

ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 1 | 32 | 2018

КАЗАНЬ-2018:
Проверка характеров

Школа «ОЛИМПИА»

ДАЙТЕ ХЛЕБА!

РОЖДЕННЫЕ В СССР:
Золотое упрямство
Елены Давыдовой

Ангелина
МЕЛЬНИКОВА:
ПОБЕЖДАТЬ
НЕ УСТАЛА!



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Традиционно середина олимпийского цикла — а мы как раз находимся в этой фазе подготовки — позволяла тренерскому штабу и гимнастам спокойно, без спешки искать новые возможности совершенствования спортивного мастерства. Нынешний же цикл — особенный, во многом экспериментальный. Принимая во внимание новую систему олимпийской квалификации, уже осенью 2018 года мир узнает имена первых обладателей олимпийских лицензий. Это произойдет в октябре, в ходе чемпионата мира по спортивной гимнастике, который состоится в столице Катара Дохе. Именно это событие станет главным в календаре соревнований Международной федерации гимнастики, и на достижение этой цели будет в том числе направлена наша подготовка.

Важнейшим турниром этой весны стал Чемпионат России, который не был, как в прежние годы, отборочным на проводимый обычно в апреле-мае чемпионат Европы. В этом году он состоится в августе в шотландском Глазго, а кандидаты будут определены в ходе Кубка России в Челябинске. Вместе с тем этот факт ни в коем случае не повлиял на накал борьбы. Соревнования, прошедшие в Казани, в замечательном Центре гимнастики, стали настоящим праздником для всех любителей спортивной гимнастики в нашей стране. В столице Татарстана мы увидели красивые выступления и наших прославленных гимнастов, прошедших Олимпийские игры, и совсем юных спортсменов, которые только-только выходят на взрослый помост, но делают это весьма решительно.

Ярким событием Чемпионата стало возвращение в большой спорт Алии Мустафиной, настоящего лидера женской команды. Это факт означает, что в сборной соединяются бесценный опыт и жажда юных гимнастов дотянуться когда-нибудь до уровня звезд мирового спорта. Преемственность поколений, передача знаний и традиций, что называется, из рук в руки — это то, чего нам порой не хватало.

Мы активно болеем за наших гимнастов, желаем им убедительных побед.

Удачи им!



Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
В КАЗАНИ с. 12

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

12 СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В КАЗАНИ
Проверка характеров и подготовки

22 ВОЗВРАЩЕНИЕ
АЛИЯ МУСТАФИНА:
Оптимист? Реалист!

26 ШКОЛА
«ОЛИМПИА»
Путь к мечте

32 ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ
АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН —
о том, что было и как должно быть

36 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
СОН, КОТОРЫЙ МЫ ВЫБИРАЕМ

42 БИТВА ПРОДУКТОВ
ИЩЕМ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ

44 НАЧНИ С НАС
ПАРКУР И ФРИРАН
мастера спорта международного
класса по спортивной гимнастике
Александры Шевченко

48 СКАЖИТЕ, ДОКТОР
КОГДА ЖЕ ЕСТЬ ФРУКТЫ?

50 ПЯТИМИНУТКА
АНКЕТА ЧЕМПИОНОВ:
В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

ДВУКРАТНАЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА
ЕЛЕНА ДАВЫДОВА с. 66

54 СОПЕРНИКИ
НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ!
Вспоминаем уроки
чемпионата мира

60 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
ЧЕМПИОНКА МИРА
МОРГАН ХЁРД

64 ЛИКБЕЗ
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

66 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ДВУКРАТНАЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА
ЕЛЕНА ДАВЫДОВА

74 ИСТОРИЯ ОДНОГО ФОТО
ОНИ БИЛИСЬ ЗА ЗОЛОТО



76 АНТИДОПИНГ
ЗАПОМИНАЙ И ПРОВЕРЯЙ!

79 КАЛЕНДАРЬ

80 ПАЗЛ «ПОБЕДИТЕЛЬ»
СЛОЖИ СВОЕГО КУМИРА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 1_ [32]_ 2018

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
ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ:
Елена Михайлова
ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина
ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова
АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачевая, Юрий Вешкин,
Алина Вольнова, Александр Бармин,
Олег Васильев, Борис Ходоровский,
Ирина Степанцева
Отпечатано в типографии
«ООО "ИПК Парето-принт"»
г. Москва, ул. Брянская, д. 5
Тел. +7(495) 663-73-17/19
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
8 мая 2018 г.

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

СТАРТЫ

УЛЬЯНОВСК

СО СНАРЯДОВ —
В АКВАПАРК

Первый межрегиональный мемориал основоположника ульяновской региональной гимнастической школы Владимира Важневича прошел в спорткомплексе «Торпедо» и гимнастическом зале детско-юношеской спортивной школы № 6.

В соревнованиях приняли участие более 120 юношей, девушек, юниоров и юниорок из Ульяновской, Саратовской, Самарской, Тюменской и Смоленской областей, а также представители республик Крым, Мордовия и Чувашия.

«Владимир Важневич был выдающийся тренер и талантливый педагог. Всегда искал новые методики для подготовки гимнастов, сам ее разра-

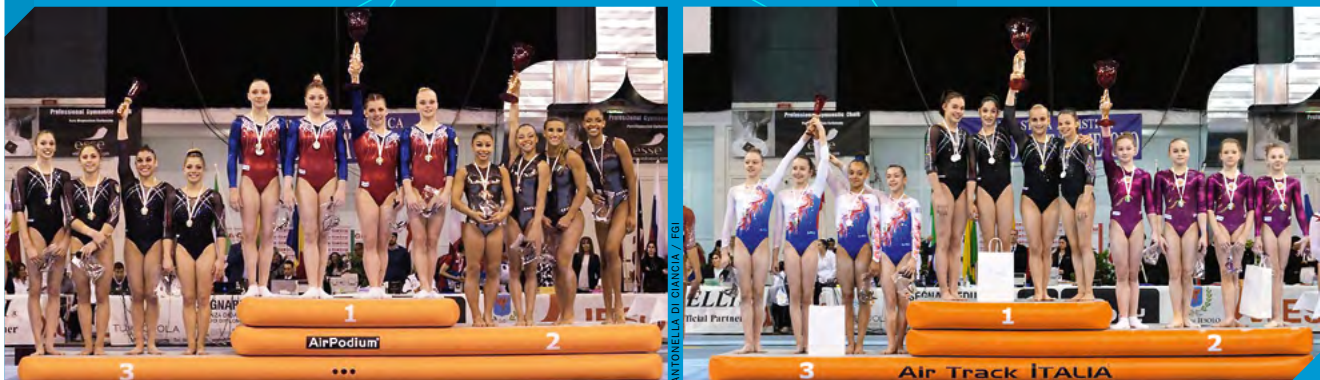


батывал, умел доносить свои знания до учеников в интересной форме, — рассказала мастер спорта по спортивной гимнастике Лилия Савинова. — Я очень горжусь тем, что была первым мастером спорта в его профессиональной карьере».

