях». Дмитрию Ланкину предстояло решить, какого она будет цвета.

Это тройное сальто в исполнении Ланкина — что-то фантастическое, когда смотришь с трибуны. Высота полета — запредельная, мощь и скорость. Но чтобы победить Драгулеску на родном помосте, надо, чтобы все было идеально, ни единой зацепки. Все еще, хочется верить, будет. А пока Дима уступает румыну — 14,466/6,4.

«Дима, как и Артур, — дебютант, и это была проблема и ребят, и тренеров, думаю, и руководства сборной России, — считает Андрей Зудин (Далалоян, Ланкин и Нагорный — одноклубники). — Каждый должен был себя проявить. Ланкин никогда не выносит свои переживания на люди. Его коронный вид — вольные упражнения. Работяга, готовит многоборье. У него практически не было до Румынии международных

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

И удачливые дебютанты, и неудачники

выводов увозят

со старта вагон и еще тележку

Кирилл ПРОКОПЬЕВ

стартов. Опыта — крохи, но он единственный на чемпионате Европы сделал тройное сальто, проиграл только ветерану Драгулеску. У Димы — мудрейший тренер. Анатолий Забелин — один из самых опытных стратегов, тактиков» .

КИРИЛЛ ПРОКОПЬЕВ

Судьбы дебютантов складываются на главных стартах очень по-разному. Простых путей, даже если и заканчивается все медалью, не бывает. Но и удачливые, и неудачники выводов увозят со старта вагон и еще тележку.

Несколько раз после квалификации от разных тренеров пришлось услышать: обидно за Прокопьева, должен был, конечно, попадать в финал, жаль, ему сегодня это очень надо.

Кирилл выступал на первенстве Европы — 2012, завоевал золото в вольных и с командой — серебро. Дальше был какой-то, как говорит сам гимнаст, спад, видимо, возрастной. И травмы-то вроде мелкие, но зато полоса началась какая-то черная — не все получалось, как хотелось. А точнее, ничего не получалось.

В новом цикле неплохо открыл сезон на чемпионате России в Казани. Объясняет, что, видимо, накопленное переросло в осмысленное. Начал сам задавать вопросы, провел анализ с тренером, что-то изменили в подготовке, режиме. В Казани стал первым в вольных упражнениях и третьим на коне. С таким послужным списком и приехал в Румынию.

«Хотелось сделать свою программу, не с мыслями о месте выходил на помост, а с желанием пройти упражнение достойно, — говорит Кирилл. — Конечно, удовлетворен не могу быть. Хотел в финал пройти, надо было доказать, что я конкурентоспособен — в вольных и на коне. Коня, в принципе, прошел неплохо, не могу сказать, что согласен с оценкой... Но это к делу не пришьешь. Сделаны выводы, будем тренироваться дальше.

Чего хотелось бы? По стартам надо пройтись, чтобы в сборной не наскоком появляться, чтобы уверенность наработать, зарекомендовать себя хорошим забойщиком. Конечно, надо поездить больше, чтобы комфортнее выступать было, ведь с непривычки все отвлекает, даже свет яркий в зале. Понимаю, что перенервничал в Румынии. Честно сказать, передавила ответственность соревнований. Многие люди в моей подготовке участвовали, волнение было серьезное.

Тренирую многоборье, буду обязательно по многоборью выступать. Если я его способен пройти, почему мне отказываться? Многие спортсмены хотели бы, но не могут выступать на всех снарядах из-за каких-то травм. А я — могу».

Давид
БЕЛЯВСКИЙ

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ

Из олимпийской сборной на чемпионат Европы приехали капитан команды Давид Белявский и Никита Нагорный. Давид поменял на золото прошлогоднее серебро в упражнениях на коне и получил бронзу на перекладине, Никита — бронзу на брусьях.

Если на чемпионате Европы выступает трехкратный чемпион мира именно на коне Кристиан Берки, то жди золотой медали в первую очередь от него. И Берки был очень близок к главной награде, но получил сбавку 0,3 балла за поздний старт — 14,900/6,2.

Давид выступал до венгра, и удалось ему абсолютно все, хотя дотошный Белявский скажет потом, что есть над чем работать. Оценка — 15,100/6,2. Для победы он сделал все что мог, хотя на нее, по собственному признанию, и не рассчитывал. «Соревновался ведь против олимпийского чемпиона в этом виде. Но он сам «подарил» мне победу. Мне есть над чем работать, можно увеличивать оценку за исполнение».

В стремлении к совершенству — весь Давид. Характеризуя свое состояние перед чемпионатом, он мягко скажет: «Сложностей хватило». А те, кому будут хотя бы чуть-чуть известны эти сложности, зауважают Давида еще больше, чем раньше, если это возможно, конечно. На самом деле спортсмен не изменяет ни себе, ни гимнастике.

Подготовка к чемпионату Европы началась еще с чемпионата России, а перед ним дали знать о себе камни в почках, пропустил неделю тренировок. Потом чуть-чуть потренировался, опять боли начались. Потом пальцы выбил... Да, с базы на скорой увозили — признает, было и такое.

«Камни в почках — это больно, скручивает прямо, — Давид не сам, конечно, бросается в разговоры о здоровье, не очень он любит смакование подобных тем, как настоящий профессионал, но от прямого вопроса не уходит. — Первый раз было очень тревожно — в шесть утра не понял даже, что болит и почему. Нельзя геройствовать, конечно, нужно предвидеть последствия и продумывать, что и как делаешь в определенной ситуации. Ну мы всё предварительно обговаривали с врачом перед поездкой, всё сделали грамотно.

На чемпионате Европы настрой был выступать и не ошибаться. Не рассчитывал я, конечно, что

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Никита НАГОРНЫЙ

получу золото на коне. Конь меня самого удивил. Хорошо получилось, заслужил высший балл на этом снаряде в карьере. Брусья без медали остались, но они и не были готовы на высокий результат. Хотя я все равно расстроен, но знаю, из-за чего пролетел».

Давид выступал в Румынии на трех снарядах, поэтому провокационный вопрос так и срывался с языка. Тем более что воспоминания об Олимпийских играх, где Белявскому приходилось выступать каждый день — сначала за команду, потом в личном многоборье, затем в личных финалах, — еще свежи. Как и слова тренера о том, что «Давида по-человечески даже жаль». Вопрос прозвучал: «Не могу не спросить: не расстанетесь ли вы с многоборьем? Вдруг почувствовали, что можно и тремя снарядами ограничиться?» Давид удивился.

«Нет, не расстанусь. Понятно, что жизнь соревновательная может быть проще, но не интересно же. Многоборье — это престиж. И если получается, почему я не должен это делать? Тем более что в этот олимпийский цикл в команду будут попадать четыре многоборца. Либо три и один специалист. И чтобы помочь команде, я в любом случае должен выступать. У меня уже готовы и вольные, и прыжок, вот кольца не успел подготовить. Кстати, я рад очень, что Артур Далалоян здесь так выступил, молодец, не ожидал я от него даже. Так команда и усиливается».

НИКИТА НАГОРНЫЙ

Никита после Олимпийских игр пережил и отдых, и травму, и восстановление после нее. И совершенно новые, судя по всему, для себя ощущения — боязнь не попасть в команду. Хотя, казалось бы, его послужной список уже позволяет рассчитывать собственные силы грамотно. Победа на юношеских Олимпийских играх в китайском Нанкине — 2014 — три золота, серебро и бронза, взрослый дебют на Европе во Франции — золото, вторая Европа — снова золото, личное и в команде, Олимпийские игры — серебро команды, прорыв через долгие годы безмедалья.

В финал на брусьях в Клуж-Напоке вышли от России Нагорный и Белявский. И все сильнейшие гимнасты на этом снаряде в сегодняшней Европе. Марсель Нгуен, вновь вернувшийся на большой помост, стал первым в квалификации, но в финале не все для немца сложилось столь же удачно. И несмотря на самую сложную программу, всего лишь шестое место — 14,800/6,5.

Нагорный исполнил упражнение чисто, допустил небольшой отскок при приземлении — 15,266/6,4. Но немец Лукас Даузер, который в квалификации уже заявил о своих претензиях на пьедестал, выйдя в финал с третьим результатом, получает чуть выше — 15,366/6,4. Белявский заканчивает четким соскоком, но судьи наказывают за помарки во время упражнения, оценка чуть ниже, чем у Нагорного, — 15,233/6,4. А победителем становится олимпийский чемпион Олег Верняев — 15,466/6,4.

Никита Нагорный, нет сомнений, использует этот чемпионат себе во благо. Олимпийские игры уже позади, новые вершины впереди, и просто так они не сдадутся.

«Никита — эмоциональный, взрывной, быстро принимающий решения гимнаст, видим его на тренировках не первый год, знаем, как идет работа с тренером Забелиным, — говорит Андрей Зудин. — Да, Никита молодец, что уехал с чемпионата Европы с медалью. Использовал возможность — это хорошее качество: не пропустить любой, каждый шанс. Не все у Нагорного просто сейчас идет. Где-то и самомнение мешает, и неумение слушать тренеров. Возраст тоже что-то свое диктует. Но я верю в него. И думаю, не только тренеры и руководители должны помогать спортсмену в любых ситуациях. Есть ведь и опытные друзья в команде, очень важен настрой и результат каждого спортсмена, впереди — коллективная работа».

ЕЛЕНА ЕРЕМИНА

Изящная, даже изысканная гимнастика — это то, чего от России всегда ждут. О чем говорят на самом высоком уровне. Президент FIG Моринари Ватанабэ в разговоре с корреспондентом «Гимнастики» заметил: «Российская гимнастика — это большая история, нам нужна эта история. И в первую очередь именно ваша гимнастика привносит в наш вид спорта красоту. Всем очень нужен этот потенциал. Кто, если не вы, покажет миру именно такую гимнастику?»

Дебютантка взрослого чемпионата Европы Елена Еремина завоевала серебро в упражнениях на брусьях. Могла уехать из Румынии даже с двумя медалями, но в многоборье все же осталась на четвертом, самом обидном месте. Тоненькая Еремина, конечно, произвела впечатление. Ее появления на взрослом помосте специалисты ждали с интересом: подтвердятся ли впечатления, которые гимнастка оставляла после своих предыдущих выступлений, не потеряется ли среди старших спортсменок?

Тренер Вера Киряшова, на чью долю в Клуж-Напоке выпала нелегкая задача — и работать

Елена ЕРЕМИНА

в судейской бригаде, и за выступлениями ученицы успевать следить, — говорит, что Лена любит красоту и хочет показывать эту красоту. А еще — что она очень не любит проигрывать. «Лена в год Змеи родилась, а по месячному гороскопу — Лев. Представляете, какое соединение? Проиграв многоборье, плакала. И прислала мне сообщение: «Простите, что я вас подвела». Я ей перезвонила сразу, и сколько мы разговаривали, столько она и рыдала. Хотя вообще-то даже скупа на эмоции».

Первый снаряд многоборья — опорный прыжок, Еремина совершает ошибку при приземлении — 13,966/5,4. Элиза Дауни из Великобритании — 14,566/5,4, а Софья Ковач из Венгрии — 14,600/5,4. На брусьях француженка Мелани де Хесус душ Сантуш — 14,100/5,8, столько же получает и Наталья Капитонова — 14,100/6,1.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Наталья КАПИТОНОВА

Есть потери у Ереминой и на брусьях — 14,300/6,0. Дауни судьи оценивают так же — 14,300/5,9, а Ковач снова впереди — 14,333/6,0. За вольные упражнения Капитонова получает 13,066/5,1.

Следующий снаряд — бревно — уже не оставляет сомнений в преимуществе Ковач: ее 13,466/5,1 против 13,066/5,3 у Дауни. Лена Еремина в их споре уже не участвует — падение с бревна в самом начале упражнения, в наскоке, оценка — 12,700/5,7. (Падает с бревна и Наталья Капитонова — 11,900/5,3.)

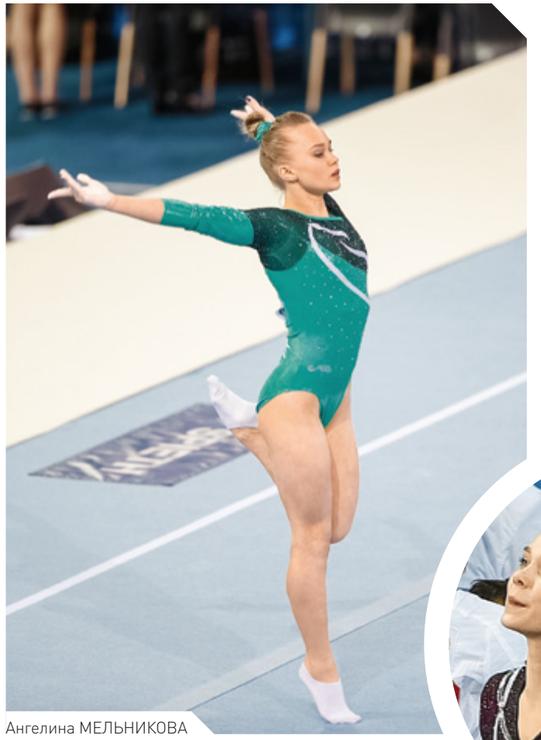
После трех снарядов француженка Мелани де Хесус душ Сантуш подобралась к Ереминой вплотную — ее отставание составляло всего 0,267.

Последний вид Ереминой — вольные упражнения. В квалификации за них она получила 13,633. Сказывается напряжение момента, ошибки есть, оценка — 13,300/5.2. Но пока она все еще третья — потому что француженка не выступила на последнем снаряде.

Элиза Дауни использует свое преимущество в вольных упражнениях перед Ковач и разом отбирает у соперницы накопленный на снарядах отрыв — 13,833/5,5. Ковач получает значительно меньше — 13,033/4,9 — и отдает золото сопернице. А Мелани на последнем снаряде — прыжке — обходит Елену Еремину, получая 14,366/5,4 и забирая бронзу (55,065 против 54,266). Капитонова на прыжке — 13,600/4,6, ее место по сумме баллов — девятое.

Финал на брусьях награду все же принес. «Хорошо, будет над чем дальше работать», — сказала Елена Еремина в смешанной зоне после полученного серебра. (Или упущенного золота — и эти мысли теперь ее не отпустят, будут подстегивать.) А потом все выбегала из зала и искала в коридоре тренера, чтобы броситься ей наконец на шею и замереть. Трогательная сцена заставила не просто замолчать всех вокруг, а даже отодвинуться подальше — очень личный момент.

Мелани де Хесус душ Сантуш — падение в финале. Элиза Дауни исполнила композицию на брусьях не без ошибок — 14,133/5,9. София Ковач — падение. Елена Еремина вновь не дотягивается до оценки в квалификации — 14,300/6,0. Элизабет Зайтц, вышедшая в финал под первым номером, — ошибка на соскоке и помарки, по сравнению с квалификацией теряет очень много — 14,133/5,9.



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Нина Дервэль из Бельгии не упускает свой золотой шанс — 14,633/6,0. Чемпионка Европы на брусьях Ребекка Дауни падает и не заканчивает упражнение — травмирована рука. Еремина — вице-чемпионка, есть первая медаль взрослого чемпионата Европы!

АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА

«А что это было, Геля, весь чемпионат? Что не получалось до финала в вольных?» — этот вопрос возник абсолютно у всех после великолепной победы Ангелины Мельниковой в финале вольных упражнений. Спортсменка действительно всех запутала: казалось, это совсем не ее чемпионат, нет здесь места для Гелиных подвигов. На чемпионате Европы в Румынии Мельникова не сумела пробиться в финал в личном многоборье и заняла восьмое место в опорном прыжке. На вольных опровергла видимые миру выводы, доказала, что место подвигам нашлось — на ковре.

Елена Еремина вышла в финал с третьим результатом. Перед ней — Элиза Дауни и Клаудиа Фрэгэпейн из Великобритании. Безошибочно исполнить красивые вольные Лене не удалось — 13,466/5,0. Эйтора Торсдоттир из Голландии дождалась своего часа в Клуж-Напоке и показала интересные вольные, хватило и сложности — 13,700/5,5. Ангелина показывает ту красоту, сложность и чистоту, на которые немедленно реагируют судьи — 14,100/5,4. Элиза Дауни получает 14,066/5,4. А Клаудиа Фрэгэпейн выбегает за ковер и улетает вместо пьедестала на седьмое место — 13,533/5,5. Ангелина — чемпионка Европы.

«Мне кажется, я все сама делала — расстраивалась и, наверное, загоняла себя в тупик. Да, меня спрашивали, я говорила — не знаю. Не привыкла я говорить, некомфортно мне говорить, что не так что-то. Когда физические проблемы есть — всегда говорю, потому что это мешает работать и можно вылечить. А когда что-то другое — мне кажется, кроме меня самой никто не разберется. Вот и разбираюсь. И кстати, знаете, я этот старт спокойнее прошла, чем все предыдущие. Стартов много уже было, я в них влилась. Не так все уже страшно».

Вот и пойми их, этих девочек, на которых лежит взрослая ноша. Как оценивать ту же Мельникову? С одной стороны, она уже призер Олимпийских игр, вместе с командой завоевала серебро.

Президент FIG **Моринари Ватанабэ**: «Российская гимнастика — это большая история, нам нужна эта история. И в первую очередь именно ваша гимнастика привносит в наш вид спорта красоту. Всем очень нужен этот потенциал. Кто, если не вы, **покажет миру** именно такую гимнастику?»

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Мария
ПАСЕКА

Неоднократный призер Олимпийских игр, чемпионка мира и Европы Мария Пасека уехала из Румынии без медали. Призналась: полтора месяца подготовки — слишком малый срок для того, чтобы бороться за пьедестал, не отдыхала все это время после Олимпийских игр, лечила спину. Расстроилась очень, даже повинилась перед болельщиками

С другой — даже в команду попала в последний момент (по прикидкам тренеров, вместо нее должна была быть Мария Харенкова, получившая травму), и опыта выступлений у Гели не так уж и много.

Отсюда, видимо, и слова «не так уж все страшно». Выводящий тренер Лариса Ушакова говорит: «Конечно, очень молоды девчонки, опыта мало. Переход из молодежки во взрослую сборную всегда дается с проблемами именно в плане выступлений — другие условия, другие требования. Конечно, конкурировать по программе и опыту с сильнейшими могла именно Мельникова. Но то ли ответственность ее придавила, то ли слишком большая нагрузка — за месяц пять стартов. После этапа Кубка мира в Лондоне было всего три дня до отъезда в Румынию. А хочешь не хочешь, спад функциональный после старта всегда идет. И получается, что «вкатила» она как раз к концу соревнований. Кстати, по поводу вольных я была в ней уверена.

Радость, что Геля взяла золото, а Лена — серебро на брусьях, конечно, есть. Я помогла им около помоста так, как смогла на данный момент. Выводить — это сложная работа, а то, что это буду делать я, решалось за неделю до отъезда. Я с коллегами, конечно, разговаривала: хоть скажите, что Геле шепнуть надо, а что — Лене или Наташе. Достучаться сложно иногда до девчонок, получить ответную реакцию».

Достучаться явно непросто. «Мне нравится делать вольные, да и очень хотелось домой, поэтому заставила потерпеть полторы минуты». После такого объяснения не знаешь даже — то ли улыбаться, то ли серьезно задумываться. Но возраст — такая штука, быстро проходит. Главное, конечно, чтобы не прошел вместе с результатами.

ПУТЬ, КОТОРЫЙ ПРОЙДУТ НЕ ВСЕ

«Какие задачи ставили перед этим чемпионатом Европы, вообще задачи перед 2017 годом — первым годом олимпийского цикла? — говорит старший тренер сборных команд Валентина Родионенко. — Конечно, у нас должна произойти смена состава. Безусловно. Говорить о том, что есть определенное напряжение в женской сборной, — это ничего не сказать, слишком мала скамейка запасных. И на чемпионате Европы нам хотелось посмотреть, с кем, кроме опытных девочек, которые остались в строю после Олимпийских игр, мы пойдем дальше. Именно поэтому на всех стартах сезона выступали как раз Еремина, Мельникова и Капитонова.

На Ангелину Мельникову мы делали основную ставку, потому что она была на Олимпийских играх. Это спортсменка, которая должна уже показывать гимнастику самого высокого уровня. Скажу сразу: она перепутала все наши предположения. Мы никак не могли понять, что происходит? Ни на одном из стартов сезона она не показала тот результат, на который готова. Возможно, это психология. И может быть, надо привлекать психолога.

Наталья Капитонова — сложный характер, спортсменка не передает нам свои ощущения. «Наташа, почему ты сделала это так?» — «Не знаю». Да, они еще в чем-то дети, но у нас такой вид спорта — очень ранний. Но в каждом случае на каждую гимнастку надо смотреть с позиции «пойдем ли мы с этой спортсменкой дальше?». Мы Наташу брали на Олимпийские игры, она была в запасе. Поэтому и сегодня должны понять: способна ли она прибавлять.

Но — и это важно подчеркнуть — никого не отторгаем, продолжим разбираться с каждой из спортсменок. Самое обидное — что они готовы показывать результат, но что-то мешает и спортсменки «разваливаются» на соревнованиях. Что еще сложно — личные тренеры тоже не дают внятного объяснения. Конечно, может, это период пубертата так влияет на гимнасток, что они не управляют собой, не понимают сами, что происходит. Но это же не объяснение для спорта высших достижений — наш вид всегда был молодым.

Кем мы довольны (хотя тоже были срывы) — это Ереминой. Она показывает всем нам ранее знакомую советскую гимнастику. Это высокий класс, каждое движение выверено. Посмотрите, как она делает вольные: каждое движение начинает и заканчивает с музыкальной фразой. А сегодня это беда всей гимнастики — музыка сама по себе, спортсменка сама по себе, не вместе. Это неправильно. Лена, даже несмотря на ее падение с бревна, показала и характер, и мастерство... Она себя на этом чемпионате проявила ярко».

