

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 31 | 2017



Как Екатеринбург разыграл
КУБОК РОССИИ

ЗДРАВСТВУЙТЕ,
я ваш тренер

СУП — есть или не есть

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ
Анны Алешиной

СКОЛЬКО ДОЧЕК
у Кохея Учимурь?

НЕПОДРАЖАЕМАЯ
Людмила Турищева

ТАЛИСМАН СБОРНОЙ РОДИЛСЯ!



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и прошел уже целый год после Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Этот год не «пролетел» незаметно, он был насыщен событиями, буквально пропитан духом поиска. Олимпийские игры — это ведь не только подведение итогов четырехлетней деятельности, но и очень сильный стимул для работы в будущем.

Кубок России по спортивной гимнастике, который в последние дни лета состоялся в Екатеринбурге, показал, что наш вид спорта продолжает свое развитие. Мы увидели потрясающую по накалу борьбу на помосте уже опытных спортсменов, а также решимость выйти на ведущие роли дебютантов сборной.

Екатеринбург-2017 стал самым, пожалуй, интересным домашним стартом за последние годы. Острая внутренняя конкуренция — это как раз то, что закаляет и формирует спортсменов для выступления на международной арене. Кубок России оказался и проверкой для сборной перед чемпионатом мира, который пройдет в октябре этого года в Монреале. Новый Олимпийский цикл готов назвать первых чемпионов мира.

Пожелаем же нашим гимнастам удачи и веры в победу!

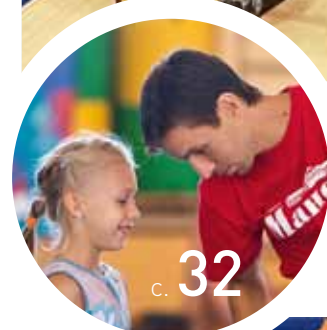


Василий ТИТОВ,
президент Федерации
спортивной гимнастики России

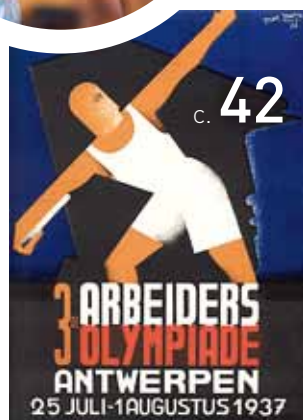


КУБОК РОССИИ
В ЕКАТЕРИНБУРГЕ с. 10

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



с. 32



с. 42

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА? БОЛЬШОЙ ПОМОСТ
ГОРЮДОВ И РЕГИОНОВ

10 СОБЫТИЕ
КУБОК РОССИИ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ
Новые имена, программы и надежды
олимпийского цикла

20 КОНКУРЕНТЫ
СЛОЖНЫЙ ПУТЬ ЭЛИТЫ
Главная интрига Монреаля:
Верняев или Учимура?

22 НАЧНИ С НАС
ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ:
«Я – „ГИМНАСТЕРКА!“»
Председатель международного
физкультурно-спортивного общества
«Спартак» Анна Алешина — о том, какую
роль в ее жизни занимает гимнастика

30 АЗБУКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАШ ТРЕНЕР!
Как правильно подготовить юного
спортсмена к первому занятию

32 ТРЕНЕРСКАЯ
ЗВЕНЬЯ УСПЕХА
Антон Крапивин:
«Если наставник не понимает,
что делает, это — тупик»

38 СКАЖИТЕ, ДОКТОР
«ТРЕНИРУЙСЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ».
ПРАВИЛЬНО ЛИ ЭТО?

42 НАША ИСТОРИЯ
АНТВЕРПЕН-1937
Как в Санкт-Петербурге
вспоминали первый выход
советских гимнастов
на международную арену

НЕПОДРАЖАЕМАЯ
ЛЮДМИЛА
ТУРИЩЕВА с. 68

50 БИТВА ПРОДУКТОВ
ПТИЦЫ ВЫЯСНЯЮТ ОТНОШЕНИЯ
НА КУХНЕ: КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА?

52 ЗВЕРЬЕ МОЕ
ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО:
«ЖИВОТНЫЕ ЧУВСТВУЮТ,
ЧТО Я ЕДУ ДОМОЙ»

56 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
ПОЧЕМУ КОХЕЙ УЧИМУРА
СКАЗАЛ СЕБЕ, ЧТО ГИМНАСТИКА —
ЭТО ШЕСТЬ СНАРЯДОВ, ЭТО ПРОСТО

62 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
СУП: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?
Какой и как часто



с. 52

68 РОЖДЕННЫЕ В СССР
НЕПОДРАЖАЕМАЯ
ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА
ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

78 АНТИДОПИНГ
НАДО ЗНАТЬ!

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИГИМНАСТИКА
№ 3_31_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, Олег Наумов,
Олег Васильев, Герман Романов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:
Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева, Юрий Вешкин,
Алина Вольнова, Александр Бармин,
Олег Васильев, Борис Ходоровский,
Ирина Степанцева

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

Подписано в печать
26 сентября 2017 г.

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

НАШ ТАЛИСМАН

КТО ПРИНЕСЕТ УДАЧУ?

Дорогие друзья! В мае 2017 года Федерация спортивной гимнастики России объявила конкурс на разработку талисмана российской сборной команды по спортивной гимнастике.

В конкурсе приняли участие представители из разных регионов нашей страны. В результате были представлены десятки работ.

Одно из условий конкурса: талисман должен отражать дух сборной России по спортивной гимнастике, быть ярким и легко запоминающимся, вызывать позитивные эмоции.

Жюри, в состав которого вошли представители ФСГР и именитые гимнасты, отобрало для участия в финале 10 работ. Затем в течение нескольких дней на официальном сайте ФСГР www.sportgymrus.ru и в социальных сетях Instagram @toprusgym, Facebook

«Top Russian Gymnastics», «ВКонтакте» «Спортивная гимнастика — Сборная России» прошло онлайн-голосование, по итогам которого были определены три лучшие работы, набравшие наибольшее количество голосов.

Благодарим всех участников за активность и творческий подход к делу. Выбор был действительно трудным.

По итогам онлайн-голосования наибольшее количество голосов набрали работы РЫСЬ РОНДА (570 голосов), ФЛИК И ФЛЯК (374 голоса), СИНИЦА (250 голосов).

Мнение жюри совпало с результатами голосования. Победителем конкурса и обладателем главного приза (поездка на двоих на КУБОК РОССИИ по спортивной гимнастике в Екатеринбурге) стала Марина Руссо из Москвы — автор работы РЫСЬ РОНДА. Поздравляем!

Авторы работ ФЛИК И ФЛЯК (Карина Сушко, Москва) и СИНИЦА (Ангелина Маюлова, Пенза) получили специальные призы от Федерации спортивной гимнастики России.

Все участники конкурса вдохновили нас своими интересными идеями. Ждите презентации официального талисмана, который будет сопровождать наших спортсменов на всех соревнованиях.



ОФИЦИАЛЬНО

ЕВРОПЕЙСКИЙ
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СОЮЗ

Главный тренер национальной команды, вице-президент Федерации спортивной гимнастики России (ФСГР) Андрей Родионенко претендует на место в исполкоме Европейского гимнастического союза.

Выборы нового руководства Европейского гимнастического союза пройдут 2 декабря в хорватском Сплите на очередном конгрессе организации. На семь мест в исполкоме Европейского гимнастического союза заявлены 14 кандидатов.

Андрей Родионенко, который сейчас является членом исполкома европейской федерации, будет претендовать на место в этом органе и на декабрьских выборах. А кандидатура Дмитрия Андреева выдвинута в технический комитет мужской спортивной гимнастики.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КОМИССИЯ СПОРТСМЕНОВ

Двукратный чемпион Европы в упражнении на перекладине Эмин Гарибов будет претендовать на место в комиссии спортсменов Международной федерации гимнастики.

Выборы членов комиссии спортсменов FIG от мужской и женской спортивной гимнастики пройдут в начале октября в Монреале во время чемпионата мира. Всего в Канаде должны быть выбраны два представителя (от мужчин и женщин соответственно). Также в эту



ОЛЕГ НАУМОВ

ГЛАВНОМУ ТРЕНЕРУ СБОРНОЙ РОССИИ,
ЗАСЛУЖЕННОМУ ТРЕНЕРУ РОССИИ
АНДРЕЮ ФЕДОРОВИЧУ РОДИОНЕНКО — 75!

Дорогой Андрей Федорович!

Поздравляем Вас с юбилеем.

Желаем удачи, энергии, оптимизма, спокойствия, победных эмоций, осуществления планов!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

комиссию должны входить по одному представителю от художественной гимнастики, прыжков на батуте, акробатики и аэробики.

КАДРЫ

КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ
ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА «КРУГЛОЕ»

Чемпион Европы, двукратный обладатель Кубка мира Константин Плужников приступил к работе в сборной России по спортивной гимнастике в должности тренера женской юниорской команды.

НОВАЯ РОЛЬ
АЛЕКСАНДРА БАЛАНДИНА

Вице-чемпион мира, чемпион Европы, обладатель Кубка мира Александр Баландин завершил карьеру и собирается работать тренером в Петрозаводске.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Баландин не выступал с весны 2014 года. Последним турниром для него стал чемпионат Европы в Болгарии, где спортсмен выиграл две золотые медали (командное первенство и упражнения на кольцах).

«Александр вынужден завершить карьеру спортсмена, — говорит личный тренер гимнаста Виталий Бубновский. — Главная причина такого решения — травмированное плечо. К сожалению, после операции оно не давало ему возможности тренироваться в полную силу. Очень обидно, что травма не позволила гимнасту полностью реализовать свой высокий потенциал. Сейчас Баландин тренирует детей в Петрозаводске, но говорить о том, что свое будущее он связывает с тренерской работой, пока рано».

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ ОТМЕЧАЕТ
«СОВЕРШЕННОЛЕТИЕ»«ЛЕГЕНДЫ СПОРТА.
ВОСХОЖДЕНИЕ»

Четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов приглашает всех желающих во Дворец спорта «Мегаспорт» на Ходынском поле 28 октября.

Это будет единственный день года, когда на одной арене появятся действующие российские спортсмены с программы, которые для них ставят чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр.

На протяжении 17 лет в последнюю субботу октября российские спортсмены отмечают Всероссийский день гимнастики. На «совершеннолетие» праздника знаменитый гимнаст Алексей Немов готовит уникальный подарок — новое шоу «Легенды спорта. Восхождение».

Публику, уже знакомую с предыдущими программами — «Пульс победы», «Полеты времени», «Легенды спорта», — ждет новая встреча с выдающимися спортсменами мира. В этом году чемпионы не только сами выступят на снарядах, но и поставят программы для участников шоу.

Двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина, двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолотчикова, мастера художественной гимнастики под руководством чемпионки мира Ляйсан Утяшевой, звезды гимнастического помоста Николай Крюков и

Йордан Йовчев, неповторимые Оксана Чусовитина и Иван Иванков...

«Спортивная гимнастика — один из самых красивых, зрелищных и популярных видов спорта. И я считаю, что это можно и нужно показывать не только в рамках соревнований, но и на таких шоу, как «Легенды спорта. Восхождение». Формат театрализованного спортивного представления позволяет нам привлечь более широкую аудиторию. Это уникальный проект, в котором задействованы более 200 участников: звезды спортивной и художественной гимнастики, акробаты, танцоры, известные актеры и музыканты. Вместе мы хотим показать зрителям, что наши спортсмены — эталон мастерства, упорства и героизма. Мы хотим вдохновить людей, хотим напомнить, что отечественная гимнастическая школа не случайно считается одной из самых сильных в мире, что нашей стране есть чем гордиться», — говорит Алексей Немов.

Всего один день чемпионы не выясняют, кто лучший на снарядах, а показывают возможности человека, красоту и силу спорта. Именно это много лет назад стало основным социальным посылом любого шоу Алексея Немова.

В проекте примут участие чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы разных лет, а также сборные России по гимнастике. Также состоятся мастер-классы по спортивной гимнастике для детей с участием великих мастеров гимнастических видов спорта.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

СТАРТЫ

СБОРНАЯ РОССИИ ВЫИГРАЛА
ОБЩЕКОМАНДНЫЙ
ЗАЧЕТ ЕВРОПЕЙСКОГО
ЮНОШЕСКОГО
ОЛИМПЕЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ

Победой сборной России в общекомандном медальном зачете завершился в Дьёре (Венгрия) летний Европейский юношеский олимпийский фестиваль. Сборная России завоевала 30 золотых, 19 серебряных, 12 бронзовых наград. Второе место заняла команда Италии (14–11–13), третьей стала сборная Венгрии (13–14–14).

В XIV летнем Европейском юношеском олимпийском фестивале участвовали 1500 спортсменов из 50 стран мира в возрасте от 14 до 18 лет, которые боролись за награды в десяти видах программы.

Спортивные гимнасты внесли весомый вклад в победу сборной России.



Например, Ксения Клименко из Сургута завоевала пять медалей: четыре золота — за общекомандную победу, индивидуальное многоборье, вольные упражнения и выступление на бревне.

Ксения
Клименко

WWW.GYOR2017.HU

Юрий
Буссе

WWW.GYOR2017.HU

За программу на брусьях Клименко получила серебро.

«Два раза Ксения была победительницей первенства России, а фестиваль для спортсменки — самый первый большой старт, начало ее спортивной карьеры на мировом уровне. Если все сложится, то в следующем году у нас в планах — первенство Европы в августе и в сентябре юношеские Олимпийские игры», — говорит Елена Гусева, тренер Ксении.

Сергей
Найдин

WWW.GYOR2017.HU

Воспитанник барнаульской СДЮШОР по спортивной гимнастике Сергей Хорохордина 16-летний Сергей Найдин стал трехкратным победителем Европейского юношеского олимпийского фестиваля. В последний день соревнований к золотым наградам в командном первенстве и упражнениях на коне, бронзе на кольцах



WWW.GYOR2017.HU

Варвара
ЗубоваАлександр
Карцев

воспитанник СДЮШОР добавил золото на брусьях.

Ученик тренера Сергея Степаненко вышел на помост на соревнованиях в Венгрии после годичного перерыва в соревновательной практике, связанного с травмой.

«Конечно, мы довольны выступлением Сергея на фестивале. Особенно учитывая то, что он долго залечивал травму и за последний год довольно ощутимо вырос. Немного не получилось у него все, как хотелось бы, в многоборье, он

занял лишь шестое место. Но Сергей показал себя надежным командным бойцом, внося существенный вклад в победу сборной России в первый день выступления гимнастов в Дьёре», — рассказал директор СДЮШОР Евгений Кожевников.

УНИВЕРСИАДА В ТАЙБЭЕ

Золотую награду завоевала женская сборная России по спортивной гимнастике на Универсиаде в Тайбэе. У мужчин — бронза. По золоту принесли сборной Дарья Спиридонова и

Кирилл Прокопьев, серебро завоевал Владислав Поляшов, бронзу — Лилия Ахаимова.

«Девчонки — молодцы, всё выдержали. Дружно поддерживали командный дух и в итоге выиграли, — подчеркнула тренер Людмила Марунова. — Победа Дарьи Спиридоновой на брусьях была и прогнозируемой, и закономерной. Чемпионка мира и Европы в этом виде просто-напросто выступила в свою силу. Обидно, что в вольных упражнениях Лилия Ахаимова с самой сложной среди финалисток программой стала лишь третьей, а опытная спортсменка Дарья



Елизарова, которая показала лучший результат в квалификации, просто «перегорела», два раза упала».

Мужская сборная завоевала командную бронзу, пропустив японскую муж-



скую сборную и сборную Украины, которую возглавлял олимпийский чемпион Олег Верняев.

Золотую награду у мужчин завоевал Кирилл Прокопьев в вольных упражнениях. Серебро за упражнения на перекладине получил Владислав Поляшов.



ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ ЗОВЕТ В ЗАЛ

Двукратный призер Олимпийских игр Давид Белявский открывает в Екатеринбурге спортзал, в котором будет устраивать мастер-классы для детей.

Сейчас в здании идет ремонт, всего будет два зала, в них будут заниматься детишки от трех лет. Официальное открытие состоится в середине октября, когда Давид вернется домой с чемпионата мира. Новый зал будет работать на Широкой Речке, на Соболева, 19.



ПАМЯТЬ

Мемориальную доску в память о заслуженном тренере СССР Владиславе Растороцком открыли в Лисках. Доску установили на доме 27, расположенном на улице Коммунистической. Здесь тренер жил с 2001 по 2016 год. (После выхода на пенсию он переехал в Ростов-на-Дону.)



Владислав Растороцкий — заслуженный тренер России по спортивной гимнастике, родился в Лисках 14 июня 1933 года. Умер в Ростове-на-Дону 2 июля 2017 года. Растороцкий подготовил около 20 мастеров спорта международного класса. Среди его воспитанниц — четырехкратная чемпионка Олимпийских игр и семикратная чемпионка мира Людмила Турищева, трехкратная чемпионка мира Наталья Юрченко, олимпийская чемпионка и чемпионка мира Наталья Шапошникова, чемпионка мира Алла Шишова. Имя Владислава Растороцкого внесено в Книгу рекордов Гиннесса: никто в мире не придумал столько уникальных и сложных элементов в женской гимнастике. Растороцкий был тренером сборной команды СССР по спортивной гимнастике в 1967–1985 годах. Также работал за рубежом: в 1989–1991 годах во Франции и с 1994 по 1996 год в Китае.

В Лиски тренер вернулся в 2001 году, отказавшись от продления международного контракта. В 2001 году в Лисках открыли школу Растороцкого. За время руководства школой тренер подготовил более 400 спортсменов-разрядников, 20 кандидатов в мастера, восемь мастеров спорта.

ДУЭЛИ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

КУБОК РОССИИ ПОЗВОЛИЛ УВИДЕТЬ ВСЕХ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОВ

ВО ДВОРЦЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРОШЕЛ КУБОК РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СИЛЬНЕЙШИЕ ГИМНАСТЫ ИЗ СЕМИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ РОССИИ, А ТАКЖЕ ИЗ МОСКВЫ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА. А ЭТО ЗНАЧИТ — ВСЕ ГИМНАСТЫ, СПОСОБНЫЕ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ НА СТОЛЬ ВЫСОКОМ УРОВНЕ. СОРЕВНОВАНИЯ ВЫЯВИЛИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ. А ОДНИМ ИЗ ЯРКИХ СОБЫТИЙ НА ТУРНИРЕ СТАЛА ПРЕЗЕНТАЦИЯ УНИКАЛЬНОГО ПЕРЕХОДЯЩЕГО КУБКА РОССИИ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Давид
БЕЛЯВСКИЙ

Никита НАГОРНЫЙ



Никита ИГНАТЬЕВ

Московский спортсмен **Никита Нагорный** стал победителем личного многоборья на Кубке России по спортивной гимнастике — 175,3 балла. Второе место занял **Давид Белявский** из Екатеринбурга — 175,15. Тройку призеров замкнул **Никита Игнатьев**, представляющий Ленинск-Кузнецкий, — 170,65

Турнир в Екатеринбурге показал и высокий уровень сложности комбинаций, и хороший уровень исполнения. За месяц до чемпионата мира в Монреале гимнасты должны были заявить о собственных возможностях: рассчитывать ли тренерскому штабу на них в Канаде? В Монреале сильнейшие спортсмены мира в этом году поделят награды в абсолютном первенстве и на отдельных снарядах. Командного выяснения отношений не будет, но тем громче может заявить о себе каждый.

Тренерский штаб сборной команды получил в Екатеринбурге пищу для размышлений по поводу формирования команды на конкретный чемпионат мира, а личные тренеры — представление о том, как ученики выглядят в строю сильнейших.

— В целом Кубок России наши ожидания оправдал, особенно если говорить о мужском турнире. Что касается женщин, то не буду скрывать: хотелось бы увидеть больше стабильности в выступлениях, — рассказывает Валентина Александровна Родионенко. — Но все-таки давайте подходить объективно: в Екатеринбурге многие выступали с обновленными программами, ошибки в таких случаях неизбежны. Это нормальная рабочая ситуация.

Думаю, что на всех очень сильное впечатление произвели соревнования в личном многоборье у мужчин. Между Давидом Белявским и Никитой Нагорным развернулась, не побоюсь этого слова, настоящая захватывающая дуэль. Давид — а его можно поздравить с важным событием в жизни: 6 сентября у него родилась дочка! — выступал в родном городе и впервые в этом сезоне прошел многоборье. Хорошо прошел, но все-таки проиграл Никите Нагорному 15 сотых балла.

Никита, надо отдать ему должное, очень прибавил в сложности. И я бы сказала, что на сегодняшний день эти два гимнаста, Белявский и



14 событие

Дмитрий ЛАНКИН



УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ:

Давид Белявский набрал 15,133 балла,
Иван Тихонов (Сызрань) — 13,866,
Никита Нагорный — 13,166



Иван
СТРЕТОВИЧ



Иван
ТИХОНОВ

УПРАЖНЕНИЯ
НА БРУСЬЯХ:
Сергей Ельцов
(Астрахань) — 15,000,
Артур Далалоян — 14,900,
Дмитрий Ланкин — 14,766



Гимнастика №3⁽³¹⁾ 2017
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



Валентин СТАРИКОВ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:
Артур Далалоян и **Никита Нагорный** — 14,866 балла,
Дмитрий Ланкин — 14,516



Кирилл ПОТАПОВ

многоборца в сборной, внушает оптимизм, мы давно об этом мечтали.

Восстановил свою программу Денис Аблязин. Усложнил вольные, привел комбинации в соответствие с новыми правилами. Но исполнить все чисто пока не получилось. Однако не стоит забывать, что для Дениса, в отличие от других

Нагорный, равны по силам, одно удовольствие наблюдать за их выступлениями. Согласитесь, когда соревнуются два таких замечательных спортсмена, это становится украшением любых соревнований, и побеждает, естественно, тот, кому удастся избежать ошибок. А у Давида ошибочки были. Но еще раз повторю: сам факт того, что у нас есть уже два таких прекрасных

15 кубок России

Денис
АБЛЯЗИН



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Никита Нагорный — 15,200 балла,
Артур Далалоян (Москва) — 14,800,
Давид Белявский — 14,600

Артур ДАЛАЛОЯН



Сергей ЕЛЬЦОВ

УПРАЖНЕНИЯ
НА КОЛЬЦАХ:
Денис Аблязин
(Пенза) — 15,066 балла,
Никита Игнатьев —
14,866,
Никита Нагорный —
14,633



Андрей МАКОЛОВ



наших лидеров, это был, по сути, первый полноценный старт после Олимпийских игр. Выводы он сделал.

Постепенно втягивается в соревновательный режим Николай Куксенков. Он выступил в Екатеринбурге на трех снарядах. Ему, конечно, тяжело, потому что молодые ребята подпирают. Но так ведь и должно быть, конкуренция — это прекрасно, именно высокой внутренней конкуренции мы и добивались последние годы. А уж кто выдержит, кто будет лучшим, покажет время.