Юноши и девушки разыграли 27 комплектов медалей. Соревнования проходили в разных возрастных группах по программе от первого юношеского разряда до мастеров спорта. А после соревнований все участники получили шикарный подарок — бесплатное посещение местного аквапарка «Улет».

Не забыли организаторы турнира и про ветеранов гимнастики. Им были вручены благодарственные письма. А ульяновские тренеры Лариса Валерьевна Полян и Людмила Евгеньевна Слепнева, показавшие лучшие результаты в своей профессиональной деятельности, были награждены знаками почета Федерации спортивной гимнастики России.

Министр физической культуры и спорта Ульяновской области Владимир Лазарев выразил надежду, что Мемориал Важневича станет традиционным и завоевывает популярность не только у жителей Ульяновска. В рамках этих соревнований Федерации спортивной гимнастики Ульяновской области и Республики Крым заключили соглашение о взаимном сотрудничестве. Кроме тренировок во время совместных оздоровительных сборов на территориях Крыма и Ульяновской области, планируется проводить и совместные турниры.



XI TROFEO CITTA' DI JESOLO

Женская сборная России в составе Элеоноры Афанасьевой, Ангелины Мельниковой, Ульяны Перебиносовой, Анастасии Ильианковой успешно выступила на традиционном турнире в итальянском городе Йезоло — XI Trofeo Citta' di Jesolo, завоевав золотые медали в командном первенстве. А команда российских юниорок — Дарья Белоусова,

Ксения Клименко, Елена Герасимова, Владислава Уразова — получила серебряные награды.

Отличились девушки и в личных турнирах. Так, Владислава Уразова стала абсолютной чемпионкой в многоборье, в вольных упражнениях и в упражнениях на бревне. Ксения Клименко лучше всех исполнила программу на брусьях. Анастасия Ильианкова в многоборье среди взрослых

получила бронзу, а за упражнения на брусьях — золото. А Ангелина Мельникова привезла домой серебро за опорный прыжок и две бронзы — за выступление на брусьях и бревне.

Отличилась и самая опытная гимнастка в команде Элеонора Афанасьева, вернувшаяся на помост в прошлом году после рождения ребенка. В ее активе бронзовая награда в опорном прыжке.

БИЙСК

КУБОК КОСМОНАВТИКИ

Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике среди юношей «Кубок космонавтики» в честь 105-летия дважды Героя Социалистического Труда, лауреата Ленинской премии, почетного гражданина Алтайского края Якова Федоровича Савченко прошли в Бийске. Турнир вошел в единый календарный план Федерации спортивной гимнастики России, получив статус всероссийских соревнований год назад, и уже успел завоевать популярность у юных спортсменов.

На помост вышли более 80 лучших гимнастов, выступающих по программам от первого юношеского до первого спортивного разрядов из городов Сибирского и Дальневосточного Федеральных округов и Чеченской Республики: Ангарска, Барнаула, Грозного, Кемерово, Красноярска, Новоалтайска, Новосибирска, Омска, Томска, Читы, Бийска. С посланием к участникам соревнований обратился Герой России летчик-космонавт президент Федерации спортивной гимнастики Москвы Александр Лазуткин. Организаторы порадовали и другими сюрпризами — мальчишки стали участниками красочного лазерного шоу, посетили бийский планетарий и музей космоса.

Интересные события развернулись и на помосте. Например, по программе первого юношеского разряда ангарский спортсмен, воспитанник школы «Сибирь» Лев Степанов, завоевал четыре медали разного достоинства — в многоборье занял второе место, в упражнениях на перекладине получил золотую медаль, на параллельных брусьях — серебряную, а в опорном прыжке — бронзовую. А в более младшей категории (второй спортивный разряд) отличился Сергей Жабин, который блеснул четырьмя личными золотыми медалями — в многоборье, на коне, в опорном прыжке и на перекладине, и стал третьим на кольцах.



НАШИ ЮБИЛЯРЫ



ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР,
СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА (БУРДА)

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!
ЖЕЛАЕМ НЕУТОМИМОЙ
ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ
И ОПТИМИЗМА,
ВДОХНОВЕНИЯ В РАБОТЕ,
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
НАМЕЧЕННЫХ ПЛАНОВ!**



КОЗИК АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ,
член президиума,
полномочный
представитель Сибирского
и Дальневосточного
федеральных округов



КОЗИН АЛЕКСЕЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ,
директор
специализированной
детско-юношеской
спортивной школы
олимпийского резерва № 3
Томска, президент Томской
федерации спортивной
гимнастики



ЦСКА — 95 ЛЕТ!

29 апреля Центральный спортивный клуб армии отметил 95-летие. За время существования ЦСКА армейскую спортивную школу прошли 400 тысяч спортсменов. На Олимпийских играх армейские атлеты завоевали 1392 медали.

Днем рождения общества считается 29 апреля 1923 года. Тогда впервые футболисты на Сокольническом стадионе вышли на игру с новой для москвичей эмблемой на форме — «ОППВ». Опытно-показательная площадка Всевобуча позже была переименована в ЦДКА — Центральный дом красной армии, а еще позже в ЦДСА — Центральный дом советской армии. Свое нынешнее название ЦСКА получил в 1960 году. Тогда все его спортивные команды и базы переехали в административный комплекс на Ленинградском проспекте.

На Олимпийских играх армейцы завоевали 1392 медали (591 золотая, 422 серебряные, 379 бронзовых). Более 6000 медалей (в том числе около 3000 золотых) завоевано спортсменами ЦСКА на чемпионатах мира и Европы.