В этом сезоне важно понять, с кем из спортсменов, кроме уже опытных гимнастов, **сборная пойдет дальше?**

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

АНКЕТА ЧЕМПИОНА

В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ

двукратный призер Олимпийских игр, многократный чемпион Европы

Умеете ли вы хохотать до слез?

— Умею, еще как! Повод может быть абсолютно любым, главное — настроение. А как без чувства юмора? Тренироваться тоже надо с настроением. А в жизни спортсмена это основное занятие. У нас шесть дней в неделю с 07:30 до 08:30 — зарядка, потом — две тренировки по 2–2,5 часа в течение дня, один выходной.

А слезы у вас близко?

— Нет, это не мое. В себе все держу. Я плакал только на соревнованиях — на Олимпиадах: в Лондоне совсем молодой был, а в Рио очень хотелось медаль получить.

Слава и чествования — это приятно?

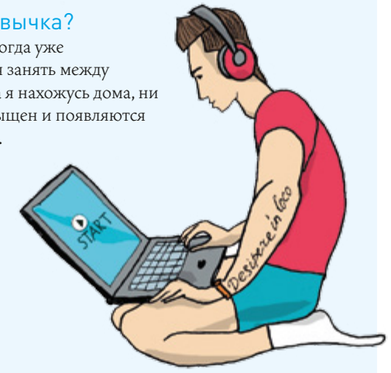
— Это здорово, конечно, после Рио-де-Жанейро в Екатеринбурге в ночи меня встречали очень многие, дети с кричалками: «Кто сегодня победит? Ну конечно же, Давид!». Очень трогательно. Но и неловко, когда поздравляют только меня, команды не хватает.

Шоколад или плюшка?

— А можно все сразу? И шоколад, и плюшку? Для меня это сложный выбор. Толстеют от сладкого? Это не про меня: крупно повезло с организмом — ем все, что хочу. Да и потом, в гимнастике нет же весовых категорий, как в других видах спорта.

Самая вредная привычка?

— Компьютерные игры, когда уже совсем не знаешь, чем себя занять между тренировками. Хотя, когда я нахожусь дома, ни во что не играю. День насыщен и появляются более интересные занятия.



Конфликты нужно разрешать дипломатией или кулаками, чтобы быстрей дошло?

— Я против кулаков, да и конфликтов тоже — считаю, в них лучше не вступать. И не надо ничего усложнять — я отношусь ко всему просто. Есть проблемы? Пытаюсь их решить, но не забиваю только ими голову. Нужно проще смотреть на мир. Если уж намечается ссора — надо успокоиться и успокоить словами.

Море или дача, если выбор за вами?

— На самом деле все равно — море или дача, я и там и там отдохнуть могу. Главное, чтобы тепло было. И солнце и близкие люди рядом. Один вообще не могу находиться — и грустно, и начинаю думать о всякой ерунде.

Не могу заснуть, если...

— Обычно я не могу заснуть перед соревнованиями, потому что прокручиваю в голове комбинации и представляю, как их нужно сделать. А так — на сон не жалуюсь. Крепкий.

Я не пою, потому что...

— Не пою и не люблю петь, пусть этим лучше профессионалы занимаются.

Деньги нужны, чтобы...

— Быть независимым. Это важно. Да, пока открыли с женой салон — но это больше Машино дело. Я хотел бы в будущем открыть свой зал и готовить там спортсменов, и проводить соревнования на высочайшем уровне. Еще думаю, что в спорте, как и в жизни, нужно заслуженно деньги получать.

Романтика — это важно?

— Думаю, важно, а романтик ли я сам — сложный вопрос. Жена говорит, что бываю им, но сам не чувствую, когда я был романтиком: вот сейчас или вот тогда? ◢

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

МИЛЯУША ИБРАГИМОВА: «НЕ СКАЗАТЬ ТРЕНЕРУ СПАСИБО — НОНСЕНС»

ТАТАРСТАН, ДЮСШ № 1 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ

СЕГОДНЯ ЧЕТВЕРО ВОСПИТАННИКОВ ДЮСШ № 1 ЯВЛЯЮТСЯ ЧЛЕНАМИ ЮНОШЕСКОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РФ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЕЩЕ 30 АКРОБАТОВ И ГИМНАСТОВ ВЫСТУПАЮТ ЗА РЕСПУБЛИКАНСКУЮ КОМАНДУ. РОСТ В РЕЗУЛЬТАТАХ НАЧАЛСЯ В ШКОЛЕ КАК РАЗ С ПРИХОДОМ В 2004 ГОДУ НОВОГО ДИРЕКТОРА — МИЛЯУШИ ИБРАГИМОВОЙ. НО, РАССКАЗЫВАЯ «ГИМНАСТИКЕ» О ТОМ, КАК ЕЙ ЭТО УДАЛОСЬ И ЧТО ДЕЛАЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКУЮ ПЛАНКУ, РЕШИТЕЛЬНАЯ И ЭНЕРГИЧНАЯ МИЛЯУША ИЛЬЯСОВНА НЕ УСТАЕТ ПОВТОРЯТЬ: «Я ГОРЖУСЬ ТЕМ, ЧТО РУКОВОЖУ ЭТОЙ ШКОЛОЙ. А РАЗВЕ МОЖНО НЕ ГОРДИТЬСЯ, КОГДА ЗДЕСЬ ТАКИЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ! И ТАКИЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНЕРЫ!»

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

ОБ ИСТОКАХ

Наша школа — самая первая спортивная школа не только в Казани, но и в республике. Она существовала в Татарстане еще до войны, здесь работало девять секций, от которых потом отпочковались другие школы — по художественной гимнастике, фехтованию, лыжным гонкам, легкой атлетике. Как-то, разбирая архив в старом здании школы, я нашла альбомы, где собрана информация по каждой секции, и три грамоты, датированные 1944 годом! То есть школа работала даже в военное время. Гимнастика развивалась, ребята занимались, получали грамоты и … уходили на фронт. Представляете, какая у нас богатая история?

О ШКОЛЕ ОБЫЧНОЙ И СПОРТИВНОЙ

Я никогда не была профессиональной спортсменкой: в юности немного занималась греблей, но меня, что называется, не захватило. А пришла руководить этой ДЮСШ — полюбила спорт, полюбила гимнастику. И очень полюбила спортивную школу как таковую! Почему? Здесь совсем другие люди. Поражает их целеустремленность — и абсолютно у всех есть идея. Она объединяет детей, тренеров, хореографов, родителей. Если сравнить с обычной общеобразовательной школой, где я довольно долго проработала завучем, то там каждый существует как бы сам по себе и совершенно иначе подходят к решению задач.

Ну вот, например, тему какую-то прошли, ученик должен получить оценку, и — все. А не получил — можно договориться с учителем о пересдаче. А здесь попробуй договорись с тренером. Ты не получишь даже 3-й разряд, если ничего не умеешь. Ответственность устанавливается очень быстро и очень жестко.

В спортшколе становление личности совсем другое. Во-первых, идет физическое становление. Потом, не побоюсь высокого слова, духовное совершенствование. Рассуждали тут недавно на эту тему с одним уважаемым человеком, далеким от спорта, и он правильно заметил: по сравнению со многими сверстниками у спортсменов даже лица другие, более одухотворенные, что ли. А почему? Да потому, что мозг все время работает. В спортивной гимнастике ошибиться нельзя — на один сантиметр ошибся и можешь вылететь со снаряда. Сам вид спорта побуждает постоянно просчитывать ситуацию, думать, анализировать.

О ТОМ, ЧТО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ

Я горжусь тем, что руковожу этой школой. И восхищаюсь своими детьми. У меня три высших образования (учитель истории, психолог, юрист. — ***Прим. ред.***). Я знаю, как учить ребенка, и на самом деле это не сложно. А учить здесь — очень сложно. Все время задаешь себе вопрос: откуда это у них? Как они это умеют?

Спортивная гимнастика, на мой взгляд, это — элита спорта. И я буду это доказывать весомыми аргументами. Не подумайте: фанатизмом я не страдаю. Внимательно слежу и за другими видами спорта, бываю на различных тренировках. Но гимнастика — это что-то особенное. Вот стоят себе бревно, брусья, турник — казалось бы, обычные снаряды, железо. А подходит к ним девчонка или мальчишка — и такая борьба начинается между ребенком и этим снарядом, что глаз не оторвать! Они этот снаряд укрощают. Они его приручают.

Евлалия КОЛГАНОВА, Мелек САК

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Мелек САК

У меня **три требования**, которые должны соблюдаться неукоснительно. Не оскорблять друг друга. Ни в коем случае не портить школьное имущество. Не оскорблять детей. Ни в какой форме

Я этого делать не умею. Для меня это что-то облачное. Возможно, удивлю кого-то, но именно подобное чувство — и восхищения, и удивления одновременно — и помогает работать. Ведь всегда интересно то, что неизвестно. Появляется острота впечатлений, адреналин, если хотите.

Характер? Конечно, он тоже свою роль играет. В Казани, например, мое слово знают: Мила сказала — Мила сделает. Если за что-то берусь — расшибусь, но добьюсь результата.

О ПРИНЦИПАХ

Специфику работы спортивной школы я сама постигала. Принципы руководящей работы — они ведь, в сущности, везде одинаковые. Надо, например, уметь рассчитывать свои силы. Понимать, что можно, а что нельзя. Как говорят: хочешь многого добиться — умей вовремя сказать нет. Нужно определить для себя, какие вопросы требуют твоего личного вмешательства, а что можно поручить коллегам. И конечно, очень важно уметь выстраивать отношения с людьми, находиться с ними в постоянном диалоге. Беседы даже по очень спорным вопросам должны заканчиваться таким образом, чтобы не было ни победителей, ни проигравших. Главное, чтобы дети у тебя выигрывали. И тренеры.

И еще я бы такой момент отметила: очень важна вера в тебя людей, с которыми работаешь. Я тренерам своим иногда говорю: «Вы в меня верьте, тогда и у меня все получится». Это как в спорте. Если спортсмен чувствует, что тренер в него не верит, то может и не показать хорошего результата, несмотря на то, что все знает, все умеет.

О ТРЕБОВАНИЯХ

На первом же педсовете в должности директора я сказала: «У меня три требования, которые должны соблюдаться неукоснительно. Не оскорблять друг друга. Ни в коем случае не портить школьное имущество. Не оскорблять детей. Ни в какой форме».

Еще стараюсь, чтобы у нас в школе все говорили друг другу спасибо. Всегда можно найти за что человека поблагодарить. Тебя вперед пропустили — спасибо. Ребенок открыл тебе дверь — спасибо. К тренерам стараюсь обращаться в такой же форме: «Будьте добры, сделайте...» Сначала никто ничего с непривычки не понимал. А сейчас такое общение — норма.

О КАДРАХ

За тот период, что я директором работаю, уволился только один человек. Да и то личные обстоятельства так сложились. А Татьяна Агалина, например, работает в нашей школе 40 с лишним лет. Дети из ее первого выпуска уже давно сами тренерскую профессию осваивают. А бывший директор школы, ныне ее методист, Олег Захаров? Он 65 лет отдал любимому виду спорта. Его весь гимнастический мир знает, весь Татарстан и вся Россия! Или Радик Курмангалин — мы с ним много лет уже работаем вместе. И знаете, без своего директорства я эту школу могу представить, а вот без Радика — ну никак.

Кадровый вопрос у нас решается очень просто: берем на работу своих же выпускников. Гимнастика ведь чужих не любит. Создать в зале

Тренеры-реподаватели
Вера ДЬЯКОВА
и Альбина
ФАЙЗРАХМАНОВА

Члены сборной команды РТ
Даниел МАРИНОВ и Айбулат ФАТХУТДИНОВ.
Член сборной команды РФ Радель АХМЕЕВ

Артур СИНИЧКИН, Даниел МАРИНОВ
и Эмиль МУСТАФИН

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Александр ЧИЧЕРОВ

Максим СИНИЧКИН

Евлалия КОЛГАНОВА

Ребята с первенства Европы привезли **медали.** Я себе сказала: «Мила, ради этого стоит жить». Когда стали абсолютными чемпионами Татарстана, я сказала: «Ради этого стоит жить». Лицензии не было у школы с начала 2000-х, а в 2005-м мы первую лицензию получили, и пошло... **Когда понимаешь, что все не зря, никаких сил не жалко!**

правильную атмосферу, а потом ее поддерживать сможет лучше тот, кто сам занимался гимнастикой. Правда и среди своих хорошие кадры найти не так-то просто. Я к ребятам присматриваюсь, ищу, кто из них сможет стать хорошим тренером, а кто не потянет. Я вижу в людях подобный талант, у меня хорошая интуиция. Бывает, что парень или девчонка и гимнасты хорошие, и предмет знают на отлично, а вот донести свои знания до ребенка не могут. А без этого умения не будет и результата. Сегодня очень сложно найти в одном лице хорошего тренера и педагога. Думаю, что многие руководители школ со мной в этом согласятся.

О ТОМ, ЧТО ВСЕ ТРЕНЕРЫ — ЗАСЛУЖЕННЫЕ

В школе сегодня работают 35 тренеров. Татьяна Агалина — заслуженный тренер России и Республики Татарстан. Сейчас подали документы на присвоение этого почетного звания Радику Курмангалину, тренеру наших звездочек — Синичкина, Чичерова, Ахмеева и многих других... Очень хочу, чтобы и тренер по акробатической подготовке Валентин Лобанов, подготовивший практически всех девочек нашей школы, получил высокую награду.

А если неофициально, то я бы половину своих тренеров назвала заслуженными. Они этого достойны, поверьте.

Лера ТРИФОНОВА

Урсула ШАКИРОВА

Артур СИНИЧКИН

Дети к нам приходят разные, как и во все спортивные школы. Есть те, кто буквально с пеленок мотивирован на результат. Такой ребенок — подарок для тренера. Но есть ведь и другие. Например, те, которых родители привели потому, что ребенку надо чем-то заниматься. Или потому, что сегодня это престижно — тренироваться в спортивной школе. А если ребенок хочет заниматься спортивной гимнастикой, но не подходит для нее? Как маленькому это скажешь? Все это ложится на плечи тренеров. Они ищут подход ко всем (и чаще всего находят), возятся с малышами, с подростками, заинтересовывают, помогают, толкают вперед отстающих да еще и выращивают чемпионов... Вот поэтому и заслуженных столько.

О ПООЩРЕНИИ ТРЕНЕРОВ

Не сказать тренеру спасибо за его работу? Это нонсенс. Ведь от твоей благодарности, от твоей оценки его труда зависит, какое у человека будет настроение. Обязательно организуешь его участие в различных конкурсах. Добиваешься, чтобы и имя тренеров звучало, и имя школы. В прошлом году, к примеру, Татьяна Агалина стала у нас тренером года в городском конкурсе специалистов. А сейчас и молодое поколение подтягивается. Поощрить стараемся каждого: «Лучший молодой тренер», «Лучший тренер групп начальной подготовки», «Лучший второй тренер»... Никто не должен чувствовать себя обделенным. Ведь о каждом можно сказать что-то хорошее. Тем более я своих тренеров знаю лучше, чем кто-либо.

О СПОРТИВНЫХ КЛАССАХ

Нужно ли детям, которые ориентированы на профессиональную спортивную карьеру, учиться в спортивных классах? Мое мнение: у ребенка должен быть выбор. Да, учеба в спортивном классе возможна, но и право получать среднее образование в полном объеме у детей тоже должно присутствовать. В этом вопросе, конечно, должен быть постоянный диалог между родителями и тренером, чтобы они, если это необходимо, обозначили свои приоритеты.

Инструктор-методист Анастасия СМИРНОВА

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Первый ряд — Даниел Маринов, Егор Ключников, Артур Синичкин, Ранель Сафиуллин, Эмиль Мустафин.
Второй ряд — Айбулат Фатхутдинов, Александра Зварыч, Урсула Шакирова, Лера Трифонова, Евлалия Колганова, Мелек Сак, Мария Борисовна Синцова, Александр Чичеров.
Третий ряд — Айрат Мухаметзянов, Вера Генриевна Дьякова, Альбина Ильдусовна Файзрахманова, Миляуша Ильясовна Ибрагимова, Анастасия Эриковна Смирнова, Илья Любимов

Наши дети учатся в обычных общеобразовательных школах. И недавно как раз был случай: мальчик, подававший надежды, вдруг перестал ходить на тренировки. Я встретилась с родителями, выяснилось, что учеба у парня пошла вниз. И папа сказал: «Звезду из сына не хотим делать. А если он сейчас учебу запустит, потом всю жизнь будет мучиться». Обидно, конечно, но он по-своему прав.

Поэтому я за то, чтобы каждый конкретный случай рассматривался индивидуально. Нельзя всех стричь под одну гребенку, даже если очень способные дети попадаются. В жизни всякое случается, бывает, что за два-три месяца учебы в спортивном классе у ребенка может кардинально измениться отношение к спорту.

А если уж говорить об идеальной модели обучения, то я бы всех детей с первого по пятый класс провела через спортивные школы. И добивалась бы, чтобы они как минимум на четверку усвоили школьную программу. Обязательно ввела бы туда русскую культуру и литературу. Высшую математику не надо, а вот всю арифметику — пожалуйста. Таблицу Менделеева тоже нет смысла учить в таком возрасте, но знать все химические реакции, которые могут привести к хорошим и к плохим последствиям, не помешало бы. И обязательно знать основной физический закон: если ты толкнешь ребенка, он может упасть и получить травму.

О МЕЧТАХ И ПРОБЛЕМУШЕЧКАХ

Если говорить о больном вопросе для многих спортивных школ — финансировании, то нам грех жаловаться. Руководство всегда идет навстречу. Наши дети, например, имеют возможность выезжать на соревнования вместе с тренерами. Руководителям комитета физкультуры и спорта Казани, которые сами проникнуты спортивном духом, не приходится объяснять, насколько это важно для подрастающего поколения. А мэр города Ильсур Метшин — принципиальный сторонник физического воспитания и спорта. Конечно, когда была необходимость, и мне доводилось пускать в ход все свое красноречие, убеждать начальство помочь школе в решении каких-то вопросов. А иначе какой ты руководитель? Это нормальный процесс.

И отдельная благодарность — банку ВТБ. Я считаю, гимнастике очень повезло с таким спонсором.

В прошлом году наша школа выиграла грант некоммерческого фонда «Олимпийский». Я собрала тренерский совет, и мы вместе обсудили, на что распределим средства. Когда-то обещала одеть всех своих тренеров в одинаковую форму. Одела. Это ведь тоже важно: и красиво, и дисциплинирует. Конечно, приходится решать и какие-то сугубо хозяйственные вопросы, но, по большому счету, у нас, к счастью, это не проблемы, а так, проблемушечки. Ведь главное — кадры, зал — все имеется. А чтобы у Милы снарядов не было или магнезии?.. Не может этого быть.

Я против попечительских советов и сборов с родителей. Надо просто умело расходовать то, что есть. Если помечтать, то, конечно, хотелось бы, чтобы была возможность платить тренерам более высокую зарплату. И в идеале чтобы и самих тренеров, а еще лучше, и узких специалистов в школе было в разы больше. Пришли, например, в группе высшего спортивного мастерства на тренировку пять человек, и каждый из них со специалистом на снаряде индивидуально работает. Как в сборной. А почему нет? Я же говорю именно о высшем мастерстве. Вот тогда качество подготовки в ДЮСШ будет очень высокое.

Школа живет, развивается, дает результаты. Осталось только косметически навести красоту. Потому что все остальное, как я говорю, уже сделали тренеры.

Эмиль МУСТАФИН

Лера ТРИФОНОВА, Урсула ШАКИРОВА, Евлалия КОЛГАНОВА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ
в Центре Гимнастики

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

СКОЛЬКО ПИТЬ, КАК И КОГДА?

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ИХ НА САЙТЕ HTTP://SPORTGYMRUS.RU/ В РУБРИКЕ «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ» С ПОМЕТКОЙ «СКАЖИТЕ, ДОКТОР»

«ГИМНАСТИКА» УЖЕ РАССКАЗЫВАЛА О ТОМ, КАК ВАЖНО ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СОБЛЮДАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. ВОДА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВСЕХ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ.

При дефиците воды падает работоспособность, качество тренировочного процесса неминуемо снижается. Во время интенсивной тренировки или тренировки в жаркий период времени быстрее всего вода уходит из хрящей и суставной жидкости. Если вовремя не компенсировать водный баланс, то начнут изнашиваться суставы и межпозвоночные диски, будут страдать зоны роста, а они тоже состоят из хрящевой ткани.

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

И самое важное — все эти изменения могут происходить до появления чувства жажды! И с опозданием выпитая вода уже не поднимет работоспособность на прежний уровень и не восстановит водный баланс хрящевой ткани. Поэтому водный запас организма следует пополнять равномерно в течение тренировки, не ориентируясь на чувство жажды.

Именно из-за особой чувствительности хрящевой ткани к недостатку воды все «подсушивающие» мероприятия в виде костюмов-саун юным спортсменам противопоказаны. А худеть надо не за счет потери воды, а наоборот, на фоне ее некоторого избытка. Для оценки адекватного похудения спортсмена дважды взвешивают: перед тренировочным микроциклом и после полного восстановления (обычно через 7–10 дней). Взвешивать спортсмена сразу после интенсивного тренировочного занятия следует для того, чтобы немедленно пополнить недостающий запас воды. Обычно придерживаются формулы: на 100 грамм потерянной массы тела следует выпить 125–150 граммов воды.