Нам, тренерам, особенно приятно, когда есть из кого выбирать. Вот появился Сергей Ельцов, у него пока мало стартов, он совсем молодой парень. Но сумел выиграть брусья, у него хорошее упражнение на перекладине. И на коне Ельцов тоже достаточно силен, хотя в Екатеринбурге выступил на этом снаряде неудачно.

УПРАЖНЕНИЯ
НА ПЕРЕКЛАДИНЕ:
Никита Игнатьев —
14,333 балла,
Сергей Ельцов —
13,900,
Никита Нагорный —
13,733



Максим СИНИЧКИН



Елена ЕРЕМИНА

Ангелина Мельникова, представляющая Воронеж, заняла первое место в личном многоборье, набрав в сумме 115,225 балла. Второй, с результатом 114 баллов, стала **Елена Еремина** из Санкт-Петербурга, бронзовую медаль завоевала **Мария Харенкова** (Ростов-на-Дону) — 109,6 балла

УПРАЖНЕНИЕ НА БРЕВНЕ:
Ангелина Мельникова —
14,825 балла,
Мария Харенкова — 14,800,
Елена Еремина — 14,275



Мария ХАРЕНКОВА



Анастасия ИЛЬЯНКОВА

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ:
Анастасия Ильянкова
(Ленинск-Кузнецкий) —
15,275 балла,
Елена Еремина — 14,975,
Ульяна Перебиносова —
(Москва) — 14,675

Ангелина
МЕЛЬНИКОВА

Виктория ТРЫКИНА

Жаль, что у девушек пока не удастся добиться такой же острой конкуренции внутри команды. В Екатеринбурге в многоборье хорошее впечатление оставили Ангелина Мельникова и Елена Еремина. Обе выполнили «свои» программы, а вот остальные в этом виде программы выглядели слабавато.

Мельникова становится уверенней, показывает более зрелую гимнастику. Ангелина понимает, что на данный момент она в команде — лидер и в первую очередь обращают внимание на нее. Ошибки пока есть, но радует, что Ангелина сама видит, над чем надо работать, старается исправлять недочеты прямо по ходу соревнований. Вот, например, она хотя и выиграла упражнения на бревне, выполнила не все, что планировалось. Но это было ее лучшее выступление на этом сна-

ряде за все дни соревнований, то есть она начала «чувствовать» снаряд...

Что касается Ереминой, то гимнастка только в этом году начала выступать среди взрослых, но уже претендует на то, чтобы о ней говорили как о сильной многоборке. Лена очень ответственная девочка. Она старается все делать хорошо и правильно. Но и мешает сама себе: настолько в себе копается. Ей надо понять, что в ошибках на подводящих стартах нет ничего страшного,

Элеонора АФАНАСЬЕВА



ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:
Элеонора Афанасьева
(Великий Новгород) —
14,275 балла,
Виктория Трыкина
(Москва) — 14,162,
Ангелина Мельникова —
13,637

Ульяна
ПЕРЕБИНОСОВА

ВОЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ:
Мария Харенкова —
14,500 балла,
Елена Еремина —
14,200,
Элеонора Афанасьева —
13,925



Елизавета КОЧЕТКОВА

для этого и нужны такие соревнования. Если научиться уходить от «ненужных» мыслей, успокоиться внутренне, то и преодолевать ошибки ей будет легче. Еремина ведь очень красивая гимнастка. Посмотрите: на бревне, например, смотрится как статуэтка, все движения отточены, выверены. И вольные у нее потрясающие... Это гимнастка с хорошей школой и очень высоким классом исполнения. Доберет базовую стоймость — произведет фурор, вот увидите. Я уверена: будущее именно за такой вот — красивой, зрелищной гимнастикой.

Соревнования в опорных прыжках выиграла гимнастка из Великого Новгорода Элеонора Афанасьева. Она, конечно, обращает на себя

внимание. Будем с ней работать, хотя сразу могу сказать, что пока ей еще сложно претендовать на попадание в команду, если говорить о самых значимых турнирах.

Приятно удивила Маша Харенкова. Она была травмирована, долго восстанавливалась, не смогла отобраться в состав команды на Универсиаду. Но к Кубку России буквально за две недели смогла набрать форму. С Харенковой мы связываем определенные надежды на командный чемпионат мира 2018 года. Рассчитываем, что она может помочь команде, и прежде всего в упражнении на бревне. Не говорю сейчас, что она будет в составе стопроцентно, но то, что шансы у Маши есть, нет сомнений.



Полина ФЕДОРОВА



Наталья КАПИТОНОВА





Командам
Москвы были
вручены
**кубки
ФСГР,**
начиная с этого
года, они станут
переходящими

Мужская и женская сборные Москвы по спортивной гимнастике завоевали на Кубке России золотые медали в командном первенстве. Мужчины одержали победу с результатом 255,1 балла, а женщины набрали 161,575 балла.

В составе мужской сборной столицы выступали Никита Нагорный, Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин и Николай Кишкилев. На втором месте — спортсмены Сибирского федерального округа. Третье место заняли представители Приволжского федерального округа.

В составе женской сборной Москвы выступали Виктория Трыкина, Елизавета Кочеткова, Ульяна Перебинослова и Ксения Артемова. Второе место заняли гимнастки из Санкт-Петербурга, третье досталось спортсменкам Центрального федерального округа.

Мужской и женской сборным Москвы были вручены уникальные по дизайну кубки, которые Федерация спортивной гимнастики России специально подготовила для этого турнира. Начиная с 2017 года эти трофеи станут переходящими,

а каждая команда-чемпион будет отмечена гравировкой на кубке.

Самым титулованным гимнастом на Кубке России 2017 года стал Никита Нагорный. Он завоевал четыре золотые медали (личное и командное многоборье, вольные упражнения и опорный прыжок) и три бронзовые (упражнения на коне, кольцах и перекладине).

Лучше всех в соревнованиях женщин на Кубке России выступила Ангелина Мельникова, кото-

рая стала обладательницей двух золотых медалей (личное многоборье, упражнения на бревне) и двух бронзовых (опорный прыжок и командное многоборье). ▲



СЛОЖНЫЙ ПУТЬ ЭЛИТЫ

КТО ВЕДЕТ МИРОВУЮ ГИМНАСТИКУ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ В МОНРЕАЛЕ

ГЛАВНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ В НОВОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ — ОТМЕНЕНО ОДНО СПЕЦТРЕБОВАНИЕ НА СНАРЯДАХ (0,5 БАЛЛА), И ВСЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ ПОТЕРЯЛИ В СЛОЖНОСТИ 0,4 БАЛЛА. В МНОГОБОРЬЕ ЭТО УМЕНЬШЕНИЕ СОСТАВИЛО 2,9 БАЛЛА У МУЖЧИН И 1,9 БАЛЛА У ЖЕНЩИН.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

МУЖЧИНЫ

Главная интрига, начавшаяся в Рио-2016, сохраняется: Кохей Учимура или Олег Верняев? На чемпионате Японии в многоборье в десятый раз подряд победил Кохей Учимура. Это его единственный старт до Монреаля. Олег Верняев, напротив, соревновался много и успешно.

Верняев сегодня собрал самую сложную программу: 37,4 как сумма базовых оценок D на отдельных снарядах. В одном соревновании его лучший результат — 36,5. Учимура по сравнению с Рио комбинации не усложнял, и можно предположить, что он готов показать 36,4–36,5.

Доннел Виттенбург в этом списке третий (36,5), и его лучший показатель в одном соревновании — 35,8. Однако чемпионат США выиграл Юл Молдауэр (33,8), а Виттенбург оказался только третьим.

Далее в сложности комбинаций идут: еще один американец — Марвин Кимбл (35,2), японцы Казуми Кайя (35,1), Сого Нономура (34,9), россиянин Артур Далалоян (34,8) и американец Акаш Моди (34,8). Пока никак не проявил себя Макс Уитлок.

Убежден, что включатся в борьбу за медали Никита Нагорный, Давид Белявский, Артур Далалоян. В Монреале, возможно, выступит в многоборье Кендзо Сираи. У него очень хороши вольные и опорный прыжок, неплохи еще три снаряда, и только конь пока остается в стороне.

На отдельных снарядах надо отметить значительное выравнивание сложности комбинаций. И здесь существенно возрастает значение оценки за исполнение. Огрехи в исполнительском мастерстве уже невозможно закрыть повышением сложности. В качестве рубежа возьмем оценку

D = 6,0 (6,5 в прежней системе) и 11,2 в опорном прыжке (12,0 в олимпийском сезоне).

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лидер — Кендзо Сираи. У него не только высочайшая база 7,2, но и достаточно стабильное исполнение (о его неудаче в Рио на время забудем). Рядом Никита Нагорный (7,0), Денис Аблязин и Дмитрий Ланкин (по 6,8). Еще трое гимнастов показали базу 6,4. Солидный даже по меркам прошлого олимпийского цикла рубеж в 6 баллов одолели уже более двух десятков гимнастов.

КОНЬ

Самую высокую базу пока продемонстрировал Верняев (6,7), но продемонстрировал он ее только один раз, да и тогда проиграл. Далее по уровням сложности идут Казуми Кайя и француз Сирил Томмасоне — по 6,5. У четверых гимнастов по 6,4, у четверых — по 6,3. Более 6,0 набирали уже 39 спортсменов. В Монреале на золото будут претендовать Уитлок, Кристиан Берки (6,3), китайцы Сяо Руотен и Вен Хао (по 6,4) — если будут выступать, и Кайя. Чемпион Европы на коне Давид Белявский также может претендовать на высокое место.

КОЛЬЦА

Лидер — Такуя Нагано (6,5). Но его не было в предварительном списке сборной Японии. Серебряный призер чемпионата Европы англичанин Куртни Талло — второй (6,4), и за ним сразу семеро показали сложность 6,3. В их числе Денис Аблязин и олимпийский чемпион Элефтериос Петруниас. Именно он главный претендент на победу. Здесь и китайцы Лей Пен и Лань Сянью. Сложность выше 6,0 показывали 32 гимнаста, в том числе Нагорный и Ланкин, пять японцев, турок, по три китайца и украинца, а также олимпийский чемпион Лондона Артур Занетти.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

По одному прыжку приличной сложности есть у многих. Два сложных прыжка уже редкость. Лидеры здесь Цу Руйян, доминиканец Одрис Нин, Игорь Радивилов и израильтянин Андрей Медведев — по 11,6 (6,0+5,6). Цу выиграл чемпионат Китая. Нин победил на Универсиаде. Медведеву прыжок 6,0 удался один раз на скромном соревновании, а Радивилу — ни разу. 11,4 (5,8+5,6) у Мариана Драгулеску. С этим набором он проиграл на чемпионате Европы Артуру Далалояну.

Далалоян, Верняев, француз Римеш, белорус Булавский, австралиец Ремкес, японец Танигава прыгают 11,2 (5,6+5,6). Надо отметить Кендзо Сираи — 11,0 (5,6+5,4). В сложности он немного уступает, но получает за исполнение 9,4–9,6. Вот и приходится выбирать, каким путем идти к победе. Хорошо смотрелся на Кубке России Нагорный.

БРУСЬЯ

Снаряд, на котором мы видим массовый прорыв. 32 гимнаста одолели рубеж в 6,0, и самую сложную комбинацию продемонстрировал чемпион Китая Зоу Цзинюань — 6,8. У Верняева 6,7. Еще два китайца Ю Хао и Хе Юсяо — по 6,6, но в Монреале мы их вряд ли увидим. Кальво, Виттенбург и Нгуен собрали по 6,5. Еще семеро гимнастов — по 6,4, в том числе Белявский, Нагорный, Владислав Поляшов, Линь Чаопань, Лукас Даузер. Здесь все будет решать класс исполнения.

ПЕРЕКЛАДИНА

Лидируют швейцарец Пабло Брэггер (6,8) и японец Юсуке Сайто (6,7). Кальво — 6,5, Саяо Руотен и голландец Барт Дюрло — по 6,4, и еще семеро гимнастов — по 6,3, в том числе Учимура, англичанин Сэм Олдхэм, Линь Чаопань. Учимура на чемпионате Японии получил оценку за исполнение 9,4. Именно Учимура будет главным претендентом на победу на этом снаряде. У нас лучший специалист на перекладине — Белявский, но на чемпионате Европы сложность его комбинации была всего 5,7. Никиту Игнатьева (6,1) подводит стабильность.

ЖЕНЩИНЫ МНОГОБОРЬЕ

Самую высокую базу собрали 17-летняя американка Реган Смит и румынка Лариса Иордаче — по 23,3. Но в одном соревновании получалось не больше 22,8. Совсем рядом Ангелина Мельникова (23,1) и Елена Еремина (22,8). Будет выступать в многоборье чемпионка Европы Элиза Дауни (22,3). Что касается китайянок Шан Чуньсон и Лю Тинтин (по 22,4), американок Рили

Маккаскаер и Виктории Нгуен (по 22,7), то их появление в многоборье пока под вопросом. У наших девушек есть шансы на успех, и все решит стабильность выступления.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Ван Янь, Ли Линьси и американка Джейд Кэри прыгали 11,4 (5,6+5,8). Чемпионка Европы Колин Девийяр и японка Сосека Ханавэ — по 11,2 (5,8+5,4). Мария Пасека — 11,0 (5,8+5,2). Невосколько гимнасток показывали 10,6–10,8. Кто исполнит прыжки чище, тот и поднимется на пьедестал. Ханавэ в предварительном составе сборной отсутствует.

БРУСЬЯ

Более 20 гимнасток собрали сложность выше 6,0. Лидеры — Фань Илин и американка Алена Щенникова (по 6,3). Еремина, Анастасия Ильианкова, Люю Хуань, Ду Сию и Рили Маккаскаер — по 6,2, Мельникова, Ульяна Перебинослова, чемпионка Европы Нина Дервэль, Элизабет Зайтц, Шан Чуньсон — по 6,1. Здесь отличные шансы на успех у Ильианковой и Ереминой.

БРЕВНО

Лю Тинтин — 6,6, Иордаче и Лю Хуань — по 6,5, Фань Илин, Ли Ци и Нгуен — по 6,3, Каталина Понор, Смит и Щенникова — по 6,2. Еще с десятком гимнасток показали по 6,1–6,0.

Наибольшей стабильностью отличаются Понор и Смит. Иордаче чаще падает, а когда не падает, больше 6,2 не набирает. Китайки по разу показали сложнейшие комбинации и затаились. Кроме того, далеко не всех лидеров по сложности мы увидим в Монреале. Потолок наших девушек на официальных соревнованиях — 5,7, но на Кубке России очень хорошо выступили Мария Харенкова и Ангелина Мельникова.

ВОЛЬНЫЕ

На этом снаряде базу 5,5 можно оценить как очень высокую. В мире пока всего 13 гимнасток собирали 5,5 и выше. Неожиданными лидерами являются японки Сэй Миякава (6,2) и Май Мураками (6,0). Неожиданными — потому как японки всегда показывали комбинации ниже среднего уровня, и такой прорыв... Далее — американки Кэри (5,8), Смит (5,7), Тринити Томас (5,7) и чемпионка Европы Мельникова (5,7). Лилия Ахаимова и японка Мана Огучи показали по 5,6, но их в Монреале не будет. Но выступят англичанки Элиза Дауни и Клаудиа Фрэгэпейн, голландка Эйтора Торсдоттир (по 5,5) и Каталина Понор (5,4). Заметно прибавила в сложности Мария Харенкова (5,4), а по исполнению она в числе лучших гимнасток мира. ▲

Главная интрига, начавшаяся в Рио-2016, сохраняется:

Кохей Учимура
или **Олег Верняев?**



АННА АЛЕШИНА: «Я — „ГИМНАСТЕРКА“!»

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «СПАРТАК» —
О НЕРАЗРЫВНОЙ СВЯЗИ С ГИМНАСТИКОЙ

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

АННА АЛЕШИНА — ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОНКА СССР ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ И... КАНДИДАТ В МАСТЕРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. ВОТ УЖЕ БОЛЬШЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ ВОЗГЛАВЛЯЕТ МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО «СПАРТАК».

— Анна Борисовна, в своей книге «Линия жизни», описывая одно из первых воспоминаний детства, вы очень трогательно признаетесь в любви к гимнастике: «Мой дядя, приехавший в гости к родителям, крутит меня вокруг своей руки, а я дико радуюсь и ору на весь дом: «Я самая настоящая «гимнастерка»! Как Астахова!» Почему-то я себя никогда не называла гимнасткой, хотя именно этот вид спорта выбрала для себя, когда еще под стол пешком ходила... Прямо так, ни с того ни с сего, сами выбрали? Мы жили тогда в Мариуполе (родилась-то я в Москве, но папу командировали на Украину), и в школе я начала заниматься балетом. Я была очень подвижным ребенком, но балет у меня не пошел, было скучновато. Однажды к нам в школу пришли преподаватели физкультуры — муж с женой Волошины, имена точно уже не помню, по-моему Майя и Владимир, и открыли при школе спортивную школу гимнастики. Вот там было интересно! Я стала пропадать в зале. Если училась во вторую смену, то шла на тренировку утром, а потом еще и вечером приходила.

— А что больше всего нравилось? Всё! Гимнастика — это же особый вид спорта. Во-первых, каждый день ты что-то новое делаешь. Во-вторых, много снарядов, что интересно. Потом, в таком возрасте, а мне было 10 лет, ты ничего не боишься. Тренер тебе говорит: прыгай с верхней жерди! И ты прыгаешь, потому что знаешь: внизу тебя обязательно подхватят...

Когда мы вернулись в Москву, дочка нашего учителя физкультуры, узнав, что я занимаюсь гимнастикой, рассказала, что в Ленинском районе на Плющихе есть хорошая школа, она сама туда ездит тренироваться, и спросила: «А ты хочешь заниматься в детской спортивной школе?» Еще бы! Конечно, хочу!

В этой школе и прошло мое гимнастическое детство. Располагалась она в маленьком зальчике при районном Дворце пионеров. Мы, когда разбегались на прыжок, стартовали буквально из-под лестницы, бежали через порог зала и... прыгали.

Приняли меня в школе хорошо, по сравнению с остальными я неплохо смотрелась. Где-то мне даже пришлось немножко потерпеть, не изучать новые элементы, а оставаться на старом багаже. Нас было 15 девочек, а к окончанию школы осталось только трое. Уходили по разным причинам. Кто-то жил далеко, кто-то не чувствовал прогресса. А я, даже переехав с родителями из Москвы в подмосковный Железнодорожный, продолжала ездить на тренировки четыре раза

в неделю. Тратила на дорогу полтора часа в один конец, только чтобы не расставаться с гимнастикой.

Год мы тренировались в таких условиях, а потом школа арендовала прекрасный «пробковый» зал во Дворце спорта в Лужниках (уж не знаю, почему его так называли), по-моему, он и сейчас сохранился. Зал был роскошный. С одной стороны — мужская территория. С другой — женская. А между ними — ковер и стенка с зеркалами. Там даже члены сборной СССР готовились к важным соревнованиям.

— И у вас началась совсем другая жизнь. Да, там было жутко интересно тренироваться. Во-первых, все снаряды были более современные. Во-вторых, во Дворце спорта все время проходили какие-то мероприятия. Мы с девочками, естественно, старались ничего не пропустить. Смотрели все хоккейные матчи, гастроль венского балета на льду «Айс-ревью», эстрадные концерты... Помню, как проходили мимо гримерных и сердце замирало от того, что видели артистов близко-близко. Но самое главное, почему я еще очень любила заниматься гимнастикой, — у нас был очень хороший коллектив, замечательные тренеры.

Тренировала нас пара специалистов (они просто работали вместе) — Анатолий Александрович Хорошилин и Алла Александровна Федорова. Вспоминаю их очень часто, хотя обоих уже давно нет в живых. Алла Александровна была еще и судьей международной категории, ездила на все соревнования, включая чемпионаты мира, приезжала и всегда рассказывала нам что-нибудь интересное. Поэтому мы всегда были в курсе последних гимнастических новостей, буквально впитывали в себя все новое.

И просто в жизни тренеры давали нам очень многое. Учили, в какой обстановке как себя вести, как одеваться. Были не только тренерами, но и настоящими педагогами. К слову, в нашей школе долго работала Тамара Андреевна Жалева, потом она стала старшим тренером Спорткомитета Москвы. У нас работала, правда недолго, Лидия Гавриловна Иванова... Нам было у кого учиться. Пропадали мы не только в зале, приходили в разные институты на соревнования по гимнастике — тогда же их очень много проводилось, и пробовали себя в качестве судей, это нам тоже очень нравилось. В спортивные лагеря выезжали на сборы... Правда, наши сборы очень отличались от тех, которые сейчас проходят. Думаю, что современным гимнастам такое трудно даже представить.

ДОСЬЕ:

Анна Алешина родилась в 1949 году в Москве. В 1972 году окончила Московский областной педагогический институт имени Крупской по специальности «физическое воспитание».

С 1968 года работала в системе Московского городского совета ДСО «Спартак» инструктором по академической гребле.

С 1980-го — руководитель специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва.

В 1991–1996 годах занимала должность заместителя председателя Российского совета спортивного общества «Спартак».

С 1996 года — председатель Центрального и Российского советов международного физкультурно-спортивного общества «Спартак».

В 1970–1978 годах входила в состав сборной команды СССР по академической гребле.

Чемпионка Европы 1972 года в гребле на «восьмерке».

Бронзовый призер Олимпиады в Монреале 1976 года в составе «четверки» распашной.

Неоднократная чемпионка СССР, Спартакиады народов СССР, обладатель Кубка СССР.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный работник физической культуры РФ, академик Международной академии информатизации, президент Союза женщин спортивного общества «Спартак».



Постепенно шла от разряда к разряду, готовилась **выполнить норматив мастера спорта**

— *А расскажите-ка поподробнее...*

Самый первый лагерь был у нас под Москвой, в Снегирях. Жили мы на опушке леса в палатках, сами или вместе с тренерами готовили себе еду. Не то что сейчас, конечно: здесь — постирочная, там — душевая, тут — столовая... Чтобы заработать вечером на бидон молока, мы между тренировками еще успевали и в колхозе поработать. Не каждый день, но регулярно. Утром, например, на полях пололи свеклу (потом девчонок отправляли работать в сад — на смородину), а вечером тренировались. Или утром шли на тренировку, а вечером — на работу. Никто не жаловался.

У нас в спортшколе не только гимнасты занимались, но и, например, волейболисты. Татьяна Сарычева, например, стала потом двукратной олимпийской чемпионкой по волейболу. В легкой атлетике хорошие ребята выросли... Вообще, знаете, был очень большой интерес к спорту. Детей не надо было тащить в секции, они шли туда сами. Не было ранней специализации. Хотя

я понимаю, что сегодня в гимнастике и в других сложно координационных видах спорта без ранней специализации трудно добиться результата. У каждого времени свои требования. Сегодня смотришь те же вольные, там такой толчок от ковра идет, что можно и двойное, и тройное сальто скрутить. А у нас коврик стелили на деревянный пол. Бревно, брусья тоже изменились, теперь они обтянуты по граням специальными материалами. А я, помню, сколько раз попадала в ситуацию: ногами делаешь отмах и наскок на нижнюю жердь брусьев и бьешься голой косточкой. Бежишь потом — скорее под холодную воду ногу ставить...