Сейчас в ЦСКА культивируется 67 видов спорта: 42 олимпийских, 17 неолимпийских, 7 военно-прикладных и 29 видов, входящих в программу соревнований Международного совета военного спорта (СИЗМ).

В структуру ЦСКА и его филиалов входят 171 спортивный объект и 29 спортивных команд (14 из них комплектуются военнослужащими), 32 спортивные школы (26 СШОР и 6 СШ). Всего под руководством 664 тренеров занимаются около 12 тысяч спортсменов.

ОСТАШКОВО

В ОСТАШКОВЕ 19–21 АПРЕЛЯ ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

В зале гимнастики местной ДЮСШ лидерство в разных группах мастерства разыграли 60 сильнейших юниорок 13–15 лет и девушек 9–12 лет. Состоялись соревнования по многоборью, финалы в отдельных видах.

Конкуренцию хозяйкам первенства составили сверстницы из Кимр и Ржева. Правда, по традиции борьба за места на пьедестале почета развернулась в основном между осташковскими и кимрскими гимнастками. Представительницы Ржева, где базируется ведущий центр мужской спортивной гимнастики Верхневолжья, пока не могут на равных соперничать с землячками на региональном уровне.

Одной из главных героинь первенства-2018 с полным правом можно назвать 12-летнюю Елизавету Сусер из Осташкова, выступающую по программе кандидата в мастера спорта. (Недавно воспитанница Людмилы Пакиной завоевала золотую медаль Всероссийских соревнований «Памяти брянских партизан» в опорном прыжке.) В родных стенах Лиза собрала целую коллекцию наград высшей пробы, выиграв финалы в трех упражнениях из четырех и одержав уверенную победу в многоборье.

— По итогам этого первенства его участницы имели возможность выполнить нормативы спортивных разрядов, вплоть до кандидатов в мастера спорта, — рассказала руководитель Федерации спортивной гимнастики Тверской области Галина Михайлович. — Наставники также провели просмотр кандидаток в сборную команду области для выступления на первенстве ЦФО в следующем сезоне.



БЕЛГОРОД

СВЕТЛАНА ХОРКИНА РАЗЫГРАЛА ПРИЗЫ

Светлана Хоркина уже в 19-й раз проводит в своем родном городе именной всероссийский турнир. Сразиться за призы двукратной олимпийской чемпионки в Белгороде собрались юноши и девушки из 25 регионов страны, а также гимнасты из Харь-



кова и Луганска. Они состязались по программам мастеров и кандидатов в мастера спорта первого и второго спортивного разряда в многоборье и его отдельных видах.

«На турнир приехали представители сборной команды России, чемпионы Европы, — рассказала директор спортшколы № 3 мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике Юлия Хоркина. — Поэтому борьба получилась очень интересная. У мальчишек и девчонков глаза загораются, когда рядом с ними соревнуются звезды».



За соревнованиями следила двукратная олимпийская чемпионка Сиднея, двукратная чемпионка мира и Европы Елена Замолотчикова. «Не бойтесь мечтать, — напутствовала она юных гимнасток. — Если о чем-то мечтаете очень сильно, то это обязательно сбудется!»

«Мальчишки и девчонки, которые не раз поднимались сегодня на пье-

дестал, действительно лучшие, — отметила на церемонии награждения Светлана Хоркина. — Будем смотреть их в юношеской сборной или даже старшей сборной команды страны, следить, как они будут защищать честь России на международной арене. Многие, кто участвовал у нас в соревнованиях, уже стали чемпионами России, Европы, мира и даже Олимпийских игр».



ИШИМ

«ЛАСТОЧКА» ПРИГЛАШАЕТ

В Ишиме в спортивном клубе «Ласточка» состоялся открытый турнир по спортивной гимнастике памяти семикратного олимпийского чемпиона Бориса Шахлина.

В этом году география участников турнира заметно расширилась. Приехали спортсмены из Омска, Челябинска, Екатеринбурга, Сургута, Тобольска, Тюмени и Ялуторовска.

Юные спортсменки из многих регионов показали высокий уровень подготовки, но спортсмены из Ишима смогли отстоять первые и призовые места. Воспитанница местной школы Анна Ключникова выиграла соревнования среди девочек 2008–2012 годов рождения. Анна занимается гимнастикой три года, и этот чемпионат для нее не первый. «Это шестые соревнования, в которых я принимаю участие, четыре первых места и два вторых — таковы мои результаты. В этой победе я не сомневалась», — рассказывает победительница.



Тренер Анастасия Латынцева отмечает, что соревнования по гимнастике среди самых юных спортсменов проводятся только в Ишиме. Участие в них — это хороший шанс для ребят попасть в сборную Тюменской области по гимнастике, а дальше выйти и на российский уровень. Детям есть с кого брать пример. Ведь Борис Шахлин — уроженец Ишима. За свою спортивную карьеру он завоевал 97 медалей.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПЕНЗА

«БУРТАСАМ» — 10!

В Пензе торжественно отметили 10-летний юбилей одного из главных спортивных объектов региона — Дворца спорта «Буртасы». За это время уютный спортивный ком-

плекс стал для многих ребят вторым домом, центром достижений и здоровья.

На праздник приехало много почетных гостей: старший тренер сборной России по спортивной гимнастике Валентина Родионенко, вице-президент Всероссийской

СУРГУТ

В конце апреля в Сургуте прошел региональный турнир по спортивной гимнастике.

Около сотни спортсменов разных возрастов и разрядов состязались в многоборье. Соревнования, посвященные памяти Лидии Трофимовой, основоположницы развития спортивной гимнастики в Сургуте, прошли в СК «Факел».

В соревнованиях приняли участие гимнастки УрФО, Тюменской области и Ханты-Мансийского автономного округа.

НИЖНИЙ ТАГИЛ

В спортивно-гимнастическом комплексе МБУ «СШОР №1» состоялись открытые региональные соревнования по спортивной гимнастике «Кубок Победы». В соревнованиях приняли участие более 120 спортсменов.

В командном первенстве среди девушек золото и бронза достались гимнасткам МБУ «СШОР №1» Н. Тагила, второе место у представительниц Челябинска из «СШОР №4».

Острая борьба развернулась у юношей, первое место заняла команда Екатеринбурга «Локомотив-1», на втором месте команда МБУ «СШОР №1», и третьими стали представители Челябинска из СШОР №4.