Как рассчитать суточные потребности юного спортсмена в воде? Для этого можно воспользоваться следующей таблицей, где для определения водного баланса учитывается не только возраст, но и вес спортсмена.

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Водный запас организма следует **пополнять равномерно** в течение тренировки, не ориентируясь на чувство жажды

3/4 водного баланса должна составлять **чистая питьевая вода**

Как видно из таблицы, чем моложе спортсмен, тем больше воды требуется его организму.

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА	ПОТРЕБНОСТЬ В ВОДЕ НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА (в мл)
7–9 лет	90–100
10–12 лет	70–85
13–14 лет	50–60
15–18 лет	40–50

На фоне интенсивной тренировочной нагрузки водный баланс следует увеличить на 10 процентов, в жаркое время года — еще на 10 процентов. Так, для спортсмена 10 лет с весом 30 килограммов средняя суточная потребность в воде будет составлять 2100–2550 мл. На фоне активной тренировки это баланс возрастет на 10 процентов, то есть будет примерно 2300–2800 мл. А в жаркое время года, например при тренировках летом на берегу моря, водный баланс следует увеличить еще на 10 процентов, и он для нашего спортсмена будет составлять 2500–3000 мл в сутки.

Если учитывать биологический возраст спортсмена (а в спорте нередко он запаздывает на один-два года), то водный баланс спортсмена придется увеличить еще больше. А рассчитывать баланс следует по приведенной таблице, но возраст следует уже рассматривать биологический, а не паспортный.

Вода поступает в организм человека вместе с едой: супом, фруктами, выпитым соком и другой жидкой пищей. Но все это, в том числе чай, кофе, бульон, молоко, относится к еде. Важно помнить, что 3/4 водного баланса должна составлять чистая питьевая вода. Спортивные напитки детям до переходного возраста вообще не показаны!

Если водный баланс спортсмена пополняется преимущественно за счет чая, соков, напитков, то его организм будет испытывать парадоксальное состояние: пресыщение водой на фоне ее дефицита. Это другая крайность, которую следует избегать. Такие спортсмены нередко имеют лишний вес на фоне нормального и даже пониженного содержания жировой ткани. Мышцы таких спортсменов, так же как и соединительная ткань, переполнены водой. Пусть ваш спортсмен пьет до, во время и сразу после тренировки. Во время тренировки пить следует маленькими глотками через каждые 10–15 минут, в жаркое время года — чаще. А после тренировки рекомендуется выпить даже больше, чем диктует чувство жажды. При таком подходе спортсмен за одну-две тренировки выходит на оптимальный питьевой режим, когда организм получает именно столько воды, сколько ему требуется для адекватного обеспечения тренировочного процесса.

надо пить до, во время и после тренировки

Гимнастика №1 (29) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

АПЕЛЬСИН — МАНДАРИН — ГРЕЙПФРУТ?

В «БИТВЕ ПРОДУКТОВ» УЧАСТВУЮТ МАНДАРИН, АПЕЛЬСИН И ГРЕЙПФРУТ. МАНДАРИН — ЕДИНСТВЕННЫЙ КОРЕННОЙ ЦИТРУС ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ, ОСТАЛЬНЫЕ — ЭТО ГИБРИДЫ МАНДАРИНА. АПЕЛЬСИН — ГИБРИД МАНДАРИНА И ПОМЕЛО, А ГРЕЙПФРУТ — ГИБРИД АПЕЛЬСИНА И ПОМЕЛО, ТО ЕСТЬ МАНДАРИНА «ВТОРОГО ПОРЯДКА».

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**

Все цитрусовые фрукты особо богаты витаминами С, А, D, K, биофлавоноидами, органическими кислотами и эфирными маслами. Лучшего средства от гиповитаминоза, чем цитрусовые, не найти.

Именно биофлавоноиды (другое название — витамин Р) придают цитрусовым ярко-оранжевую окраску. По своим антиоксидантным свойствам биофлавоноиды превосходят витамин С в 20 раз! Они отлично поддерживают организм при стрессах, травмах, утомляемости, повышенных физических и умственных нагрузках. Сам организм человека эти вещества не вырабатывает.

Все цитрусовые являются кислыми фруктами за счет наличия фолиевой, лимонной, аскорбиновой (витамин С) и других кислот. При наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта это следует учитывать — при любых язвенных болезнях цитрусовые противопоказаны!

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Мандарин. В отличие от других цитрусовых в мандаринах содержится синефрин, или феноликовая аминокислота. Это природное противоотечное и противозастойное средство, способствующее очищению легких и дыхательных путей от застоя и слизи. Поэтому при первых заболеваниях бронхолегочной системы обратитесь к мандаринам.

Мандарины — самый сладкий цитрус, в нем больше всего сахарозы (на семь процентов больше, чем в апельсине). Поэтому людям, склонным к диабету или имеющим нарушения обмена глюкозы, вместо мандарина лучше выбрать апельсин.

Среди всех цитрусовых мандарин лидирует по содержанию антиоксидантов и каротиноидов, придающих мандаринам ярко-оранжевый цвет. На этом, пожалуй, все отличия от апельсина заканчиваются. Они практически одинаково калорийны (калорийность одного 100-граммового апельсина равна примерно 43 ккал, а мандарина — 40 ккал) и содержат схожее количество витаминов С, D и К.

В мандарине, как и во всех цитрусовых, огромное количество витаминов и микроэлементов находится в кожуре, из которой издревле готовят разные сладости. Главное — не забывать об избытке содержащейся в них глюкозы. Мандарин не такой сильный аллерген, как апельсин.

Апельсин. Грубых волокон в апельсине в четыре раза больше, чем в мандарине. Поэтому он отлично подходит для нормализации пищеварения. Пектин, содержащийся в апельсине, не только способствует нормализации пищеварения, но и вызывает чувство сытости. Поэтому апельсины часто являются компонентом диеты по нормализации веса, то есть для похудения.

При простуде, особенно вирусной, апельсины более эффективны, чем мандарины. Витамина С в них больше, чем в мандарине. В одном апельсине среднего размера содержится 120 процентов суточной нормы аскорбиновой кислоты.

В несколько меньших количествах в апельсине присутствует салициловая кислота (природный аспирин), являющаяся естественным противовоспалительным и жаропонижающим средством.

Уникальное вещество инозин имеется только в апельсине и отсутствует в мандарине. Инозин улучшает работу мозга, сердца и печени. Хотите быть умными — ешьте апельсины!

Считается, что апельсин способствует восстановлению костей и хорош при медленно срастающихся переломах... Апельсиновый сок отлично утоляет жажду. Его рекомендуется пить в жаркое время года. Он, как и мякоть, обладает противовоспалительными, противовирусными и даже противоаллергическими свойствами (если, конечно, нет аллергии на сам апельсин!), способствует нормализации холестерина и препятствует образованию тромбов.

Ни один спортивный напиток до сих пор не может заменить стакан свежевыжатого апельсинового сока. Производители с гордостью указывают на содержащиеся в спортивных напитках витамины и микроэлементы, но умалчивают о том, что они лишь частично усваиваются организмом и намного хуже участвуют в метаболизме, чем натуральные витамины и микроэлементы.

Апельсиновые корки (цедра) содержат все биологически активные вещества (и в большем количестве, чем мякоть) плюс огромное количество клетчатки. Они являются эффективным и мягким слабительным средством. Кроме того, корки стимулируют работу кишечника, выработку желчи и даже выведение глистов. Так что в походах и на сборах апельсины незаменимы.

Грейпфрут. Впервые грейпфрут был обнаружен в 1750 году священником-ботаником Гриффитсом Хьюджесом на острове Барбадос. Этот фрукт он назвал «запретным плодом», так как полагал, что именно его, а не яблоко преподнесла Ева Адаму.

Возможно, по маркетинговым соображениям, купцы с Ямайки переименовали «запретный плод» в грейпфрут. В настоящее время выведено множество сортов грейпфрута.

Грейпфрут содержит практически все витамины и микроэлементы, что и апельсин и мандарин. Но главное достоинство грейпфрута — уникальные вещества нарингин и инозитол, отсутствующие в апельсине. Растительный флавоноид нарингин эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему и... способствует похудению. Активизируя работу печени, он расщепляет сложные жиры. Нарингин является одной из основных добавок в спортивном питании для похудения. Именно он придает грейпфруту слегка горьковатый вкус.

Инозитол (витамин В8) препятствует отложению жира и способствует расщеплению уже присутствующего. Поэтому грейпфрут еще более мощное средство для похудения, чем апельсин. К тому же калорий в грейпфруте меньше, чем в апельсине, а клетчатки хоть отбавляй!

Чем краснее фрукт, тем больше в нем витамина А. В грейпфруте его в четыре с половиной раза больше, чем в апельсине. А вот витамина С в грейпфруте меньше.

В перегородках грейпфрута содержится хинная кислота, способствующая нормализации холестерина. В апельсине ее нет. Кремния содержится в грейпфрутах в шесть раз больше, чем в апельсинах. А это важный микроэлемент для растущего организма. В отличие от апельсина грейпфрут реже вызывает аллергию.

ВЫВОД:
Для профилактики авитаминоза **ешьте все цитрусовые по очереди.**

Худеть лучше всего на апельсинах и грейпфрутах. Их следует периодически чередовать, чтобы добиться лучшего эффекта.

Если заболели вирусной простудой, то начинайте с апельсинов, если затронуты бронхи и легкие, то подключайте мандарины.

В жаркую погоду или после тяжелых тренировок освежайтесь апельсиновым соком.

И помните:
все хорошо в меру.
Если переусердствовали с цитрусовой диетой, то первыми признаками такого дисбаланса будут тошнота, рвота, изжога, вздутие живота, судороги, головные боли, бессонница.

При этом не забывайте: цитрусовые — **кислые фрукты,** будьте с ними осторожны. Добавляя сахар, можно лишь перебить вкус кислоты, но находящиеся в них кислоты от сахара не будут нейтрализованы.

Цитрусовые — один из самых экологически чистых видов фруктов. В силу находящегося в них достаточного количества лимонной кислоты они, как утверждают ученые, не содержат нитриты.

К сожалению, производители обрабатывают кожуру химикатами для удлинения срока хранения фруктов. Поэтому мыть цитрусовые следует тщательно, обязательно обдавая горячей водой.

Во всех цитрусовых содержится **гесперидин**, не вырабатываемый организмом человека. Это вещество поддерживает нормальное состояние сосудов, обладает противоопухолевым эффектом. Больше всего гесперидина содержится в мембранных перегородках цитрусовых, поэтому их мякоть лучше есть целиком, а молодые плоды даже с косточками.

Цитрусовые — сильные аллергены. Для жителей средней полосы России это «заморский фрукт», злоупотреблять им не следует. А прежде чем кого-либо угощать, поинтересуйтесь, есть ли у вашего гостя аллергия на цитрусовые.

ФОТОБАНК ЛОРИ

Кстати, русский император Павел I (1754–1801) весьма жаловал апельсины. Чтобы сподвигнуть государя на строительство порта, хитрые одесситы подарили ему три тысячи отборных апельсинов... И не прогадали — вскоре одесский порт был построен. А благодаря порту стал развиваться и весь город. В честь этого события в Одессе в 2004 году был открыт памятник апельсину, выполненный скульптором Александром Токаревым.

Чемпионат Европы

Клуж-Напока

2017

Дмитрий ЛАНКИН | Елена ЕРЕМИНА | Артур ДАЛАЛОЯН | Давид БЕЛЯВСКИЙ | Ангелина МЕЛЬНИКОВА | Никита НАГОРНЫЙ

АРТУР ДАЛАЛОЯН: ЗОЛОТО — ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК, СЕРЕБРО — ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ
ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ЗОЛОТО — УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ, БРОНЗА — УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА: ЗОЛОТО — ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДМИТРИЙ ЛАНКИН: СЕРЕБРО — ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ЕЛЕНА ЕРЕМИНА: СЕРЕБРО — УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ
НИКИТА НАГОРНЫЙ: БРОНЗА — УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

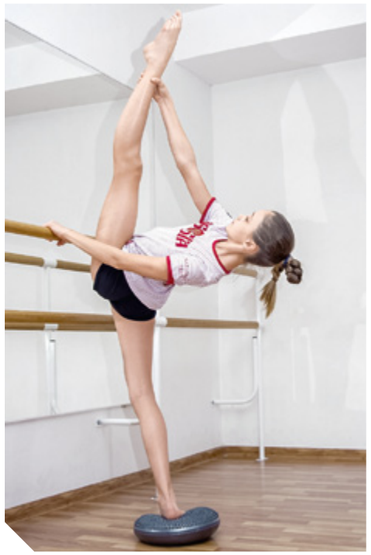
Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ИЩИ БАЛАНС

ПЛАТФОРМЫ, КОТОРЫЕ НАС ВЫПРЯМЛЯЮТ

ЧТОБЫ СПОРТСМЕН ХОРОШО ДЕРЖАЛ РАВНОВЕСИЕ, НЕОБХОДИМО НАЛИЧИЕ СПЕЦИАЛЬНО СФОРМИРОВАННОГО МЫШЕЧНОГО ТОНУСА, ИМЕННО ОН ОТВЕЧАЕТ ЗА ПОДДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ОСАНКИ. А СФОРМИРОВАТЬ АДЕКВАТНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС НА ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО, КОГДА САМ СПОРТСМЕН... НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ НЕУСТОЙЧИВОГО РАВНОВЕСИЯ.

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**
ФОТО: **автора**



На ковре наработать мышечный тонус на поддержание равновесия крайне сложно. Гимнастическими упражнениями в положении сидя можно лишь подготовить мышечный корсет к дальнейшей тренировке на равновесие, например принятию всевозможных хореографических и гимнастических поз, стоя на одной ноге. Но по сути дела, это тренировка равновесия через равновесие. И в работу включаются совсем иные мышечные ансамбли, а значит, нарабатывается иной мышечный тонус.

Отлично тренируется чувство равновесия, баланс и координация на гимнастическом бревне, но в гораздо меньшей степени формируется нужный мышечный тонус. Потому что бревно — это снаряд, создающий условия устойчивого равновесия.

Гимнастические кольца — единственный снаряд, находящийся в состоянии неустойчивого равновесия. Но он столь сложен, что использовать его в качестве тренажера для формирования мышечного тонуса на равновесие было бы крайне неразумным.

Спортивные инженеры изобрели отдельный вид тренажеров — балансировочные платформы, позволяющие спортсмену тренироваться в условиях неустойчивого равновесия.

Тренировка в условиях неустойчивого равновесия позволяет в достаточно сжатые сроки формировать необходимую рабочую осанку и мышечный корсет, особенно глубокие мышцы и мышцы-стабилизаторы; совершенствовать координацию, чувство равновесия и, самое главное, глубокую мышечную чувствительность; стабилизировать опорно-двигательный аппарат за счет укрепления мышечного корсета и повышения пластичности сухожильно-связочного аппарата; осуществлять эффективную профилактику плоскостопия и нестабильности оси позвоночника и суставов нижней конечности.

Все тренажеры можно поделить на два типа снарядов. Первый — это твердая платформа (например, балансировочная полусфера, баланс-борд и др.). На ее поверхности можно устойчиво стоять на полной стопе, полупальцах или даже руках. Неустойчивость возникает в самой платформе. Она формирует тонус на поддержание рабочей осанки во всем теле.

Второй — мягкая платформа (балансировочная массажная подушка, мягкая балансировочная полусфера, мягкий балансировочный брусок и др.). Она устойчиво стоит на полу, а неустойчивость возникает в самом контакте ноги с мягкой баланс-платформой. Нога на ней слегка тонет, погружаясь в платформу. Мягкие платформы формируют тонус в области опоры, преимущественно в голеностопном и в меньшей степени коленном суставе.

Какому типу баланс-платформ отдать предпочтение? Лучше иметь и твердую, и мягкую баланс-платформы. А по мере накопления опыта работы можно расширять арсенал тех и других.

Как выстраивать тренировку баланса? Обычно к каждой платформе прилагается набор упражнений, с которым следует познакомиться, но отрабатывать их все вряд ли имеет смысл. Лучше проанализировать, в каких положениях и на каких конкретно движениях спортсмен теряет равновесие, и тренировать баланс и мышечный тонус только для этих случаев. Нарабатывать чувство баланса ради баланса будет большой ошибкой! Ведь можно наработать устойчивость тех поз и положений, которые вообще никогда не понадобятся спортсмену. Программы тренировок с использованием тренажеров следует разрабатывать индивидуально.

Рассмотрим одну из наиболее эффективных и популярных в молодежной среде, твердую балансировочную платформу — баланс-борд. Этот тренажер состоит из доски овальной формы и цилиндрического валика.

Приведем небольшой перечень упражнений, из которых можно составить персонализированную тренировочную программу по совершенствованию равновесия и наработке тонуса и мышечного корсета во всем теле.

Базовые исходные положения ног:
- поперек доски на ширине плеч или по краям доски;
- вдоль доски ноги вместе.

Для минимизации травм на начальных этапах обучения тренировки лучше всего проводить в хореографическом зале, придерживаясь за станок, или у гимнастической стенки. Наличие зеркал обеспечит зрительный контроль при выполнении движений. На пол под валик лучше постелить туристический коврик.

Все упражнения на баланс-борде лучше разучивать в положении со слегка согнутыми коленями. Вне зависимости от принимаемой вами формы и расположения ног и доски ваш центр тяжести должен находиться строго над валиком.

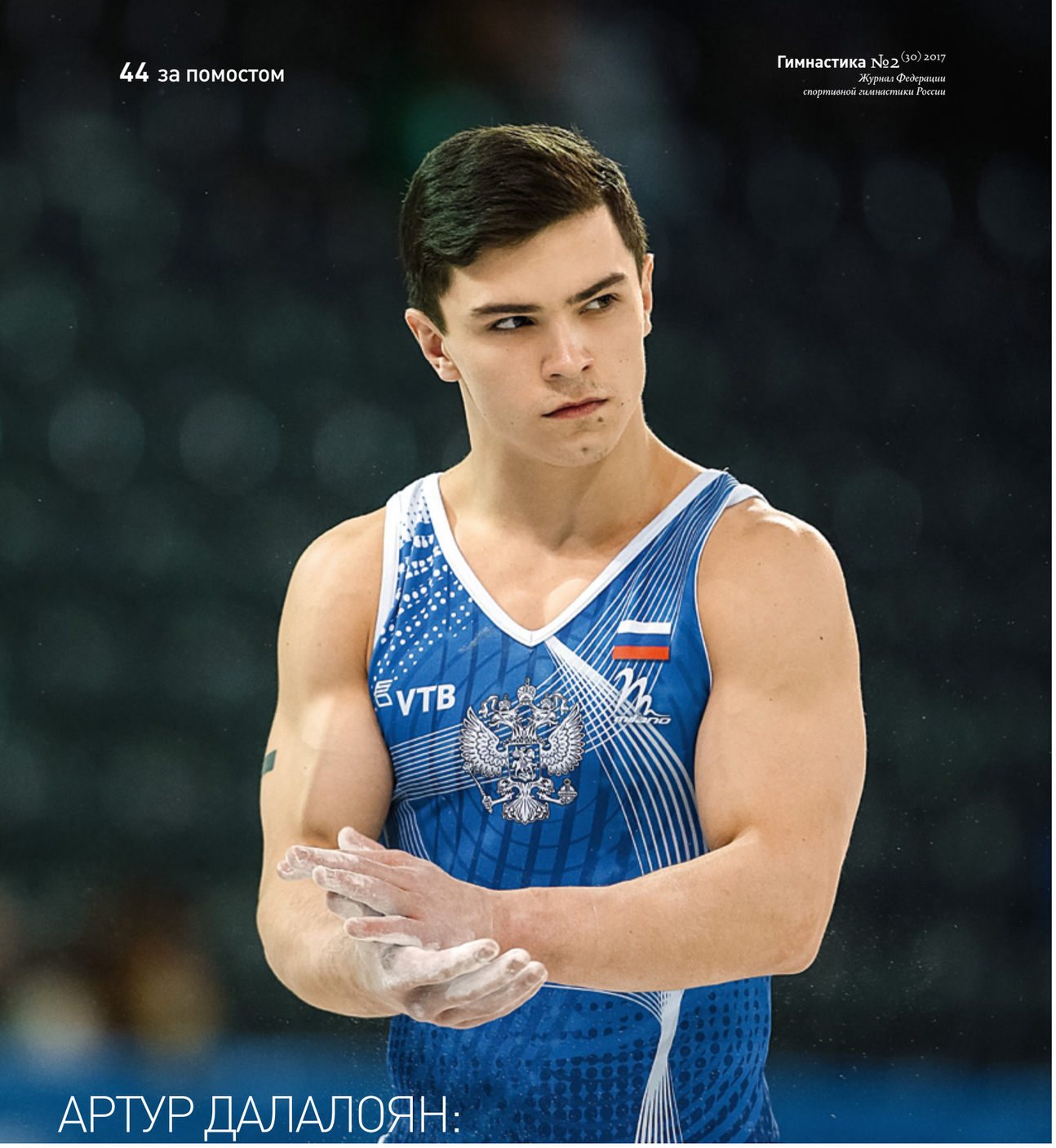
Предостережение: не рекомендуется захватывать пальцами край доски баланс-борда — велика вероятность травмы кисти при потере баланса!