— *Мозоли на руках, наверное, до сих пор сохранились?*

Да, и от гребли, и от гимнастики. Бывало, срываешь их, потом они у тебя недели две заживают. Тогда ведь у нас были еще и кольца, до 2-го взрослого разряда не только мальчики, но и девочки на этом снаряде выступали.

...Все шло своим чередом. А потом случилось так, что я резко выросла. У меня мама с папой довольно высокие. Вот гены и вылезли: была-была такой худенькой девочкой, а за одно лето вымахала.

— *Это сразу сказалось на результатах?*

Многие элементы стало сложнее делать. А самое печальное, что появился страх: вдруг упаду, вдруг получу травму? Не то чтобы я специально себя накручивала, это уже на уровне подсознания сидело. Может, и преувеличивала опасность, но был у меня один случай. Я делала фляк, одна девочка стала меня страховать и не справилась, приземлилась я неудачно. С тех пор делать фляк с места я так и не научилась. Я делала фляк рондат, делала колесо два фляка, три фляка, колесо фляк-шпагат, но фляк с места — увы. А это основа.

— *И все равно ведь не бросали гимнастику?*

Сначала даже и в мыслях такого не было. Постепенно шла от разряда к разряду, готовилась выполнить норматив мастера спорта. Но что получилось? Обязательную программу по мастерам отменили, а произвольная была одинаковая — что для мастеров, что для кандидатов в мастера. Вопрос заключался в том, что для норматива кандидата ты должен был набрать в среднем не меньше 9 баллов на снаряде. А для мастера — 9,25. Мне не хватило нескольких десятых для того, чтобы стать мастером спорта.

— *Взрослея, наверняка задумывались: а что дальше?*

Очень хотела стать тренером. Хотя Алла Александровна нас отговаривала, предупреждала: «Девочки, работа тренера — неблагодарная, ни выходных у вас не будет, ни праздников, ничего. Для того чтобы быть тренером, надо целиком отдаваться этому делу».

Я думала поступать в институт физкультуры на вечернее отделение (мы рано остались без отца, и сразу после окончания школы я устроилась на работу), но пропустила экзамены. Была уверена, что, как и в других вузах, экзамены для тех, кто хочет учиться на вечернем и заочном отделении, проходят позже, чем на дневное. А оказалось, что все поступали в одни и те же сроки. И я уже не успела подать документы.

Продолжала тренироваться в спортшколе и параллельно ездила на занятия в МОПИ (Московский областной педагогический институт), там учились мои подружки-гимнастки Наташа Карпова, Галя Журавкова, Аня Филипп, Люба Серебрякова. И вот как-то они мне говорят: «Ань, у нас экзамены скоро на заочное отделение. Может, попробуешь?» Так я и стала студенткой на отделении «физическое воспитание».

— *Именно в тот период в вашей жизни появилась академическая гребля?*

Да. Во время учебы у нас обязательно были практические занятия разными видами спорта. Зимой, например, это были лыжи. И вот как-то на базе института в Подмоскovie сидим вечером большой компанией, и знакомые ребята-гребцы говорят: «Ань, ну какая из тебя гимнастка, давай лучше к нам, в греблю!»

В глубине души я и сама уже понимала, что гимнастика, как бы я ее ни любила, это уже просто занятия для удовольствия. Рост за метр семьдесят, никакого прогресса... Сами судите: выступаю на брусках на первенстве Москвы, делаю перелет с нижней жерди на верхнюю, хватаюсь за нее руками и... носками встаю на пол. Помню, судьи сидят и думают: сбавлять мне оценку или не сбавлять? С одной стороны, элемент я выполнила без ошибок, но ноги-то на полу. Ну в итоге поулыбались и не стали мне ничего снижать.

Но идти в греблю?! Я ее всего-то один раз по телевизору видела, абсолютно незнакомый для меня был вид спорта. Да и возьмут ли после гимнастики? Все эти мысли у меня в голове пронеслись, а друзья мои уже решали, в какую именно греблю меня лучше отдать — в байдарку или академическую. Решили, что лучше в академическую. Даже объяснили: в байдарке ты все время в воде и сырости будешь, так как там, когда

Гимнастика — это же сильные руки, корпус...

Я и подтягивалась лучше всех, и упражнения со штангой выигрывала

гребешь, с весла на тебя капает. И вот мы вернулись с практики, и мальчишки буквально за руку привели меня в гребной бассейн в «Динамо». И знаете, не сразу, но постепенно, постепенно мне стало нравиться.

— *Гимнастика в новом виде спорта помогла?*

А как же! Гимнастика — это же сильные руки, корпус... Я и подтягивалась лучше всех, и упражнения со штангой выигрывала. То есть физически я была хорошо подготовлена. Не хватало выносливости, которая тренируется обычно в циклических видах спорта. Но это, как говорится, наживное. Год я прозанималась в «Динамо», а в 1968 году перешла в «Спартак». И вот до сих пор здесь.

— *И когда пришли первые успехи?*

Через три года после начала занятий я выполнила норматив мастера спорта, еще через год стала чемпионкой СССР, а еще через два выиграла чемпионат Европы. А когда в программу Олимпиады-76 в Монреале ввели женскую академическую греблю, я попала в олимпийский состав. Это была моя цель.

— *В вашей книге есть слова о том, что, цитирую, «в спорте нужно всегда ставить сверхзадачи».*

ПОДПИСАНИЕ ПЕРВОГО ДОГОВОРА о сотрудничестве возрожденного «Спартак» с Госкомспортом РФ. Слева направо: Анна Борисовна Алешина, Петр Максович Мазор, Леонид Васильевич Тягачев и Николай Николаевич Озеров. 1991 год



ЛУК. СОВРЕМЕННЫЙ МУЗЕЙ СПОРТА

ОЛИМПИАДА-76
в Монреале

То есть, если ты хочешь быть третьим, надо ставить задачу — быть первым. И никогда не мечтать о серебре, потому что второй всегда остается первым среди проигравших». Такой максимализм тоже привнесли из гимнастики? Конечно, подобные задачи я стала ставить перед собой, когда уже занималась греблей, была членом сборной СССР. Но воспитать характер, заложить в себе стремление быть первой помогла гимнастика. Это все-таки индивидуальный вид спорта. Хотя ты и дружишь со всеми, и все рядом делаешь, но изначально здесь каждый за себя. А в гребле, если ты не в «одиночке» сидишь, двое уже команда. И ты уже и за себя, и за команду отвечаешь.

Чему еще научила гимнастика? Дисциплине. Меня же родители, особенно мама, как воспитывали? Если что-то не сделаю по дому — не

пустят на тренировку. Не выучу уроки — то же самое. Двойки, тройки пойдут — прощай, гимнастика! Поэтому уроки я начинала делать еще в электричке, пока добиралась до зала. Это мобилизовало, я научилась рассчитывать время, чтобы все успеть. Перед началом тренировки у нас было построение, а потом общая разминка, которую проводил дежурный тренер. И вот на эту разминку ни в коем случае нельзя было опаздывать. Мы учились пунктуальности, которая тоже пригодилась в жизни. Ну и, само собой, гимнастика приучила трудиться. Я очень рано поняла, что без труда ничего не будет. И не только в спорте.

Вообще, я считаю, гимнастике, ритмике или танцам дети должны обучаться с самого раннего возраста. Дело ведь не только в воспитании характера. Эти виды спорта развивают музыкальный слух, свободу движения, уходят скованность, стеснительность, дети на глазах раскрепощаются. Да, гимнастика и еще, пожалуй, плавание — главные направления, которые в жизни каждого ребенка должны присутствовать.

— Где взять столько бассейнов или специально оборудованных залов, Анна Борисовна?

Так ведь не надо никаких суперснарядов, чтобы делать элементарные гимнастические упражнения! Была раньше такая программа — «Юный гимнаст». Вот турник, например. Делаешь прыжок, жердь хватаешь, ноги развел, ноги свел, поднял в уголок... Или по бревну прошелся, ножку туда, ножку сюда, какой-нибудь совсем

маленький прыжок сделал, но у тебя уже развивается чувство баланса, координация, ты учишься не под ноги себе смотреть, а на кончик бревна, то есть вперед. Можно ведь что-то такое простое и доступное придумать.

Мне кажется, проблема в другом. Сейчас, к сожалению, даже специалисты по физической культуре не всегда изучают гимнастику в вузах. Поэтому и преподавать ее они не могут. Это сложно, да. Помню, когда у нас в МОПИ шел вступительный экзамен по гимнастике, в цирк можно было не ходить. Преподаватели гоняли нас, чтобы мы, профессионалки, на это не смотрели, потому что уж очень смешно все выглядело. Представьте, приходят ватерполисты, здоровые такие ребята, или тяжелоатлеты, которые о гимнастике мало имели представления, и — на коня... Но потом, во время учебы, все равно какие-то азы абсолютно все должны были знать и делать.

А если вернуться к урокам физкультуры... Я вот еще что вспомнила: в спортивной школе мы, бывало, делали упражнения на обычных длинных деревянных скамейках. Снарядов-то на всех не хватало. Нас — шесть человек, а в зале — три бревна всего. Трое шли на скамейку. Потом менялись. Да, скамья шире, но это лучше, чем ничего, мы все равно отрабатывали на ней свою «линию».

Поэтому что-то гимнастическое на начальном уровне в обычных школах обязательно должно быть. А дальше ребенок уже сам определится, куда ему идти. Сегодня диапазон видов спорта расширяется, после гимнастики можно и на фристайл переквалифицироваться, и на сноуборд, и на прыжки в воду, и на акробатический рок-н-ролл...

— Анна Борисовна, знаю, вы очень любите бывать на хоккее, на футбол с удовольствием ходите. А на гимнастические соревнования?

Обязательно. Если приезжаю на Олимпиаду, гимнастика для меня — особая статья. Я еще в Афинах была в 2004 году на финалах, как раз когда случилась эта история с выступлением Немова на перекладине. И в Пекине ходила на гимнастику, и в Лондоне, и в Рио... В Рио поразило, какую акробатику девушки делают: диагональ туда, диагональ обратно, все время разные элементы... Что можно еще придумать? Вот она делает двойное сальто назад и тут же сальто вперед... Фантастика! Но все-таки мне кажется, сейчас вольные смотрятся не так, как раньше смотрелись. В наше время не было магнитофонов, у нас сидела пианистка Наталья

Валентиновна и каждой гимнастке играла ее мелодию. И не просто играла, а краем глаза наблюдала за тобой, чувствовала, где нужно было чуть задержать аккорд, чтобы ты сложный элемент могла исполнить на паузе, в такт музыке. Наверное, поэтому каждое выступление на вольных смотрелось более эффектно. Мне кажется, такой музыки живой современной гимнастике очень не хватает.

— Анна Борисовна, а можно я вам немного провокационный вопрос задам? Понятно, что вид спорта, где завоеваны олимпийские медали, особенно дорог. Но вот я вас слушаю, и почему-то кажется, что по внутреннему состоянию, по духу ближе вам...

Да, гимнастика. У меня с ней неразрывная связь. Если бы была возможность повернуть жизнь назад, ничего бы не поменяла. Может, только, когда поняла, что с гимнастикой мне ничего не светит, выбрала бы не греблю, а какой-нибудь игровой вид спорта. Потому что гребля... Со стороны — да, это красиво: поверхность воды, лодка по ней летит... Но само движение — ты столько лет его отрабатываешь! Погода меняется, вода меняется, коллектив меняется, твоя физическая форма меняется. А по сути — все одно и то же. Это очень тяжелый и вместе с тем неблагодарный вид спорта, я бы даже так сказала. Неблагодарный в том смысле, что малопопулярный. О нем ведь вообще ничего не пишут.

Конечно, я люблю греблю. Я отдала ей столько сил, у меня вся семья с ней связана: муж — заслуженный тренер СССР, сын и дочь — мастера спорта... Но гимнастика — моя особая любовь. Гимнастику вспоминаешь как детство. А греблю — как молодость, здесь уже чисто профессиональный был спорт. А там — любительский. Но состоялось бы одно без другого?

Гимнастика и еще, пожалуй, плавание — **главные** направления, которые в жизни каждого ребенка **должны** присутствовать

СПАРТАКОВСКАЯ КОМАНДА ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ — чемпион Европы и СССР среди женских восьмерок (1972). Слева направо: мастер спорта СССР рулевая Лидия Крылова; заслуженные мастера спорта СССР Елена Морозова, Татьяна Петрова; мастера спорта СССР международного класса Зоя Высоцкая (Ситникова), Елена Швачка, Надежда Карташова (Бондарева); заслуженный мастер спорта СССР Анна Алешина (Пасоха); мастер спорта СССР международного класса Валентина Куликова; заслуженный мастер спорта СССР Анна Кулешова





PHOTOXPRESS

С ЛЕГЕНДАРНЫМ ХОККЕИСТОМ
Александром Якушевым

— И еще хочу спросить: при той нагрузке, с которой приходится ежедневно сталкиваться на посту председателя МФСО «Спартак», откуда в вас столько энергии? Вы же не сидите на месте. Когда я разыскивала вас два месяца назад, вы были на Сахалине, потом в Калининграде, сейчас, как выясняется, собираетесь в Ленинградскую область, потом в Хабаровск...

Все природой заложено и спортом. В детстве я была непоседой, спорт помог направить энергию в нужное русло. И до сих пор помогает. Хотя былые нагрузки, конечно, сказываются. Да и возраст, хочешь или не хочешь, дает о себе знать. Но я стараюсь не заикливаться на болячках. Мы, ветераны, регулярно собираемся на разные мероприятия. Союз спортсменов постоянно что-то организует. Сейчас, например, мы участвуем в программе «Олимпийские легенды — детям и молодежи России», которую поддерживает фонд Елены и Геннадия Тимченко. Мы ездим по стране, выступаем в спортивных школах, детских лагерях, призываем детей заниматься физической культурой и спортом.

— И что вы им обычно говорите?

Первое: ребята, мы такие же, как и вы. Мы тоже были детьми, но мы начали заниматься спортом и добились успехов в жизни, многое повидали. Выберите то, что вам по душе, воспитывайте свой характер через спорт, увидите, насколько ваша жизнь станет интересней...

В детстве я была непоседой, спорт помог **направить энергию в нужное русло.**

И до сих пор помогает

Вроде бы слушают с любопытством, к ним ведь практически никто не приезжает. Особенно если речь идет о глубинке. Конечно, может быть, им хочется увидеть более молодое поколение. Но молодые больше заняты, и потом... не хочу никого обидеть, но многие из них в этом смысле меркантильны. Нам за подобные встречи ничего не платят, а нынешнее поколение четко знает, за что едет. Может быть, они по-своему правы, не знаю. Но могу сказать, что настоящую всенародную любовь ни за какие деньги не купишь. Убеждаюсь в этом всякий раз, когда прихожу на хоккей и вижу, как встречаются, например, Александра Якушева. Где бы он ни появился, к нему тянутся люди, просят сфотографироваться, дать автограф или просто подходят и говорят добрые слова. А Борис Майоров, Вячеслав Старшинов, Владимир Шадрин и другие наши хоккеисты?.. Уверена: выступай они сегодня, внимания к ним было бы не меньше, чем к Александру Овечкину.

— Хоккей, футбол всегда были популярны у детей и у взрослых. В последнее время начинает набирать былую популярность гимнастика. Но сколько еще увлекательных, полезных видов спорта остаются у молодежи невостребованными. Как вы считаете, что еще, помимо интересных уроков в школах, можно сделать, чтобы как-то переломить ситуацию?

Мне кажется, людям из непопулярных видов спорта нужно стараться быть на виду, по возможности проявлять себя в каких-то общественных делах. Тогда и забывать их не будут. И конечно, необходимо рассказывать детям об истории нашего олимпийского движения. Мы приходим в спортивные школы и сталкиваемся с тем, что юные спортсмены не знают героев даже в своем виде спорта, если о них не говорят по телевидению и не пишут в Интернете. Ну вот кто, например, сегодня вспомнит имена наших чемпионов-гребцов? В лучшем случае назовут Александра Тимошинина, Вячеслава Иванова

и, может, еще Юрия Тюкалова, да и то это будут, скорее всего, люди нашего поколения, как-то связанные с миром гребли.

Или не так давно пригласили нас в баскетбольную школу. Много детей пришло, слушают с интересом. Я спрашиваю: ребят, а кто-нибудь может назвать мне имя человека, который забил в нашей команде решающий мяч в матче с американцами на Олимпийских играх? Тишина... Ни один не ответил. Ну как это можно? Заниматься баскетболом в школе олимпийского резерва и не знать имя Александра Белова? Не знать про эти знаменитые три секунды?..

Нужно, чтобы все-таки тренеры проявляли инициативу в этом вопросе, чтобы они и сами рассказывали ученикам про чемпионов, и приглашали их в свои школы. Я понимаю, что это сложно, это требует определенных затрат, занимает много личного времени. Но если ты не будешь работать тренером с утра до вечера, как говорила наша Алла Александровна, не будешь отдаваться делу целиком, то и не получится из тебя никакого тренера.

— Мы начали это интервью с ваших детских воспоминаний. Но тогда вы еще не были спортсменкой. Поэтому традиционный вопрос: самое

яркое впечатление из гимнастического детства?

Наверное, это первенство Москвы среди спортивных школ по 1-му взрослому разряду. В этот период у меня был всплеск результатов. В личном первенстве я никогда не была первой. А вот командой мы тогда заняли второе место. Была очень сильная Первомайская школа, она всегда выигрывала. Октябрьская школа была очень сильная, Бауманская... Тогда ведь практически во всех районах Москвы была гимнастика. Сейчас этого, увы, не хватает всем видам спорта, потому что в какой-то момент приоритеты поменялись. Перед тренерами встала задача — дать результат. Не дать возможность детям заниматься, а работать только на медали.

Так вот конкуренция тогда была очень сильная. Соревнования проходили во Дворце пионеров на Ленинских горах. Очень хорошо помню тот зал, и помню, как здорово я там выступила. Аж звенела. Меня все время первой ставили, забойщицей. Я, конечно, понимала, что первая — не последняя, что высокую оценку мне все равно не поставят, и это немного огорчало. Но Алла Александровна говорила: «Аня, зато ты все делаешь уверенно. По тебе же будут определять и оценивать команду!» И знаете, до сих пор помню, как шла на снаряд и у меня крылья вырастали... ▲

И знаете, до сих пор помню, как шла на снаряд и у меня **крылья вырастали...**



РИА НОВОСТИ

Президент Московской федерации гандбола Максим Ксензов, советник председателя МФСО «Спартак» Темур Абидов, гандболист Дмитрий Ковалев, председатель МФСО «Спартак» Анна Алешина, главный тренер гандбольного клуба «Спартак» Василий Филиппов, президент Федерации гандбола России Сергей Шишкарёв и вице-президент футбольного клуба «Спартак» Наиль Измаилов на презентации нового московского гандбольного клуба

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАШ ТРЕНЕР

КАК ПОДГОТОВИТЬ
ЮНОГО СПОРТСМЕНА
К ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ
С ТРЕНЕРОМ

Ребенок
должен быть
психологически
ГОТОВ
к встрече
с новым
человеком

Кто будет спорить: от спорта, особенно на начальном этапе, ребенок должен получать удовольствие. Хорошим гимнастом, фигуристом, футболистом... станет не тот, кто будет быстрее всех лазать по канату «из-под палки» или не пропустит ни одной тренировки. Победит тот, кто будет получать знания и удовольствие от занятий, хорошо понимая, к чему он стремится.

Как же не отпугнуть, а заразить спортом маленького человека, когда он впервые переступает порог спортивного зала?

Конечно, многое зависит от профессиональных и человеческих качеств тренера, от его умения установить и наладить контакт с каждым ребенком. Но и ребенок, в свою очередь, должен быть психологически готов к встрече с новым человеком. И очень важно, чтобы ему понравилось первое общение с тренером, от этого напрямую будет зависеть и дальнейшее желание тренироваться.

Мама и папы, бабушки и дедушки, помогите своему малышу подготовиться к первой встрече с будущим наставником.

НЕ ТЕТЯ МАША...

Нужно твердо объяснить: это не просто тетя Маша или дядя Петя, а Мария Ивановна или Петр Петрович, и тренера можно называть только по имени-отчеству. Почему это так важно? Любая иная форма обращения предполагает менее серьезное отношение к занятиям. Ребенок может не понять: а почему здесь нельзя играть и веселиться, когда вздумается — ведь взрослые, которых он привык называть просто по имени (дяди, тети, няни, родители друзей и т.д.), редко требуют от него дисциплины.

РАССКАЖИТЕ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ТРЕНЕР

Сначала можно рассказать малышу о пользе гимнастических упражнений, что, выполняя их регулярно, он станет ловким и сильным, и именно тренер будет показывать и подсказывать, как и что нужно делать. Учитель в школе учит читать и писать, так же и тренер учит правильно держать спину, укреплять ее, правильно развивать ручки-ножки и так далее. Дайте ребенку информацию о тренере. Если в прошлом он был известным спортсменом, расскажите об этом. Посыл должен быть такой: когда-то он был та-

кой же, как ты, но научился делать упражнения лучше всех в мире. Если ты захочешь, то тоже можешь попробовать.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЙ КАК К ВАЖНОМУ СОБЫТИЮ

Для ребенка 4–5 лет очень важна значимость событий, в которых он принимает участие, в глазах окружающих. Он не просто идет куда-то побегать и попрыгать, а идет заниматься спортом. Гимнастикой. Это серьезно. Это уже как у взрослых. Только не переусердствуйте. Важность можно подчеркнуть, померив дома форму, чтобы проверить, все ли в порядке. Или собрав рюкзак с ней накануне вечером вместе с малышом (и хорошо, если вы возьмете за правило делать так перед каждой тренировкой). Можно просто поговорить о предстоящем занятии, ненавязчиво напомнить о важности дисциплины. Договоритесь, что по окончании тренировки ребенок все вам расскажет. Обязательно спросите, что ему больше всего понравилось.

НЕ РУГАЙТЕ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Бывает, что все идет гладко, а в самый последний момент ребенок может дать «задний ход», даже расплакаться. Это нормальная ситуация. Для многих детей первые тренировки — стресс. И пока малыш не почувствует себя комфортно, ни в коем случае не стоит создавать ему дополнительное напряжение, ругая или заставляя идти или что-то делать через силу. Лучше сядьте рядом с ним и спокойно еще раз объясните, что тренер всегда отпустит его к вам, если вдруг возникнет такая необходимость (например, малышу может понадобиться выйти в туалет), что вы никуда не уйдете, пока он будет в зале. Многие тренеры на первых порах разрешают родителям посидеть в зале, посмотреть вместе с ребенком несколько тренировок со стороны (обычно хватает одной).