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

В Великих Луках на базе спортивного комплекса ВЛГАФК прошло открытое первенство города по спортивной гимнастике.

Участие в соревнованиях приняли мальчики и девочки младших и старших возрастных групп, которые, демонстрируя профессиональное мастерство и волю к победе, имели возможность получить новые спортивные разряды.

федерации художественной гимнастики Татьяна Горбунова, двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике Анастасия Близнюк, двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лидия Иванова... Много теплых слов было сказано в адрес

сотрудников Дворца спорта, а также всех, кто помогает проводить в нем различные спортивные мероприятия. Гимнасты из сборной России не раз опробовали здесь свои программы накануне самых важных стартов, включая Олимпийские игры. А местные болельщики специально



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

приходили смотреть на земляка — воспитанника местной школы Дениса Аблязина.

Как отметила Лидия Иванова, юбилей хоть и молодой, но надо помнить, что первые десять лет — всегда самые сложные. «Жители Пензы, вы счастливые, потому что у вас есть такой прекрасный необъятный Дворец», — отметила прославленная гимнастка. Завершился праздник красочным спортивным шоу.

ТУРНИРЫ

САМАРА

АННА ДЕМЕНТЬЕВА ПРИГЛАШАЕТ

В календаре областной федерации спортивной гимнастики с 2018 года теперь есть соревнования в честь чемпионки мира и трехкратной чемпионки Европы самарчанки Анны Дементьевой. Впервые они состоялись в специализированном зале са-

марского спорткомплекса «Грация». Главным почетным гостем была сама Дементьева с трехмесячной дочкой на руках.

Организовали турнир Министерство спорта Самарской области, областная федерация спортивной гимнастики во главе с президентом — призером чемпионата мира в команде Екатериной Приваловой и инициативная группа из родителей юных гимнасток. А на помост «Грации» вышли сильнейшие спортсмены Самары, Тольятти, Сызрани и Казани.

«Желание провести соревнования в честь Анны Дементьевой родилось у меня в Сызрани, когда я увидела, как в Сызрани чествуют Алексея Немова. Я посчитала, что Анна Дементьева тоже достойна турнира, — сказала в разговоре с корреспондентом Екатерина Привалова.

За основу были взяты традиционные февральские областные состязания, которые являются проверкой для лучших гимнастов перед первенством Приволжского федерального округа. Статус, удобные сроки проведения и внимание высоких гостей сыграли свою роль: для дебютных соревнований уровень получился высоким. А победители и призеры — сызранцы Дарья Назарова, Диана Сигитова, Анастасия Фролова и Екатерина Пономарева, Ринат Гафуров и Алексей Чернышев из Тольятти — составили костяк сборной области на чемпионате ПФО, который прошел в Пензе.



WWW.VKONLINE.RU



WWW.VKONLINE.RU

ПРАКТИКА И ОПЫТ

В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ ПОКАЗАЛИ КЛАСС

Дворец спорта «Кристалл» в Южно-Сахалинске стал местом проведения мастер-класса по спортивной гимнастике. Только на этот раз занятия проводились не для детей, а для тренеров и были посвящены методике обучения.

В качестве преподавателей выступили тренер сборной России по тех-

нической подготовке Игорь Козенков и Дмитрий Андреев, специалист Федерального центра подготовки спортивного резерва. На примере перспективных воспитанников Южно-Сахалинска они продемонстрировали стратегические базовые элементы, которые должны быть в арсенале современных гимнастов.

«Важно следить за тем, что происходит в спорте на уровне сборной команды страны, хочется идти в ногу со временем, поэтому этот мастер-класс для нас очень важен, — рассказывает инициатор проведения практических занятий президент Сахалинской федерации спортивной гимнастики Ольга Сперанская. — С помощью различных снарядов гости из Москвы показали несколько приемов обучения юных спортсменов, дали ценные советы и практические рекомендации. Для сахалинских тренеров это стало самым ценным подарком».



МЫ ПОМНИМ

ЦИМЕРМАН
Александр Эдуардович



Заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, полномочный представитель Федерации спортивной гимнастики России в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах, член президиума Федерации спортив-

ной гимнастики России, член координационного совета по физической культуре и спорту межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение», почетный гражданин Кемеровской области.

За 38 лет, которые он возглавлял специализированную школу олимпийского резерва по спортивной гимнастике, Александр Эдуардович подготовил трех заслуженных мастеров спорта, 15 мастеров спорта международного класса, более 120 мастеров спорта России. Среди его учеников — Максим Девятковский, Никита Игнатьев, Игорь Пахоменко, Андрей Черкасов.

ДИАНОВ
Валерий Федотович



Всю свою жизнь Валерий Федотович посвятил развитию спортивной гимнастики, воспитал многих спортсменов, в числе которых призер Олимпийских игр в Сиднее Екатерина Лобазнюк. Коллеги, друзья и воспитанники будут помнить Валерия Федотовича как страстного, требовательного и справедливого педагога.

По окончании праздника дети получили подарки и смогли взять автографы у чемпионов и сфотографироваться на память.

Пациентов одного из отделений звезды спорта навестили прямо в палатах, поделились с ними атмосферой праздника и передали подарки.

В мероприятии принимали участие актер, продюсер, посол фонда и ведущий праздника Николай Цонку, олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Гелена Топилина, чемпионка мира по фигурному катанию Мария Бутырская, гольфистка Мария Верченкова, двукратный чемпион Европы по спортивной гимнастике Эмин Гарибов, член сборной России по спортивной гимнастике Александр Ключков, призер Олимпийских игр по художественной гимнастике Дарья Радурова, теннисистка Виталия Дьяченко и другие известные спортсмены.



ФОНД
«ФУТБОЛКА

ДАРИТ ЖИЗНЬ»

21 февраля фонд «Футболка дарит жизнь» вместе с командой чемпионов пришел в гости к юным пациентам ФГБУ НМИЦ ДГОИ имени Дмитрия Рогачева.

В игровой комнате под чутким руководством актера Николая Цонку развернулись командные игры, конкурсы и викторины. Спортсменам пришлось выполнять непривычные для них движения, некоторые ребята продемонстрировали свое умение обращаться с мячом или обручем. А главное — атмосфера дружбы и взаимной поддержки.