Основные упражнения на баланс-борде (балансировочная доска расположена поперек валика):
- баланс на двух ногах по краям поперек доски;
- перекаты на доске через валик, ноги поперек доски (в этом упражнении следует добиться поочередной разгрузки ног при выполнении переката в положении поперек доски ноги врозь);
- баланс одной или двумя ногами (по шестой позиции) вдоль доски;
- передвижения ногами вдоль доски маленькими шагами;
- приседания на двух ногах вдоль и поперек доски (сначала медленно и неглубоко, постепенно доводя глубину приседаний до максимума и повышая скорость приседаний);
- приседания с упором на одно колено;
- прыжки с поворотом на 180° при балансе на двух ногах поперек доски (прыжок следует выполнять, когда валик находится строго посередине доски);
- удержание упора лежа на руках в доску на балансе (планка на балансе);
- перекаты вправо-влево в упоре лежа на предплечьях в планке на балансе (то же, но с опорой на одну ногу);
- отжимания на руках широким хватом в упоре лежа в доску на балансе (то же, но с опорой на одну ногу).

Упражнения для подготовленных:
- баланс на двух ногах по краям поперек доски, ноги скрестить;
- ходьба поперек доски на месте (доска поперек и вдоль валика);
- баланс на одной руке и одной ноге;
- баланс в стойке на руках в упоре углом при выполнении упражнения спичаг;
- приседания на одной ноге по типу «пистолет» и др.;
- баланс в стойке на коленях вдоль доски;
- баланс в седе на доске;
- баланс лежа вдоль доски, расположенной вдоль валика;
- баланс в сложных формах равновесия на одной ноге;
- повороты доски («реверты») поперек и вдоль валика в балансе на двух ногах;
- приседания в балансе на двух ногах с грифом от штанги или с гирей;
- ловля мяча (или иного гимнастического предмета) и броски партнеру стоя на баланс-платформе.

Нестандартное использование тренажера — баланс-борда:
- баланс на доске, расположенной вдоль валика;
- баланс на валике, передвижения на валике по полу вперед-назад;
- прыжки с поворотом на 180° на валике.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



АРТУР ДАЛАЛОЯН: «Я НУЖДАЮСЬ В ГИМНАСТИКЕ»

О ТОМ, КАК БЫТЬ ПУПОМ ЗЕМЛИ, КОНФЛИКТАХ И ЛЮБВИ ИДТИ СВОЕЙ ДОРОГОЙ

АРТУР НАВСЕГДА ЗАПОМНИТ КЛУЖ-НАПОКУ, А ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ — 2017 ЗАПОМНИТ ЕГО, ДАЛАЛОЯНА. СЕРЕБРО ЛИЧНОГО МНОГОБОРЬЯ, ЗОЛОТО В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ. НЕТ, МОЖНО, КОНЕЧНО, МЕЧТАТЬ И О БОЛЬШЕМ, НО ДЛЯ ДЕБЮТАНТА ВЗРОСЛОГО ТУРНИРА СТОЛЬ ВЫСОКОГО УРОВНЯ — РЕЗУЛЬТАТ КРАСИВЫЙ. ЕХАЛ — НЕ ДУМАЛ О МЕДАЛЯХ, НО ЗНАЛ, ЧТО, ЕСЛИ ВСЕ СДЕЛАЕТ, МЕДАЛЬ БУДЕТ. НИЧЕГО ПАРАДОКСАЛЬНОГО: ТРЕЗВАЯ ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ СИЛ.

ТЕКСТ: **ИРИНА СТЕПАНЦЕВА**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

— Артур, медали чемпионата вы «подарили» маме. Не постеснялись несколько раз сказать, что все, чего добились в Клуж-Напоке, это для нее...

Да, потому что мама мне помогала всегда. Это она всегда рядом, даже если на расстоянии. Это она мне говорила: будь всегда в себе уверен!

— Именно уверенностью выступлений в Румынии вы поразили даже коллег. Чуть не хватило для золота в многоборье — возможно, просто авторитета, хотя была и ваша ошибка — падение на коне, зато опорный прыжок был исполнен блестяще.

Да, обидно, конечно, было — разница в наших оценках с Олегом Верняевым составила лишь три десятых балла, именно поэтому в прыжке должен был шанс использовать стопроцентно! Выходил первым в финале, и, мне кажется, даже это сработало в плюс. Не знаешь результатов соперников, выходишь и спокойно делаешь свое дело. Первый прыжок — Юрченко, три винта, его я прыгаю очень давно — получился идеально, даже, если бы и хотел, сам себя отругать не могу. Три винта я всегда исполнял на хорошем уровне, хотя никогда не вставал «в доскок», как в Клуже. А тут тело просто выдало то, что умеет. А вот второй прыжок менее обкатан — переворот два с половиной сальто углом вперед — и меньше уверенности в нем было. Кстати, я думаю усложнить его к чемпионату мира.

— Теперь вы — чемпион Европы, но все мы — родом из детства.

Как в гимнастику пришел? Да все очень просто — подвижный был, кувыркался, бегал, родители этого не могли не видеть. А для какого же еще вида спорта такие качества — самые первые? Конечно, для гимнастики. Так меня и привели. Начал в шесть лет заниматься, мы тогда в Новосибирске жили. Первый раз в зал ступил именно там. Прозанимался около года, потом переехали всей семьей в Москву. И сразу — любимое «Динамо». Помню, встретили меня два тренера, девушка и мужчина, посмотрели, сказали: красавчик, хорошие данные. И отправили в группу к Александру Калинину. Первый тренер всегда со мной рядом, и сейчас тоже. Не спрашивал никогда, но, думаю, Калинин сразу был настроен на серьезную работу со мной, понравился я ему. Так и начали заниматься.

— Говорят, вы немало крови испортили и тренеру, и руководству, да и себе лично. Сколько раз хотелось хлопнуть дверью и выйти вон из зала? Чемпионами становятся через трудные будни.

Испортил, и много. Был такой возраст, не самый простой. Бывало, что ничего не получается, депрессия какая-то, когда тебе не хочется ничего делать — не иногда, а каждый день. Но — прошло, я нашел какие-то позитивные моменты, увидел будущее, понял: без гимнастики — никуда, надо работать. Понял на самом деле очень простую вещь: что я нуждаюсь в гимнастике.

— Подобное понимание обычно приходит, когда отказываешься от чего-то сам или у тебя это отбирают.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Максимализм юношеский захлестывал:
ты — пуп земли

и все вертится вокруг тебя

Да, у меня был перерыв в тренировках примерно на год. Я в молодежную сборную попал в 13 лет, на первенстве Европы золото выигрывал и серебро с командой. Но всякие происшествия со мной случались… и лет в 15–16 я лишился этой золотой клетки.

— То есть, называя вещи своими именами, вас выгнали?
Да, выгнали.

— И видимо, за нарушение режима.
Да. А в эти моменты как раз начинаешь что-то понимать. Нет, поначалу я думал: «Да и зачем вы мне сдались! И без вас проживу. Красиво и ни в чем себе не отказывая». Но было так недолго, засело в голове лишь на месяц-другой, а потом другие мысли появились, сам понял, что не прав. Были, конечно, и до этого разговоры с начальством, с тренером, но особого значения я этому не придавал. Максимализм юношеский захлестывал, знаете, когда думаешь, что ты пуп земли и все вертится вокруг тебя. Потом все равно сам пришел, буквально какой-то переворот в душе, в голове случился. А так, чтобы чья-то отдельная заслуга в том, что вернулся в гимнастику, была — не скажу. Жизнь привела.

— А сейчас уже не думаете, что вы — пуп?
Нет, какое там! Думаю, что мне многое нужно сделать. Да, все равно ты не добьешься вершины мечтаний. Но к чему-то подниматься нужно постепенно.

— Как это «не добьешься»? Откуда такой стариковский подход в 21 год?
Мне кажется, что всего всегда бывает мало. Можно, конечно, получить олимпийскую медаль в гимнастике…

— …а можно две.
Можно и три. Но и трех мало станет. Решил так: нужно просто расти все время.

— Журналисты назвали вас открытием чемпионата. Довольны собой? Хотя, если соотносить с тем, что сказали о вершине мечтаний…

Александр
КАЛИНИН

Доволен тем, что уже понимаю, как подводить себя к старту, как вести себя и контролировать. Увидел, где добавлять надо, хотя еще перед чемпионатом Европы понимал, что сложность надо будет повышать везде. И не только базу поднимать, но и себя морально настраивать. Чтобы не думать потом о том, что падение с коня обошлось потерей золотой медали. В принципе, во всех видах можно много чего добавить. Тот же конь — надо сложность добавлять. На кольцах базу можно поднять, на перекладине еще один перелет лишним не будет, да и на брусьях можно и нужно усложнить программу.

— Вы очень уверенно прошли весь чемпионат. Так было и на казанском чемпионате России, когда впервые стали первым в многоборье. Считаете, что вплотную подошли к лидерству на всех уровнях?

Спасибо, что тренер умеет помолчать, когда нужно. А последнее время мне нравится его жизнерадостность

Да, именно в многоборье. Я готов. Когда я в Казани выиграл, удовлетворение неимоверное испытал. Честно. Особенно когда понимаешь, что ты и раньше мог это сделать. Ведь что интересно — ничего кардинально не поменялось, только в голове, в твоем спокойствии, опыте каком-то.

— Артур, а ведь наверняка заскакивают мысли: эх, мне бы перед Играми это спокойствие, а не в первый год нового олимпийского цикла.
Я тоже думал, что буду сожалеть об упущенном. Но если бы на годик раньше вот так же выстрелил — я не знаю. Может, я бы не стал сильнее? Вот именно сейчас я… Не будем об этом, ладно? Могу сказать, что буквально год назад мы с тренером абсолютно не понимали друг друга, неуважение даже какое-то было, все было не так,

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Делай, говори, будь как все,
и тогда у тебя будет все более или
менее нормально?

Я этого не придерживаюсь

как должно быть у ученика с тренером. Я очень старался подмять тренера под себя. Такой характер. И он в противоход мне: вот так живи, вот так. Был момент, что разошлись наши пути. Потом я все-таки понял, что он — самый нужный.

— Раз вы вернулись к Калинину, значит, поняли, за чем именно?

За его бесконечным терпением, оно на первом месте.

— То есть вам есть за что в ухо дать во время тренировочного процесса?
Я бы и сам иногда себе в ухо дал, если бы от этого результат был. Очень резок бываю, мне кажется, сам знаю, виноват в чем-то, но надо же спихнуть с себя вину, чтобы себя самого оправдать, понимаю, но не могу остановиться. Чувствую, что тренеру обидно. Но извиняюсь, только когда остываю, прихожу в норму. Спасибо, что тренер умеет помолчать, когда нужно. А последнее время мне нравится его жизнерадостность. Но это тоже, кстати, пошло после того, как у нас наладились отношения.

— Ваши гимнастические таланты все увидели, а скрытыми обладаете?

Люблю потанцевать. Вообще любое движение люблю. А знаете, все, что я ни пробую, мне кажется, у меня получается хорошо. Бывают люди, которые созданы для одного дела и плывут себе… А я, например, пока в школу ходил, через всякие конкурсы и олимпиады не раз прошел — я так себе, если честно, оценки зарабатывал. И всегда занимал места высокие, всегда в центре внимания был. Могу это откровенно сказать.

— Да я поняла уже, могли и не говорить. Неплохо там, в центре?
Я уверен сейчас в себе. Уверен в своем месте. В выступлениях. Это все друг от друга зависит.

— А почему вы нигде не учитесь? Считаете, что это не нужно?
А учеба меня пока ни к чему не приведет. Я занимаюсь профессионально спортом, почти всегда на сборах, у меня нет времени. Учиться на тренера, учителя физкультуры я не хочу. На данный момент не хочу профанации. Мне это не нужно. А на что-то более близкое мне по духу просто не хватит пока свободного времени.

— Часто ли вы выбираете отличные от других дороги?
Это, наверное, первое, за чем я гонюсь всю свою жизнь. Мне не нравится делать как все. Больше всего не люблю то, что по накатанной идет. Делай, говори, будь как все, и тогда у тебя будет все более или менее нормально? Я этого не придерживаюсь, поэтому, наверное, не все так гладко у меня, вернее, не все так быстро сложилось. Когда меня вынуждают делать как все, я сопротивляюсь. Каждый человек должен найти подход к самому себе, и я этот подход, мне кажется, нащупал.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

НИКИТА НАГОРНЫЙ: «Я ВЫШЕЛ ЗА РАМКИ, МЕНЯ ВЕРНУЛИ»

ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — О НЕОЖИДАННОМ НАЧАЛЕ СЕЗОНА

АЛЕКСАНДР АНТОНОВ

НИКИТА НАГОРНЫЙ ПОСЛЕ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ РАССКАЗАЛ О ТОМ, КАК ДАЛАСЬ ЕМУ МЕДАЛЬ ЧЕМПИОНАТА. ВПРОЧЕМ, НЕТ. РАССКАЗЫВАЛ ОН НЕ О МЕДАЛИ, А О СОБСТВЕННОМ СТРАХЕ, ЧТО В СОСТАВЕ СБОРНОЙ РОССИИ ЕМУ БОЛЬШЕ НЕ ЗАВОЕВАТЬ НИКАКИХ НАГРАД, ПОТОМУ ЧТО В КОМАНДУ МОЖНО И НЕ ПОПАСТЬ.

ФОТО: **Елена МИХАЙЛОВА**

— Никита, вы всегда отличались здоровым нахальством. Простите, но с таким послужным списком, как у вас, чемпионат Европы — всего лишь прикидка перед чемпионатом мира.
Никогда в жизни у меня не было такого страха, и все было легко. И тренироваться, и выступать. А тут — боялся сделать все плохо и вылететь из сборной. Страх не прошел и после окончания турнира. А началось все, наверное, с моего отношения к тренировкам. Они начали выглядеть безответственно. И… как сказать-то… возник этот шанс — если не начну заниматься по-другому, вылечу из сборной.

— Вам именно об этом говорили — о безответственности? Или, может, о том, что «звезду ловить» после Игр — дело нехитрое?
О, нет-нет. Можете спросить любого человека из моего окружения: «звезду не ловил», болезнью звездной не страдал, не она виновата. Трудно формулировки подобрать, но, скорее всего, я перестал понимать, как надо относиться к тренировочному процессу. Я как-то привык за время после Игр, пока травму залечивал особенно, тренироваться так: есть настроение — делаю, нет — не делаю. Как я и готовился перед чемпионатом России, первым стартом в сезоне. Ведь приехал в Казань, выиграл брусья, попал в финал на перекладине, два дня прошел хорошо, в третий сорвался. Правда, у меня и не было задачи ехать на чемпионат России выигрывать. Была задача восстановиться, приехать и показать то, что восстановил.

— Вы много пропустили из-за травмы?
Да, ребята тренировались с сентября: прошел август, когда все отдыхали, наступил сентябрь, все начали пахать. А в октябре у меня травма. Я начал тренировки только с конца февраля — даже помню число, 24-е, то есть за две недели до чемпионата России я начал нагружаться уже серьезно. И у нас с тренером была задача показать на чемпионате России все, что сможем. И я сделал больше, чем мог. Сделал даже больше, чем обычно, — собрал комбинацию и за две недели вставил два новых элемента на каждый снаряд, показал их на России.

— И… что не так-то?
Все так, просто не было никакой пахоты: это было в удовольствие, мы учили новые элементы с тренером, делали суперэлементы на будущее. Сделали комбинацию и для чемпионата России. А в Казани я поймал кураж и даже начал выполнять комбинацию, которая по базе была просто супер; жаль, в финале сорвался… И в этом настроении я приехал на сборы — типа, что я буду снова тренироваться сам по себе и в удовольствие.

— Да вы прямо оторвались от реалий жизни.
Естественно, на меня начали потихонечку давить: удовольствие удовольствием, но надо готовить комбинации к чемпионату Европы. У меня в планах было войти в форму в первую неделю сборов — после России какой-то отдых был, но в итоге, когда надо было уже перед тренерским штабом поднимать руку и сдавать комбинацию, я не смог сделать то, что надо. И на меня уже смотрели именно так: надо ехать выступать на Европе, а он ничего не делает. На последней контрольной тренировке уже сказали: все плохо, если с таким подходом, то выступать на Европе не имеешь права. Не имеешь права позорить.

— Никита, не согласны были?
Полностью согласен. Меня это, естественно, расстроило. Да, наверное, и привело в сознание: надо пахать, никто этого в спорте не отменял.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Мне хватает мотивации, мне **нужно найти** самое главное, что потерял, — **дисциплину.** И на каждый день

Но больше все же расстроило. И я начал тренироваться не с обычным чувством: вот у меня мотивация, надо выходить и рвать! А больше со страхом: я сейчас не сделаю и меня накажут. И после выступления в Румынии, после бронзовой медали на брусьях это чувство тоже осталось. Присутствовало в голове.

— Давайте я все же этот самоанализ немного в другую сторону уведу. Недооценивать себя плохо, переоценивать тоже. Вы думаете, вам много дано от природы?

Знаете, как скажу... есть такой боец Конор МакГрегор (ирландский боец смешанных боевых искусств. — *Ред.*). Некоторые считают, что он просто шоумен и клоун, некоторые — что у него особый настрой на бои. Я вижу второе. Человек, выходя еще до боя, говорит, как он закончится. Он программирует себя: «Я нокаутирую во втором раунде».

— Это вы к чему?

К оценке себя и настрою. Я в день финала на брусьях в Румынии говорил и массажисту, и доктору, и Давиду Белявскому: буду в тройке — у меня есть эта возможность. И тем самым пытался себя запрограммировать, чтобы выкинуть все страхи. И знаете, наверное, это была первая моя комбинация, исполненная на кураже после того, как мне сказали: «С таким отношением ты никуда не поедешь». Первый подход, как раньше: моя задача — сделать, мне это нравится. Вернулся кураж. И мне это понравилось.

Вы как-то сказали, что на старте в вас просыпается охотничий инстинкт, захотел — получил. Но даже на дебютном чемпионате Европы у вас было золото, а на нынешнем, в ранге олимпийского призера, — только бронза. С другой стороны, есть очень ценные выводы, вы возвращаетесь другим...

АЛЕКСАНДР АНТОНОВ

Я не считаю этот чемпионат Европы неким откатом назад. Если брать психологическую сторону — да, все не очень просто. Но этот чемпионат не был плохим — я прошел три снаряда: брусья, перекладину и кольца. Кольца я сделал очень хорошо, получил самую высокую оценку, которую вообще получал, и это еще без доскока. Перекладина — тот снаряд, который меня все время тащит вниз в многоборье. Проблема в том, что к ней нужно подходить уверенным на все сто процентов, иначе не получится. Так и произошло. А то, что я стал третьим на брусьях, так это для меня как золото в вольных, это высокая оценка. То же за исполнение — получил самую высокую оценку за последнее время. То есть для многоборья этот чемпионат Европы — очень большой опыт.

— Меня все же смущает это чувство страха, которое у вас возникло и не отпускает.

Нет, я ни в коем случае не говорю, что что-то мне было сказано неправильно. И ни в коем случае не называю случившееся конфликтом. Я тренируюсь, тренеры оценивают. А то, как я воспринял слова, так это я сам уже на себя обижаюсь, что позволял себе не так вести, как надо, для того чтобы идти дальше.

— На чужих ошибках у нас мало кто учится, но вдруг кто-то не захочет на ваши грабли наступить. К каким выводам пришли? Посоветуйте коллегам, что нужно было делать в подобной ситуации и не нужно было делать?

Мне хватает мотивации, мне нужно найти самое главное, что потерял, — дисциплину. И на каждый день. Я выбился из состояния, которое было до Игр. Конечно, тогда мы прошли через огромную работу — у меня она была в течение двух лет. Я ее выдержал психологически — это самое главное. И вот, когда понимаешь, что ты в команде, что выступаешь на Играх, нагрузка, которая давила перед Олимпиадой, пропадает. К тебе отношение как к родному человеку. На тебя надеются, ты выступаешь, все радуются; потом медали, поздравления. Когда же началась новая подготовка, то я не воспринял ситуацию, что начался новый этап, — ведь я же все в той же команде, всё всем доказал. Так и получилось: я вышел за рамки, за которые не должен был выходить. Меня поставили на место.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ДЕБЮТ С ОБЕЩАНИЯМИ

КАЖДЫЙ СЕЗОН НА ОФИЦИАЛЬНЫХ ВЗРОСЛЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ГИМНАСТЫ, ВЫШЕДШИЕ ИЗ ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА. КТО-ТО ЗАЯВЛЯЕТ О СЕБЕ СРАЗУ И ЯРКО, КТО-ТО ВЗРОСЛЕЕТ ПОСТЕПЕННО И ВЫХОДИТ К ВЕРШИНАМ МАСТЕРСТВА ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ВЫСТУПЛЕНИЙ. В КЛУЖ-НАПОКЕ В СОСТАВЕ МНОГИХ КОМАНД БЫЛИ ДЕБЮТАНТЫ. КАК ПРАВИЛО, У МУЖЧИН ВРЕМЯ ВЗРОСЛЕНИЯ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ У ДЕВУШЕК.

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**

О большинстве зарубежных дебютанток пока и сказать нечего — ни сложных программ, ни качественного исполнения. В сборной Румынии вместе с блистательной Каталиной Понор и потерявшей из-за травмы олимпийский сезон Ларисой Иордаке вышли на помост Иоана Кришан и Оливия Чимпиан. Румынские дебютантки затерялись в подвале турнирной таблицы. Ничем не удивила серебряный призер чемпионата Европы среди юниоров 2016 года швейцарка Линн Генхарт — а ведь Лена Еремина тогда выиграла у нее не без проблем… Обладательница трех серебряных наград того же чемпионата (команда, бревно, вольные) англичанка Элис Кинселла была столь же незаметна.

Среди почти 30 дебютанток европейского чемпионата, помимо россиянок (в Румынии дебютировали Елена Еремина и Наталья Капитонова), выделялись всего трое.