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ДИСЦИПЛИНОЙ

Конечно, о том, что на тренировках делать нежелательно (на первых порах именно так: нежелательно, а не запрещается, позже ребенок сам разберется, что нельзя, а что можно), лучше все-таки сказать заранее. Напомните, что заниматься спортом придут и другие дети, тренер не сможет уделять внимание только одному, как мама с папой. Поэтому не надо громко кричать и разговаривать, когда тренер что-то объясняет или показывает: во-первых, ты будешь мешать остальным, а во-вторых, вдруг пропустишь что-то интересное.



Ты
молодец,
что старался
слушать тренера,
на следующей
тренировке у тебя
получится еще
лучше



Придите
на первую
тренировку
заранее,
а не за две
минуты до
начала,
пусть малыш
познакомится
с ребятами

Но, возможно, ваш ребенок очень старался слушать Иван Ивановича, но у него не все получилось. Не ругайте его, просто аккуратно напомните ему о вещах, сказанных выше, и закончите разговор на положительной ноте. Например: ты молодец, что старался слушать тренера, на следующей тренировке у тебя получится еще лучше.

ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Иногда родители стремятся помочь ребенку советами еще до того, как он переступит порог зала. Мол, когда тренер скажет поднять ножку, поднимай ее вот так и вот так, и тому подобное... Возможно, на каком-то этапе подобный совет и поможет правильно выполнить упражнение. Но на первых порах, а уж тем более накануне первой тренировки, от этой практики лучше отказаться. Ваше искреннее желание помочь может превратиться в медвежью услугу, так как малыш будет сосредоточен не на командах тренера, а вспоминать, как учили его вы. Дайте ребенку самому научиться слушать тренера и выполнять его команды.

ПОМОГИТЕ ОСВОИТЬСЯ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ

Перед тренировкой, и особенно после занятий, дети, как правило, активно общаются между собой в раздевалке. Это общение очень полезно, ведь они приобретают новых друзей, так создается и коллектив. Придите заранее на первую тренировку, а не за две минуты до начала. Пусть малыш пошепчет с соседом, пока будет переодеваться. Он убедится, что не он один пришел осваивать гимнастическую науку. Это позволит ему быстрее почувствовать себя комфортно, Иван Иванович или Марья Петровна уже не будут казаться такими «грозными», а ребенок лучше сосредоточится на тренировке. ▲

ЗВЕНЬЯ УСПЕХА

АНТОН КРАПИВИН: «ЕСЛИ НАСТАВНИК НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ДЕЛАЕТ, ЭТО — ТУПИК»

ТРЕНЕРАМИ, КАК И ЗНАМЕНИТЫМИ СПОРТСМЕНАМИ, НЕ РОЖДАЮТСЯ, ИМИ, КАК ИЗВЕСТНО, СТАНОВЯТСЯ. И ОСВОИТЬ НЕЛЕГКУЮ ПРОФЕССИЮ МОЖЕТ ЛИШЬ ТОТ, КТО ИЩЕТ К НЕЙ «КЛЮЧИК». НАША СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА СЛАВИТСЯ КАДРАМИ. ИМЕННО ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОДНЯЛИ УРОВЕНЬ И МИРОВОЙ ГИМНАСТИКИ, ПЕРЕДАВАЯ ОПЫТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА. СЕГОДНЯ В ПРОФЕССИИ РАБОТАЮТ ЛЮДИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ. И СРЕДНЕЕ ПОКОЛЕНИЕ, И СОВСЕМ МОЛОДОЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ РОССИЙСКАЯ ГИМНАСТИКА НЕ ТОЛЬКО СОХРАНИЛА ТРАДИЦИИ, ЗАЛОЖЕННЫЕ СТАРШИМИ УЧИТЕЛЯМИ, НО И ИСПОЛЬЗОВАЛА В РАЗВИТИИ МИРОВОЙ ОПЫТ.



Антон Юрьевич Крапивин работает в школе Велюкого Новгорода старшим тренером, он представитель Федерации спортивной гимнастики России в Северо-Западном федеральном округе. На только что прошедшем Кубке России в Екатеринбурге принимал поздравления от коллег: Элеонора Афанасьева, воспитанница спортшколы «Манеж», выиграла опорный прыжок и завоевала бронзу в вольных упражнениях.

— **Сам я в этой школе с 1984 года.** Вся жизнь, можно сказать, в ее стенах провел, — рассказывает Крапивин. — Был сначала спортсменом, потом инструктором — с мальчиками работал. А в трудные годы ушел, нужно было семью кормить... Но в один прекрасный момент мне позвонили и предложили вновь поработать в спорте, правда, с оздоровительным направлением, по вечерам. И буквально сразу Елена Витальевна Машинская, которая тогда была старшим тренером школы по гимнастике (она работала и с Кристиной Горюновой, и с ее сестрой Элеонорой, которая стала Афанасьевой после замужества, выучила очень многих спортсменок), позвала меня тренировать девочек.

Я с девочками никогда до этого не работал, поэтому сомнения, конечно, мучали: справлюсь ли? Решил рискнуть. И практически сразу Елена Витальевна отправила меня на сбор с Верой Иосифовной Кирышовой. И я, ничего сначала не понимая (мужская и женская гимнастика все-таки разнятся), потихоньку начал восстанавливаться как тренер.

С 2010 года работаю старшим тренером женского отделения. Но на самом деле процесс обучения у меня до сих пор идет. Гимнастика же не стоит на месте, жаль только, что многие проверенные методики при этом забываются. И тренеров, у которых можно было бы просто посидеть на занятиях, послушать, к сожалению,

становится все меньше. А мне кажется, было бы очень интересно попытаться понять для себя: как работают тренеры чемпионов? Как они это делают? Что делают? Зачем? Вроде бы все тренеры говорят одно и то же, а спортсмены разные. И гимнастику показывают совершенно разную...

Я уверен: все решают кадры. На данный момент у меня в женском отделении работают относительно молодые специалисты, готовые и способные к обучению, — наши же воспитанницы, которые стали тренерами и еще с Машинской работали, успели перенять ее опыт. Плюс сейчас начала работать очень хорошая программа, разработанная Федерацией гимнастики России, — проведение сборов на базе в Звенигороде. Там есть очень нужное направление — обучение тренеров.

Когда ты просто смотришь — а, этот тренер делает, и я буду делать так же, не понимая нюансов, — это тупиковая ветка.

Надо понимать что к чему, видеть процесс в развитии.

И потом, это ведь и конкуренция: а смогу ли я лучше?

Что бы я сделал, если бы была возможность создать образцовую школу? В первую очередь собрал бы коллектив хороших тренеров. Именно это — начало. Если есть хорошие тренеры, настоящие педагоги — они найдут талантливых детей, привлекут их к гимнастике. Второе... Знаете, много важных моментов на самом деле. Современное оборудование, само

собой, возможность совмещать тренировки с учебной сюда же добавил бы, еще — медицинское сопровождение, как на «Озере Круглом». Массаж, профилактика, питание — в этом же треугольнике.

Я бы еще вот о чем сказал: о понимании важности процесса обучения гимнаста на всех уровнях. От родителей до высшего руководства. Многие не задумываются, что рост хорошего спортсмена — это целая цепочка звеньев, которые крепко соединены между собой. К примеру, зачем нам нужны брусья, если нет тренера, который научит на них работать? А ведь часто те, от кого зависит финансовое благополучие школы, именно так и рассуждают. Нужно тренерскую ставку выбить или поднять тренером зарплату, а наверху говорят: «Мы же вам самые лучшие брусья купили! Зачем вам еще тренер?»

Когда есть тренер, спортсмен, снаряд, да еще и все условия, когда руководители в регионах понимают, что спортивная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в нем сумасшедшая конкуренция, а у тебя есть несколько спортсменов, которые могут представлять край, область, город на самом вершине...

Вот тогда результат будет обязательно.

Что такое спортсмен? Клубок проблем. С родителями разговаривать и сотрудничать надо, потому что он в школе не успевает, так как все время на сборах. На сборы его отправить надо. А вместе с ним надо и личного тренера командировать. Тренер уехал. А кто теперь в зале будет работать? Да и вообще, может, и не будет еще медали, несмотря на все затраты...

Если руководитель понимает эти риски и все равно говорит: да, будем работать, здесь прикроем, там перестроим, тут поможем... Если начнется такое движение в нашу сторону — спасибо таким руководителям! Да, они рискуют, они берут на себя ответственность, бьются. Но, наверное, у таких руководителей и будут хорошие спортсмены. Тренеры ведь тоже понимают: если директор школы бьется, как я могу халтурить? И спортсмен, естественно, тоже. Если видит, что за него все стоят горой, разве он позволит себе тренироваться спустя рукава? Да он с удвоенной силой начнет работать!

...В этом году после замужества и рождения ребенка в зал вернулась Элеонора Афанасьева. За четыре месяца до мартовского

чемпионата России пришла и говорит: «Попробуем, Антон Юрьевич?» Какие проблемы, было бы желание!

Я думаю, что Эля просто полностью не реализовалась в гимнастике. Она понимает, что может бороться с нынешними звездами. Четыре месяца тренировок — маловато, конечно, но на чемпионате России попала в финал опорного прыжка, за вольные получила достойную оценку.

То, что Эля после рождения ребенка смогла выйти на приличный уровень, говорит о том, что класс исполнения у нее был заложен очень хороший. Спасибо Елене Витальевне.

Очень важно с самого детства заложить правильную базу.

Вот почему и сборы в Звенигороде имеют для детей особую ценность.



Элеонора АФАНАСЬЕВА
с тренером
Антоном Юрьевичем
КРАПИВИНЫМ

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕВА





ЕЛЕНУ ВИТАЛЬЕВНУ МАШИНСКУЮ, которая была одним из первых тренеров школы, помнят и ученики, и родители...

ОВЧИННИКОВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

Сейчас Элеонора тренируется и получает удовольствие и от выступлений, и от работы в зале. Эмоции-то не скроешь. Мартовский чемпионат страны был для Эли первым стартом, и мне кажется, психологически ей стало легче, она поняла, что вполне может составить конкуренцию лидерам.

К Кубку России кардинально мы ничего в своей подготовке не меняли. Но, что очень важно, Эля тренировалась на «Озере Круглом», за что отдельное спасибо руководству ФСГР. Сборы на базе основной команды страны ей, конечно, очень помогли. Я на этих сборах не присутствовал. На «Круглом» замечательные специалисты работают, старший тренер женской команды Евгений Анатольевич Гребенкин всегда следит за тем, кому и на что нужно обратить внимание, поэтому Эле помогали многие. И я очень рад, что она не подвела и смогла показать все, на что способна в данный момент.

Закономерный вопрос: что дальше? Сейчас Элеонору взяли на сборы на «Озеро Круглое» уже, как говорится, в другом статусе — как обладательницу Кубка страны в опорном прыжке. А это, согласитесь, другая ответственность. Теперь от нее будут ждать результатов, вот и посмотрим, как она справится. Ведь если спортсмен один раз выиграл, это еще не означает, что он может выступать на таких серьезных соревнованиях, как, например, чемпионат мира. Подготовка к подобным стартам — длительный, планомерный процесс. Поэтому очень важно понять, выдержит ли она

физически и психологически длительную работу на сборах. Ведь это другой режим, да и вообще ритм жизни другой. Надо отдать должное ее сестре, Кристине, она очень помогает Эле и с ребенком сидеть, и в тренировочном процессе принимает активное участие. (Кристина Горюнова — мастер спорта России международного класса, победитель этапа Кубка мира, призер чемпионата России, победитель первенства России.) Потенциал у Элеоноры достаточно высок, она готова усложнять программы, поэтому главное — психологически быть готовой, чтобы морально на все хватило сил.

Мне очень интересно работать сейчас с Элей. Я ведь и с Кристиной такой же путь проходил. Одно дело, когда работаешь с маленькими девочками, с подростками, но совсем другое — со взрослыми: за руку тащить уже никого не надо. Эля приходит в зал и четко знает, что и как делать. Сама понимает, чего хочет добиться в гимнастике, работает.

Не влезать постоянно со своими советами, подсказками, наравоучениями, а **быть рядом с ученицей, чтобы в нужный момент поддержать.**

И еще хочу отметить один момент: мы в своей школе придерживаемся бригадного метода работы. Нет личного тренера в зале — другие его заменят, у нас ведь достаточно квалифицированные тренеры, мы ими дорожим. Считаю, не случайно у нас в этом году появились два призера первенства России, значит, такой подход себя оправдывает.

В общей сложности на отделении гимнастики нашей школы занимаются около 200 человек. Не так много, но для Великого Новгорода, в котором всего лишь 200 тысяч населения, это достаточно неплохой показатель. Задачи перед нашей СШОР стоят вполне конкретные: учитывая, что школа перешла на федеральные стандарты спортивной подготовки, речь идет о подготовке ближайшего резерва для сборной команды России.



ГЕРМАН РОМАНОВ

Количеством тренеров мы похвастаться пока не можем. В женском отделении пять человек работают, в мужском — четыре. Нет в городе на данный момент молодых специалистов, готовых серьезно работать в нашем виде спорта. Поэтому, к сожалению, и возможности увеличить число занимающихся нет. Не хотим, чтобы страдало качество подготовки.

С оборудованием мы проблем не испытываем, все необходимое в школе есть. В 2010 году в приобретении снарядов нам очень помогла Федерация спортивной гимнастики России, плюс областной бюджет выделяет средства, и центр спортивной подготовки Новгородской области... Кроме того, в 2013 году школа выиграла грант Фонда поддержки олимпийцев России, так что с материальной базой все в порядке.

Если говорить о тренировочном процессе, то областной бюджет обеспечивает нашим спортсменам поездки на официальные соревнования — финалы, чемпионаты и Кубки России, спартакиады. Надеюсь, в будущем году и тренировочные, и восстановительные мероприятия удастся проводить в полном объеме. Вот, например, успешно выступила на первенстве России среди спортшкол Алина Степанова. Хотелось бы, чтобы была у нее возможность продолжать совершенствовать свое мастерство на более высоком уровне. Конечно, было бы полезно провести, например, три-четыре сбора на базе «Озеро Круглое». Хорошо, что ФСГР идет навстречу и помогает решать эти вопросы. Тре-

Тренерам выезды на «Круглое» полезны не меньше — **НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДИКИ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ,** все это не стоит на месте.

И тренеры в регионах должны быть в курсе происходящего

нерам выезды на «Круглое» полезны не меньше — новые технологии, методики в подготовке гимнастов, все это не стоит на месте. И тренеры в регионах должны быть в курсе происходящего.

В этом году у нас наконец-то сдвинулся с мертвой точки вопрос о работе врачебного диспансера. Если все наладится, то врачебную помощь и восстановительные процедуры смогут получать не только лучшие спортсмены школы, а все наши воспитанники. Согласитесь, это немаловажный фактор.

Какие цели ставлю лично перед собой как старший тренер? Чтобы воспитанники школы обязательно присутствовали в национальной команде. И чтобы обязательно у школы были медали с чемпионата или с первенства страны. Для отделения женской гимнастики вполне реальные, я считаю, задачи.



РИА-НОВОСТИ

На самом деле процесс обучения у меня до сих пор идет



ГЕРМАН РОМАНОВ



ГЕРМАН РОМАНОВ

На данный момент женская гимнастика у нас все-таки в приоритете. И спортсмены посильнее. И тренерский состав. Девочки выступают во всех финальных стартах. Причем как взрослые, так и юниорки. Мальчики пока, к сожалению, только начинают неплохо выступать по юношам. Это новое поколение.

В нашей школе существует своя программа подготовки для детей, которая начала работать еще в 1990-е годы. Суть ее в том, что дети начинают знакомиться с гимнастикой еще в годовалом возрасте. Есть даже специальная программа «Малышок». С 1–3 лет вместе с мамами или папами они занимаются в гимнастическом зале под руководством инструктора.



РИА-НОВОСТИ

Следующий этап — программа «Ступени», от 3–9 лет. Те, кто проходит весь курс, по окончании получают сертификаты. Мелочь вроде, но видели бы вы, в какой восторг дети приходят. И родители радуются не меньше: о, у нас растет спортсмен!

При этом мы не ставим никаких высоких целей, эта программа — всего лишь попытка приобщить малышей к здоровому образу жизни.

А есть группы для 4–5-летних. Дети уже самостоятельно, без родителей занимаются с тренерами. Из этих групп набираем тех, кто может попробовать себя в гимнастике на более высоком уровне. Дети сдают специальные тесты, мы смотрим на антропометрические данные. А когда приходит время набора в спортшколу (по федеральным стандартам набор в спортивную гимнастику проводится с 6 лет), наши дети уже подготовлены для серьезных занятий, многое умеют.

Пока программа успешно работает. Сейчас многие ДЮСШ переходят на так называемый федеральный стандарт подготовки. Но если директор школы понимает, что развитие детского спорта тоже идет по своим законам, что приобщать детей к здоровому образу жизни надо как можно раньше, он не будет рубить этот сук.



РИА-НОВОСТИ

Он будет искать разные формы привлечения детей в свой вид спорта. Кто-то перешел на федеральный стандарт и сказал: все, у нас теперь только спортсмены занимаются. Хорошо. А где они будут брать резерв? Из соседней школы? С улицы? В 6 лет ребенок к ним придет, пока его подготовят, уже исполнится 9.

А мы детей параллельно обучаем и профессиональной гимнастике, и оздоровительной.

Есть возможность провести хорошую селекцию. Из оздоровительной в спорт взяли, не пошло — возвращаем обратно. Детей, казалось бы, приходит много, но по-настоящему талантливых приходится долго выискивать. И здесь не надо питать иллюзий.

Есть ли у нас спортивные классы? Нет. В школах, где учатся наши спортсмены, удобное расписание уроков, учителя идут навстречу. Мое



РИА-НОВОСТИ

мнение: даже самые способные к спорту дети должны получать хорошее образование. В какой форме, это уже другой вопрос. Есть интернаты, есть учителя, которые готовы заниматься дополнительно. Да, понятно, что ребенок иной раз так устает на тренировках, что ему лишь бы до кровати дойти. Но учиться надо! И никому не следует давать сильные поблажки. Когда гимнастика закончится в их жизни, они должны быть образованными людьми.

Наши дети, например, иногда делают домашнее задание на переменах, они умеют это делать. Поэтому что знают: после тренировки времени и сил может быть еще меньше. Такая ситуация учит ответственности, умению организовывать свое время. Когда слышу, что о спортсменах говорят, будто они все неучи, всегда хочу спросить: а про кого это?

Я знаю многих спортсменов, причем высочайшего уровня, которые прекрасно образованны.

Здесь, конечно, и от родителей многое зависит. Если они хотят, чтобы их ребенок был образованным — он им будет. Не зря же еще говорят и о том, что за каждым чемпионом стоят его родители... ▲

И не зря говорят и о том, что за каждым чемпионом стоят его родители...

Оздоровительные программы у нас появились во многом благодаря директору школы Дмитрию Александровичу Трофимову, который **сделал и продолжает делать** для школы очень многое...



КАКАЯ «ХОРОШАЯ» БОЛЬ!

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

«ТРЕНЕР ГОВОРИТ: ТРЕНИРУЙСЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ. ПРАВИЛЬНО ЛИ ЭТО?»

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ,**
врач, старший научный
сотрудник НИИ спорта
и спортивной медицины
РГУФКСМиТ

Как ни странно, но этот вопрос лаконичного ответа не имеет. И прежде всего потому, что понятие боли имеет много смыслов. Эскулапы древности считали боль «сторожевым псом здоровья». Медицина нашего времени полагает, что болевой синдром сигнализирует о травме или иной патологии. Поэтому современные врачи сходятся во мнении, что при остром болевом синдроме все нагрузки должны быть немедленно сняты.

Но что делать, если болевой синдром не острый? Вот тут-то и проходит одна из тонких граней, отличающая тренерское искусство от работы учителя физкультуры. Тренировочный процесс, в отличие от физкультуры в школе, предполагает периодический запланированный выход из зоны комфорта (специалисты говорят о преодолении барьера адаптации). Выход из зоны комфорта всегда сопровождается сопротивлением всех физиологических систем организма спортсмена. Оно нередко сопровождается отрицательными эмоциями и называется болью, потому что существует масса характеристик положительных телесных ощущений, но все отрицательные объединяются в такое многогранное понятие, как боль.

Кстати, все больше европейских врачей спортивной медицины признают, что восстановление после травм невозможно без проведения реабилитации на фоне болевого синдрома. Другое дело, что надо учитывать степень и характер болевого синдрома.

— ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО БОЛЬ МОЖЕТ ИМЕТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР?

Да, как ни парадоксально, но это так. Но это касается только запланированного выхода за барьер адаптации. В обыденной жизни к любому проявлению болевого синдрома следует относиться крайне серьезно и пытаться разобраться

Спортсмены разных
видов спорта

боль

одного и того же
воздействия

ощущают по-разному



С ВИЗУАЛЬНОЙ
шкалой боли

в причине его появления. Иначе можно пропустить начало серьезного заболевания.

В спорте при каждом выходе за пределы барьера адаптации тренер должен предупредить спортсменов о возможной локализации и характере болевых ощущений. Если при этом спортсмен испытывает болевой синдром в нетипичных областях (или характер болевых ощущений явно не типичный), он обязательно должен предупредить тренера.

— ДРУГИМИ СЛОВАМИ, БОЛЬ МОЖЕТ БЫТЬ «ХОРОШЕЙ» И «ПЛОХОЙ»?

Именно так. Тренер должен научить спортсмена различать характер боли. Проще всего это ощутить при растяжке. Если спортсмен тянется правильно, то и испытываемый им дискомфорт в сухожильно-мышечном аппарате будет физиологичным. Спортсмены нередко называют такое ощущение «хорошая боль». Но если нагрузка на опорно-двигательный аппарат при растяжке становится неадекватной, то спортсмен начинает ощущать резкую, отрицательную боль. Это — «нехорошая». На таком болевом синдроме продолжать выполнение упражнений категорически не следует. Ничего, кроме микротравм (а иногда более серьезных травм) мышц, сухожилий и связок, такие упражнения не принесут.

— А МОЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ХАРАКТЕР БОЛИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ АППАРАТУРЫ?

К сожалению, пока это невозможно. Может быть, это вообще неразрешимая задача. Дело в том, что ощущение боли не столько физиоло-

гично, сколько психосоциально. Разные народы испытывают ее по-разному. Европейцы более чувствительны к боли, чем азиаты. Есть и половые различия: сильный пол испытывает ее более выражено, чем слабый. Спортсмены разных видов спорта боль одного и того же воздействия ощущают также по-разному.