В этот раз к ребятам пришли представители волейбола, регби, настольного тенниса, большого тенниса, спортивной гимнастики, художественной гимнастики, легкой атлетики, фигурного катания и гольфа. Многие спортсмены уже не в первый раз принимали участие в таких мероприятиях фонда, а для кого-то это был первый опыт.



КАЗАНЬ: ПУТЬ НАВЕРХ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПРОЯВИЛ ХАРАКТЕРЫ



КАЗАНЬ ВСТРЕЧАЛА СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОВ РОССИИ ВТОРОЙ ГОД ПОДРЯД. И ВНОВЬ СДЕЛАЛА ЭТО С ЛЮБОВЬЮ. С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИЕХАЛИ СЮДА И СПОРТСМЕНЫ — ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ, СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОВОЛЖСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА, ЕГО ХОРОШИЙ СВЕТЛЫЙ ЗАЛ СОЗДАЮТ ОЧЕНЬ ДЕЛОВУЮ АТМОСФЕРУ ДЛЯ РАБОТЫ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Первый заместитель министра по делам молодежи и спорту Халил Шайхутдинов еще на предсоревновательной пресс-конференции вспомнил, какие эмоции подарил жителям города чемпионат России в прошлом году: «Те, кто побывал на чемпионате России по спортивной гимнастике в прошлом году, уезжали из Центра гимнастики другими людьми с невероятными эмоциями». Поблагодарил ФСГР за возможность увидеть в Казани сильнейших гимнастов страны, звезд

мировой гимнастики во главе с Алией Мустафиной и порадовался, что «после соревнований будет хорошее наследие — спортивные снаряды, подаренные Федерацией, останутся в Центре. А прежнее оборудование, которое по-прежнему отвечает высоким соревновательным требованиям, будем распределять по районным спортивным школам». И это важно, потому что, как подчеркнул Шайхутдинов, сегодня в Татарстане спортивная гимнастика является одним из базо-



вых видов спорта. В восьми ДЮСШ республики занимаются около трех тысяч учащихся, работают 83 тренера.

— Нам очень приятно, что среди участников чемпионата есть и наши студенты, — отметил на торжественном открытии соревнований ректор Академии спорта Юсуп Якубов. — Для Академии и Центра гимнастики очень важно принимать чемпионат страны. (Студент Поволжской академии спорта Александр Чичеров порадовал Казань — завоевал с командой бронзовую медаль, ставшую для него первой. — *Прим. ред.*)

Алексей Немов, четырехкратный олимпийский чемпион, которого в Казани ждут всегда с мастер-классами, порадовался тому, что чемпионат России проходит в городе, которому спорт небезразличен: «Хочу поблагодарить правительство Республики Татарстан, лично Рустама Минниханова. Проводя чемпионат России в Казани, мы привлекаем внимание молодежи. Наша задача заключается в том, чтобы показывать спортивную гимнастику зрителю, популяризировать ее. И мы стараемся идти в ногу со временем. А как Казань любит спорт, мы очень хорошо уже знаем!»

Прошедший чемпионат России — первый этап проверки сил ведущих гимнастов перед летним чемпионатом Европы. Первый старт для теперь уже официально вернувшейся на помост звезды мировой гимнастики Алией Мустафиной. Опробование новых программ для титулованных Давида Белявского, Дениса Аблязина, Никиты Нагорного, Артура Далаляна... Первый взрослый старт в именитой компании юной Ангелины Симаковой. Первая проба российского помоста для сменившего гражданство Олега Степко или Ирины Алексеевой, которая все последние



И мы стараемся идти в ногу со временем.
А как **Казань любит спорт**, мы очень хорошо уже знаем!

годы провела в Америке. У каждого спортсмена на этом чемпионате были свои задачи. И одна общая — старт в Казани стал серьезной прикидкой для тренеров: кому из спортсменов придется на чемпионате мира — 2018 завоевывать командную лицензию для Токио-2020?

Алия Мустафина: «Сумасшедший адреналин испытала еще во время контрольной тренировки на «Круглом». Если честно, не помню даже, когда такое было в последний раз. Трясло меня, правда, — руки, ноги, голова! Но самое необычное — что я не смогла этот адреналин в



Ангелина МЕЛЬНИКОВА

нужное русло направить. Немного, конечно, тяжело сейчас, но все равно приятно возвращаться — я делаю то, что мне хочется, и не для кого-то, а для себя, все — только в радость.

Я знаю, что меня ждут в сборной, мне это помогает, дает стимул, так даже легче работать. Не страшно, нет — без лукавства. Адреналин полыхнул вот на контрольной тренировке, а в Казани главной целью было не следить за оценками, а вспоминать азы стартов и учиться заново выступать. Ведь короткие разминки или соревновательная ситуация, когда разминок и вовсе нет, — это не тренировка. Казань для меня — начало будущего».

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ангелина Мельникова — 14,500;

Ангелина Симакова — 13,466;

Ирина Алексеева — 13,333

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ:

Ангелина Мельникова — 55,765;

Ангелина Симакова — 54,665;

Виктория Комова — 53,765



Ангелина СИМАКОВА

Первый день выхода на помост закончился для Али и ее команды «Москва-1» победой (Трыкина, Спиридонова, Перебиносова, Зубова и Симакова) — 218,228. Второе место заняла команда Центрального федерального округа (Мельникова, Комова, Голдинова, Будылкина, Елизарова и Бороздыко) — 210,261. «Москва-2» стала бронзовым призером (Тутхалян, Артемова, Шохина, Газеева, Кочеткова и Горбатова) — 199,861.

Но практически каждый из выступивших в Казани членов сборной и только претендующих на



Виктория КОМОВА

то, чтобы приблизиться к группе сильнейших, мог бы сказать, как призер Олимпийских игр Виктория Комова: «Очень хорошо вновь почувствовала атмосферу большого турнира. Много адреналина, нереально просто! Чуть-чуть отдохнуть — и дальше выступать, это очень круто! Давно такого не испытывала. Цели — усложнение комбинаций, доведение их до чистоты».