МЕЛАНИ ДЕ ХЕСУС ДУШ САНТУШ

Когда на Играх в Афинах — 2004 француженка Эмили Лепеннек выиграла золото на брусьях, это было сенсацией. Но через восемь месяцев на чемпионате Европы в Дебрецене 16-летняя Марин Дебев завоевывает золото в многоборье, опередив лидера российской сборной Анну Павлову, и серебро на бревне. Лепеннек оказывается вновь сильнейшей на брусьях и добавляет к золоту бронзу в вольных. Изабель Северино выигрывает вольные упражнения. Три золотые медали, три великолепные гимнастки, прекрасно подготовленная команда… Казалось, впереди расцвет и победы французской гимнастики. Увы, но сразу после Дебрецена Дебев получает травму, она сумеет восстановиться только к 2008 году, но на прежний уровень уже не выйдет. Травмы преследуют и Лепеннек и Северино. Так все и закончилось, единственный успех французских гимнасток после того памятного года — серебро Юны Дюфурне в опорном прыжке на чемпионате Европы — 2010, когда ей удалось вклиниться между Екатериной Курбатовой и Татьяной Набиевой.

Ни одна французская гимнастка так и не смогла подняться до уровня Дебев, Лепеннек, Северино. Появлялись интересные юниорки, некоторые «доживали» до взрослых соревнований, но мешали травмы или отсутствие мотивации и девушки уходили с помоста без каких-то заметных успехов.

В Клуж-Напоке Францию представляли 16-летние Марин Бойе и Аллисон Лепен — бронзовые призеры прошлогоднего чемпионата Европы в Берне. В Рио Бойе была четвертой на бревне. Вместе с ними впервые на официальные соревнования такого уровня вышли 17-летняя Мелани де Хесус душ Сантуш и 16-летняя Колин Девийяр.

Мелани душ Сантуш родилась на Мартинике, заниматься гимнастикой начала в четыре года. Впервые появилась на широкой публике на юниорском чемпионате Франции в марте 2015 года и сразу выиграла серебро в многоборье, уступив только главной французской надежде Лоретт Шарпи. Тогда она уже жила в Сент-Этьене и тренировалась в Pole France Saint-Etienne у Моник Хагард (бревно) и Эрика Хагарда (остальные три снаряда).

Стройная хорошо скоординированная девушка с достаточно сложными комбинациями на всех снарядах запомнилась. Мелани сразу же пригласили в юниорскую сборную страны, и уже в конце мая она выступацла на командном турнире пяти стран в Генте. Франция заняла там второе место, а Мелани показала четвертый результат в многоборье, опередив всех своих соотечественниц.

Следующий турнир — юношеский олимпийский фестиваль в Тбилиси. Францию представляли Марин Бойе, Жюльетт Бошу и Мелани душ Сантуш. Турнир в Тбилиси оказался очень интересным. Там выступали многие из тех, кого мы увидели в этом году на чемпионате Европы в Румынии, — Елена Еремина, Нина Дервэль, Табеа Альт, Иоана Кришан, Оливия Чимпиан, Линн Генхарт, или еще увидим на крупных соревнованиях (Анастасия Ильянкова, Дарья Скрыпник, Аксель Клинкерт…).

Но для Мелани турнир в Тбилиси сложился крайне неудачно. На первом же снаряде, опорном прыжке, она получает тяжелую травму — разрыв передней крестообразной связки. Сезон закончен.

В декабре Мелани начала ходить, а в апреле приступила к тренировкам. Она хочет выступить на Играх в Рио. Восстановление идет довольно быстро, и уже в середине июня на чемпионате Франции гимнастка занимает четвертые места в многоборье, на бревне и в вольных. Следующий старт — матчевая встреча со сборной Румынии. Француженки привозят соперницам десять баллов в командном зачете, а Мелани набирает лучшую сумму в многоборье, опередив набирающую форму Ларису Иордаке. Увы, но места в олимпийской сборной Франции тренеры для Мелани де Хесус душ Сантуш не нашли…

Но сезон для гимнастки не закончен. В начале ноября она выигрывает серебро в многоборье на Мемориале Хоакима Блюме в Барселоне. В конце ноября 2016 года отлично выступает в Италии на турнире Elit Gym Massilia, завоевывает бронзу в многоборье, уступив только россиянкам Анастасии Ильянковой и Елене Ереминой, и побеждает на бревне. Кроме того, у нее четвертое место на брусьях. Гимнастка явно на подъеме и не снижает темпа.

2017 год для Мелани де Хесус душ Сантуш начался с третьего места на Кубке Америки в Нью-Джерси. Турнир довольно престижный, на него приглашаются гимнасты из стран, чьи команды на предыдущем чемпионате мира заняли первые восемь мест. Франция была 11-й, но отказались приехать Россия, Бразилия и Италия.

В Нью-Джерси Мелани добилась лучшего результата в карьере на тот момент — третье место в многоборье. Больше того, она показала лучший результат на бревне (14,233/5,7). По ее словам, главной задачей было не упасть. Не упала и выиграла медаль. Но в тот момент рассматривать француженку как претендентку на европейский подиум вряд ли бы кто решился — слабенький прыжок (4,6), более чем скромные вольные (4,7). На следующем турнире, «Джесоло Трофи», Мелани добавила по 0,2 балла сложности в вольных (4,9) и на брусьях (5,8)…

В квалификации чемпионата Европы Мелани душ Сантуш, несмотря на падение с бревна, показала седьмой результат — 53,333 и сложность программы 21,5: прыжок — 5,4, брусья — 5,8, бревно — 5,4, вольные — 4,9. В финале она боролась за бронзу с россиянкой Еленой Ереминой, после квалификации занимала четвертое место (54,698/22,2). После трех снарядов Мелани проигрывала россиянке 0,267 балла. Заключительный снаряд француженки — опорный прыжок, Ереминой — вольные. Лена выступила не слишком уверенно и заработала 13,300/5,2, а душ Сантуш в опорном прыжке получила вполне заслуженные 14,366/5,4 и выиграла. В финале многоборья Мелани де Хесус душ Сантуш показала свои самые сложные комбинации и набрала лучшую сумму в карьере: прыжок — 5,4, брусья — 5,8, бревно — 5,8, вольные — 4,9, сумма — 55,065.

IMAGO SPORTFOTO/ТАСС

Тренеры Мелани никогда не сомневались в ее огромном таланте и верили в нее. В Клуж-Напоке гимнастка доказала, что в нее верили не напрасно. У Мелани прекрасная комбинация на бревне, которую она исполняет легко и уверенно, хорошая комбинация на брусьях, опорный прыжок (два винта) исполняется на 9,0. Слабое место — вольные, но у нее еще есть время до чемпионата мира и три года до Токио. В Европе у нас появилась еще одна очень сильная соперница.

Тренеры Мелани никогда не сомневались в ее огромном таланте и верили в нее. В Клуж-Напоке гимнастка доказала, что в нее **верили не напрасно**

КОЛИН ДЕВИЙЯР

Мелани де Хесус душ Сантуш выиграла для Франции первую медаль этого чемпионата Европы, и команда была счастлива. Вторую медаль французская команда ждала в опорном прыжке от Колин Девийяр.

Колин родилась 9 октября 2000 года. Ее отец — бывший гимнаст, так что появление четырехлетней Колин в гимнастическом зале клуба «Дигуан» в Дижоне вполне логично. Дельфин Мантиона, ее первый тренер в клубе «Дигуан», характеризовала гимнастку так: «Когда она начинала, была настолько маленькой, что ее трудно было увидеть за снарядами, но она схватывала все и делала в два раза быстрее других. Колин — это маленькая бомба. Как говорят в зале, она на пружинах». Спортсменка и сегодня не отличается существенными габаритами: рост — 137 см, вес — 33,6 кг.

DPA/ТАСС

Вторую медаль

французская команда ждала в опорном прыжке от Колин Девийяр

Девочку заметили еще в 2011-м, а весной 2014 года тринадцатилетняя Девийяр неожиданно для многих выиграла чемпионат Франции в опорном прыжке и бронзу на бревне. Выиграла — и захотела поехать на Игры в Рио. Чтобы реализовать это вполне объяснимое желание, Колин решительно перебралась в Париж, в Национальный институт спорта (INSEP). Буквально за несколько месяцев девушка заметно прибавила на всех снарядах и осенью на международном юниорском турнире в Комб-ла-Виле выиграла опорный прыжок и вольные упражнения.

Но в конце ноября на Кубке Франции излишняя самоуверенность привела к тому, что Колин упала с трех снарядов (брусья, бревно и вольные). Однако задачей на следующий сезон она поставила для себя участие в Европейском юношеском олимпийском фестивале.

Чемпионат Франции в марте 2015 года сложился далеко не так успешно, как предыдущий. В многоборье Колин финиширует 12-й и отдает победу в опорном прыжке — только серебро. Да и на остальных соревнованиях того сезона Девийяр выступала не слишком удачно, так что о ЕЮОФ пришлось забыть. Колин готовилась к отбору на Игры в Рио, но на чемпионате страны заняла только 12-е место в многоборье. Несмотря на победу в опорном прыжке, о включении гимнастки в олимпийский состав нет и речи — с одним снарядом на Играх делать нечего.

Чемпионат страны в марте 2017 года Колин Девийяр пропустила, но была включена в команду на чемпионат Европы в Румынии. В Клуж-Напоке Колин выступала в многоборье, но надеялась добиться успеха в опорном прыжке.

В квалификации она дважды упала с брусьев (10,800/4,4) и не удержалась на бревне (12,433/5,1). Несмотря на относительно неплохое выступление в вольных и отлично исполненный опорный прыжок, в многоборье она оказалась 33-й и в финал не прошла. А вот в опорном прыжке вышла в финал с третьим результатом.

В финале Девийяр выступала восьмой, последней. К тому времени лидировала англичанка Элли Дауни (14,350), второе место занимала Богларка Деваи (14,317). Уже не хватило сложности Софии Ковач, испортила два приземления двукратный призер Олимпийских игр в опорном прыжке Мария Пасека, и Ангелина Мельникова второй прыжок исполнила неудачно...

Колин Девийяр показала два самых сложных прыжка чемпионата Европы — 5,8 и 5,4. По сложности ближе всех к ней подошла Пасека — 5,2 и 5,8. Прыжки Дауни и Деваи — 5,4 и 5,2. Столь значительное преимущество в оценке D позволяло надеяться на медаль.

Первый прыжок Колин исполнила технически не слишком удачно — скрещенные в воздухе ноги, больший шаг назад на приземлении. В оценке за исполнение она проиграла Дауни почти 0,2 балла, но выручила сложность — 14,633, на 0,233 больше, чем у англичанки. Оценка на втором прыжке — 14,300. Полусумма двух прыжков — 14,467 — приносит золото чемпионата Европы.

По словам гимнастки, ее слабая сторона — брусья, которых она просто боится, причем с раннего детства. Сторона сильная — физическое состояние. Она уверенно работает на трех снарядах. Правда, в вольных пока недостает сложности, но это устранимый недостаток.

Команда Франции на подъеме и в наступившем сезоне смотрится очень прилично. Помимо душ Сантуш и Девийяр, французы могут рассчитывать на Бойе и Лепен, на чемпионку страны в многоборье Луиз Ваниль, на перспективную, но пока ничем себя не проявившую вчерашнюю юниорку Лорет Шарпи.

МАРТИНА МАДЖИО

Спортивная гимнастика в Италии популярна давно, достаточно вспомнить успехи олимпийского чемпиона 1964 года Франко Меникелли, выступавшего на трех Играх. Успехи же в женской гимнастике в прошлом веке, да и в начале нынешнего были куда менее заметны. Но в 2006 году появилась Ванесса Феррари и стала двукратной чемпионкой Европы и чемпионкой мира в многоборье. Прибавили в мастерстве Карлотта Джованнини, Моника Бергамелли, и в том же 2006-м итальянки выиграли на чемпионате Европы командное первенство. Несколько лет спустя к уровню Феррари подтянулись Карлотта Ферлито, Эрика Фасана, Мартина Риццелли, Джорджия Кампана... Итальянки регулярно выходили на чемпионатах Европы в финалы на отдельных снарядах и даже выигрывали медали. Но время идет, и выступление в Рио оказалось заключительным аккордом в карьере Феррари и Ферлито.

В Румынию на чемпионат Европы Италия прислала четырех гимнасток. 17-летняя София Бусато, выступающая в основном в опорном прыжке, уже в Клуже (на тренировке) порвала крестообразную связку, но замену для нее и вызывать не стали. В квалификации на помост вышли 22-летняя Лара Мори, 16-летняя Джада Гризетти и 15-летняя Мартина Маджио. Мори не претендовала на вакантное место лидера. Внимание итальянских специалистов было обращено на двух дебютанток, Гризетти и Маджио. В этом дуэте многие отдавали предпочтение Гризетти, у которой и комбинации чуть сложнее, и технически будто бы готова получше, и пару раз уже в этом сезоне у соперницы выигрывала.

Однако Мартина Маджио спутала все карты. Она не боролась за медали, не боролась за победу. Ровно прошла все четыре снаряда и заняла в многоборье шестое место. В квалификации сложность ее программы составила 20,7, в финале немного потеряла на бревне и брусьях и собрала 20,4. Гризетти в сложности прибавила (21,1 против 21,0), но упала с бревна и на вольных и оказалась 21-й. Наследницей славы Ванессы Феррари объявили Мартину Маджио.

Сама гимнастка прокомментировала выступление так: «Я отлично справилась со всеми снарядами, особенно с моим любимым снарядом, бревном, и брусьями. На следующий день я хорошо повторила комбинации, и мне удалось даже немного улучшить результат, хотя судьи были гораздо более требовательны. Шестое место — отличный результат, один из лучших, на что я могла надеяться».

Мартина Маджио родилась в Монце. Начала заниматься гимнастикой в четыре года в клубе «Робур е Виру» в Вильясенте. Сегодня живет и тренируется в Международной академии в Брешиа. Ее дебют состоялся на международных соревнованиях в 2015 году на встрече команд-юниорок Мексика — Франция — Италия. Мартина выиграла многоборье, брусья и вольные.

Следующий крупный турнир — юношеский европейский фестиваль в Тбилиси. В многоборье Маджио 13-я, но выходит в два финала на снарядах: четвертая на бревне, восьмая в вольных. В марте 2016 года Мартина успешно выступает на турнире среди юниоров «Джесоло Трофи», в котором участвовали сильнейшие юниорки США, Франции и ряда других стран. Маджио занимает вторые места в опорном прыжке, на бревне и третье в вольных. И все же мало кто ждал от девушки успеха в июне на юниорском чемпионате Европы в Берне.

IMAGO/SCHREYER/ТАСС

В командном первенстве итальянки финишировали четвертыми, на каждом снаряде немного уступая девушкам из Великобритании и Румынии. С огромным преимуществом выиграла сборная России.

Мартина Маджио выступала на трех снарядах. На брусьях она показала только 30-й результат, в вольных — 18-й и вышла в финал на опорном прыжке третьей. В этот финал с пятым результатом пробилась и вторая итальянская Мартина — 14-летняя Мартина Базиле. Итальянки выиграли золото и серебро.

На том сезон для Маджио закончился из-за травмы. В 2017 году Мартина Маджио выступает уже в роли лидера итальянской сборной. После чемпионата Европы она уверенно побеждает в итальянской серии национальных соревнований.

Мартину Маджио называют наследницей Феррари. Правда, в ее возрасте Ванесса была уже и абсолютной чемпионкой Европы, и абсолютной чемпионкой мира. У Мартины хороший опорный прыжок, неплохие, но не достаточно сложные комбинации на брусьях и бревне, простенькие вольные. Работы — непочатый край. Но то, что даже с такими комбинациями она заняла шестое место, говорит о ее хорошей технической готовности.

Наследницей
славы
Ванессы Феррари объявили Мартину Маджио

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

КАТАЛИНА ПОНОР: «Я ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК...»

ЗВЕЗДА МИРОВОГО ПОМОСТА СНОВА ГОТОВИТСЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

КАТАЛИНА ПОНОР... УНИКАЛЬНОЕ, УДИВИТЕЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО В РУМЫНСКОЙ, НО И В МИРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ. ОНА ТРИЖДЫ ПОКИДАЛА ПОМОСТ И ТРИЖДЫ ВОЗВРАЩАЛАСЬ. 20 АВГУСТА 2017 ГОДА ЕЙ ИСПОЛНИТСЯ 30 ЛЕТ, НО ОНА НАМЕРЕНА ВЫСТУПИТЬ В ТОКИО-2020. ПЯТЬ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ — ТРИ ЗОЛОТА, СЕРЕБРО И БРОНЗА, СЕМИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЭТАПОВ КУБКА МИРА...

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

Каталина Понор родилась и живет в Констанце, на берегу Черного моря. Гимнастикой начала заниматься в четыре года в клубе «Фарул Констанца» у Матея Станей и Габриэлы Дософтей. Почему выбрала гимнастику? Сама Каталина считает, что это судьба: «Думаю, Бог дал мне талант. Моя мама говорила, что уже в год я откидывала голову назад, как Надя Команечи. Мне Надя всегда нравилась, я пересмотрела множество кассет с ее выступлениями, любила ее стиль и очень хотела делать то, что делала она...»

Каталина Понор как член своего клуба выступала на юниорских соревнованиях, но никогда не входила в юниорскую сборную Румынии. Она тренировалась в Констанце (а не в Онести, где базировалась юниорская команда) и прямо из клуба отправилась в основную сборную страны.

Тренеры национальной сборной Октавиан Белу и Мариана Битанг углядели Каталину во время отдыха в Констанце и вызвали в Деву, тренировочный центр сборной. Это произошло в 2002-м, Каталине 14 лет, и ей было нелегко. По сути, она была начинающей гимнасткой в элите, да еще, как оказалось, застенчивой. Хотела многого, но глядя на то, как хорошо подготовлены другие гимнастки, иногда теряла мотивацию. К тому же она привыкла быть рядом с родителями, видеть их, чувствовать поддержку, получать все, что хотелось. (Каталина считает, что была избалованным ребенком.) Очень тяжело было жить вдали от семьи, но понемногу она начала справляться и с этим.

В Деве Каталина Понор пробыла чуть более года и вошла в сборную страны на чемпионат мира — 2003 в Анахайме, США. Дебют гимнастки оказался удивительно успешным. Вначале Понор привела команду к серебру в командном первенстве, затем выиграла еще две серебряные медали — на бревне и в вольных.

Олимпийский сезон 2004 года Каталина начала великолепно, как и вся сборная страны. На чемпионате Европы в Амстердаме Румыния побеждает в командном первенстве, Понор выигрывает бревно и вольные.

Олимпийские игры в Афинах принесли ей три золотые медали. Первую победу она одержала в составе сборной Румынии в командном первенстве — румынки опередили сборные США и России. В финалах на отдельных снарядах олимпийское золото в опорном прыжке выиграла Моника Рошу, а затем... Каталина Понор побеждает на бревне и в вольных упражнениях. Ошеломляющий успех — как сборной Румынии, так и личный успех Каталины.

2005 год для румынской гимнастики оказался весьма проблемным. Вырвался наружу назревавший в течение нескольких лет скандал — Октавиан Белу и Мариана Битанг уходят из сборной. Октавиан Белу объявил, что он более не хочет идти на компромиссы. У него особые требования к гимнасткам, с которыми он работает, как в плане тренировочного объема, так и в физическом состоянии и мотивации — да, централизованная система используется с 1970-х, но дала несомненные замечательные результаты... Федерация распускает команду. Отныне гимнастки будут тренироваться у тренеров своих клубов, а отбираться в сборную на национальном чемпионате.

В обстановке непрерывного скандала команда отправляется на чемпионат Европы под руководством нового главного тренера Николае Форминтеа. В Дебрецене выступают три гимнастки. Единственную медаль команде приносит Каталина Понор — золото на бревне. На чемпионат мира в Мельбурн в ноябре 2005-го приезжают только две румынские гимнастки, Каталина Понор и Флорика Леонида. Единственное достижение — бронза Каталины на бревне.

В начале апреля 2006 года в румынской прессе появляется информация о том, что Понор оставит гимнастику после чемпионата Европы в Греции. По словам ее тренера Матея Станея, спортсменка намеревалась уйти раньше, но решила помочь команде: «Тренеры сборной были слишком суровы к гимнасткам во время тренировок... Даже сейчас у нее есть физические и психологические травмы».

Проходивший в конце апреля чемпионат Европы — 2006 показал, что в Румынии вновь появилась относительно боеспособная сборная. 19-летняя Флорика Леонида, 18-летняя Каталина Понор, 16-летние Алина Станкулеску и Стелиана Нистор, 15-летняя Сандра Избаша выиграли серебро в командном первенстве. Чемпионками Европы стали итальянки, опередив Румынию на 0,1 балла. Каталина Понор уверенно победила на бревне, а на финише соревнований Сандра Избаша вырвала золото в вольных у Ванессы Феррари, где Понор досталась бронза.

На чемпионат мира — 2006 сборная Румынии уехала без Каталины — она все же ушла из гимнастики. В сборной был явный лидер, Сандра Избаша, была очень неплохая многоборка Стелиана Нистор. В командном первенстве Румыния оказалась на четвертом месте. Спортсменки сборной выступали во всех четырех финалах на снарядах, выиграли одну серебряную медаль.

Между тем тренеры сборной не оставляли надежды вернуть Каталину Понор в команду. И уговорили — она пропустила чуть более полугода. Каталина подлечила травму колена, отдохнула и приступила к тренировкам с Марианой Битанг: «Она — единственный человек, способный вернуть мне прежнюю форму. Она — единственный тренер, который может привести меня к титулу чемпионки мира и новому олимпийскому титулу». А Битанг уточняла: «Мы видели ее решительный настрой и удивились ее невероятному желанию соревноваться».

К чемпионату Европы — 2007 Понор подготовиться не успела, и команда Румынии возвращается из Амстердама без золота, но с тремя сере-

Маленькая Ката и ее бабушка

точно знали, куда надо идти.