Самое большее, что удалось изобрести врачам-исследователям, — это **Визуальная шкала боли**, представляющая собой шкалу из десяти делений по цветам радуги. Красный цвет символизирует максимальный болевой синдром и оценивается как 10 баллов. Отсутствие боли — 0 баллов — соответствует светло-голубому цвету. Опыт показывает, что оптимальный уровень боли при выполнении упражнений на гибкость составляет 3–4 балла. Несмотря на такой субъективный способ оценки, визуальная шкала боли очень показательна, ведь само ощущение крайне субъективно. При 3–4 баллах (речь идет только о «хорошем» характере боли) растяжка становится наиболее физиологичной хотя бы потому, что не включается стретч-рефлекс, значительно повышающий тонус растягиваемых мышц.

Боли не следует бояться, но и не следует к ней привыкать. К ней нужно относиться как к идеальному индикатору, если не сказать, помощнику. Возможно, есть смысл в выражении, что боль следует приручать, но вот гасить боль обезболивающими средствами самостоятельно точно не следует. Это более чем опасно.

Спортсмены должны взять себе за правило: при малейших сомнениях проговаривать болевые ощущения с тренером или родителями. ▲

К боли нужно
относиться как
к идеальному
индикатору



ФОТОБАНК ЛОРИ



Кубок России

Екатеринбург



Ангелина
МЕЛЬНИКОВА



Артур
ДАЛАЛОВ



Никита
ИГНАТЬЕВ



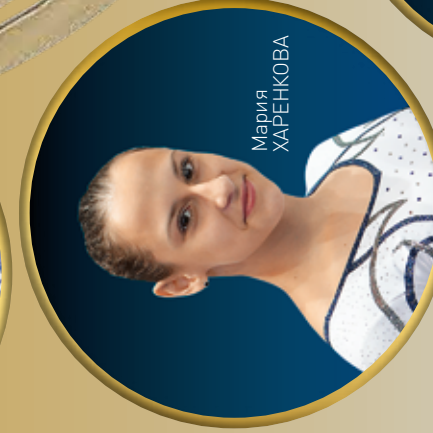
Никита
НАГОРНЫЙ



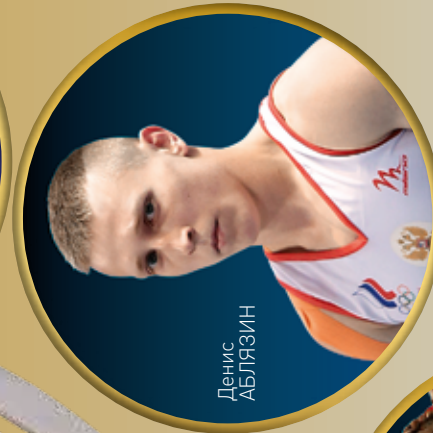
Давид
БЕЛЯВСКИЙ



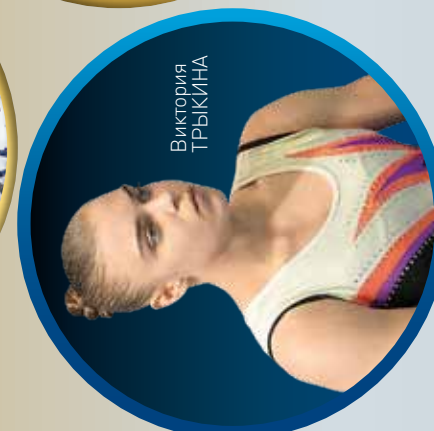
Анастасия
ИЛЬЯНKOBA



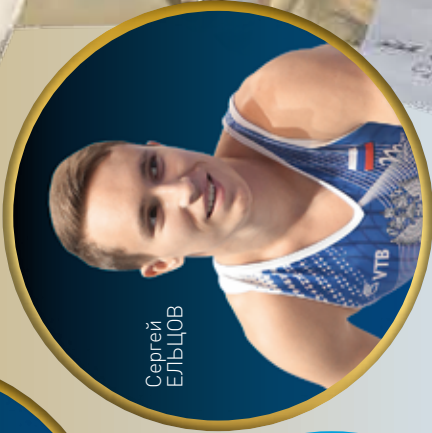
Мария
ХАРЕНKOBA



Денис
АБЛЯЗИН



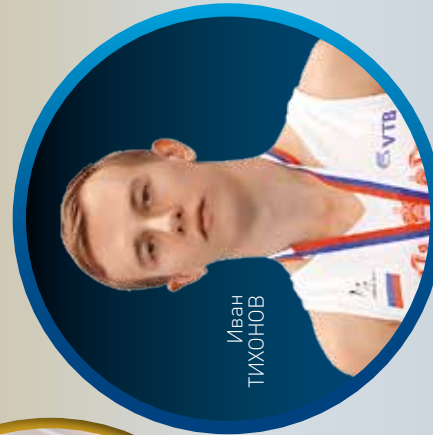
Виктория
ТРЮКИНА



Сергей
ЕЛЬЦОВ



Элеонора
АФАНАСЬЕВА



Иван
ТИХОНОВ



Дмитрий
ЛАНКИН



Ульяна
ПЕРЕБИНОСОВА



Елена
ЕРЕМИНА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

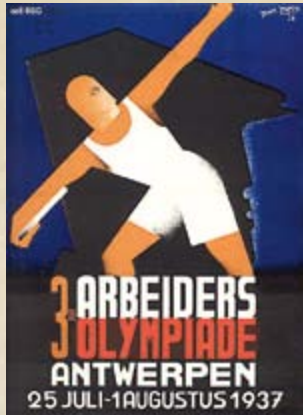
МУЖЧИНЫ

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ: ● НИКИТА НАГОРНЫЙ, ● ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ, ● НИКИТА ИГНАТЬЕВ
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ● НИКИТА НАГОРНЫЙ, ● АРТУР ДАЛАЛОВ, ● ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ
УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ: ● ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ, ● ИВАН ТИХОНОВ, ● НИКИТА НАГОРНЫЙ
УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЫЦАХ: ● ДЕНИС АБЛЯЗИН, ● НИКИТА ИГНАТЬЕВ, ● НИКИТА НАГОРНЫЙ
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: ● АРТУР ДАЛАЛОВ И НИКИТА НАГОРНЫЙ, ● ДМИТРИЙ ЛАНКИН
УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ: ● СЕРГЕЙ ЕЛЬЦОВ, ● АРТУР ДАЛАЛОВ, ● ДМИТРИЙ ЛАНКИН
УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ: ● НИКИТА ИГНАТЬЕВ, ● СЕРГЕЙ ЕЛЬЦОВ, ● НИКИТА НАГОРНЫЙ

ЖЕНЩИНЫ

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ: ● АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА, ● ЕЛЕНА ЕРЕМИНА, ● МАРИЯ ХАРЕНKOBA
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: ● ЭЛЕОНОРА АФАНАСЬЕВА, ● ВИКТОРИЯ ТРЮКИНА, ● АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА
УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ: ● АНАСТАСИЯ ИЛЬЯНKOBA, ● ЕЛЕНА ЕРЕМИНА, ● УЛЬЯНА ПЕРЕБИНОСОВА
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ● МАРИЯ ХАРЕНKOBA, ● ЕЛЕНА ЕРЕМИНА, ● ЭЛЕОНОРА АФАНАСЬЕВА
УПРАЖНЕНИЕ НА БРЕВНЕ: ● АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА, ● МАРИЯ ХАРЕНKOBA, ● ЕЛЕНА ЕРЕМИНА

КОМАНДНЫЙ ТУРНИР, МУЖЧИНЫ: ● КОМАНДА МОСКВЫ, ● КОМАНДА СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА, ● КОМАНДА ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
КОМАНДНЫЙ ТУРНИР, ЖЕНЩИНЫ: ● КОМАНДА МОСКВЫ, ● КОМАНДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ● КОМАНДА ЦЕНТРАЛЬНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА



АНТВЕРПЕН-1937

КАК В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ВСПОМИНАЛИ ПЕРВЫЙ ВЫХОД СОВЕТСКИХ ГИМНАСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНУЮ АРЕНУ

ЮРИЙ КАСЬЯНИК ПРИГЛАСИЛ КОРРЕСПОНДЕНТА ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА» НА «ВТОРНИК», ПОСВЯЩЕННЫЙ 80-Й ГОДОВЩИНЕ ПОБЕДЫ СОВЕТСКИХ ГИМНАСТОВ НА РАБОЧЕЙ ОЛИМПИАДЕ В АНТВЕРПЕНЕ. ДЛЯ САМОГО МАЭСТРО ВЫБОР ТЕМЫ БЫЛ НЕ СЛУЧАЕН. ВЕДЬ ЕГО РОДИТЕЛИ, МИХАИЛ КАСЬЯНИК И ЕВГЕНИЯ ГАВРИЛОВА, В 30-Е ГОДЫ БЛИСТАЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ПОМОСТЕ.

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ
ФОТО: из личного архива
Ю.М. КАСЬЯНИКА

На небольшой питерской улице в двух шагах от Невского проспекта уже много лет проводятся знаменитые «Вторники Юрия Касьяника». Каждая из вечеринок в студии композитора на Тележной, 23 чему-то или кому-то посвящена. Это может быть День всех влюбленных или Масленица, юбилей Ишоты Руставели или Праздник всевозможных паштетов, приуроченный к юбилею Джоаккино Россини.

...В окружении старых фотографий и афиш Юрий Касьяник импровизировал на старом пианино и новейших синтезаторах, чередуя музыку с рассказами о родителях и их друзьях.

ИМПРОВИЗАЦИЯ 1. АНТВЕРПЕН

Это было первое в истории выступление советских гимнастов на международной арене. Вообще первое! Уже мало кто знает о таком соревновании, как Рабочая Олимпиада. Только историки спорта могут объяснить, почему третья по счету, состоявшаяся в бельгийском Антверпене, была самой представительной из подобных соревнований.

Две первые, проходившие во Франкфурте-на-Майне и в Вене, организовал Люцернский Рабочий Спортивный Интернационал. Это было детище социал-демократов. Представителей



РИА НОВОСТИ

Это было первое в истории выступление советских гимнастов на международной арене.

Вообще первое!

Красного Спортивного Интернационала, организованного в 1921 году в Москве, на две первые Рабочие Олимпиады не приглашали. Ведь это была спортивная организация коммунистов. Единственный раз два спортивных интернационала объединились для проведения, как выяснилось, последней в истории Рабочей Олимпиады.

В 1936 году в нацистской Германии прошла Олимпиада, которую геббельсовская пропаганда использовала для демонстрации достижений нацистского режима. Попытку организовать бойкот и провести альтернативные соревнования в Барселоне сорвала гражданская война в Испании. Хотя в столицу Каталонии уже приехали около двух тысяч спортсменов, большинство из которых представляли рабочие союзы.

В результате альтернативой Берлину-1936 стала Рабочая Олимпиада в Антверпене, на которой были представлены спортсмены из 15 стран,

Николай КОРОЛЕВ — заслуженный мастер спорта, абсолютный чемпион СССР по боксу

Серафим и Георгий ЗНАМЕНСКИЕ — одни из первых советских мастеров международного класса по легкой атлетике



РИА НОВОСТИ

включая СССР. Уровень гимнастического турнира Рабочей Олимпиады был высоким. В нем участвовали олимпийские чемпионы Берлина на отдельных снарядах — чех Алоиз Гудес и финн Александери Саарвала.

Советская сборная добиралась в Антверпен-1937 на поезде через Польшу и Германию. Среди участников Рабочей Олимпиады были звезды довоенного спорта: штангист Яков Куценко, боксер Николай Королев, легкоатлеты братья Знаменские. Московский «Спартак», представлявший СССР в футбольном турнире Рабочей Олимпиады, усилили несколькими игроками из других клубов.

ИМПРОВИЗАЦИЯ 2. НИКОЛАЙ СЕРЫЙ

Ленинград в сборной СССР представляли мой отец и Николай Серый, который переехал из Москвы учиться в институте физкультуры имени П.Ф. Лесгафта и выступал за ДСО «Медик». Во многих источниках его называют единственным чемпионом Антверпена, хотя это не так. Побеждала советская команда, а личного первенства там просто не было.

Папа рассказывал, что наша делегация не успела приехать в Бельгию к началу соревнований.



РИА НОВОСТИ

Яков КУЦЕНКО — заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, 14-кратный чемпион СССР в тяжелом весе (1937–1952), чемпион Европы (1947, 1950), 2-й призер чемпионата мира 1946 года



ФОТО НАТАЛЬИ ГУСЕВОЙ

Юрий Касьяник — композитор, импровизатор, президент Международной ассоциации независимых композиторов, режиссер и участник многочисленных перформансов, лектор, активно пропагандирующий современное искусство...



На гимнастическом помосте заслуженный мастер спорта Николай Серый выступал до 33 лет.

Он дважды становился **абсолютным чемпионом СССР**

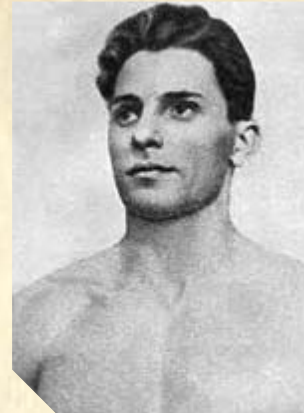


НИКОЛАЙ СЕРЫЙ БЫЛ режиссером-постановщиком физкультурного парада на Красной площади

Выступить в отдельных видах советским спортсменам не удалось. Удивительно было и то, что в программу соревнований по гимнастике входили... прыжки в длину. Для крепкого, но невысокого Михаила Касьяника прыжок на 5,69 стал выдающимся достижением. Серый, который был выше ростом и активно занимался легкой атлетикой, «улетел» на 5,90.

В Антверпене Серый поразил всех великолепным исполнением вольных упражнений. По тем временам по-настоящему новаторских. После его исполнения овациями разразились не только зрители и участники, но даже и судьи. Из шестерки советских гимнастов, выступавших на Рабочей Олимпиаде, Серый оставил самый заметный след в истории отечественного спорта.

В 22 года он дебютировал в роли режиссера-постановщика выступлений своих товарищей по институту во время физкультурного парада на Красной площади. Зрелище получилось эффектное. Молва о ленинградском студенте разнеслась по всей стране.



Окончив Инфизкульт, Серый решил поступать на режиссерский факультет театрального института. Принимавший экзамен профессор, прочитав фамилию абитуриента, спросил: «Не о вашем ли отце писали газеты?» Смущенный Николай ответил: «Вообще-то речь шла обо мне». Серый был принят в театральный институт, где его наставником стал выдающийся актер и режиссер Всеволод Мейерхольд.

На гимнастическом помосте заслуженный мастер спорта Серый выступал до 33 лет. Он становился абсолютным чемпионом СССР в 1945 и 1946 годах, а затем еще долгие годы был, как шутили, главным режиссером советского спорта. Не было ни одного крупного спортивного события, которое не сопровождалось бы парадом физкультурников в постановке Серого. Вершиной стала церемония закрытия Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве. За эту постановку Серый был удостоен звания заслуженного деятеля искусств РСФСР.

ИМПРОВИЗАЦИЯ 3. БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ КВАРТЕТ

Кроме двух ленинградцев, в Антверпене советскую гимнастику представляли харьковчанин Михаил Дмитриев, москвич Александр Колтановский, тбилисцы Александр Джорджадзе и Георгий Рцхиладзе.

Дмитриев был разносторонним спортсменом. Не только блистательным гимнастом, но и великолепным футболистом. В составе советской сборной он стал в Антверпене и победителем футбольного турнира. Из-за травм к решающему матчу против норвежцев у нашей сборной не хватало игроков на полный состав. И тогда на поле вышли легендарный Николай Старостин, приехавший на Рабочую Олимпиаду в качестве руководителя футбольной делегации, и Дмитриев, который смотрелся в финале не хуже спартаковцев.



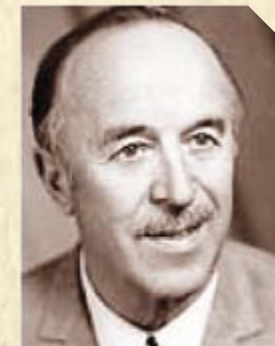
Михаил Дмитриев был не только блистательным **ГИМНАСТОМ**, но и великолепным футболистом

Абсолютный чемпион СССР 1936 года после окончания харьковского инфизкульта работал в родном вузе, а в 1944-м переехал в Киев. Будучи преподавателем, продолжал выступать на гимнастическом помосте. Среди его учеников — олимпийская чемпионка Хельсинки Наталья Бочарова.

Колтановский был призером самого первого чемпионата СССР по спортивной гимнастике, проходившего в рамках Спартакиады 1928 года. Он окончил архитектурный институт, хорошо рисовал, но не смог уйти из гимнастики. Преподавал, стал автором более двадцати книг и монографий, посвященных методике освоения сложных элементов. Многие учебные пособия собственноручно иллюстрировал.

Яркой личностью был Сандро Джорджадзе. Папа называл его Безумным Грузином. Его «коронкой» была перекладина. Тбилисец трижды становился чемпионом СССР на этом снаряде, причем первый раз в 1939-м, а последний — в 1949-м. Завершив карьеру и став кандидатом педагогических наук, Джорджадзе опубликовал фундаментальные исследования о совершенствовании упражнений на перекладине.

Его земляк Гуло Рцхиладзе на Рабочую Олимпиаду отправился в ранге трехкратного чемпиона СССР. Золото в многоборье он выигрывал три года подряд, с 1932 по 1934 год, и это достижение никто не превзошел. Кто в Тбилиси не знает первую среднюю школу, которая раньше была Первой мужской гимназией? В столице Грузии бытовала шутка: «Это школа искусства и спорта с легким образовательным уклоном». Именно в стенах Первой родились и грузинский театр, и грузинский спорт. Можно долго перечислять фамилии певцов, актеров, режиссеров, композиторов, учившихся в ней.



Сандро Джорджадзе трижды становился **чемпионом СССР** на брусках

В спортивном зале школы до седьмого пота гонял мяч и занимался на гимнастических снарядах легендарный актер и спортивный комментатор Котэ Махарадзе. Он вспоминал, что ведал спортивным хозяйством школы всеобщий кумир и объект поголовного обожания Арчил Бакрадзе. Его называли отцом грузинской гимнастики. Один из первых заслуженных мастеров спорта СССР и подготовил Гуло Рцхиладзе, первого трехкратного чемпиона СССР и также заслуженного мастера спорта.

ИМПРОВИЗАЦИЯ 4. ОТЕЦ

Звание заслуженного мастера спорта Михаилу Давидовичу Касьянику было присвоено по совокупности заслуг, хотя, безусловно, блестящее выступление на Рабочей Олимпиаде сыграло решающую роль. Отец был настоящим фанатом гимнастики. Вместе с братом Моисеем он в буквальном смысле сбегал из еврейской земледельческой колонии в Херсонской губернии, чтобы учиться в Ленинградском институте физкультуры. Кстати, тяжелоатлет Моисей Касьяник тоже стал чемпионом Рабочей Олимпиады.

Те, кто видел выступления отца, отмечали чистоту линий. Говорят, что даже японские тренеры изучали его движения по кинограмме. Когда началась война, отец ушел добровольцем. И осенью 1941 года был направлен на Ленинградский фронт, воевал в составе истребительной





Михаил Касьяник был настоящим фанатом гимнастики



группы одного из партизанских отрядов. После демобилизации Михаил Касьяник выступал и побеждал на соревнованиях высокого ранга до 1955 года (!), а также работал тренером в родном «Динамо» и преподавал в родном вузе. В 1960-е годы несколько лет был главным тренером олимпийской сборной Монголии.

У отца было много учеников, добившихся признания. Выделю двоих: бронзового призера римской Олимпиады Владимира Портнова и Анатолия Ярмовского. Высшим достижением последнего была победа в чемпионате Ленинграда. Став чемпионом города, он пришел к папе и сказал: «Михаил Давыдович, это ваша золотая медаль!» После этого Ярмовский не стал продолжать спортивную карьеру. Решил быть тренером, как мой отец.

Через несколько лет Анатолий Григорьевич нашел длиннущего подростка, который ни по каким канонам спортивной науки для гимнастики не подходил. Тем не менее Александр Дитятин стал в Москве трехкратным олимпийским чемпионом и завоевал еще четыре серебряные и одну бронзовую медали. Вот такой «спортивный внук» у моего отца!

ИМПРОВИЗАЦИЯ 5. МАМА

До войны Евгения Игнатьевна Гаврилова окончила очень известную в городе на Неве Петришуле. Хотя никакого отношения к немецкой диаспоре не имела. Ее предки приехали в Санкт-Петербург из Архангельской губернии. Среди северян было немало хороших строителей, которые возводили град Петров во все века. Если бы не моя любимая сестренка Инночка, наверняка Евгения Гаврилова также отправилась бы в Антверпен.



Евгения Гаврилова одной из первых стала использовать при постановке вольных упражнений достижения ленинградской **балетной школы**

В женской сборной СССР на Рабочей Олимпиаде маму заменила ее лучшая подруга Варенька Голубева, с которой они соперничали и на городских, и на всесоюзных соревнованиях. В Антверпене советские гимнастки выступили блистательно, заняв шесть первых мест, и, естественно, стали победительницами в командном зачете. В составе команды были две ленинградки и четыре представительницы Украины.

Самую страшную зиму 1941–1942 года, когда умерли все ее родные, кроме младшей сестры и воевавшего брата, мама провела в блокадном Ленинграде, а в марте эвакуировалась с мужем и дочерью в Тбилиси, где продолжала выступать в соревнованиях. Даже чемпионкой и призером первенства Закавказского военного округа была. Вернувшись в родной город, стала работать тренером. Почти все время возилась с малышкой, хотя одна ее воспитанница, Наташа Дмитренко, стала чемпионкой Универсиады 1961 года в Софии.

Тренер Гаврилова одной из первых стала использовать при постановке вольных упражнений достижения ленинградской балетной школы. Сама она скромно об этом умалчивала. Узнал о мамин, как принято сейчас говорить, ноу-хау от удивительного человека Лидии Гуревич. Замечательная женщина, мать таких знаменитых сыновей, как Александр и Дмитрий Долинины. Первый — известный филолог, преподает сейчас в одном из американских университетов, второй — прекрасный оператор, работавший с лучшими российскими режиссерами. Да еще

и писатель. Сама Лидия Моисеевна работала аккомпаниатором в спортивной школе Калининского района Ленинграда, где трудилась и моя мама. Они подружились.

Мама была поклонницей классической музыки и предложила ставить программы под Бетховена, Моцарта, Чайковского. Прекрасная пианистка Гуревич обладала настоящим даром: могла подстроиться под выступление гимнастки. При подготовке программы на музыку из «Лебединого озера» маме пришла идея включить в нее фрагменты классического балета, который был визитной карточкой нашей Мариинки. К этому моменту относится ее знакомство с легендарной Агриппиной Вагановой, которая согласилась выступить в роли консультанта.

ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

...По традиции «Вторников» вечер завершился исполнением импровизационной симфонии «Антверпен-1937». У каждого эта музыка вызвала свои ассоциации. Кто-то уловил звуки, сопутствующие гимнастическим соревнованиям, кто-то — тревожные раскаты, неизбежные при упоминании 1937-го... Дух времени. ▲



Тяжелоатлет Моисей Касьяник тоже стал
ЧЕМПИОНОМ
Рабочей Олимпиады

АНКЕТА ЧЕМПИОНА
В ШУТКУ
И ВСЕРЬЕЗ

АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА

Призер Олимпийских
игр в Рио-де-Жанейро,
чемпионка Европы

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Как встать утром
с улыбкой?