Виктория Комова: «Не все и всегда получается, но это же мой выбор, — утверждает спортсменка, также возвращающаяся вновь на помост после длительного соревновательного перерыва. — Вернусь я сегодня на пару лет назад — изменила бы в себе, тогдашней, подход к тренировкам. И контроль над эмоциями. Психануть и вылететь из зала с причитаниями «никогда

Ирина
АЛЕКСЕЕВА**РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ:**

Ангелина Мельникова — 14,266;

Ирина Алексеева — 14,066;

Виктория Комова — 13,633

больше не зайду» — самое простое. Сегодня, если у меня что-то не получается, буду 100 раз делать этот элемент завтра. Прихожу и говорю себе: я смогу. Часто ли плачу? Бывает, но все же редко. Успокаиваюсь и возвращаюсь добивать элемент».

Абсолютным лидером женской сборной в Казани стала (и должна была, безо всякого сомнения, стать им) Ангелина Мельникова. Гимнастка завоевала золотые медали в личном многоборье, вольных упражнениях, упражнениях на бревне и на брусках, а также серебро в опорном прыжке и в командном первенстве в составе сборной Центрального федерального округа. Что интересно и важно, Геля тоже говорит о том, что сегодня совсем по-другому относится к тренировкам, не так, как даже в прошлом году.



Алия МУСТАФИНА



Полина
ФЕДОРОВА

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ:

Ангелина Мельникова — 13,466;

Ксения Камкова — 13,233;

Полина Федорова — 12,866



Ксения КАМКОВА

Ангелина Мельникова: «Знаете, иногда вспоминаю Олимпийские игры — когда фото попадает где-нибудь. Но Игры уже совсем далеко. И в Бразилии я была другая, почти уже не я. Наверное, я просто выросла — и в жизни, и в гимнастике. Сегодня стараюсь следить за ошибками, совсем иначе тренируюсь, это ведь даже проще — когда не повторяешь из раза в раз ошибки, а держишь их под контролем. Нет, у меня никогда не было легкомысленного подхода к работе, всегда подходила с головой, но я взрослею, уже четко понимаю, за чем мне нужно следить самой, без напоминаний.

Побеждать не устала, это очень приятные чувства! Что касается количества полученных медалей, то это приятно, но дело-то не в

них, конечно. Я ставила перед собой другие задачи — «вычистить» программы. У меня новые программы, я с начала года стараюсь с каждым стартом исполнять их все увереннее и чище. В Казани получилось не все. Конечно, хочется довести элементы до идеала. Но пока идеальное исполнение дается редко.

Вернулись на помост Алия и Вика. Я очень счастлива, что они опять выступают. Нервничаю ли, что теперь конкуренция усилится? Да что вы — наоборот! Все мы становимся вместе только сильнее. Понимаю, как трудно было им вернуться после годичного перерыва».

Евгений Гребенкин, старший тренер женской сборной России: «Все сложилось



Татьяна НАБИЕВА

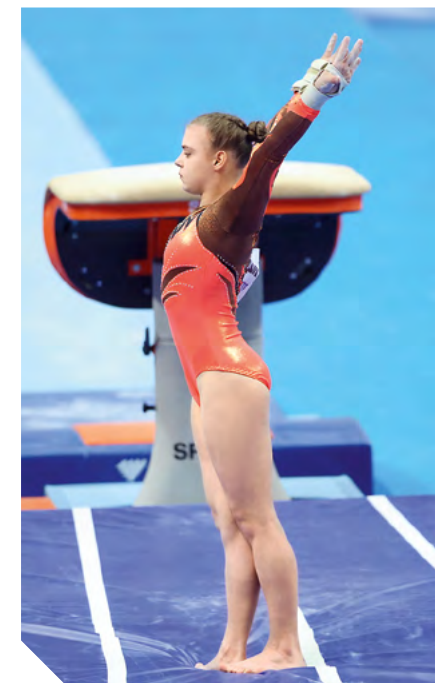
Все мы становимся
вместе только
сильнее

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

Виктория Трыкина — 14,200;

Ангелина Мельникова — 14,049;

Татьяна Набиева — 13,999



Виктория ТРЫКИНА

так, как и должно было. Ангелина Мельникова, выигравшая многоборье и три вида из четырех, выступала с новыми программами на бревне и вольных упражнениях. Важно, что все дни старта прошла без падений. И важно и приятно, что чувствовала себя абсолютно уверенно. Это — лидерские качества.

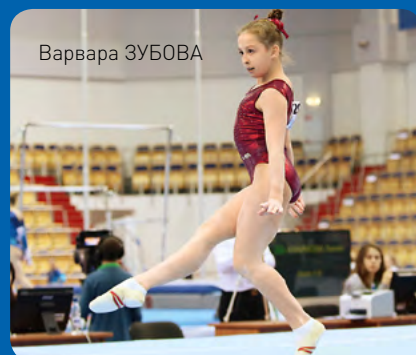
Второй в многоборье и в вольных упражнениях стала Ангелина Симакова, она тоже очень порадовала. Гимнастке 15 лет, она — дебютантка взрослого помоста. Тут важно было сразу показать характер, не дрогнуть, не стусиваться.

В Казани допустила только одно падение за все дни, а ведь прилетела на чемпионат России прямо после старта в Токио на заключительном этапе Кубка мира, там стала четвертой.

Вернулись Алия Мустафина и Вика Комова. Теперь уже официальное возвращение состоялось, будут только наращивать. Алия, как почти и всегда, перевыполнила задачу дня: она прошла не два, а четыре снаряда в многоборье. Выступила и в финалах на брусьях и бревне. Теперь будет даже чуть проще готовиться — надо было «вспомнить все» о стартах».



Виктория ГОРБАТОВА



Варвара ЗУБОВА



Дарья ЕЛИЗАРОВА



Анастасия ИЛЬЯНКОВА



Давид
БЕЛЯВСКИЙ**ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ:**

Артур Далалоян — 86,200;
Давид Белявский — 82,750;
Владислав Поляшов — 82,450

Артур
ДАЛАЛОЯН

Победителем командного турнира в Казани стала команда «Москва-1» (Далалоян, Ланкин, Нагорный, Касьянов, Кишкилев, Хегай) — 332,15. Второе место заняла команда Центрального федерального округа (Поляшов, Ростов, Прокопьев, Кибартас, Кривунец, Куксенков) — 329,90,

ПЕРЕКЛАДИНА:

Никита Нагорный — 14,266;
Давид Белявский — 13,933;
Николай Куксенков — 13,600

третье — гимнасты Приволжского федерального округа (Чичеров, Аблязин, Юскаев, Стариков, Плешкин, Белявский) — 328,65.