Девочку привлекали гимнастические снаряды, атмосфера тренажерного зала. Она любила маты, батут, бегала и прыгала по полу и отлично ладила с другими девочками. Уже в девять лет Каталина была на виду и готовилась к медалям и наградам. Поначалу она вполне успешно выступала на разновысоких брусьях, но потребовалась всего лишь одна медаль на бревне, чтобы этот снаряд стал ее **подлинной страстью.**

Рио-2016

AFP/EAST NEWS

IMAGO SPORTFOTO; ТАСС

Афины-2004

бряными медалями и одной бронзовой. Такой результат, конечно же, не устраивал ни тренеров, ни федерацию, ни самих гимнасток.

На чемпионате мира в Штутгарте в командном первенстве Румыния выигрывает бронзу, отстав от победителей на 6,3 балла. И эта бронза досталась им только потому, что россиянка Екатерина Крамаренко в финале получила ноль на опорном прыжке.

После Штутгарта, за восемь месяцев до начала Игр в Пекине, Каталина Понор вновь ушла — из-за продолжающихся проблем с коленом, неуточненного медицинского диагноза... Она не захотела рисковать здоровьем и сосредоточилась на учебе в университете и на семье — родителях. Тренеры безуспешно и не раз пытались вновь уговорить Каталину вернуться.

На предолимпийский чемпионат Европы в начале апреля 2008 года румынская сборная приехала в неполном составе — четыре гимнастки вместо пяти. Но это не помешало Нистор, Избаше, дебютанткам Габриэле Драгой и Анамарии Тамиржан выиграть золото в командном первенстве. Избаша выиграла вольные и получила серебро на бревне, у Нистор — серебро на брусьях.

В Пекине борьба за золото шла между сборными США и Китая. Китаянки победили. В квалификации румынская сборная оказалась на четвертом месте, проиграв сборной России почти шесть баллов, но в финале россиянки выступали нервно и неровно и уступили Румынии в борьбе за бронзу 0,9 балла. Румынские девушки вышли в три финала на отдельных снарядах. Удивила Сандра Избаша — в вольных она продемонстрировала самое сложное упражнение и выиграла.

На чемпионате мира 2009 года в Лондоне в команде Румынии появляются две 15-летние дебютантки, Ана Порграс и Диана Челару. Олимпийская чемпионка Сандра Избаша выступает с травмой, не в лучшей форме Габриэла Драгой. Ана Порграс в финалах разочаровала: седьмая в многоборье, седьмая с падением на бревне, пятая в вольных... И неожиданная бронза на брусьях, где уже намечается отставание румынских гимнасток.

А что же Каталина Понор? После официального ухода из гимнастики она получила ежемесячную «пенсию» в размере примерно двух тысяч долларов. Лечилась, отдыхала, гоняя вокруг Констанцы на ярком красном кабриолете, проводила часы на пляже, строила дом и в 2009 году уехала в США. Одна из бывших румынских гимнасток пригласила ее тренировать детей.

Бревно... **Именно за золотом на бревне** приехала в Штутгарт Каталина Понор. Увы, но желания не всегда совпадают с возможностями. Вновь беспокоит колено, Понор выглядит уставшей и перетренированной. В финал на бревне Каталина выходит со вторым результатом. Повторение квалификационной оценки принесло бы очередное золото чемпионата мира, но оценка на 0,6 балла ниже, и Каталина занимает четвертое место. Весь «улов» румынских гимнасток — два серебра. Понор впервые не смогла выиграть личную медаль на чемпионате мира.

В декабре 2009-го имя тренера Октавиана Белу было внесено в Международный зал славы FIG.

Тем временем наступил новый сезон. На чемпионате Европы — 2010 в Бирмингеме вместе с Аной Порграс и Дианой Челару на помост, как обычно, выходят две дебютантки, 15-летние Елена Рачеа и Ралука Хайду. Сборная Румынии финиширует третьей в командном первенстве. Порграс вышла в финалы на брусьях и бревне, но травма не позволила девушке выступить. На бревне неожиданно выигрывает золото Елена Рачеа, заменившая в финале Порграс, а бронза — у Хайду. В вольных упражнениях бронзу выигрывает Челару.

Чемпионат мира, проходивший осенью в Роттердаме, оказался важным событием в жизни Каталины Понор. Румыния выступила на уровне своих возможностей. Выиграны только две медали — золото Аны Порграс на бревне и серебро Дианы Челару в вольных. В командном первенстве румынские девушки оказались четвертыми.

Именно после того чемпионата Каталина позвонила тренерам сборной и сообщила о своем решении вернуться на помост. В декабре Мариана Битанг дала ей четыре месяца для того, чтобы вернуть физическую форму. В марте 2011-го Понор вернулась в Румынию и приступила к тренировкам с Марианой Битанг и Октавианом Белу. В июне Белу и Битанг вновь возглавили сборную страны.

Вместо ежемесячной «пенсии» олимпийской чемпионки в две тысячи Понор теперь получает 350 долларов как действующая спортсменка.

Перерыв в три с половиной года... Из тех, с кем она когда-то выходила на помост, осталась только Сандра Избаша, да и та больше лечит травмы, а не тренируется. Девушки нынешнего состава сборной моложе Каталины на шесть — восемь лет.

Оказалось, что Каталину Понор не забыли не только тренеры, но и журналисты и болельщики. Ее возвращение всколыхнуло интерес к спортивной гимнастике, к сборной страны. Всколыхнуло надежды на успех в Лондоне.

Апрельский чемпионат Европы в Берлине — 2011. В квалификации блестяще выступает Алия Мустафина, у нее лучшие результаты в многоборье, на брусьях, бревне и второй результат в вольных. Румынские гимнастки проходят в финалы в многоборье, на опорном прыжке и в вольных. Привычный провал на брусьях и совсем непривычный на бревне. В финале многоборья Елена Рачеа выходит на третье место, Диана Челару четвертая. Сандра Избаша, стремительно набирающая форму после травмы, выигрывает опорный прыжок и вольные. Румынская команда выглядит достаточно опасной, несмотря на серьезные неудачи Аны Порграс.

На чемпионате мира — 2011 в Токио проходил отбор команд на Игры в Лондон. Румынская сборная отправилась в Японию без одного из лидеров, без травмированной Сандры Избаши. Каталина Понор, Ана Порграс, Ралука Хайду, Елена Рачеа, Диана Челару и 16-летняя дебютантка команды Диана Булимар — эта шестерка надеется на медали в Токио. В борьбе за бронзу девушки уступили китаянкам: на трех снарядах Румыния была впереди Китая, но провал на брусьях оказался слишком серьезным. Команда уехала из Токио без медалей, и впервые с чемпионата мира вернулась без медали Каталина Понор.

Отсутствие личной награды в Штутгарте-2007 только усилило ее желание уйти из гимнастики, тогда к проблемам со здоровьем добавилось глубокое разочарование скромным итогом тяжелой подготовки. Неудача же и разочарование результатами в Токио только укрепили ее намерение выйти на олимпийский помост, ответить на этот вызов. Она надеется, что команда и тренеры смогут закрыть пробелы в подготовке за то короткое время, что у них осталось. Она верит в команду, в тренеров, в себя.

На вопрос журналиста, разочарована ли она итогами чемпионата мира в Токио, Каталина отвечает так: «Это правда, я была очень разочарована. Мы, Белу, Мариана Битанг и я, привыкли к победам или, по крайней мере, к медалям. В Токио мы были очень близки к пьедесталу в командном первенстве, четвертое место было обескураживающим. Но я сильный человек, я переживу любую неудачу, и, как вы видите, я здесь и продолжаю тренироваться. Я и это преодолела».

На вопрос, что необходимо, чтобы стать высококлассным гимнастом, Каталина отвечает: «Вы не можете находиться в элите без жертв. Если вы действительно этого хотите, вы обязаны чем-то жертвовать, но я ни о чем не жалею. Всё в равновесии, высокие результаты уравновешиваются жертвами, которые вы приносите, они идут вместе. Я довольна тем, чего я достигла, и это еще больше мотивирует меня готовиться к Олимпийским играм».

Предолимпийский чемпионат Европы в Брюсселе показал, что жертвы были не напрасны, — четыре золота сборной Румынии из пяти возможных. В финале командного первенства девушки выиграли у сборной России 0,752 балла. Сандра Избаша победила в опорном прыжке, Каталина Понор вновь поднялась на пьедестал с золотой медалью за упражнения на бревне и выиграла серебро в вольных. Иордаке выиграла вольные и заняла второе место на бревне. На Игры в Лондон команда уезжала с отличным настроением и была готова бороться за медали.

В Лондоне румынская команда выиграла бронзу. В многоборье Сандра Избаша, восстановившая брусья, финишировала пятой, а лучшая многоборка Румынии Лариса Иордаке оказалась только девятой. Но без олимпийского золота Румыния не осталась. Сандра Избаша отлично исполнила оба прыжка и стала олимпийской чемпионкой. На бревне золото и серебро уехало в Китай — Ден Линьлинь и Суй Лу не оставили соперницам ни малейших шансов. А Каталина Понор показала самую сложную комбинацию на этом снаряде (6,6) и вышла на третье место. Она опередила Райзман на 0,1 балла, и команда США подала протест на оценку за сложность. Оценку Райзман подняли на 0,1 балла, и бронза на бревне перешла к ней. Но Каталина все же выиграла личную награду — серебро в финале вольных упражнений.

После ухода из активного спорта Каталина стала содизайнером линии трикотажа французской компании Domyos-Decathlon. Она всегда хотела создать коллекцию трикотажа и неожиданно получила от Domyos предложение о сотрудничестве. Их первая совместная коллекция уже в продаже. В свободное время Каталина помогает тренерской команде по гимнастике Камелии Войне, представляющей клуб «Фарул», в котором много лет назад начинала заниматься сама Понор. На вопрос, не хватает ли ей ее тренеров и атмосферы гимнастического зала, Понор отвечает: «Всегда не хватает! Гимнастика была и всегда будет моей первой любовью. Я провела 21 год в зале. Возможно, однажды я привыкну к мысли, что я больше не гимнастка, но думаю, что всегда буду скучать по ней».

Между тем гимнастический мир продолжал жить по своему расписанию. На чемпионат Европы — 2013 в Москву приехали только две румынские гимнастки, Лариса Иордаке и Диана Булимар. В финале многоборья Иордаке уступает золото Алие Мустафиной, а в борьбе за бронзу Анастасия Гришина оказывается сильнее Дианы Булимар. Иордаке выигрывает бронзу в опорном прыжке. Кроме того, у Иордаке золото на бревне и серебро в вольных. Румынские гимнастки выступили очень хорошо. Иордаке уверенно выходит на лидерские позиции не только в румынской, но и в мировой гимнастике.

Чемпионат мира — 2013 в Антверпене ознаменовался появлением очередного «американского

«В первый день, когда я вошла в спортзал, я почувствовала отчуждение. У девочек, вероятно, не хватало смелости подойти ко мне, поговорить со мной. Они стеснялись, я была для них новичком. Понемногу мы начали сближаться и отлично ладили, и все обсуждали... Когда кто-то, у кого есть результаты, возвращается, это мотивирует вас показать, что вы можете работать еще усерднее и делать больше и даже быть лучше, чем она».

Изменились и ее отношения с тренерами. Они идут к общей цели, и повзрослевшая Каталина Понор это отлично понимает. Времени совсем немного, Олимпиада почти здесь, рядом. Когда Каталине задали вопрос, что для нее значит гимнастика, она ответила: «**Всё! Это я, я не смогла избавиться от гимнастики, она мне очень нравится, она мне всегда нравилась. Это то, чем я хотела бы заниматься всю свою жизнь**».

Лондон-2012

IMAGO SPORTFOTO; ТАСС

После окончания соревнований Понор объявила на пресс-конференции, что Олимпийские игры в Лондоне стали последним соревнованием в ее карьере: «Я ухожу без сожалений.

Я каждую секунду работала для команды, я каждую секунду работала для себя, я каждую секунду работала для всех. Я уже была олимпийской чемпионкой, и я покидаю зал с поднятой головой. Я благодарю всех за поддержку и сожалею, что разочаровала их». Она занималась гимнастикой более 20 лет и теперь задумалась о тренерской карьере.

В октябре 2013 года Каталина Понор объявила, что обручилась с гимнастом из Пуэрто-Рико Томми Рамосом. У них серьезные отношения уже два года, Томми живет в Пуэрто-Рико и в Румынии, но они много путешествуют, в основном по соревнованиям, и встречаются друг с другом. Каталина хочет тренировать и начать свой бизнес. Томми оканчивает Пенсильванский университет, он будущий архитектор.

чуда» — Симоны Байлс. Единственную медаль, бронзовую, румынской команде принесла Иордаке в вольных упражнениях.

На чемпионате Европы — 2014 сборная Румынии выигрывает золото в командном первенстве. Лариса Иордаке претендовала на два софийских золота, на бревне и в вольных упражнениях. Но на бревне ее опередила Мария Харенкова, а в вольных Иордаке уступила победу экс-чемпионке мира Ванессе Феррари.

Чемпионат мира в Наньнине — первый этап отбора на Игры в Рио. В румынской сборной хороша Иордаке. У остальных гимнасток — откровенно слабые программы, низкий уровень исполнения. В финале командного первенства девушки занимают четвертое место. В многоборье вновь побеждает Байлс, а Иордаке впервые поднимается на второе место. Второе серебро Наньнина Лариса выиграла в вольных упражнениях. Два серебра — это все, чего добилась команда Румынии.

В начале марта 2015 года румынское национальное телевидение сообщило, что 27-летняя Каталина Понор намерена вернуться в элитную гимнастику. Спустя пару месяцев в аэропорту Пуэрто-Рико Понор дала короткое интервью, в котором рассказала о своем решении вернуться: «Я много обсуждала этот вопрос с Томми и моей мамой, так как они в чем-то выступают против. Нормально, что они беспокоятся о моем здоровье. Но я очень упрямая по природе и всегда выигрываю». Она заявила, что гимнастика — это вся ее жизнь и мысль об участии в третьих Играх мотивирует ее. Находясь в Пуэрто-Рико, она поддерживала связь с Белу и Битанг и тренировалась изо всех сил: «Я не супер-Понор и не феномен, я просто нормальная гимнастка, которая очень много работала с раннего детства, гимнастка, которая теперь пытается показать весь свой потенциал».

«Третье пришествие» Каталины Понор далеко не все встретили овациями. В прессе пошли разговоры о том, что «ветеран сцены» закрывает дорогу талантливой молодежи. Эти разговоры подогревались сообщением о намерении Сандры Избаши вернуться в большой спорт. Но Избаша так и не решилась вновь начать этот труднейший путь с неясным итогом, а Понор решилась. Она хотела выступить на своей третьей Олимпиаде — такого еще не было в истории румынской гимнастики, и она хочет помочь команде попасть в Рио. Она вернулась не для того, чтобы занять чье-то место, — если молодые гимнастки будут сильнее ее, то они выступят в олимпийской сборной. В тот момент никто и предположить не мог, что олимпийской сборной попросту не будет...

К чемпионату мира 2015 года Каталина Понор еще не готова, и сборная уезжает без нее. Чтобы получить путевку в Рио, надо всего лишь войти в число восьми лучших команд чемпионата. Увы, но с этой еще год назад простой задачей «лучшие, талантливейшие гимнастки Румынии» не справились. Сборная Румынии оказалась только 13-й: вся команда провалила брусья, не слишком уверенно прошла бревно и вольные. Предстояло выступление на тест-отборе в 2016-м.

Осенью Каталина Понор уезжает в США на реабилитацию после операции на ноге. Несмотря на то что с ней работали очень серьезные специалисты, процесс затянулся, и Каталина вернулась в Румынию только в начале января 2016-го. А в апреле предстояло выступление на квалификационном турнире в Рио. Лариса Иордаке получила очередную травму, на квалификационный турнир команда приехала без нее. И ждал ее здесь очередной провал. Сборная Румынии выступила еще хуже, чем на чемпионате мира, оказавшись на седьмом месте. Румынки сумели опередить только совсем уж беспомощную сборную Южной Кореи. В команде оказалась только одна боеспособная гимнастка — Каталина Понор, которая выиграла квалификацию на бревне и была второй в вольных упражнениях. Понор добилась для Румынии единственной путевки на Игры.

Впервые за 44 года женская сборная Румынии не попала на Олимпийские игры. Единственная путевка не была персональной. Следовательно, ее могла получить другая гимнастка, та же Лариса Иордаке.

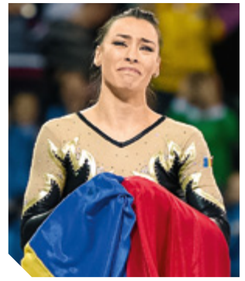
Чемпионат Европы в Берне в начале июня 2016 года показал, что Каталина Понор — лидер команды, точнее, она возвышается над четверкой беспомощных соотечественниц на недосягаемой высоте. Команда Румынии в финале только шестая. Каталина выигрывает две бронзы — на бревне и в вольных упражнениях. Все сразу заговорили об устаревших методах подготовки, недостаточно современном оборудовании, системных ошибках, чрезмерно жестком отношении к спортсменкам со стороны тренеров, в очередной раз обвинили Октавиана Белу. На разных ток-шоу спортсменок ругали, критиковали все кому не лень: «Это единственный вид спорта, в котором мы лучшие в мире, и вы отняли у нас даже это!» В общем, началась истерика.

Между тем к Рио готовится и Лариса Иордаке. В июне она за несколько дней собирает комбинации на снарядах, но на чемпионате страны в июле безнадежно проигрывает Понор. Тем не менее федерация отправляет и ее в Рио, правда, там гимнастке не находят ни тренажерного зала, ни условий для тренировок.

А со стороны «людей вне спорта» через прессу и социальные сети на Каталину продолжают сыпаться оскорбления и требования заменить ее Ларисой Иордаке. Несмотря на великолепную форму Понор, такая обстановка, конечно же, не способствовала хорошему результату. В квалификации она занимает на бревне пятое место, допустив несколько ошибок. В финале ничего исправить не получилось — только седьмая...

На следующее утро мать Каталины Понор рассказала румынской прессе: «Каталина пережила многое. Если бы не тренер Санду, никто бы и не разговаривал с ней. Другие гимнастки ей завидовали. Лариса Иордаке не разговаривала с ней. Все заявления, сделанные в последнее время, были за гранью приличия. В течение всего этого времени Каталина была одинока».

А затем Каталина Понор обратилась в «Фейсбуке» к своим поклонникам и недоброжелателям непосредственно: «Это был чрезвычайно жесткий и напряженный для меня день. Позади годы работы, повысился уровень гимнастики, она уже не та, что раньше. Я не обязана удовлетворять всех и каждого, да мне и нечего доказывать. Может, лишь то, что я могу это сделать. Я проплакала всю ночь... Мне повезло, у меня жесткий ум, и я оставалась сконцентрированной до тех пор, пока могла... Я хотела выиграть медаль для Румынии, но только те, кто рядом со мной, знают, с чем мне пришлось столкнуться, сколько препятствий преодолеть, какие слова бросали мне без причины: «старая», «уродливая», «строптивая», «капризная», «мегера, которая украла место на Олимпиаде».



Несколько лет назад Каталина сказала о себе: «Я девушка честолюбивая, сильная, которая может превзойти любого, если захочет, и я очень стараюсь... вот и все!» Она действительно может. И она **сможет**

О ситуации на тренировках в сборной Румынии она говорит так: «Половина тренеров были личными тренерами и поддерживали своих гимнасток, а вторая половина металась между мной и другими гимнастками. Из девушек трое меня поддерживали, а остальные семь были в другой группе. Я серьезно говорю вам, я не буду сдаваться, и я уже думаю о Токио».

...То, что Каталина Понор не бросает слов на ветер, все убедились на недавнем чемпионате Европы в Клуж-Напоке. На этом домашнем чемпионате хозяек представляли Каталина Понор, вполне восстановившаяся Лариса Иордаке, два очередных «юных дарования», 16-летняя Оливия Чимпиан и 15-летняя Иоана Кришан. «Дарования» выступали в многоборье, Иордаке — на брусьях и бревне, Каталина — на бревне и в вольных. Три финала на снарядах прошли без участия румынских гимнасток, а на бревне в финал вышли Иордаке с лучшим результатом и Понор с четвертым. Каталина прекрасно исполнила комбинацию, но не выполнила спецтребование, на чем потеряла полбалла. Именно столько она и уступила Иордаке.

В финале Каталина Понор была восхитительна. Комбинация исполнена практически без потерь, уверенно, в высоком темпе. Оценка — 14,566/6,2. А Иордаке, не менее уверенно пройдя всю комбинацию, грубо ошиблась в соскоке, но бронзу удержала — 13,966/6,0.

А потом были награждение и гимн Румынии, и слезы Каталины Понор. Золото чемпионки Европы в 29 лет... Такого мир не видел, пожалуй, полвека.

Сразу после финала на пресс-конференции Каталина сказала следующее: «К сожалению, я дала зеленый свет для негативных мыслей и сообщений, поступавших мне от тех, кто не хотел меня здесь видеть. **Я рада, что смогла выступить на Играх,** я боролась, давление было большим. Мыслей было много — я олимпийская чемпионка, и не один раз, а три, я ничего не теряю. Но так не должно было быть, не должно быть такой ситуации. Негативная энергия влияет на результат. Было много сообщений, которые я не могла игнорировать, очень жестких, я не хочу их больше вспоминать, но они задели меня. Я хотела доказать, что посылавшие их были неправы, но это не сработало, так как я хотела этого слишком сильно».