– Надо
лечь спать
с улыбкой.



Праздник —
это когда...?

– Новый год. Хотя...
Любой день может
быть праздником,
главное — разглядеть
его.

Сейчас я спою...
Что именно?

– Я комплекую
по поводу
собственного
пения. Нет, петь
не буду!



Блондин или
брюнет, может,
рыжий?

– Брюнет.
Нет, все же
блондин.

Через 10 лет
я буду...

– Блондинкой.
И пока хочу быть
дизайнером.



– Не смогу
уснуть без
одеяла.

Сколько
купальников
берешь с собой
на важный старт?

– Пять или шесть.
Купальник — это
ведь и настроение,
важно выбрать
верный.



Никогда
не сделаешь это...
Что именно?



КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА?

ПТИЦЫ ВЫЯСНЯЮТ ОТНОШЕНИЯ НА КУХНЕ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Грудка — самая
полезная
часть курицы



У курицы масса достоинств. Она неприхотлива к корму и жилью, легко разводится и достаточно быстро растет. Мясо домашней курицы хорошо усваивается организмом человека. И, как утверждают диетологи, намного полезнее мяса животных, хотя по ценности все же уступает морским рыбам. Возможно, курица так бы и осталась оптимальным продуктом питания, если бы... Колумб не открыл Америку и в Европу не завезли бы индейку.

Мясо индейки пришлось по вкусу во многих королевских дворах Европы. Главным достоинством индейки в то время были ее экзотическое происхождение и необычные размеры.

Но основные достоинства индейки были оценены только в XX веке. Индустриализация и научно-технический прогресс проникли практически во все сферы жизни общества, в том числе и на птицефабрики. Оказалось, куры настолько неприхотливы, что готовы жить и размножаться

поистине в «нечеловеческих» условиях, в ужасающей тесноте, при искусственном свете, питаясь комбикормом. В результате мясо кур стало доступным по цене и количеству, но в ущерб качеству... Теперь неприхотливость курицы обратилась против нее. Курица «неразборчива» ко всей химии, антибиотикам и гормонам, которые, как правило, добавляют на птицефабриках. К сожалению, варка или жарка курицы не обеспечивает полного распада накопленной курицей химии.

Заметьте, что деревенская, выращенная на воле курица варится на полтора-два часа больше, чем фабричная. И мясо у нее на вкус совсем иное.

В противовес курам индейки оказались более привередливыми и никак не хотели жить в тесных условиях, питаться химией и обходиться без прогулок на свежем воздухе. Если курица через полгода достигает совершеннолетия, то индейке на это требуется несколько лет. Живут птицы

около 10 лет, вырастая до полутораметрового размера и веса более 20 кг.

И именно привередливость индеек к жилью и питанию определила их главное достоинство. Мясо индеек считается наиболее экологически чистым среди мяса других видов домашних животных... тем более курицы, готовой питаться всем подряд.

Особенности выращивания индеек определяют и достоинство их мяса. В 100 граммах мяса индейки содержится всего 5 г жира, у курицы — 20 г, у говядины — до 40 г. Да и оставшийся жир у индейки удивительным образом сбалансирован по соотношению насыщенных и полиненасыщенных жиров. Индейка содержит значительно меньше, чем курица, холестерина. Поэтому белка в индейке больше, и он намного качественнее по составу, чем куриный.

Самая ценная часть индейки — грудка, она занимает около 30% массы всех съедобных частей индейки и вообще не содержит жира! Углеводов в грудке также нет. Это практически чистый белок. Людям с нарушениями функции почек следует употреблять ее с осторожностью. Грудку нередко называют белым мясом, это идеальное спортивное питание.

Грудка курицы также самая полезная часть курицы. В ней намного меньше накапливается химии, гормонов и антибиотиков от комбикормов. Жира там совсем мало, не более 10%. Так что при нарушениях почек предпочтение лучше отдать грудке курицы.

Другая часть белого мяса курицы содержится в ее крылышках (но при готовке с них обязательно следует снять кожу).

Больше всего вредных веществ, жира и холестерина накапливается в коже и красном мясе — бедрышках курицы. Хотя они такие вкусные и сочные на вкус! Диетологи полагают, что, если курица домашняя, то периодическое употребление куриных бедер не так уж и плохо. А вот поджаренная хрустящая кожа курицы вредна! Хотя и ее иногда можно на праздник.

Из-за пониженного содержания жира и вредного холестерина индейка намного гипоаллергеннее курицы и другой домашней птицы.

Кстати, углеводов мясо индейки вообще не содержит. Так что лучшего мяса диабетикам не найти!

Состав солей и микроэлементов в мясе индюшки тоже лучше многих видов мяса. В 100 г мяса индюшки содержится около 32 мг кальция, в то время как в курице только 11 мг. Как известно, парным элементом к кальцию идет фосфор. Без него адекватный баланс кальция в организме человека невозможен. Так вот фосфора в индейке столько, сколько и в морской рыбе. Поэтому индюшати́на так полезна для растущего организма и при слабых костях, особенно при восстановлении после переломов и при всевозможных «болезнях роста».

Но если нет индейки, то мясо курицы встанет на первое место по содержанию полезных микроэлементов. И даст фору любителям говядины и свинины.

Считается, что селена в индейке больше, чем в любом другом мясе. А это прекрасный антиоксидант и микроэлемент вечной молодости! Поэтому индейка была в таком почете у коренных индейцев Америки.

Железа в индейке в два раза больше, чем в говядине. В курице железа больше всего содержится в бедрышках, которые не столь полезны. Поэтому повышать гемоглобин лучше индейкой.

Индейка содержит больше поваренной соли, чем курица, но ровно настолько, насколько обычно подсаливают мясо курицы перед употреблением. Так что отнести ее природную соленость к недостаткам нельзя. И все же гипертоникам следует с осторожностью употреблять мясо индейки.

Витаминов в индейке также гораздо больше, чем в любой домашней птице. Но есть индейку только ради витаминов вряд ли стоит.

Многие отмечают, что после употребления индейки значительно улучшается настроение, и это не случайно. Ведь мясо индейки содержит триптофан, участвующий в выработке гормона удовольствия — эндорфина.

Улучшить настроение могут и куриные бедра. В них также в достаточном количестве содержится триптофан. Но осознание вредности этой части курицы может испортить настроение.

Приятного аппетита, и помните, что от умения повара тоже многое зависит! И выбирайте качественный соус, а то обо всех диетических данных исходных продуктов можно и вовсе забыть. ▲

Мясо индейки
содержит триптофан,
участвующий
в выработке
гормона
удовольствия —
эндорфина



ИТАК:

- мясо индейки и белое мясо курицы по всем показателям более диетично, чем свинина, говядина и баранина;
- индейка легче усваивается организмом, чем курица. Она содержит меньше насыщенных жиров, холестерина, калорийность ее ниже;
- индейка содержит большое количество витаминов и микроэлементов (витаминов А, В, Е, железа, кальция и фосфора);
- индейка побеждает курицу в гипоаллергенности;
- мясо индейки дороже куриного, но этот недостаток с лихвой покрывается вышеизложенными преимуществами.

МОНЯ, ДЖАКИ, БАРОН, ШКОДА, ПЕРС, БРИТАНЕЦ И ШОТЛАНДЕЦ...

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО: «ЖИВОТНЫЕ ЧУВСТВУЮТ, ЧТО Я ЕДУ ДОМОЙ»



Сейчас у нас дома много животных. Три джек-рассел-терьера, причем одна пара — семейная. Его зовут Барон, ее — Шкода, имя говорит само за себя. Эта семейка живет у нас уже девять лет, и друг без друга они не могут. Еще нам друзья из Прибалтики подарили джек-рассела, которую мы назвали Джаки. Характер у нее весьма сложный — конфликтует с семейной парой и не переносит, чтобы эти двое жили с ней рядом. Мы даже вынуждены были их разделить. Получилось так, что семейка живет в отдельном доме с нашими помощниками, а Джаки — в основном доме с нами. Добилась своего... Причем так настойчиво, что начала с парой даже драться.

Еще у нас есть йорк-терьер Моня, очень уже старенькая. Моня, а ей 11 лет, стала первой нашей собакой с тех пор, как мы вернулись в Россию из Канады. Она очень домашняя, наша Монежка, и даже Джаки ее приняла. Они живут с ней в одном доме. Удивительно, вроде другая порода, но они ладят. Может быть, Монежка уступает Джаки, а не ведет себя так, как ведут себя представители ее породы, но она все время как-то в стороне от всех. Допустим, я приезжаю и сажусь на диван, Джаки сразу запрыгивает мне на колени, а Моня садится у ног.

Так и живем с нашими собаками... А еще с нами из Канады приехали два кота. Я не могла их там бросить. В самолет обоих взять тоже не могла, поэтому привозила по одному. Один — перс. Он, конечно, старенький, но что тут сделаешь? Кот Ник дожил до 18 лет. У него были проблемы с почками — мы пытались что-то сделать, но

не смогли уже... Есть такой конноспортивный клуб «XXI век», а при нем госпиталь, в котором мы лечим своих животных. Там работает прекрасный ветеринарный доктор — профессионал высочайшего уровня. Так вот, оказывается, кошкам нельзя давать рыбу, чего я, к своему стыду, не знала. У кошек от рыбы садятся почки.

Дочка видела, как я переживала, и подарила сразу двух котов — британца и вислоухого шотландца, заказала котят по Интернету, и их привезли,

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА





кажется, из Тулы. Оба от одних хозяев-заводчиков. Хозяйка — очень ответственная (я ей постоянно фото котиков шлю и переписываюсь), не хотела, похоже, отдавать именно этих котят, расставаться с ними. Но ее убедили, что они попадут в хорошие руки.

Британец — Граф по паспорту. Очень самостоятельный, независимый. Ходит и все проверяет, очень редко прыгает на руки. А вислouxий шотландец — просто какая-то сказка. Он с рук не слезает. Каждый по-своему интересен, и очень дружат, спят рядышком. Все коты очень хорошо ладят с Джаки и Мoneй. Это удивительно.



Моя любовь к животным передалась и дочери. Как-то ошенилась заблудшая собака около их дома. Дочь упростила меня взять щенят. Эти два дворовых щенка прожили у нас восемь лет. Выросли большие, такие преданные! У них был специальный вольер, и, когда их из него выпускали, они друг к другу прижимались и бегали по территории. Я их назвала Атос и Портос.

Когда, возвращаясь с «Круглого» — а мы ведь в основном на сборах находимся, — я еще только подъезжаю к дому, такой собачий лай стоит! Помощница говорит, что по реакции собак знает, что мы едем. Как животные это чувствуют?

А джек-расселы — удивительные собаки, они с йорками не похожи. У них столько энергии, они не дадут спокойно посидеть, надо с ними играть и бегать. А моя семья расселов — немцы. Они друг без друга не могут. Когда их надо в определенный момент расселить по разным комнатам, как же Барон воет и стонет! Не может без Шкоды жить. Любовь. Я глубоко в это верю. Мы долго жили в Америке, Австралии и Канаде, там люди убеждены, что человеческие души вселяются в животных. Мне хочется в это верить. И не хочется разочаровываться. Очень уж позитивное отношение я вижу с их стороны к себе. И это при том, что я мало с ними вижу: хорошо, если раз в неделю заеду. Как они ждут — дорожного стоит.

...Я с детства подбирала брошенных котят, приносила домой, от мамы прятала, потому что иногда приносила их слишком много! И птич-



кам — жертвам кошачьей охоты — лапки перевязывала. Щенят лечила. И до сих пор, когда вижу брошенных животных — а их у нас много, — не могу проехать спокойно мимо. Бывает, еду на машине, а у обочины собака. Остановлюсь, выйду. Если что-то с собой есть — подкормлю.

А два года назад я купила лемура. Хотела внучке Насте подарить на день рождения. Она так восхищалась лемурами: ой, какие они красивые, какие у них глаза, лапы... Но Настенька сказала: «Бабуля, лемур должен жить на Мадагаскаре. Зачем ты его купила?» И не приняла его. Он остался у меня, я купила огромную трехуровневую клетку, и он в ней жил: на нижнем уровне в туалет ходил, на втором — ел, на третьем — спал. И ветка была, по которой он лазал. А весил всего 1 кг.

Звали мы его Лео. Два года у нас прожил. Обычно клетку открываешь, он вылезти норовит. И кошки его не трогали, Лео спокойно бегал по полу. А потом вдруг перестал есть. Приехала, взяла его на руки, села с ним на диван. Сколько ему лет было? На глаз-то не определишь, у продавцов тоже толком не узнаешь. Может, старенький был. Но как сидел мой глазастый у меня на руках, так и заснул...



Теряя животное, ты, конечно, страдаешь. Это потеря, потому что ты прикипаешь к ним, чувствуешь ответственность. Я мало бываю дома, но, когда приезжаю, все собаки и кошки крутятся вокруг, все рядом, каждого надо погладить. И такой заряд энергии получаешь! Весь напряг уходит, ты от всего отвлекаешься. Животные переводят тебя совершенно в другое состояние.

Когда я приезжаю и беру, например, Моню на руки, она такими глазами на меня смотрит... Столько в них любви, верности. Вряд ли от человека такое получишь. Не от каждого уж точно, честно. ▲

КОРОЛЬ КОХЕЙ

«Я СКАЗАЛ СЕБЕ, ЧТО ГИМНАСТИКА — ЭТО ШЕСТЬ СНАРЯДОВ. ЭТО ПРОСТО»



ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

КОХЕЙ УЧИМУРА... ДЕСЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, КОРОЛЬ КОХЕЙ, СУПЕРМЕН, ГИМНАСТ, НА ПРОТЯЖЕНИИ СЕМИ ЛЕТ НЕ ЗНАЮЩИЙ ПОРАЖЕНИЙ В АБСОЛЮТНОМ ПЕРВЕНСТВЕ НА ЛЮБЫХ СОСТЯЗАНИЯХ...

Мое отношение к лучшему гимнасту в истории менялось дважды. До Лондона-2012 был я его горячим поклонником, после тех Игр на каждом чемпионате мира надеялся увидеть его поражение, а Рио-2016 вновь превратило меня в его болельщика.

Кохей Учимура пришел в гимнастику в три года. Его родители — бывшие гимнасты, так что ничего удивительного в том, что малыш начал «тренироваться» в их собственном зале, нет. Его мама Шуко и по сей день выступает в соревнованиях ветеранов и уверенно выполняет «переворот вперед» на опорном прыжке, садится в шпагат на бревне и даже не падает с брусьев. Младшая сестра Кохей тоже гимнастка, правда, из второго десятка спортсменов в Японии.

В 15 лет он сменил зал родителей в Нагасаки на зал в Токио, в Nippon Sport Science University. Там тренировался его «образец для подражания» Наоя Цукахара. Сын великого японского гимнаста Мицуо Цукахары привел сборную Японии к победе на Играх-2004.

Переход был непростым. На национальных соревнованиях юниоров на Учимуру произвели впечатление его более сильные конкуренты. «Я хотел быть похожим на них, стать лучшим гимнастом и решил отправиться в Токио», — говорил Учимура. Родители не были уверены в правильности этого шага: «Сначала они были против, но я никогда не прислушивался к кому-то, когда принимал твердое решение, и в конце концов они, хотя и неохотно, согласились».

Учимура ценит уважение, которое проявили родители, позволив ему прогрессировать. Он вспоминает, как ему повезло, что он рос в тренажерном зале как на игровой площадке. Говорит, что «начавшееся, как игра, ощущение, что гимнастика интересна и увлекательна, остается во мне. Думаю, что всегда буду любить заниматься гимнастикой».

Он благодарен отцу, что тот не заставил талантливого сына заниматься семейным бизнесом: «Отец был не таким. Никаких трудных слов или чего-то еще. Он просто сказал мне, чтобы я наслаждался спортом, и если мне не нравится наш бизнес, это ничего не значит».

Первое выступление Учимуры в основной сборной Японии состоялось в Пекине-2008. В многоборье уверенно победил китаец Ян Вэй. На серебро претендовали девять гимнастов, в том числе россияне Сергей Хорохордин и Максим Девятковский. А выиграл это серебро 19-летний



Я никогда ни к кому не прислушивался, когда **принимал твердое решение**

Кохей Учимура, выиграл прекрасным выступлением на заключительном снаряде, перекладине. Из Пекина Учимура привез два серебра, второе — в командном первенстве.

Через год гимнасты в Лондоне определяли лидеров на следующий олимпийский цикл. На эту роль реально претендовали Учимура и Фабиян Хамбюхен. Но немецкий гимнаст получил травму. Абсолютным чемпионом мира впервые стал Кохей Учимура. Он выиграл у серебряного призера 2,575 балла. Кроме того, Учимура вышел в финалы на вольных и перекладине. Однако там новому абсолютному чемпиону мира не хватило сложности, он остался без медалей. Тогда мало кто мог представить, что этот маленький — 161 см — хрупкий японец станет королем гимнастики.

В Роттердаме-2010 преимущество Учимуры над серебряным призером, а им стал немец Филипп Бой, было столь же подавляющим: 2,283 балла. Кроме того, Учимура выиграл серебро в вольных



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

После Лондона-2012 Кохей женился, у него прекрасная жена, две дочери

и бронзу на брусках. Ему по-прежнему не доставало сложности для борьбы с «односнарядниками», но редкостная чистота исполнения уже начала приносить медали.

На чемпионате мира в Токио-2011 японцы надеялись на успех в командном первенстве, но китайская сборная выиграла с подавляющим перевесом. Однако Кохей Учимура удивил мир. На сей раз его преимущество над серебряным призером, все тем же Филипом Боем, составляло невероятные 3,101 балла. Учимура вышел в четыре финала — вольные, кольца, брусья и перекладина. Победил в вольных упражнениях и выиграл бронзу на перекладине.

В Лондон Кохей Учимура ехал за победой. Но его подстерегал конь...

В квалификации японская команда оказалась только пятой — тяжелые срывы на коне. Учиму-

ра, усложнивший комбинацию на коне, получил всего 12,466 и оказался в многоборье девятым. А потом был финал в командном первенстве, вошедший в историю как еще один «лондонский скандал». Кохей сорвал соскок с коня. Точнее, он его вообще не исполнил и получил всего 13,166 балла. Золото уверенно выиграл Китай, на второе место вышла Великобритания, на третье — Украина. Японцы оказались четвертыми. Призеры уже начали праздновать успех, да поторопились. Япония подала протест. Протест приняли, «полупадение» Учимуры объявили соскоком и добавили к оценке один балл. Этого хватило для серебра. Англичане опустились на третье место, а Украина оказалась с «деревянной медалью».

Понятно, что сам гимнаст имел весьма косвенное отношение ко всему происходящему — не он подавал протест и не он его рассматривал. Но именно он сорвал комбинацию. Решение



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

апелляционного жюри было очень несправедливым.

А в финале Кохей Учимура был безупречен. Ошибались его соперники. Лидер квалификации Даниэль Лейва сумел зацепиться только за бронзу, пропустив на второе место немца Марселя Нгуена. Давид Белявский и Фабиан Хамбюхен и вовсе остались без наград. Учимура выиграл у второго призера 1,659 балла, а затем добыл еще и серебро в вольных упражнениях.

Для самого гимнаста индивидуальный успех ничего не значил, когда его команда не смогла победить. «Мой приоритет всегда команда. Я вообще не думаю о многоборье. После Пекина я начал тренироваться со своими товарищами для командной победы, я действительно хочу выиграть этот титул». Но команда проиграла.

В конце 2012 года Кохей Учимура женился. У него прекрасная жена, две дочери, первая родилась в 2013-м, вторая — через два года. Он предпочитает не выставлять личную жизнь на показ, и о ней известно немного.

После Лондона счастливый муж и отец продолжил победное шествие: Антверпен-2013, Наннин-2014, Глазго-2015... В абсолютном первенстве он был абсолютно недосыгаем.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Первый звонок прозвенел в Глазго. Япония впервые за 11 лет выиграла командное первенство, а вот в квалификации многоборья вторым оказался украинец Олег Верняев. Проиграл он лидеру менее полубалла, и казалось, что в финале Учимура ждет серьезная борьба. К сожалению, Верняеву тогда «не хватило пороха», он вообще не попал в призеры. А Учимура одержал шестую победу подряд, опередив кубинца Манрика Ларде на 1,634 балла. А еще Король Кохей выиграл второе в жизни золото на снаряде, став лучшим на перекладине.

Именно Олег Верняев выглядел наиболее реальным соперником Учимуры в Рио-2016. Так, собственно, и произошло: за победу боролись Кохей Учимура и Олег Верняев. Перед заключительным снарядом с большим преимуществом лидировал Верняев. Учимура великолепно выступил на перекладине, а Верняев на перекладине потерял победу. Кохей Учимура



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Мой приоритет всегда — команда.

Я вообще не думаю о многоборье»



АРТАСС

ответил: «Я не знаю, почему моя мама упала в обморок, но именно это она только что сделала. Иногда вы просто не понимаете, почему родители ведут себя так, как они себя ведут».

Учимура вернулся из Бразилии «с избитым телом». Он серьезно повредил поясницу и плечи, заработал хроническую травму голеностопа. «Король» никогда не рассказывал о своих травмах. О них узнавали косвенно, последняя такая новость датирована декабрем 2011 года, когда он снялся с этапа Кубка мира из-за травмы спины и плеча. После Рио Учимура не тренировался около четырех месяцев: «Я был так измотан, что не мог даже думать о гимнастике».

В интервью газете Nikkei Учимура сказал: «Я всерьез намеревался прекратить выступления в многоборье сразу после Рио, но передумал. Я сказал себе, что гимнастика — это шесть снарядов. Это просто. Поэтому я не позволю себе превращаться в специалиста по снарядам. Я буду выступать в многоборье, а если не получится, подумаю о том, как жить «односнарядником»... Конечно, победная серия остановится. Но я не боюсь проиграть. Я думал, что проиграл в финале в Рио».

продемонстрировал поистине чемпионское хладнокровие и мастерство и во второй раз стал абсолютным олимпийским чемпионом. В истории гимнастики двукратных абсолютных чемпионов совсем немного, а в Японии после Савао Като (1968 и 1972 гг.) он стал вторым.

«Я тренировался с олимпийским чемпионом Наоя Чукахару. Он научил меня, что гимнасты всегда сражаются с собой, а не с другими. Я это помню всегда».