Владислав
ПОЛЯШОВ

Артур Далалоян, победивший в личном многоборье на том же помосте Казани в прошлом году, вновь повторил успех. Далалоян победил убедительно.

Артур Далалоян: «Возвращение в Казань именно таким и хотелось видеть — важно было превысить прошлогодний результат. Мне удалось сделать многое из того, что запланировал, удалось пройти оба дня без падений. Еще буду прибавлять в сложности — на брусках и перекладине. А от сезона жду только хорошего. Будем завоевывать путевку командой на Игры. Сделаем все возможное.



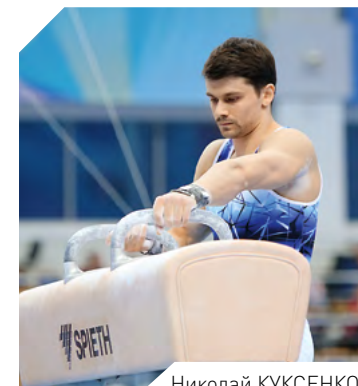
Никита НАГОРНЫЙ

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ:

Давид Белявский — 14,766;
Николай Куксенков — 14,533;
Никита Нагорный — 14,366



Дмитрий ЛАНКИН



Николай КУКСЕНКОВ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ:

Никита Нагорный — 15,300;
Давид Белявский — 15,233;
Дмитрий Ланкин — 14,900

Но прошлогодний старт в Казани и нынешний чемпионат России сравнивать все же не надо. В 2017-м он проходил после Олимпийских игр, олимпийцы только возвращались к форме, а сейчас сам смысл соревнований немного другой: всели нужно было опробовать новые комбинации. И понимать про себя все, чтобы потом не вылезли ошибки какие-то. Летний Кубок России будет уже отборочным на чемпионат Европы и мира.

Самое тяжелое для меня сегодня — это питание. Не смейтесь, последнее время совсем отбился от рук — не могу держать диету долгий срок. Справляюсь с жором недели две, потом срыв, приходится снова худеть. Да нет, гамбургеры не люблю, просто бывают люди, склонные к полно-

те, а кто-то — все подряд метет. У меня даже макароны в обед могут пойти в ненужный для снарядов килограмм, приходится строго себя держать... Салат, рис, вареное, вечером — одинокий кусочек рыбы, утроем — чуток каши. Вот так — скудненько — и перебиваюсь! Не зря все же, получается...»

Давид Белявский: «Испытывать трепет от медалей? Титулы не дают право на осечку? Нет, я так не думаю. У каждого из нас это право есть. Все мы — спортсмены, все можем ошибиться. Ничего страшного, если что-то не получается сейчас, самое главное — это командная медаль чемпионата мира, которой мы должны заработать лицензию на Олимпийские



Кирилл
ПРОКОПЬЕВДенис
АБЛЯЗИН

Илья КИБАРТАС

КОЛЬЦА:

Денис Аблязин — 14,733;

Илья Кибартас — 14,366;

Артур Далалоян — 14,333

игры. Об этом и думаем в первую очередь. Для меня все это время, что я выступаю, было неважно, к каким стартам готовиться. Внутренним или международным. Ты обязан готовиться к любому соревнованию хорошо, по-другому нельзя.

Чемпионат России в Казани прошлого года и этого, конечно, не похожи. Совсем разные соревнования. После Олимпиады я отдыхал полгода, поэтому всего два снарада делал, не полностью

готов был. А сейчас — с обновленными программами выхожу на брусках и на коне, еще нигде их не исполнял».

Денис Аблязин: «На чемпионате России почти все получилось реализовать, кроме вольных упражнений. На них пока просто не хватило наработки комбинации и выносливости. Будем работать, следующий старт для меня — этап Кубка мира в Хорватии в конце мая, к нему подготавливаю еще лучше. До того состояния, ко-

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Кирилл Прокопьев — 15,033;

Артур Далалоян — 14,566;

Дмитрий Ланкин — 14,733

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

Денис Аблязин — 14,949;

Дмитрий Ланкин — 14,449;

Виктор Британ — 13,833



Виктор БРИТАН

торое было в Рио на Олимпиаде-2016, конечно, далеко. Да это пока и сложно — все же пиковая форма подходит перед самыми крупными стартами. Думаю, она наступит как раз к чемпионату Европы. Что касается здоровья, то не все идеально и не все болячки прошли, но работаем».

Казань каждый день словно входила в соревновательный вкус — в дни отдельных финалов на трибунах появился и столь желанный шум-гам, как сказал **главный тренер сборной команды России Андрей Федорович Родионенко**.

«Спасибо Казани, что приняла наш турнир. Проблема оттока зрителей от спортивной гимнастики — комплексный вопрос, и виноватых искать не надо. Я, как член исполкома Европейского гимнастического союза, могу сказать: проблему видят и решают на самом высоком уровне. Препятствие — выбрать страну, где будет проходить

В чемпионате России принял участие 131 спортсмен. Соревнования являлись этапом подготовки и отбора к чемпионату Европы в Глазго (Шотландия)



чемпионат Европы, президент обращает внимание на количество зрителей, которое соберется. Почему не ходят на гимнастику? Потому что в какой-то момент потеряли героев. Мы пережили очень тяжелое время, но сейчас российская спортивная гимнастика возрождается, это очевидно. За Алексеем Немовым и Светланой Хоркиной видно новое поколение гимнастов и гимнасток, которое достойно представляет страну на международной арене. Я верю, что российские чемпионаты станут такими же полноценными, как чемпионаты мира, — со зрителями, которые отдадут свои симпатии тому или иному спортсмену, с шумом-гамом на трибунах». ▲



Александр ЧИЧЕРОВ



АЛИЯ МУСТАФИНА

— **Зачем вернулась?** Очень хотела. У меня есть определенная цель — попробовать восстановиться, пройти снова этот путь. Мне интересно, смогу ли я после родов это сделать. Осуществляю эту цель здесь и сейчас.