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

КОНЬ: КОВАРСТВО И КРАСОТА

КОНЬ ВНУТРИ — ЭТО ДЕРЕВЯННАЯ ИЛИ ПЛАСТИКОВАЯ ОСНОВА ДЛИНОЙ 160 И ШИРИНОЙ 35 САНТИМЕТРОВ С ПОКРЫТИЕМ ИЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ЭЛАСТИЧНОГО МАТЕРИАЛА, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕГО СКОЛЬЖЕНИЮ. СЕГОДНЯ ОСНОВА ОПИРАЕТСЯ НА ДВЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ НОЖКИ, НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ЛЕТ У СНАРЯДА БЫЛО ЧЕТЫРЕ ОПОРЫ. К ВЕРХНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, УДАЛЕННОЙ ОТ ПОЛА НА 115 СМ, ПОПЕРЕК СНАРЯДА ПРИКРЕПЛЕНЫ ДВЕ ДЕРЕВЯННЫЕ РУЧКИ, РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ КОТОРЫМИ МОЖНО МЕНЯТЬ В ПРЕДЕЛАХ 40–45 САНТИМЕТРОВ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР БАРМИН**

ИГОРЬ УТКИН, ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ

Конь довольно долго слыл консервативным видом в мужском многоборье. Всегда считался и считается самым коварным снарядом. Это объясняется в первую очередь тем, что ограниченная длина каждой из двух ручек требует ювелирной точности во время выполнения сложных элементов с опорой обеими руками (одновременно или поочередно) на одну из ручек. К тому же на этом снаряде нет места статическим элементам, на которых, как говорится, можно перевести дух. Как, скажем, во время выполнения упражнения на брусьях, кольцах или ковре.

В упражнении на коне должны сочетаться маховые элементы и круги соединенными и разведенными ногами со всевозможными поворотами по ходу вращения и в противоход, переходами и проходками поперек и продольно относительно тела коня с использованием всех его зон. В упражнении оценивается только десять элементов, в том числе соскок. От того, к какой группе трудности каждый из них относится, зависит суммарная, так называемая базовая, оценка за сложность упражнения. У сильнейших мастеров эти десять элементов — не ниже группы D, и базовая оценка в сумме — выше семи баллов. Вторая оценка, как известно, выставляется судьями за качество исполнения элементов и всего упражнения в целом.

Сложность упражнений на коне в течение первых нескольких десятилетий росла очень медленно. Революционные изменения начались в 70–80-е годы прошлого столетия. Сильнейшие гимнасты-коневики освоили различные варианты проходок вперед и назад через все тело коня в упоре поперек. Появились круги Томаса — Деласала, которые со временем стали выполнять в сочетании с проходками поперек, а также с выходом в стойку на руках и возвращением обратно в эти же круги в упоре. В стойку научились выходить и при выполнении обычных скрещений.

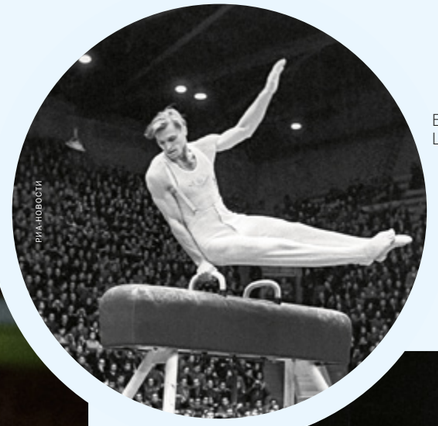
Получили развитие разные варианты кругов с поворотами на одной ручке, в том числе с поворотами в противоход. Соскоки стали выполнять с выхода в стойку на руках. Изменилась и техника выполнения кругов — практически исчез угол в тазобедренных суставах из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока.

Судьями оцениваются сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока. Для оценки программы гимнаста на коне весь снаряд поделен на зоны. В зависимости от того, с какой и в какую выполнен элемент, сколько зон задействовано при исполнении элемента, складывается сложность.

Все элементы могут выполняться как в упоре поперек, так и в упоре продольно: на теле, в упоре на ручках, в упоре на одной ручке, между ручек и т. д.

Виталий ЩЕРБО

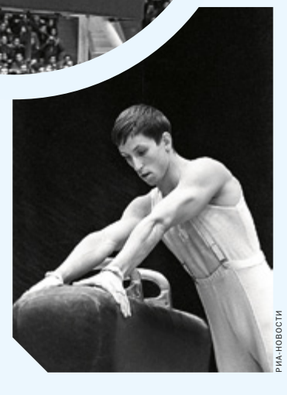
IMAGO SPORTFOTO/ТАСС



РИА-НОВОСТИ

Борис ШАХЛИН

Виктор КЛИМЕНКО



РИА-НОВОСТИ

С наступлением нового тысячелетия китайские гимнасты научили весь гимнастический мир выполнять круги прогнувшись, то есть абсолютно прямым телом. Да еще и в плоскости, приближенной к горизонтальной. Проходки по всему телу коня стали выполнять в стойке на руках с предварительным выходом в это положение из кругов Томаса — Деласала и последующим возвращением в те же круги. Вновь вошли в моду «русские» круги, но они теперь выполняются в самых разных вариантах и сочетаниях, в том числе на одной ручке. Растет базовая сложность упражнения. Олимпийский чемпион 2016 года в упражнении на коне британец Макс Уитлок выполняет комбинацию с базой в 7,4 балла. И это не предел.

Упражнения на коне были включены в программу первых же Олимпийских игр современности (1896 г.). Первым в истории олимпийским чемпионом в этом виде стал швейцарский гимнаст Луис Цуттер. С появлением среди участников Игр советских спортсменов олимпийское золото с гимнастических турниров в массовом порядке стали увозить в нашу страну. В частности, победителями в упражнении на коне на трех Олимпиадах подряд становились советские гимнасты Виктор Чукарин (1952 г.) и Борис Шахлин (1956, 1960 г.). В последующие годы сильнейшими на Играх в этом виде становились Виктор Клименко (1972 г.), Дмитрий Билозерчев (1988 г.) и Виталий Щербо (1992 г.), выступавший в составе команды СНГ. Помимо Шахлина, по две высшие награды в истории Олимпиад завоевывали в данном виде только двое: Мирослав Церар из Югославии и венгр Золтан Мадьяр.

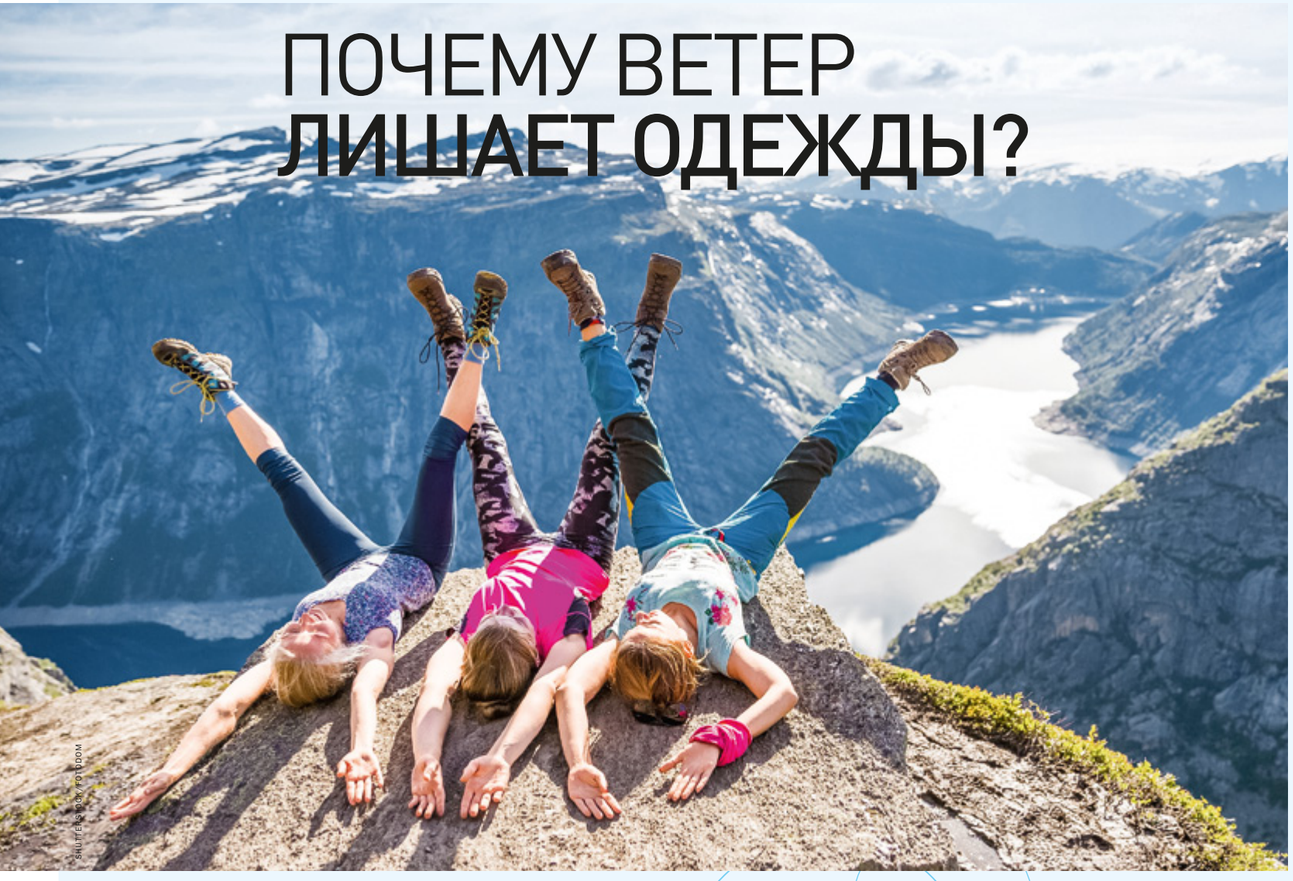
Александр Левин, выпускник Центрального института физкультуры 1974 года, мастер спорта СССР по гимнастике:

...А это — конь, предмет сомненья,
Для многих — камень преткновения
В пути движенья к совершенству,
Но все же больше, чем блаженство
«Парить» над ним, струной звеня,
Вы не найдете для меня...
Вращаю сам себя, верчу
То Мадьяра, то Деласал кручу,
Я — центр сложного вращенья,
Как будто Землю под конем
Верчу руками, нет сомненья —
Весь мир крутится, я на нем
Как царь вращенья восседаю
И лишь один примерно знаю,
В какую сторону пойдет
Моих кругов круговорот.
Меж тем все мыслю об одном —
Как справиться с колотуном...
Меняю руки, ручки, тело —
Специфика! И в ней все дело.
Гимнасты здесь меня поймут.
Вхожу прыжком, противоходом,
В скрещеньях режу потолок...
Я в стойке на руках! О, мода!
И, словно взмах крыла, — соскок!
И от восторга — спазм в груди,
Переживания так сладки...

Победителями первого чемпионата мира (1903 г.) в упражнении на коне стали сразу три гимнаста: французы **Дежаэжер** и **Люкс** и голландец **Тиссен**. Советские гимнасты дебютировали на 13-м мировом первенстве в 1954 году в Риме, и упражнение на коне в столице Италии выиграл **Грант Шагинян.** Подобного успеха позднее добивались **Борис Шахлин** (1958 г.), **Дмитрий Билозерчев** (1983, 1987 г.), **Валентин Могильный** (1987, 1989 г.), **Валерий Беленький** (1991 г.) и **Алексей Немов** (1999 г.), выступавший уже за сборную России

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ПОЧЕМУ ВЕТЕР **ЛИШАЕТ ОДЕЖДЫ?**



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

«ВРАЧ ЛЕЧИТ — ПРИРОДА ИСЦЕЛЯЕТ», ГОВОРИЛ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ ГИППОКРАТ. С ТЕХ ПОР ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ КАНОНОМ МЕДИЦИНЫ. ЕЩЕ ГИППОКРАТ ГОВОРИЛ, ЧТО «МЕДИЦИНА ЕСТЬ ИСКУССТВО ПОДРАЖАТЬ ЦЕЛЕБНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ПРИРОДЫ».

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**

Идею об исцелении природой возродил в медицине Нового времени великий английский врач Томас Сиденхем. Он утверждал, что самый лучший врач — это природа. Поэтому его нередко называли английским Гиппократом.

Закаливание происходит через воздействие природы на организм человека: солнечного излучения, воздуха, воды и окружающей среды в целом (снег, песок, рельеф и микроландшафт местности). Поэтому врачи нередко рассматривают закаливание как вид физиотерапии и назначают закаливающие процедуры как физиотерапевтическое лечение. То есть закаливание наряду с физическими упражнениями является одним из основных средств физического воспитания, ЛФК и даже физиотерапии.

Самое удивительное, что закаливание действует на организм по типу спортивной тренировки, то есть через сдвиг барьера адаптации.

Эффект от закаливания постепенно, как и при физической тренировке, падает по мере его прекращения, поэтому к закаливанию следует периодически возвращаться. Как часто? Для юных спортсменов оптимально закаливаться четыре раза в год. Школьные каникулы во все времена года были введены не случайно! Основные закаливающие мероприятия следует проводить летом и зимой, а поддерживающие — осенью и весной. Тогда на весь год будет обеспечено оптимальное функционирование всех систем организма.

Закаливание, как и физическое воспитание, базируется на принципах:

- всестороннего и гармоничного развития всех систем организма;
- связи с жизнью (вырабатывать сопротивляемость организма нужно к жизненно необходимым потребностям, а не доводить процесс до абсурда);
- оздоровительной направленности (экстремальные виды того же закаливания имеют сомнительную оздоровительную направленность);
- непрерывности и систематичности чередования нагрузок (процедур);
- постепенности наращивания воздействий (например, постепенности понижения температуры в контрастном душе);
- цикличного построения процедур;
- комплексности воздействия природных факторов (так, например, на берегу моря на человека могут воздействовать различные силы природы одновременно);
- возрастной адекватности применяемых средств и методов (у детей иммунная да и другие системы работают не как у взрослых, поэтому экстремальные виды им не показаны).

Многие специалисты относят бег по снегу к самому **эффективному виду закаливания**

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

СМИТИОК ЮРИЙ/ТАСС

Долгое время считалось, что закаливание влияет преимущественно на укрепление иммунитета. На самом деле — практически на все системы организма: нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую и другие...

Для нормализации нервной системы (вегетососудистой дистонии) рекомендуется принимать слабоконтрастный душ ежедневно или через день по три — пять минут. При этом важно выдерживать небольшой перепад температур в комфортном диапазоне: чуть более прохладную воду должна сменять чуть более теплая вода. Разницу температур постепенно, через два-три сеанса увеличивают на один-два градуса, не доводя до излишне холодной и (тем более!) излишне горячей воды. Как только разница подошла к барьеру комфортного ощущения, делают перерыв на семь — десять дней. Далее все аналогичным образом повторяют.

Слабоконтрастный душ хорошо нормализует работу **сердечно-сосудистой системы**, стабилизируя ритм сердца, артериальное и венозное давление.

Моржевание в силу «взрывного» выхода за границы адаптации относят к экстремальным видам закаливания. Такой вид закаливания детям и ослабленным людям не показан. Приступать к моржеванию можно только достаточно закаленным спортсменам и при наличии объективных потребностей тренировки пиковых перепадов температуры.

А вот бег босиком по снегу очень полезен юным спортсменам. При этом бегать следует в легкой спортивной одежде около одной минуты. Многие специалисты относят бег по снегу к самому эффективному виду закаливания.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Тренировки на открытом воздухе являются оптимальными для развития физических качеств. Поэтому при малейшей возможности тренируйтесь на природе, и не только в теплое время года. Помните, что у природы нет плохой погоды!

Помимо тренировок на открытом воздухе, к классическими видам закаливания относятся:

- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- частичные и общие обливания, обтирания, гигиенический душ и купание.

Оказывается, что в спорте наиболее эффективны так называемые неклассические виды и методы закаливания:

- ночной сон на природе (особенно в условиях палаточного лагеря на берегу моря);
- хождение и бег босиком (по лесным тропинкам, траве, по берегу моря);
- пешие походы на природе (в лесу или в горной местности);
- плавание в открытой теплой воде и прыжки в открытую воду (лучше в море и только в проверенных местах!).

Многие до сих пор связывают закаливание с воздействием холодных температур. **Воздействие повышенных температур не менее эффективно** (на этом основан закаливающий эффект бань и саун, еще лучше — с плавательным бассейном). Не случайно при современных бассейнах организуют мини-сауны для пловцов.

Небольшие трекинговые горные переходы в жаркое летнее время могут оказывать намного более мощное адаптационное воздействие, чем классическое закаливание прохладной средой. В таких мероприятиях главное — соблюдать питьевой режим и не допускать перегрева организма.

Удивительно, но костер тоже обладает мощнейшим закаливающим эффектом. Жар от костра создает перепад температур. А созерцание огня издревле являлось целебным средством для восстановления зрения. Можно сказать, что костер закаляет зрение.

Звуки природы — шум дождя, воды, ветра, водопада, моря, леса, как и огонь, могут закаливать нервную систему, делать ее более устойчивой... даже к соревновательным стрессам.

Аэротерапию — закаливание воздухом — относят к самым доступным видам. Но почему-то всегда усложняют его... до полной бесполезности. А дело в том, что не все знают формулу этого аэрозакаливания. Другими словами, все дело в одежде, вернее, в ее количестве и размере.

Если N — количество одежды, одеваемой взрослым человеком, тогда на ребенка следует надеть

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Зимний воздух не содержит микробов,

заразиться ОРЗ или ОРВИ в результате аэрозакаливания на природе **нельзя**

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

N – 1 одежды, а для аэрозакаливания — N – 2. Если в прохладное время года ребенок при N – 2 комфортно себя чувствует при движении, но ощущает прохладу в покое, значит, для аэрозакаливания вы его правильно одели.

Но можно пойти и другим путем — увеличить размер одежды. Если надеть свободную, необлегающую одежду, например сарафан, широкие шорты, обеспечивающие свободный ток воздуха, то правило N – 1 можно считать выполненным.

И самое главное — применяйте это правило на природе. Гуляйте в парках, лесах, горах, по берегу моря. Активно двигайтесь в снег и даже под небольшим дождем. Главное — вовремя переодеться. А вот с ветром следует быть осторожнее. Ветер дополнительно вычитает одну единицу, так что в ветреную погоду закаляйтесь по формуле N – 1.

Одну единицу вычитает и повышенная влажность в прохладную погоду, а в жаркую — добавляет. Так что при повышенной влажности в теплую погоду закаливайтесь по формуле N – 3 или добавляйте размер в одежде, а в прохладную — по N – 1.

Обычно, как только спортсмены в группе начинают шмыгать носом, здоровые спортсмены вспоминают о закаливании. Но — слишком поздно. Инфекция в коллективах распространяется быстро, и, скорее всего, здоровые спортсмены уже заразились, но еще не заболели. Таким здоровым спортсменам закаливание противопоказано. На фоне начинающейся болезни оно может вызвать осложнение. Да, есть метод лечения хронических болезней через экстремальное закаливание. Но этот способ мы оставим для специалистов. Закаливаться нужно на фоне полного здоровья, а еще лучше — на пике здоровья! Такие пики бывают у каждого человека насколько раз в год, обычно поздней весной, летом, в золотую осень и в разгаре зимы.

Закаливание укрепляет не только все системы организма, но и его физические качества и даже дух и силу воли! Недаром для спортсменов высокого класса проводятся горные сборы (и не только для того, чтобы пополнить кровь кислородом), бойцов элитных подразделений гоняют в снег и дождь по пересеченной местности. Секрет в том, что натренированные в условиях зала физические качества (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация) на фоне закаливания приобретают особую функциональность, позволяющую в нужный момент мобилизовать их на все 100 процентов! А это значит максимально выполнить соревновательную или, что во многом аналогично, боевую задачу.

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ШАРМ **ЕЛЕНЫ ШЕВЧЕНКО**

«ГИМНАСТИКА УДИВИТЕЛЬНО ЛЕГКО ЛЕГЛА НА МОЙ ХАРАКТЕР»

В 16 ЛЕТ ОНА ВЫИГРАЛА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — 88 В СЕУЛЕ В СОСТАВЕ ПОСЛЕДНЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ СССР. В 19 — ВЫВЕЛА НА ПОМОСТ СВОИХ ПЕРВЫХ УЧЕНИКОВ, В 24 — СТАЛА ТРЕНЕРОМ ТОГДА ЕЩЕ ГИМНАСТКИ СВЕТЛАНЫ ФЕОФАНОВОЙ, А В НЕДАЛЕКОМ БУДУЩЕМ МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЗВЕЗДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. А СПУСТЯ ЕЩЕ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ВОЗГЛАВИЛА СБОРНУЮ МОСКОВСКИХ ГИМНАСТОВ. «ЕЩЕ Я БЫЛА СУДЬЕЙ, — ВСПОМИНАЕТ СЕГОДНЯ ЕЛЕНА. — ИНОГДА ДУМАЮ: ЕСЛИ БЫ БЫЛО ЧТО-ТО ОДНО, МОЖЕТ, И РЕЗУЛЬТАТЫ БЫЛИ БЫ ДРУГИЕ. НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, МНЕ КАЖЕТСЯ, Я ВЕЗДЕ УСПЕЛА — ВЫСТУПИТЬ, ПОСУДИТЬ, ПОРУКОВОДИТЬ И ХОРОШИХ ГИМНАСТОВ ВЫРАСТИТЬ»...