Когда сидевшая в зале мама Шуко увидела, что после заключительного снаряда ее сын опередил Верняева на 0,099 балла, она упала в обморок между рядами кресел. Японские фотографы поспешили запечатлеть момент, когда ее поднимали друзья и родственники. Через полчаса Кохей об этом спросили журналисты, и он, улыбаясь,

Он решил остаться до Токио-2020, и это решение обосновано тем, что он сосредоточится на своих выступлениях, не думая о победах. «Я нашел такое ясное решение, теперь я могу верить в себя и продолжать заниматься гимнастикой. С этого момента я хочу больше следить за деталями и качеством своих комбинаций, чем выигрывать или проигрывать. Но я думаю, это позволит мне приблизиться к победе».

Комбинации Кохей Учимуры никогда не отличались высочайшей сложностью. Но начиная с 2009 года он постоянно повышает сложность программы в целом. У Кохей четыре ударных снаряда, вольные, опорный прыжок, брусся и перекладина. Правда, второго опорного прыжка у него нет, и на финал на этом снаряде он пока не претендует. Сложность комбинаций на этих снарядах росла. Когда-то его любимым снарядом был конь, но после неудач в Лондоне он несколько охладил к нему и сложность комбинации на коне не увеличивал. Стабилизирована и комбинация на кольцах, где ему просто не хватает «физики». Особенность гимнастики Учимуры в том, что на трех снарядах он способен варьировать комбинации, при необходимости усиливая или упрощая их. Именно способность в нужный момент усилить комбинацию и принесла ему победу в Рио.

Однако главное достоинство гимнастики Кохей Учимуры — его великолепная техника. Здесь равных ему нет. К слову, ближе всех остальных

гимнастов в оценке за технику, то есть в классе исполнения, к Учимуре в Рио приблизились Давид Белявский и Олег Верняев.

«Я хочу наслаждаться каждым соревнованием и показывать людям прекрасную гимнастику, — говорит он. — Я хочу создать красоту, которую никто не может выразить. Я хочу, чтобы люди, занимающиеся гимнастикой, и те, кто этого не делает, видели, что в моей работе есть что-то другое». Если он достигнет этих целей, возможно, он победит и судей.

Несмотря на прозвище Супермен, Учимура предпочел бы получить известность своими человеческими качествами, а не фантастическим гимнастическим даром: «Я хочу, чтобы меня помнили не как гимнаста, а как человека. Я хочу, чтобы люди думали: «Он был человеком, который действительно был на Земле».

В апреле 2017 года Кохей Учимура в десятый раз подряд стал абсолютным чемпионом Японии. Он безнадежно проигрывал Юкио Танаке, но, как и в Рио, его выручило блестящее исполнение олимпийской комбинации на перекладине.

В Монреале Кохей Учимура вновь будет главным претендентом на победу в многоборье. Он попытается выиграть седьмой титул абсолютного чемпиона мира. ▲

Я хочу, чтобы люди, занимающиеся гимнастикой, и те, кто этого не делает, видели, что в моей работе

есть что-то особенное



IMAGO/TACC



СУП: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Считается, что традиция готовить суп возникла на Дальнем Востоке с появлением огнеустойчивой посуды и оседлого образа жизни.

Глиняная и каменная посуда появилась гораздо раньше, еще в первобытные времена, но тогда в ней варили пищу, а сам отвар не использовали. Суп, как отвар продуктов, вошел в культуру питания у оседлых народов. Многие кочевые народы, например казахи, только недавно приобщились к культуре употребления супов.

Супы, особенно из бобовых, были очень популярны в Древней Греции. В Римской империи разнообразие супов значительно повысилось, в него стали добавлять овощи и травы (морковь, лук, чеснок, мяту, петрушку и др.). В Византии употребляли суп вне зависимости от времени суток.

В Средневековой Европе культура употребления супов постепенно шла на убыль. А вот среди оседлых народов Средней Азии, наоборот, достигла расцвета. Они обогатили супы всевозможными приправами и пряностями.

С эпохи Возрождения культура употребления супов стала вновь завоевывать Европу, начиная с юга.

На Руси суп был известен под названиями «похлёбка», «хлёбова», «баланда», «юшка» и др. Готовили это кушанье из чечевицы, репы, капусты, с добавлением различных круп. Само слово «суп» (от фр. soupe) вошло в обиход в петровские времена. В те же времена на Руси стал известен картофель, который в кратчайшие сроки вытеснил многих конкурентов, став ведущим ингредиентом большинства супов.



ПЛЮСЫ СУПОВ

Полезность супов доказывает их многовековая история употребления разными народами. Плюсы супов неоспоримы:

- **супы менее калорийны** и намного быстрее усваиваются, чем вторые блюда;
- **суп — отличный стимулятор пищеварения**, но и сам быстро создает эффект насыщения. На супах проще держать вес;
- **в холодное** время года супы быстрее **согреваются**, а в **жаркое** — быстрее **охлаждают** (холодные щи, рассольник, овощные супы по типу окрошки и т.п.). Возможно, поэтому «вчерашние» щи ценились на Руси гораздо выше, чем свежие;
- **регулярное употребление супа нормализует пищеварение**. А постные супы отлично восстанавливают микрофлору кишечника. Но следует употреблять традиционные для данного места обитания супы (так, если изначально здорового жителя Севера начать кормить южной пищей — проблемы с пищеварением неизбежны);
- супы обладают удивительным свойством: они **нормализуют** артериальное давление, а в жаркое время года — водно-солевой баланс;

- правильно приготовленный суп сохраняет **больше полезных веществ**, чем такие же используемые ингредиенты, но после жарки или тушения (на сковороде температура может достигать 200 °C и более, при варке — не более 100 °C).

У супов так много плюсов, что кухни разных народов рекомендуют употреблять его не только в обед, но и в течение дня. Французская кухня делает акцент на супах к вечеру: человек быстрее насыщается супом, поэтому меньше съест вторых блюд.

МИНУСЫ СУПОВ

Каков же аргумент противников супов? Как ни странно, рестораны (от лат. restauratio — восстановить, крепить)... в их изначальном понимании. Так в средневековой Франции назывались харчевни, где всю ночь вываривали кости, оставшиеся от кушаний господ, чтобы нищие и больные могли хоть как-то подкрепиться и восстановить свое здоровье. Такие наваристые бульоны действительно помогали страждущим, болеющим и раненым солдатам. Но и тогда врачи предупреждали, что долго такой бульон есть нельзя. А сегодня известно, что в наваристом бульоне может

Кухни разных народов

рекомендуют употреблять суп

не только в обед, но и
**в течение
дня**



сконцентрироваться высокая доза креатина и креатинина, которые нарушают белковый обмен в мышцах. Заметим, что никаких комбикормов с химикатами и антибиотиков домашний скот того времени не получал. Так что костные вары того времени были химически чистыми.

КАК ЖЕ ОБЕЗОПАСИТЬ СУП В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ?

- **Слить первый бульон.** Хотя тут возникает масса споров, так как основные негативные ингредиенты выходят из мяса и костей в бульон в первые 5–10 минут варки, но некоторые антибиотики держатся до 30–40 минут варки.
- **Снимать пену** при варке и **снять жирную корочку** с остуженного бульона.
- Употреблять в пищу мясо **молодых** животных.
- С птицы предварительно следует **снять кожу**.
- **Варить рыбу**, которую еще не научились выращивать в искусственных условиях. В ней будет меньше химикатов, гормонов и стимуляторов. Очень полезен суп из нежирной морской рыбы.



- **Для грибного супа** использовать грибы, собранные не вдоль дороги. Грибы, как губка, собирают всю химию.
- **Овощи** следует класть в суп в конце варки. Они могут доходить на выключенном огне при закрытой крышке.

Лучше всего готовить постные супы, какие веками готовили наши предки. И если не можете жить без мяса, отваривайте его отдельно и добавляйте в постный суп.

Достаньте старые рецепты и ежедневно готовьте суп, это важно. В холодное время года делайте упор на сытные, в жаркое — на легкие овощные супы. И помните: нет идеальных супов. Супы следует чередовать, а в вашем меню их должно быть несколько.

Похлебка — это овощной отвар, используемый в качестве супа. Какой овощ доминирует в похлебке — такой и является похлебка. Если, например, доминирует картофель, то похлебка будет картофельной, чечевица — чечевичной и так далее до луквенной, брюквенной похлебки... Заметим, что из кислой капусты, свеклы и фасоли похлебку не варят. Кстати, не делают похлебку ни на мясном, ни на рыбном бульоне.

Похлебка очень популярна и в наши дни. Это отличный вегетарианский суп. Главное при приготовлении похлебки — ее не переварить. Овощи (картошку и др.) при приготовлении похлебки кладут в кипящую воду, а не в холодную, как для приготовления многих видов супов. Обычно похлебку готовят не более получаса. Это, можно сказать, самый легкий вид супа.

В наши дни в похлебку нередко добавляют отдельно сваренные кусочки мяса. Формально



это будет уже не совсем похлебка. Но такой суп-похлебка становится намного калорийнее и поэтому пользуется большим спросом в спортивной диетологии.

Ши, как и похлебка, известны на Руси с допетровских времен. Исследователи говорят, что первые упоминания о щах были в IX веке. Примерно в те же времена на Руси появилась капуста. Капусту на территорию Черноморского побережья Кавказа завезли греко-римские колонизаторы еще в V веке до нашей эры, но по Руси она распространилась гораздо позднее.

Постные щи готовят по типу похлебки, а мясные щи — на основе предварительно сваренного мясного бульона. Спортивные диетологи советуют готовить мясные щи не на бульоне, а как луковую или картофельную похлебку с добавлением капусты и отдельно сваренного мяса.

Дубовые ложки — долговечные, обладают дубящими и противовоспалительными свойствами.

Ложки из **ОСИНЫ** — хорошо снимают стрессы



Суп станет намного вкуснее и полезнее, если есть его **деревянной ложкой** (лучше некрашенной). Такой ложкой невозможно обжечься. Лучше всего использовать дубовые ложки — они долговечнее, обладают дубящими и противовоспалительными свойствами. Ложки из осины хорошо снимают стрессы (в древности говорили — негативную энергию). Недаром приготовление пищи издревле относилось к разряду магии.

Деревянная ложка предполагает наличие только **одного хозяина**. Современные специалисты по питанию считают это правило полезным не только с позиции санитарии. Еда из привычной посуды и привычными приборами позволяет лучше рассчитать нужный объем принимаемой пищи и нормализует ритм пищеварения.

Древнего правила **есть только из своей посуды и своими приборами** стоит придерживаться и нынешним спортсменам, особенно на сборах и в поездках на соревнования. ▲



КОЛЬЦА

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ — ОДИН ИЗ ШЕСТИ ВИДОВ
МНОГОБОРЬЯ У МУЖЧИН В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

если он удержан в течение не менее двух секунд. Самые известные и наиболее сложные статические элементы на кольцах:

- «крест» — упор руки в стороны. Обе кисти, в которых зажаты кольца, и прямые руки, разведенные в стороны, составляют горизонтальную линию;
- «обратный крест» — «крест» в вертикальной стойке на руках головой вниз;
- горизонтальный упор — упор на руках, сведенных на обычное расстояние между кольцами, когда тело целиком находится в горизонтальном положении;
- «самолет» — горизонтальный упор, при котором руки с зажатыми кистями кольцами разведены в стороны и все части тела находятся в одной горизонтальной плоскости;
- «обратный самолет» — тот же «самолет», когда спина обращена к полу, а грудь и колени — вверх.

Одна бригада судей (D) оценивает трудность упражнений, другая бригада (E) — качество исполнения. Структурных групп элементов, а значит, и специальных требований на снаряде по новым правилам теперь четыре, а не пять.

Структурные группы элементов на кольцах: маховые элементы в вися, элементы в стойку на руках; силовые перемещения и статические элементы; маховые элементы, заканчивающиеся силовым статическим элементом; соскоки.

До 60-х годов прошлого столетия львиную долю комбинации на кольцах составляли силовые и статические элементы. Революция на этом снаряде произошла с появлением больших оборотов назад и вперед. Одним из новаторов в этом плане стал советский гимнаст Михаил Воронин. Он первым выполнил оба варианта оборотов прямыми руками. Кольца из статичного вида стали превращаться в маховый. Помимо больших оборотов, в программах гимнастов появились высокие выкруты и сложные соскоки.

Начиная с середины 1990-х годов и по настоящее время в упражнениях вновь делается акцент



Михаил ВОРОНИН



Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ



Александр ДИТЯТИН

на силовые элементы и сложные соединения из них, а также подъемы и перевороты в сложнейшие статические элементы. Значительно усложняются соскоки. Довольно давно не является редкостью завершение упражнения двойным сальто назад прогнувшись с одним и даже двумя пируэтами, двойным сальто вперед согнувшись с поворотом кругом, тройным сальто назад в группировке.

Главной составляющей упражнения сильнейших мастеров в этом виде по-прежнему остается силовая часть. Например, из «обратного самолета» сильнейшие «кольцевики» силой переходят в «обратный крест», в «самолет» или в «крест» — а из него «дожимают» в «обратный самолет». Россиянин Александр Баландин, например, включал в свою комбинацию из вися интересный силовой дожим в «самолет» или в «обратный крест». Из вися оборот назад силой в «крест» с последующим дожимом выполнял знаменитый советский «кольцевик» далеких 50-х годов Альберт Азарян. Когда-то он прославился своими «косыми» крестами. Рассказывают, будто он специально поворачивался к судьям то влево, то вправо, чтобы выяснить у них, истекли ли положенные тогда на статику три секунды.

Собрав необходимую по сложности силовую часть, гимнасты в последнее время стали больше внимания уделять чистоте и безошибочности исполнения абсолютно любого элемента, сложности соскока и, что очень важно, безукоризненному приземлению.

Советские и российские олимпийские чемпионы в упражнении на кольцах: Грант Шагинян (1952 г.), Альберт Азарян (1956, 1960 гг.), Николай Андрианов (1976 г.), Александр Дитятин (1980 г.),

Дмитрий Билозерчев (1988 г.), Виталий Щербо (1992 г.)

И по традиции — несколько стихотворных рифм от выпускника Центрального института физкультуры 1974 года, мастера спорта СССР по гимнастике Александра Левина.

*То — кольца: мощь, паденье, взлет,
Неимовернейшая сила,
Акробатический полет
Соскоков — о, как вы мне милы...
И совершенства тот достиг,
Кто укротить колец качанье
И даже мелкое дрожанье
Своею силою сумел,
Кто молод и душою смел!
Я, кольца, вас благодарю,
Вы мне позволили познать
Свободы маха благодать,
Как в невесомости парю,
Когда почти без напряжения
В «кресте» недвижно зависаю,
Душой ликую, ощущаю,
Что вдруг исчезло притяженье
И гравитации — конец!
Такое вот предназначенье
У гимнастических колец...* ▲



Виталий ЩЕРБО



Альберт АЗАРЯН



ТЕКСТ:
АЛЕКСАНДР БАРМИН

Николай АНДРИАНОВ



Этот вид был включен в программу первых же Олимпийских игр современности. Одно время кольца входили даже в программу женского многоборья. Их закрепляли на высоте, немного превышающей рост гимнастки. Спортсменка разбегалась, взявшись за них, и, оттолкнувшись от пола, выполняла несколько простейших элементов. Завершалось упражнение обычно выкрутом назад в соскок в высшей точке кача.

Специальные тросы закрепляются на высоте 5,75 м, а сами кольца — на высоте 2,75 м над уровнем пола. В спокойном состоянии расстояние между кольцами, толщина которых составляет 30 мм, должно быть 50 см. Внутренний диаметр кольца — 18 см.

Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических — подъемов, оборотов, выкрутов. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Перед началом упражнения гимнаст, чтобы взяться за кольца удобным для себя хватом, пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд.

Упражнения на кольцах требуют значительной физической силы верхнего плечевого пояса. В этом виде обычно преуспевают гимнасты небольшого роста с мощным торсом и «легкими» ногами.

Статические элементы требуют гораздо больше физических затрат, чем динамические. Любой статический элемент считается засчитанным,

ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА: «НАДО!»

ЗНАМЕНИТАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

«ЖЕЛЕЗНАЯ», — ГОВОРИЛИ О НЕЙ СОПЕРНИЦЫ И ПОДРУГИ ПО СБОРНОЙ. «ПОСЛУШНАЯ», — ОТМЕЧАЛ В СВОЕЙ УЧЕНИЦЕ ВЛАДИСЛАВ РАСТОРОЦКИЙ. И КОНЕЧНО, БЕЗГРАНИЧНО ВЛЮБЛЕННАЯ В ГИМНАСТИКУ. СПОРТСМЕНКА, КОМСОМОЛКА, КРАСАВИЦА!.. ОБРАЗ ЗНАМЕНИТОЙ СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТКИ ЛОЖИТСЯ НА ПОПУЛЯРНУЮ ФРАЗУ, КАК ГОВОРИТСЯ, ОТ И ДО. ХОРОША СОБОЙ — ДА, КОМСОМОЛКА — САМО СОБОЙ. БЫЛА СНАЧАЛА КОМСОРГОМ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СБОРНОЙ, А ПОТОМ И ЧЛЕНОМ ЦЕНТРАЛЬНОГО КОМИТЕТА КОМСОМОЛА. И ГЛАВНОЕ, ПОЧТИ ЦЕЛОЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ ПРОСЛАВЛЯЛА СТРАНУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ПОМОСТЕ. ЗА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА ПОЛУЧАЛА НАГРАДЫ С РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 137 РАЗ!

А что стоит за этими цифрами? «Надо быть Турищевой — стальной в работе, бронированной от житейских соблазнов, беспрекословно покорной собственной и тренерской воле. Она стайер, Турищева, у нее идеально терпеливый и упорный характер многоборца», — написал когда-то о спортсменке журналист Станислав Токарев.

«Люда вставала раньше всех, бегала утром в холодной туманной сырости по гаревым дорожкам стадиона, — вспоминала подруга Турищевой по сборной СССР Ольга Карасева. — В зале она просто заражала всех нас постоянной готовностью делать и делать без конца комбинации. Она вообще была какая-то не по годам серьезная,

школьница-отличница, немного замкнутая, молчаливая. Люда все делала как-то основательно, прочно, она не могла оставить что-то на потом. Она любила гулять одна, поднималась в горы, смотрела закаты... Знаете, нам, девочкам, трудно было соблюдать режим, так хотелось чего-нибудь сладкого, попить побольше в жаркий денечек. А Люда даже и не смотрела на воду, на лимонад, она знала, что надо держать вес, и ничто ее не могло соблазнить...»

Не просто выигрывать, но и удивлять своими программами — было одним из главных принципов гимнастики Турищевой на протяжении всей ее карьеры.

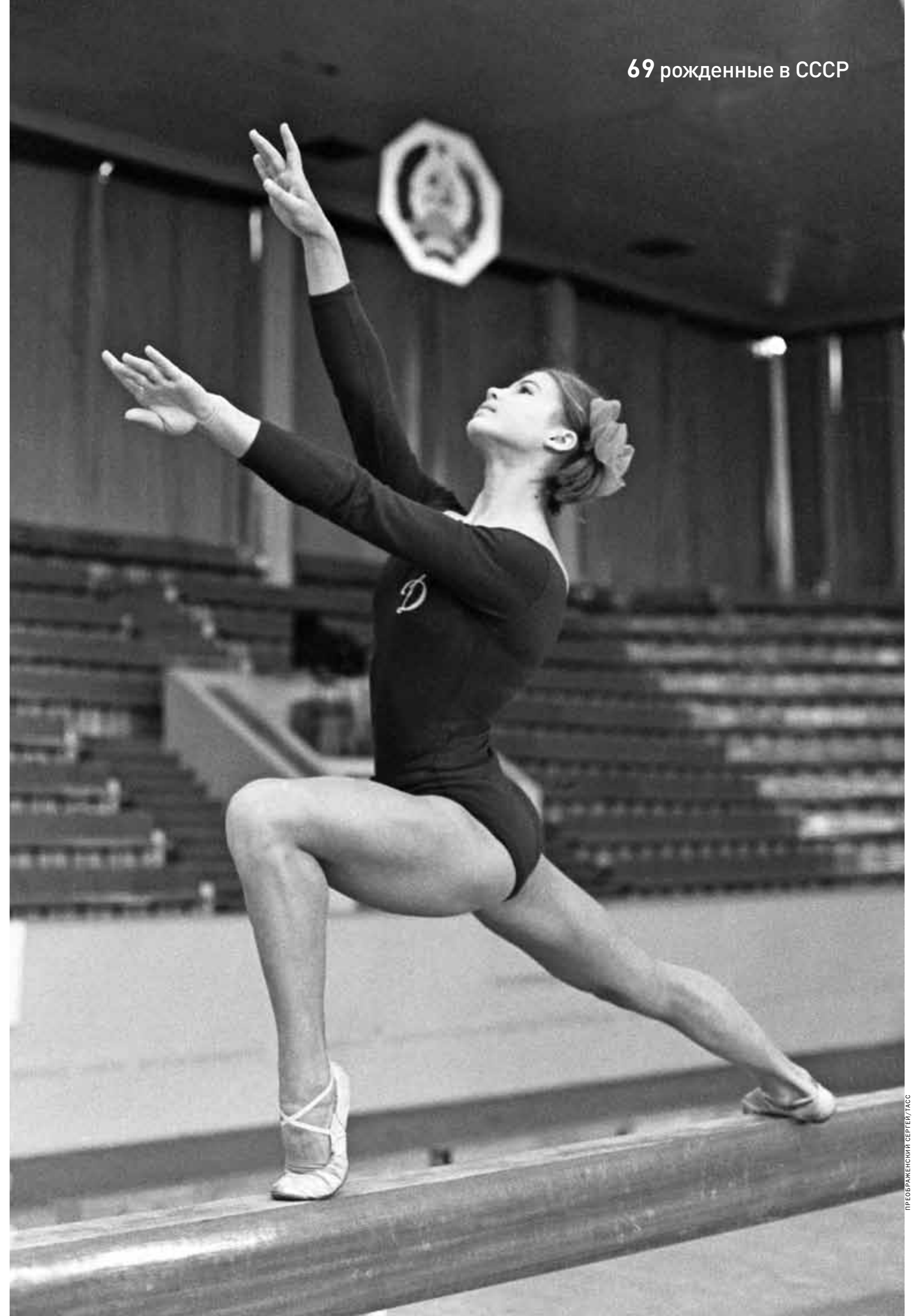
Но, несмотря на уникальную работоспособность и сильный характер, ее путь на большом помосте напоминал не гладкую дорожку, а крутую тропинку в гору. На своей первой Олимпиаде, в 1968 году в Мехико, в личном первенстве она выступила неудачно — упала с бревна. Первый год нового олимпийского цикла тоже не принес победы на главном старте сезона — чемпионате Европы. В личном многоборье она уступила не только чемпионке — Карин Янц из ГДР, но и подруге по команде Ольге Карасевой. По возвращении домой Растороцкого вызвали на ковер и настойчиво рекомендовали упростить программы, так как сложность элементов не позволяла гимнастке продемонстрировать легкость и чистоту их исполнения. Но он наотрез отказался, и оба, тренер и ученица, только стали работать с удвоенной силой.

И через год на чемпионате мира 1970 года в Любляне Людмила Турищева стала абсолютной чемпионкой, а кроме того, выиграла золото

Владислав РАСТОРОЦКИЙ



ТУРИЩЕВА ЛЮДМИЛА / ТАСС



ПРЕОБРАЖЕННИЙ СЕРГЕЙ / ТАСС



РИА-НОВОСТИ

ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА

Родилась 7 октября 1952 года в Грозном.

Заслуженный мастер спорта СССР.

Абсолютная чемпионка Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене;

3-кратная олимпийская чемпионка в командном первенстве (Мехико-1968, Мюнхен-1972, Монреаль-1976);

3-кратный серебряный призер Олимпийских игр (1972 и 1976 гг. — вольные упражнения, 1976 г. — опорный прыжок);

2-кратный бронзовый призер Олимпийских игр (1972 г. — опорный прыжок, 1976 г. — многоборье);

2-кратная абсолютная чемпионка мира (1970 и 1974 гг.);

3-кратная чемпионка мира (1970 г. — вольные упражнения и командное первенство, 1974 г. — бревно);

2-кратная абсолютная чемпионка Европы (1971 и 1973 гг.);

4-кратная чемпионка Европы в отдельных упражнениях, победительница Кубка мира — 1975 г.;

6-кратная чемпионка СССР;

5-кратная обладательница Кубка СССР в многоборье.

Тренировалась у Владислава Растороцкого.

НАГРАЖДЕНИЕ ОРДЕНОМ Трудового Красного Знамени абсолютной чемпионки по спортивной гимнастике XX летней Олимпиады в Мюнхене Людмилы Турищевой. 1972 год

в вольных упражнениях и в командном первенстве. И это было только начало...

Конечно, на ее пути и дальше случались неудачи, вызванные в основном травмами. Но она всегда находила в себе силы восстановиться и продолжать побеждать.

Одним из самых драматичных моментов в карьере гимнастки стал первый Кубок мира, проходивший в 1975 году в Лондоне. Когда после исполнения упражнений на брусьях снаряд рухнул на помост и рассыпался как карточный домик. Тех, кто стал свидетелем этого, поразило даже не то, как гимнастка смогла, несмотря ни на что, доделать упражнение до конца, а ее реакция на случившееся. За спиной упал снаряд, а на лице спортсменки не дрогнул ни один мускул. «Она стояла даже тогда, когда падали брусья», — газеты буквально пестрели подобными заголовками. А Турищева спустя много лет скажет: «Я почувствовала, что брусья падают, но даже не оглянулась — у меня же впереди оценка! Я не вправе была подвести ни себя, ни Советский Союз»...

...Она стала третьей после Ларисы Латыниной и Полины Астаховой «долгожительницей», выступавшей на трех Олимпиадах и трижды становившейся чемпионкой в командном зачете. В абсолютном первенстве на своих последних Играх — в Монреале — завоевала только бронзу. Получила серебро за опорный прыжок и за свои любимые вольные. И... на награждении вдруг расплакалась.

«Вы расстроились из-за того, что не смогли завоевать здесь личную золотую медаль?» — спросили Турищеву журналисты. «Нет, — ответила она. — Неужели вы не поняли, что я прощалась с гимнастикой?»

О СЕКРЕТАХ СВОЕГО УСПЕХА:

— Все начинается с огромного желания и любви к своему виду, которую прививает, я думаю, первый тренер. Дети не понимают его программы, но следуют ей, чтобы тренер их похвалил, заметил какие-то успехи. Постепенно они поднимаются по ступенечкам: от юношеского разряда до мастера спорта международного класса, до заслуженного мастера спорта. Тренер объяснял,



IMAGO SPORTFOTODIENST/TACC

как добиться успеха, а дети — они любопытные. Вот и карабкались.

Если твой вид спорта тебе нравится, ты стараешься боязнь преодолеть. Конечно, бывает страшно, особенно когда впервые выполняешь сложный элемент без страховки, без матов, без тренера, но впереди у тебя пьедестал почета (хотя бы первенства города). Везде: на чемпионате Европы, мира, Олимпийских играх — есть три ступеньки, хотя настоящих спортсменов всегда прельщает лишь первая.

О ТОМ, КАК ЗАКАЛЯЛА ХАРАКТЕР:

— Я заставляла себя мобилизоваться во всевозможных, казалось бы, самых неподходящих ситуациях: на фоне усталости и неважного настроения. И если во время этих «испытаний» падала, то знала: где-то недоработала. На соревнованиях ведь может быть все — и усталость, и небольшая травма, и непредвиденные обстоятельства...

«Надо!» Окружающие — родители, тренеры, учителя — заложили это в моей натуре. В отличие от нынешнего наше поколение жило не по принципу: «я хочу!», а «надо!». Это слово и помогало брать любые препятствия.

О ВЛАДИСЛАВЕ РАСТОРОЦКОМ:

— Как истинный новатор, он всегда находился в поиске, став для нас, его учениц, и тренером, и вторым отцом, и педагогом, и психологом. Вот

простой пример: когда я была еще маленькой и мы жили в частном доме, Владислав Степанович придумал и посоветовал моим родителям сделать для меня... домашнее бревно. Папа соорудил мне укороченную копию снаряда, и каждый день, возвращаясь с тренировки, я на нем стояла, прилежно делая хотя бы простенькие вещи — повороты, ласточки.

Или, скажем, чтобы мне не набирать лишний вес, посоветовал завести посуду разного объема, начиная с крохотной, есть-пить из нее и не просить добавки. И с весом у меня практически никогда проблем не возникало. Мелочи, скажете. Но в большом спорте не бывает мелочей.

ОБ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 1972 ГОДА В МЮНХЕНЕ:

— Самые счастливые соревнования? Игры 1972 года, когда я стала абсолютной олимпийской чемпионкой. Это самая главная цель и мечта каждого спортсмена, и когда достигаешь ее, испытываешь ни с чем не сравнимое счастье.

Людмила ТУРИЩЕВА и ее тренер Владислав РАСТОРОЦКИЙ. Розыгрыш Кубка СССР, 1970 год



РИА-НОВОСТИ

Выпускница Ростовского педагогического института и аспирантуры Государственного института физической культуры имени Лесгафта (кафедра теории и методики гимнастики). Кандидат педагогических наук.

После окончания спортивной карьеры работала членом женского технического комитета Международной федерации гимнастики, президентом Федерации гимнастики Украины, тренером сборной СССР.

Член ЦК ВЛКСМ (1974 г.).

Награждена бронзовым Олимпийским орденом (1978 г.), орденом Ленина (1976 г.), орденом Трудового Красного Знамени (1972 г.).

Замужем за двукратным олимпийским чемпионом по легкой атлетике Валерием Борзовым.



У нас с тренером был, как он говорил, **тайный договор:** пока я занимаюсь гимнастикой, ухажера у меня быть не должно

О СЧАСТЬЕ:

— Самым большим неспортивным счастьем было замужество и рождение дочери. Мать — это новый почетный титул, который присваивает жизнь. Но и это счастье нужно заслужить — большой ответственностью. Ведь воспитать хорошего, достойного человека, который бы поддерживал семейные традиции, — не менее сложно, чем стать чемпионкой. С детьми бывает очень непросто: преодолеть непонимание «отцов и детей» и при этом остаться другом по жизни и советчиком тоже нужно уметь.

О ЛЮБИМОМ СНАРЯДЕ:

— Я очень любила вольные упражнения: за десять лет в сборной мне каждый год ставили новую программу. И даже на протяжении одного финального дня, когда было два выхода на ковер, я показывала разные композиции. У меня тогда было огромное желание опять стать чемпион-

кой, доказать всем, на что я способна, а также каждый раз удивлять зрителей и, конечно же, арбитров.

О ТОМ, ЧЕМ СЕГОДНЯ МОЖНО УДИВИТЬ:

Да чем угодно. Например, уникальными авторскими элементами, которые являются результатом творчества и рационального просчета. Если вспомнить мое время, то каждая девочка в сборной Союза была индивидуальностью. Ольга Корбут отличалась резкими импульсивными движениями, Эльвира Саади — мягкостью, гибкостью, манерой кошки. Я же была классической гимнасткой и, кроме прочего, еще и стабильной.

О ПОРАЖЕНИИ И ОБ УМЕНИИ ПРОИГРЫВАТЬ:

— Когда привыкла постоянно выигрывать, самым большим разочарованием было первое



Я очень любила вольные упражнения: за десять лет в сборной мне каждый год ставили новую программу. И даже на протяжении одного финального дня, когда было два выхода на ковер, я **показывала разные композиции**



поражение. Случалось, что из-за травм не могла подойти к соревнованиям в хорошей форме. Но ведь выступать все равно нужно: из-за тебя никто не перенесет соревнований. В такие моменты очень тяжело избежать срыва. В одно мгновение ты перестаешь быть лидером. Становишься третьей, пятой — уже все равно какой, если не первой. Но поражение — это хороший урок, который тебе преподносит жизнь, заставляет делать выводы.

Со мной такое случилось на чемпионате Европы. После серьезной травмы спины я вышла на помост и, хотя сумела завалить ошибку, получила довольно низкую оценку — 9,3. «Не моя» оценка, как и «не мое» четвертое место, очень разочаровали. Но эта ошибка, вызвав негативные чувства, мобилизовала меня, и на следующих соревнованиях — Кубке мира — я выиграла все возможные золотые медали. Это

было в Лондоне в 1975 году, когда подо мной падали брусья...

О ПАДЕНИИ БРУСЬЕВ В 1975 ГОДУ НА КУБКЕ МИРА В ЛОНДОНЕ:

— Это было так давно и так не похоже на реальность, что с трудом веришь, что подобное могло случиться именно со мной.

Сделав большую часть комбинации, вдруг услышала незнакомый тихий скрип. Чувствую, с брусьями что-то неладно — они не пружинят, как обычно, а едут, двигаются за мной. А когда пошла на соскок, снаряд и вовсе стал неуправляемым. Спрыгнула, замерла как вкопанная, и тут за моей спиной брусья рухнули. О том, что могло произойти, упали они на мгновение раньше, я тогда не думала. Меня волновала только оценка... Только когда закончились соревнования, и я увидела свое выступление по

Людмила ТУРИЩЕВА
и Ольга КОРБУТ





ЧЕРНИЧКИН МИХАИЛ/ТАСС

Людмила ТУРИЩЕВА
со своими учениками

телевизору, поняла, что случилось на самом деле...

...В голове заложена программа — ты работаешь, как автомат, и понимаешь: нужно все довести до конца и соскочить с брусьев. Слава Богу, я это сделать успела. Исполнила оборот на нижней жерди, усилием мышц живота оттолкнулась от брусьев и сделала так называемый срыв. Выполняя этот элемент, я, наверное, отбросила брусья назад, а сама вылетела слегка вперед. При этом, поскольку натяжение было уже недостаточным, не смогла выполнить запланированный поворот на 360 градусов, просто сделала, как мы говорим, прямой соскок... Конечно, зал ахнул. Я почувствовала, что брусья падают, но даже не оглянулась — у меня же



РИА-НОВОСТИ

Чтобы не набирать лишний вес, Владислав Степанович посоветовал завести посуду разного объема, начиная с крохотной, есть-пить из нее и не просить добавки. И с весом

у меня практически никогда
проблем
не возникало



РИА-НОВОСТИ

вперед! Оценка! Я не вправе была подвести ни себя, ни Советский Союз...

Словом, сказала серьезная подготовка, когда мастерство доведено до автоматизма, и если уж в тебя заложена программа, от нее не отступаешь.

О ПОБЕДАХ:

— Я как специалист обращаю внимание на то, в каких условиях спортсмены побеждают. Если в равной борьбе, когда главные конкуренты выложились на все сто и не допустили ошибок, то такая победа — самая ценная, самая объективная. Не ошибиться, когда соперники срывают элемент за элементом, тоже дорогого стоит. Но если стремиться к олимпийской победе, нужно быть готовым к тому, что соперники будут в лучшей форме и не позволят себе ошибаться.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДАВЛЕНИИ:

— Конечно же, ответственность давила. Тем более что я отвечала не только за себя, но и за команду, поскольку была комсоргом гимнастической сборной и ее капитаном. Мне неоднократно говорили: ты обязана выиграть золотую

Валерий БОРЗОВ,
Филипп Киркоров и
Людмила ТУРИЩЕВА
в дни проведения
XXII зимних
Олимпийских игр
в Сочи

медаль, без победы даже не приезжай домой. Кивая головой в ответ, я все же осознавала, что спорт — это игра нервов, что соперницы могут оказаться сильнее, что никакой гарантии на победу быть просто не может. Это давило на нас, сковывало все движения.

Нас действительно заряжали пропагандой, примерами военных лет. В 1972-м году в Мюнхене нам, каждому члену советской команды, твердили: «Это логово фашистского зверя, которого мы победили, и если ты здесь проиграешь — ты преступник». Атмосфера нагнеталась так, что выступать было невероятно тяжело — прежде всего морально...

Меня-то с детства учили быть сильной, поэтому я выдержала это давление и стала чемпионкой. Но девчонки из нашей команды не смогли избежать ошибок. Падение Ольги Корбут на брусках, грубые ошибки других гимнасток я бы объяснила сбоем в психической стойкости, причиной которой как раз и были партийные «установки».

О СВОЕМ УМЕНИИ НАСТРАИВАТЬСЯ НА СОРЕВНОВАНИЯ:

— У каждой гимнастки психологический настрой на соперника происходит по-своему, кому-то, чтобы выступить лучше, надо, грубо говоря, себя разозлить. Мне для этого не нужно было ни с кем ссориться, никого задевать. У меня

свой метод, он выражался в такой, знаете, отрешенности от всего...

Как тогда говорили, на помост выходила «железная Турищева». Ни улыбки, ни взглядов по сторонам, чтобы не растрчивать энергию, я себе не позволяла. У меня был целый ритуал подготовки к выступлению.

Непосредственно перед стартом где-то минуту я должна была постоять перед снарядом и мысленно охватить всю комбинацию. Глубокий вдох, глубокий выдох, два слова про себя: «Я готова!», и все — высокая оценка была обеспечена.

ОЛИМПИЙСКАЯ СЕМЬЯ — двукратный олимпийский чемпион в спринте Валерий Борзов, олимпийская чемпионка по гимнастике Людмила Турищева и их дочь Татьяна



САМОХОЦКИЙ ВЛАДИМИР/ТАСС

СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
Людмила Турицева

УТИН ИГОРЬ/ТАСС

РИА-НОВОСТИ

Глубокий вдох,
глубокий выдох,
два слова про себя:
«Я готова!»

жили в Олимпийской деревне в одной комнате. Она, уже именитая спортсменка, участница чемпионатов Европы и мира, охотно делилась со мной, совсем юной, опытом, а я ощущала себя счастливой, перенимая его, подсматривала на тренировках, как Петрик готовится к выступлениям.

О СЛАВЕ И ПОПУЛЯРНОСТИ:

— Спокойно к этому относиться нельзя. Опять-таки тренер воспитывает, учит, а потом наступает минута, и ты впервые поднимаешься на пьедестал почета, ну например, чемпионата мира. Сразу все хотят с тобой поздороваться, потрогать тебя, куда-то пригласить, а ты морально к этому не готова. Здраваться с чужими людьми, улыбаться им, рассказывать какие-то тайны... А ты к этому не привыкла.

...Конечно, со временем вырабатывается какой-то стереотип, ты чувствуешь, понимаешь, что людям интересно. Ну например, если публика женская, рассказываешь, как режимила...

Я знала: у славы, популярности есть две стороны. Да, постоянное внимание утомительно, мечтаешь, чтобы тебя никто не видел, не трогал. Захотелось, скажем, съесть пирожок (помните,



РИА-НОВОСТИ

раньше по пять копеек были?), который нельзя по режиму, а все кругом смотрят — и как-то даже неудобно. С другой стороны, когда ты приходишь, например, в гостиницу, где мест нет, тебе говорят: «А, Людмила! Здравствуйте, очень рады! Проходите, мы вам сейчас номерочек сделаем». То же в билетной кассе... Так что во всем есть плюсы и минусы.

О ТОМ, ОТ ЧЕГО ПРИХОДИЛОСЬ ОТКАЗЫВАТЬСЯ РАДИ ПОБЕД:

— У нас с тренером был, как он говорил, тайный договор: пока я занимаюсь гимнастикой, ухаже-ра у меня быть не должно. На исходе гимнастической карьеры я тренировалась три раза в день по восемь часов, если не больше. Это требовало полной самоотдачи.

Здесь, наверное, фанатизм нужен, без которого таких результатов просто не достичь. Прежде всего — дело, которому отдан полностью, даже в мыслях. Ты же постоянно анализируешь, что у тебя получилось, а что нет, что нужно, чтобы попасть на третью Олимпиаду и при этом быть лидером. Конечно, в минуты расслабления, отдыха какие-то мысли мелькали — где-то чего-то и хотелось... Встретиться, допустим, с молодым человеком, чтобы кто-то обратил на тебя внимание.

...Многие молодые люди хотели поздороваться, встретиться, искали повод, но я была девушкой очень строгих правил, сейчас вспоминать смеш-

но. Подходили, чтобы познакомиться, а я спрашивала, какие у них проблемы, что они хотят, то есть сразу переводила разговор в совершенно деловое, рабочее русло. Они были так ошарашены. «Ну, — думали, — просто так с этой девушкой не познакомишься».

О ТОМ, СЛЕДИТ ЛИ ЗА СОВРЕМЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ:

— Знала каждый шаг, каждое правило, а когда была членом технического комитета в Международной федерации, сама вносила в них какие-то изменения. Сейчас я уже отошла от гимнастики и переключилась на другие сферы деятельности. Однако по мере возможности интересуюсь новостями спорта, и не только гимнастическими. По телевизору стараюсь не пропускать соревнования, где выступают атлеты из постсоветских стран, за всех болею по-прежнему. И горжусь: существовал бы Советский Союз, это были бы наши медали...

О ГИМНАСТИКЕ XXI ВЕКА:

— Будущее за теми, кто сможет сочетать в себе сложную акробатику с отточенной хореографией, тонкой пластикой и музыкальностью. ▲

Использованы материалы:
«Российской газеты»,
www.rostov-news.net,
очерка Муслима Гануева,
передачи «В гостях у Дмитрия Гордона»

ЧЕМПИОНКИ
XIX летних Олимпийских игр
в Мехико Людмила Турицева,
Любовь Бурда, Лариса
Петрик, Зинаида Воронина,
Ольга Карасева
и Наталья Кучинская

Наверное, фанатизм
нужен, без которого
таких результатов
**просто
не достичь**

Я ощущала себя
счастливой,
подсматривала
на тренировках,
как Петрик готовится
к выступлениям

Были только я и тренер — если он рядом на помосте. Я знала, что во время исполнения упражнения нужно сделать, о чем подумать, на что обратить больше внимания.

...А вообще, даже на помосте я боролась в первую очередь не с соперницами, а сама с собой, с оценками, стараясь достичь максимального результата. Никогда не смотрела косо на ту, которая смогла меня опередить, дескать, несправедливо выиграла и тому подобное. У меня в характере этого нет.

О ПОДРУГАХ ПО КОМАНДЕ ОБРАЗЦА 1968 ГОДА:

— У нас была замечательная команда, и все красавицы как на подбор — Наталья Кучинская из Ленинграда, москвички Зинаида Воронина и Ольга Карасева, Люба Бурда из Воронежа. Мы с Ларисой Петрик действительно подружились и тоже

НАДО ЗНАТЬ!



ДРУЗЬЯ!

ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА НЕЗНАНИЯ ПРАВИЛ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ СПОРТСМЕНЫ НЕСУТ НАКАЗАНИЕ. ОБ ЭТОМ ВАЖНО ПОМНИТЬ. ДОПИНГ НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИМИДЖУ СПОРТСМЕНА, ИЗ-ЗА ДОПИНГА СПОРТСМЕНЫ ЛИШАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИЗОВ И МЕДАЛЕЙ, НО И ВОЗМОЖНОСТИ УЧАСТВОВАТЬ В СБОРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. УВАЖАЙТЕ СЕБЯ И СОПЕРНИКОВ! СОРЕВНУЙТЕСЬ ЧЕСТНО!

Елена Замолодчикова,
двукратная олимпийская чемпионка,
начальник отдела ФСГР по антидопинговой программе

ЧТО ТАКОЕ
ДОПИНГ?

ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

- Наличие запрещенного вещества в пробе спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенного вещества или метода.
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
- Нарушение трех правил доступности в течение 12 месяцев (для тех спортсменов, которые предоставляют информацию о своем местонахождении).
- Фальсификация (обман) или попытка фальсификации в процессе тестирования.
- Хранение запрещенного вещества или оборудования.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или оборудования.
- Назначение врачом запрещенного препарата или метода.
- Сотрудничество с дисквалифицированным тренером или врачом.
- Соучастие в нарушении антидопинговых правил.

5 ВАЖНЫХ
ВОПРОСОВ
О ДОПИНГ-
КОНТРОЛЕ

1. Кого могут попросить сдать пробу?
— Любого спортсмена.
2. Когда могут протестировать спортсмена?
— В любое время в любом месте.
3. Какие документы должен предъявить инспектор допинг-контроля?
— Удостоверение инспектора допинг-контроля и доверенность на тестирование.
4. Какие анализы сдает спортсмен?
— Мочу и/или кровь.
5. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?
— Нет, в случае отказа спортсмена могут дисквалифицировать.

ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ ДОПИНГ-
КОНТРОЛЯ

1 — мочеприемник для сбора мочи.
2, 3 — емкости/бутылочки для транспортировки и хранения мочи.
4 — упаковка для бутылочек.
Внешний вид оборудования может немного отличаться. Спортсмен должен помнить о том, что ему всегда должно быть предоставлено право выбрать оборудование из нескольких предложенных вариантов (спортсмен выбирает минимум из трех мочеприемников (1) и из трех комплектов бутылочек (2 и 3)).

ПРОВЕРЬ
СВОИ
ЗНАНИЯКАКОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА СОДЕРЖИТ
ЗАПРЕЩЕННУЮ СУБСТАНЦИЮ?

А. Назонекс



Б. Нафтизин



В. Ринофлуимуцил



Г. Снуп



Д. Називин

Правильный ответ: В.
Ринофлуимуцил содержит запрещенную в соревновательный период субстанцию мукалитин.



Ай как
хорошо!
Дождик, лей!

Мамочка, да
не заболею я,
и сейчас все
уберу!



Как же сильно
я промокла...



Ой, как же
остановить
насморк, скоро
соревнование

Закапаю
в нос вот этим.
Или, может, принять
антибиотик –
«ам», и все!

Что-то тренер
говорил про список
запрещенных
препаратов

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК



Запрещенный список — список субстанций (веществ) и методов, запрещенных к использованию спортсменами. Запрещенный список составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Перед приемом любых препаратов обязательно проверяйте их при помощи сайта list.rusada.ru

Телефон горячей линии Российского антидопингового агентства:
+7 (965) 327-16-78

СТОП-АМ! СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!