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**

— ***Лена, а вы всегда мечтали работать тренером или пришли в зал потому, что жизнь заставила?***
Когда я закончила выступать, моя старшая сестра Ирина уже работала тренером по спортивной гимнастике и в тот момент как раз собиралась в декретный отпуск. Она и предложила: «Лен, деток жалко бросать, возьми, поработай с ними». Поэтому у меня даже времени на раздумья не было, я сразу вошла в этот процесс. В принципе, мне хотелось работать тренером, мне это было интересно. Правда, многие говорили: с твоим мягким характером не получится! Поэтому и большое желание было доказать: еще как получится! Мягкий характер, немягкий, но он есть!

— ***Честно говоря, трудно представить себе олимпийскую чемпионку, о которой говорят: с мягким характером...***
Ну как спортсменка не знаю, какое я производила впечатление. На помосте-то всегда драчка идет. Ты вроде всем улыбаешься, но думаешь только о том, как сделать так, чтобы стать лучшим. А вне помоста у меня были совершенно другие эмоции: спокойная, покладистая...

— ***А я сейчас почему-то вспомнила ваши знаменитые вольные упражнения — под «Розовую пантеру». У вас и там характер просматривается: прямо кошачья поступь, невероятно мягкая пластика...***
Ну так кошка — она ведь и мягкая, и резкая... Эти вольные мне поставила Валентина Григорьевна Монзолевская. Мы очень долго искали музыку, наткнулись на нее случайно и как-то сразу почувствовали: мое. Сколько потом ни пытались поменять упражнение — ведь каждый год одно и тоже надоедает, — в итоге все равно я возвращалась к «Розовой пантере». Да и кругом все говорили: не меняйте!

Помню, на один из этапов Кубка Европы я приехала с другими вольными, исполнила их на опробовании. Так даже иностранные специалисты не выдержали, подошли к Виктору Михайловичу и сказали: «Хорошие упражнения и музыка замечательная, но «Розовая пантера» одна такая, она очень идет Елене! Пусть она с этой программой выступает».

Так на протяжении пяти лет я с этими вольными и выходила на помост. Естественно, когда их только поставили, программа выглядела еще по-детски. Но с возрастом музыку начинаешь чувствовать по-другому. Я все время добавляла в образ что-то новое, моя пластика становилась более женственной. Наверное, поэтому «Пантеру» все так полюбили и запомнили.

— ***В гимнастике вы, наверное, тоже оказались не случайно?***
Сначала мама водила на занятия Ирину. А я, пока сестра занималась, резвилась в коридоре. Однажды тренер предложил маме: чего вы время теряете, сходите пока в магазин, а девочка пусть в зале побегает. Так и сделали. Как-то мама пришла к концу тренировки, а в зале паника — Лену потеряли...

— ***В поролоновой яме сидели?***
Нет, на канат залезла (а ведь мне было всего четыре года), на самый-самый вверх, и оттуда наблюдала, как меня все ищут.

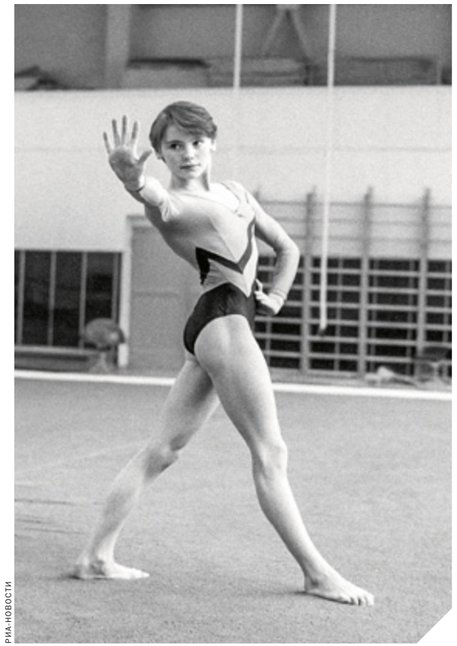
Вот так и влилась в гимнастику. Начинала в «Крыльях Советов», потом тренер отдала в ЦСКА к Борису Григорьевичу Орлову. Но у него в группе на тот момент была Ольга Бичерова, будущая

Начать все сначала? Пошла бы в спортивную гимнастику **не раздумывая**

Член сборной команды СССР по спортивной гимнастике Елена ШЕВЧЕНКО со своим тренером Виктором РАЗУМОВСКИМ

РИА-НОВОСТИ

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



РИА-НОВОСТИ

МАЛЫШЕВ НИКОЛАЙ, СЕНЦОВ АЛЕКСАНДР / ТАСС

Я люблю, когда в жизни много несочетаемого... сочетается.

Так интересно!

чемпионка мира, с которой он постоянно ездил на сборы и на соревнования. Поэтому вскоре я перешла к Ирине и Виктору Разумовским, с ними и прошла всю карьеру.

— Надо полагать, не только лазаньем по канату вас гимнастика захватила?

Я люблю, когда в жизни много несочетаемого... сочетается. Так интересно! А здесь и координация, и резкость, и сила, и быстрота, и сложность. И в то же время пластика, грация, элегантность... На характер, наверное, все так хорошо легло. Если бы мне дали в жизни шанс начать все сначала, пошла бы в спортивную гимнастику не раздумывая. И опять прошла бы свою спортивную карьеру. Потому что сборы, соревнования, тренировки — это интересно. Трудно, но интересно.

— А каких успехов добилась сестра?

Ирина дошла до уровня молодежной сборной СССР. А потом просто не сложилось.

— Ваша карьера в спорте со стороны выглядит на удивление гладкой: ни травм, ни операций, ни трудностей переходного возраста... А как было на самом деле?

Нет, какие-то сбои случались: то голеностопы болели, то кисти, то спина... Но я умела выступать с травмами: замотаешь посильнее больное место или, наоборот, разотрешь так, что непонятно — финалгон это горит или болячка, нашатырь в нос, и без разминки идешь и делаешь.

Раньше вообще не было моды такой — говорить, какой ты больной и как тебе тяжело. А тем более прикрывать этим отсутствие результата. Если выезжаешь на соревнования, зачем жаловаться, как ты себя плохо чувствуешь? Есть проблемы со здоровьем — оставайся дома. А если ты приехал и ошибся, так это не потому, что у тебя травма, не надо на нее сваливать. Ошибся ты потому, что переоценил свои силы и изначально принял неверное решение.

— Отбор в олимпийскую команду СССР всегда был очень жестким. Чем еще вы отличались от соперниц?

Если говорить об олимпийском сезоне, то стабильностью выступлений. Ведь у меня как получилось? На Играх доброй воли — 86 я выступала, а на предолимпийский чемпионат мира — он проходил на следующий год в Голландии — не попала из-за травмы. Лечила ногу уколами, прошла все прикидки на «Круглом», но включить меня в состав даже в качестве запасной тренеры не рискнули. В то время ведь запасные нужны были команде не только для подстраховки.

— То есть?

Они выполняли еще и роль демонстрантов. К соревнованиям же не только спортсмены готовятся, но и судьи. Это сегодня можно любую программу посмотреть на видео и все элементы разложить по полочкам с помощью компьютера. А тогда такой возможности не было. Вот запасные и служили своего рода наглядным материалом для судейской разминки: накануне соревнований выходили на помост, показывали судьям свои комбинации, те выставляли им оценки, потом их анализировали... Поэтому наши тренеры и опасались: вдруг нога у меня разболится до такой степени, что я не смогу быть даже демонстранткой.

Так что в олимпийском сезоне мне нужно было снова завоевывать место в команде. И я собралась. Выиграла этап Кубка Европы, на чемпионате СССР стала третьей в многоборье...

— На словах звучит легко и просто.

На самом деле хорошо помню состояние, которое иногда накатывало на последнем перед Играми сборе в Минске. Идешь после тренировки и думаешь: ничего не хочу, даже на Олимпиаду. Домой бы сейчас... Но в выходной отдохнешь, на свежем воздухе погуляешь, в бане попаришься и смотришь: жизнь уже другими красками заиграла. Все-таки мы понимали, для чего терпим лишения и нагрузки. И ответственность, которую на нас возлагали тренеры, тоже, конечно, осознавали.

В команде тогда был явный лидер — Лена Шушунова, чемпионка мира. На нее рассчитывали в многоборье. Но главная задача в Сеуле была вернуть золото в командном турнире, которое на предолимпийском чемпионате мира у нас отобрали румынские гимнастки. Проиграли мы тогда по делу, девочки сами дали повод, наошибались. Поэтому тренеры делали ставку на стабильность команды, выбирали из тех, кто на протяжении всего сезона показывал высокие результаты. А я, несмотря на травмы, хорошо выступила и на отборочном Кубке страны, и на матчевой встрече СССР — Корея...

В команду, кроме меня и Шушуновой, вошли еще Светлана Богинская, Наталья Лащенова, Ольга Стражева и Светлана Баитова. С Баитовой мы в Сеуле были забойщицами. На двух снарядах я начинала, на двух — она.

— От Олимпиады сильные впечатления остались?

Что удивительно, ни одно свое выступление в Сеуле я не помню. Обычно, когда на соревнованиях с помоста сходишь, то в голове все четко откладывается: что сделал, как, где какие ошибки допустил. Ты это все прокручиваешь, анализируешь... А в Сеуле у меня будто провал в памяти случился. Помню, как зал гудел, когда выходила на помост. Как потом спускалась с помоста и состояние было какое-то шоковое: не упала — хорошо, тоже помню. А вот само выступление — хоть убей.

А в остальном, конечно, было много эмоций! Мне, например, довелось попробовать себя в роли выводящего тренера. Попросила меня об этом Наташа Лащенова, с которой мы давно и крепко дружили. Она отобралась в финал многоборья, а так как наши личные тренеры смотрели соревнования с трибун, как туристы, она и говорит мне накануне: «Лен, мне с тобой как-то спокойно. Просто будь рядом». И вы знаете, мне понравилось выходить на помост в новом качестве.

— А сегодня вы с Наташей поддерживаете связь?

Конечно. И с Наташей (она сейчас живет в Америке), и со Светой Богинской, и с другими девочками часто переписываемся в «Фейсбуке». У нас ведь замечательная сборная была. Очень

На канат залезла, на самый-самый вверх, и оттуда наблюдала, как меня все ищут.

Вот так и «влилась» в гимнастику

РИА-НОВОСТИ

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Помню, как зал гудел, когда выходила на помост. Как потом спускалась с помоста и состояние было какое-то шоковое...

IMAGO SPORTFOTO/ТАСС

РИА-НОВОСТИ

дружная. Несмотря на жесткую конкуренцию, не было такого, чтобы один другому желал какой-то неудачи. Помню, как на Кубке СССР мы всей командой болели за Лащенову. Наташка всегда выделялась красивой гимнастикой — прыжками, чистотой исполнения, элегантностью. А в тот раз так просто блистала. Выиграла с большим отрывом обязательную программу, и мы ею искренне восхищались. И когда на второй день она психологически не смогла собраться и почти везде попадала, мы все так же дружно плакали. По-настоящему.

— Лена, а когда вы поняли, что тренерский хлеб — черный?

Когда сама вывела на помост своих первых учеников. Они по второму взрослому разряду выступали. Маленькие... Поняла, каково это — стоять и переживать за каждого. Я же все через себя пропускала: как сделают, упадут не упадут? Напряжение было настолько сильным, что наутро у меня болело все тело, потребовалось несколько дней, чтобы прийти в себя.

— Мысли не появились: и зачем мне все это надо?

Нет, мне было интересно. Хотя и страх тоже был — вдруг не справлюсь? Но я, несмотря на то, что внешне спокойная, в душе всегда была авантюристкой. Есть у меня такое: если я чего-то не знаю, то я с головой туда влезу и буду разбираться. Получится или не получится — другой вопрос.

— Признайтесь, со Светой Феофановой пришлось помучиться? Говорят, она очень непростой в работе человек.

Да, сложная, с характером, с амбициями... Для меня это был своего рода вызов: вот вам, пожалуйста, дерзайте! Света ведь попала ко мне, когда уже выступала по первому взрослому разряду на первенстве Москвы, у нее уже были какие-то медали... Ну а получилось — мастер спорта международного класса, член сборной страны. Со Светой мы и сейчас общаемся. Как-то она приехала ко мне в гости вместе с другой моей ученицей, Леной Мизоновой, сидим вспоминаем, и вдруг девчонки говорят: «Елена Николаевна, а помните, первенство России у нас было, мы на нем в первый день выступили, а перед финалом вы нас ни с того ни с чего сильно отругали? Мы до сих пор этот случай забыть не можем, мучаемся: почему? Объясните нам, пожалуйста, что случилось?»

А я очень хорошо этот эпизод помню. Девочки тогда отлично были готовы, любая из них могла выиграть соревнования. Но в первый же день обе так наошибались, что Света шла третьей, а Лена — пятой. Как же мне было обидно! И вот, спустя годы, я им объяснила свои чувства. «У вас же, — говорю, — были такие замечательные программы, вы их всегда стабильно проходили, а собраться в нужный момент не сумели. Вот я и решила вас как следует встряхнуть, чтобы вы на меня разозлились. Чувствовала, что это вам поможет».

ЗУФАРОВ ВАЛЕРИЙ/ТАСС

РИА-НОВОСТИ

— Не ошиблись?

Нет, Света первое место заняла, Лена — третье. Девчонки ведь почему еще так удивились? Я же на них накинулась за то, что они на обед опоздали. На 30 секунд каких-то... Знали же, что кричу я очень редко и по делу и на такие вещи не обращаю внимания. А я к тому же приплела еще историю с эмблемой, которую надо было пришить к купальнику, а они ее почему-то не захватили с собой в столовую...

— Феофанова вошла в историю мировой легкой атлетики как призер трех Олимпиад, чемпионка и рекордсменка мира в прыжках с шестом. А как гимнастка она могла достичь большего?

Могла. Света однозначно в гимнастике себя до конца не реализовала. У нее были хорошие данные. Но тогда и конкуренция в сборной была сильная. Где-то ей, может быть, не хватило внутренней собранности, мотивации. Может, мне в каких-то моментах нужно было быть более гибкой... Но зато она добилась больших успехов в другом виде спорта.

Когда я смотрела, как Света бьет рекорды в прыжках с шестом, я все равно чувствовала гордость. Потому что она всегда говорила: я добьюсь своего, вы обо мне обязательно услышите как о чемпионке! Не применительно к гимнастике она это говорила, что интересно, а вообще о спорте. И действительно добилась.

— Благодаря гимнастике...

Конечно, гимнастическая закалка Свете помогла. Сильные руки, сильный пресс, умение чувствовать свое тело, выжать из него максимум энергии в нужный момент, чтобы преодолеть планку, — это все гимнастика.

— Вам нравится путь, по которому идет современная гимнастика?

На мой взгляд, ей не хватает женственности. Взять те же вольные упражнения. У нас было три диагонали, теперь — четыре. А подскоков, поворотов, каких-то хореографических находок стало намного меньше. Мини-спектакля нет. А его хочется увидеть. Понимаю, что совместить в одном выступлении все предписанные элементы и при этом придать программе какую-то идею очень сложно. Но сложно не значит, что невозможно.

Чтобы выигрывать, надо хоть чем-то **выделяться** из общей массы. Чтобы было как раньше: вот это Немов вышел, а вот это — Хоркина, а это — Шушунова... Свой шарм должен быть, свой класс, свое «я»

Кристиан в этом году окончил школу, а **Лиза** пойдет в шестой класс

Если говорить о брусьях, то здесь стало больше перелетов, сами брусья стали шире. Этот снаряд смотреть сегодня интересно. Но мне кажется, что все равно не хватает какой-то изюминки. Вот мы говорим: Латынина, Корбут… Мол, гимнастика уже не та. А кто-нибудь сейчас сможет сделать такие комбинации, которые они показывали?..

На бревне тоже не хватает разнообразия в элементах, все делают одинаковые связки. Впечатление — будто все вернулись к обязательной программе. И такая картина не только в женской, но и в мужской гимнастике. Выходят восемь финалистов на помост, и все знают, кто и что в какой последовательности покажет. Только музыка меняется (на вольных) и класс исполнения.

За счет чего тогда побеждать? За счет стабильности исполнения элементов. Психологический момент подготовки — самый главный.

Еще, чтобы выигрывать, надо хоть чем-то выделяться из общей массы. Чтобы было как раньше: вот это Немов вышел, а вот это — Хоркина, а это — Шушунова… Свой шарм должен быть, свой класс, свое «я».

— Нынешнее поколение гимнастов постоянно противопоставляют тем, кто прошел подготовку еще советской школы. Мол, и ценности у них другие, и тренируются не так много…
Надо просто понять и принять, что дети сейчас другие. А таланты что в наше время, что сейчас — они все с характером. Задача тренера — найти подход, чтобы этот характер заработал.

У нас есть замечательные девочки и мальчики. Они все могут, все умеют. Если говорить о лидерах, то Алия Мустафина — уникальная гимнастка. Помню, когда я впервые ее увидела на чемпионате мира, сразу поняла: эта девушка — лидер. Когда выступает Алия, можно быть уверенной: она все сделает. Сидишь на трибуне, и гордость пробивает.

— Как вы думаете, реально ей вернуться после рождения дочери?
Нет ничего невозможного. Тем более с ее характером, с целеустремленностью.

— Лена, а у вас есть удовлетворение от того, как сложилась ваша спортивная карьера? Нам ведь всегда хочется немножко большего…
Конечно. Но с другой стороны, не каждому удается стать олимпийским чемпионом, а я, пусть в команде, но добилась этого звания. Я благодарна судьбе, что все сложилось так, как сложилось. Случись по-другому, я не встретила бы своего будущего мужа, не родила бы детей… У меня их двое. Сын Кристиан в этом году окончил школу, а дочь Лиза пойдет в шестой класс.

— А в тренерской карьере?
Так еще не вечер… Я, наверное, могу гордиться тем, что дети, которые у меня когда-то занимались, говорят мне при встрече: «Елена Николаевна, вы для нас были не только тренером, но и психологом». Ведь роль тренера заключается не только в том, чтобы научить правильной технике. Это что-то гораздо большее. Могу гордиться, что в свои 24 года смогла подготовить мастера спорта международного класса… Но гимнастика не стоит на месте. Техника меняется, меняются снаряды и правила, и если ты не понимаешь, как это работает, значит, нужно опять идти и до всего докапываться. Иначе как ты потом объяснишь этот процесс ребенку?

Я работаю тренером уже почти тридцать лет, и главный вывод, который я для себя сделала: нужно постоянно учиться. Я должна все понять для себя, и тогда, как говорится, ко мне не лезьте. Как тренер команды ЦСКА я провожу с детьми сборы на базе в Ватутинках, работаю в Федерации спортивной гимнастики России, езжу на соревнования, просматриваю детей по всей стране, ищу талантливых… Жизнь коротка, и хочется побольше успеть.

— Нет желания открыть или возглавить собственную школу? Как это делают, например, ваши подруги из последней олимпийской команды СССР?
Школу — нет. Это очень сложный проект, если говорить о гимнастике, которая заточена на высокий результат. А вот продолжать тренировать детей, передавать свои знания и опыт их наставникам — такая мечта у меня есть.

Нам, тренерам, надо сейчас собраться, вложить в детей все самое лучшее. Вот организовали в Звенигороде сборы для юношеского состава, так хотелось бы продолжить эту практику. Потому что наши детки должны получить сначала качественную базовую подготовку, чтобы их потом не переучивать. А к сожалению, как раз в базовых элементах, в школе — ох как же ее сегодня не хватает! — недорабатывают и многие наши тренеры на местах.

Я мечтаю и о том, чтобы наша гимнастика опять вышла на первые позиции. Душа об этом болит. Я вижу, что работы предстоит очень много. Но что радует? Есть талантливые дети, есть трене-

Нам, тренерам, надо сейчас собраться, **вложить в детей все самое лучшее.**

Я мечтаю и о том, чтобы наша гимнастика опять вышла на первые позиции. Душа об этом болит

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Гимнастика №2 (30) 2017
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

НАДО ЗНАТЬ!

Где найти подробное описание всех документов и процедур, регламентирующих борьбу с допингом?

Все основные нормативные документы в отношении допинга, в том числе ежегодно обновляемый **запрещенный список**, можно найти на сайте ВАДА: **https://www.wada-ama.org**

Дублирование и разъяснение основополагающих документов в отношении борьбы с допингом находятся на сайте РУСАДА: **http://www.rusada.ru**

Что такое ВАДА?

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА, англ. World Anti-Doping Agency — WADA, фр. Agence mondiale anti-dopage — AMA) — независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК).

Какие функции выполняет ВАДА?

- ВАДА является центральной организацией, устанавливающей границы, определяющие допинг, и определяющей ответственность за его использование (см. Кодекс ВАДА).
- ВАДА создана при поддержке МОК и тесно координирует с ним свои действия.
- ВАДА является независимой организацией.

СТОП-АМ!

СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!

ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2017 ГОД

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)		с 27	по 05										Казань
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (лично-командный)				03–08									Пенза
КУБОК РОССИИ (лично-командный)								21–27					Екатеринбург
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) женщины	с 30	по 04											ЦФО — Брянск, СЗФО — Северодвинск, ЮФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Красноярск, ДВФО — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины	с 30	по 04											ЦФО — Владимир, СЗФО — Северодвинск, ЮФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниорки		20–26											ЦФО — Брянск, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниоры		20–26											ЦФО — Владимир, СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО ФО среди физкультурно-спортивных организаций										03–08			ЦФО — Брянск (девушки), Тула (юноши), СЗФО — Великий Новгород, ЮФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Ленинск-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ среди физкультурно-спортивных организаций											13–18 20–25		Пенза
СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ (финал)						20–25							Пенза, Краснодар (20–27 июня)
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ												01–06	Брянск
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17–23									РУМЫНИЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА									с 27	по 09			КАНАДА (Монреаль)

ВТБ