— **Мне очень было интересно,** когда первый раз после перерыва пришла в зал на тренировку. И этот интерес перебивал просто все. Зашла в зал, встала в строй, разминка началась с бега. До того момента мне бегать долгое время, как вы понимаете, не приходилось. И было интересно — что смогу? Какие движения, какие элементы? А в основном я ничего не могла. Появился новый вопрос: а когда они у меня получатся?

— В сентябре уже начала тренироваться, но не торопилась. К декабрю почувствовала: могу начинать сложные элементы. Пробовать их. И сейчас не тороплюсь.

— На прошлом чемпионате России в Казани, вы же помните, я тоже была. Правда, у помоста. Так что отлучена от большой гимнастики была лишь на несколько месяцев. У меня проблем, если честно, не было: я чувствовала себя довольно живенько, даже с большим уже животом, на последних месяцах, вела активную жизнь. Было тяжело лишь привыкнуть к определенному режиму. Некоторые мамы говорят: никогда рожать больше не буду, это слишком тяжело. Я так не скажу. Рожала сама, а сложное правда быстро забывается.

— **Взяла дочку на руки и...** было страшно. Как и что дальше делать? В маму вцепилась: не отпущу никуда, со мной будешь! И все дальше — как у всех молодых мам: первую ночь провести, первый раз искупать, помыть, накормить, чтобы животик не болел... Сноровка нужна. Но мне повезло — бессонных ночей сумасшедших каких-то не было. Алиса — спокойная. Все в меру.

— Абсолютно естественное состояние после родов — лишний вес. Я тоже набрала, но не так уж и много, килограмма четыре. Диеты или еще какие-то сбрасывания веса резкие не очень люблю. У меня это не очень получается, если даже и получается, то всегда килограммы быстро возвращаются. Я все-таки надеюсь, что организм сам придет в норму. А когда это произойдет, то и не надо будет себя ни в чем ограничивать.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОПТИМИСТ?

— **Спорт тоже меняется.** Очень надеюсь, что молодые мамы будут возвращаться на помост. На собственном примере уже могу сказать: это сложно, но думаю все же, что возможно применительно к самому высокому уровню. А почему не делать возможные вещи? Тем более что спорт — это профессия.

— **Если честно, было не очень приятно,** когда в 20 лет меня называли ветераном гимнастики. Это отчасти, может, и прикольно. Но всегда казалось не очень правильным. Да, гимнастика — сложный вид спорта, но все же один олимпийский цикл — это мало. И люди, которые по-настоящему любят гимнастику, не успевают реализовать себя. Я, например, за один цикл не успела насладиться тем, что умею и делаю. Может, после первого четырехлетия у меня все только и началось. Я стала понимать смысл гимнастики, смысл тренировок, для чего я это делаю. Полностью поменялась. И я считаю, что это правильно будет — соединить жизнь и спорт.

— Может, это и не несправедливость — пахал-пахал все детство, чуть повыступал — и уходи! Конечно, гимнастика — действительно сложный вид спорта. Чем ты меньше, тем легче тебе в нем, легче исполнять сами элементы. Но хочется для многих продолжения карьеры, которое может быть тоже очень ярким. Чем буду брать свое? Упорством, желанием, работой.

— Я смотрела чемпионат мира в Монреале, особенно никаких тревожных мыслей не возникло — первый старт по новым правилам, много новых лиц. Скорее, присматривались все. Яснее ситуация будет уже на чемпионате мира этого года.

— **Не боюсь чужих ожиданий:** Мустафина должна вернуться лидером. Я всю свою гимнастическую жизнь только и была для кого старшей сестрой, для кого — примером. Мне даже как-то от этого легче — одна тянется за мной, другая хочет что-то спросить, меня это подстегивает.

— **Конечно, я изменилась.** На очень многие вещи смотрю по-другому. Мой девиз: «Если не хочешь, лучше не делай, а если хочешь — обязательно получится». Я считаю, что желание в любом деле — это самое главное.

— За что могла бы похвалить себя за последнее время? Хм, честно, никогда себе не хвалила. Даже не умею. Даже не люблю. Мне кажется, не делаю ничего такого, все в рамках естественного.

— Когда только начала восстанавливаться, для меня тренеры не ставили задачу выступать на чемпионате России. Или — один снаряд, просто попробовать. Но готовясь, я поняла, что лучше выступлю плохо в

РЕАЛИСТ!

многоборье, чем не выступлю вообще. Почувствовала, что мне надо подстегнуть себя.

— Конечно, всегда найдутся люди, которые могут сказать: опозорилась! И пускай. И меня не будет волновать, что они думают. Потому что я в первую очередь выполняю цели, которые нужны мне. И мало думаю о том, что скажут другие. Похвалят — скажу спасибо, не похвалят — пропущу мимо.

— Организм немного другой уже — слушаю себя. Например, сейчас такой период, что страшно новое что-то добавлять — работаю ведь на максимуме. Переживаю: если что-то новое добавить в подкачке — что-то заболит, не смогу работать на снарядах. Для этого тоже нужен был чемпионат России. Любые соревнования влияют на набиение формы, я надеюсь, что мне дальше будет легче — голова уже знает: я же с этим выступала, надо добавлять.

— **Я не строю планов,** отталкиваюсь от реальности. Это приобретенное качество, не врожденное. Наверное, после Олимпиады в Бразилии проявилось. Я никогда не была мегаоптимистом, не была пессимистом, но и фантазеркой тоже не была. А сейчас стала четко осознавать: реалист. Если я понимаю, что шесть медалей мне на Олимпиаде не выиграть, то и мечтать об этом не буду.

— **Мне повезло,** что у меня в карьере не было сногшибательно сложных этапов. Была травма — это меня закалило. Потом был тяжелый период — хотела заканчивать. Тоже закалило. Получала проблемы дозами, все они были преодолеваемы, стала сильнее. И сейчас не самый тяжелый этап. Я хочу заниматься гимнастикой. А когда хочешь, когда тебе нравится, как может быть тяжело? Физически — да, не очень просто. Но ведь совсем плохо — это когда и физически, и морально невыносимо. Когда в голове невозможное что-то. Мне морально сейчас легко. А физически... Полежала, отдохнула, пошла.

— **Завышенная планка ожиданий не для меня.** Мне лучше даже чуть занизить и перепрыгнуть, чем вообще до нее не добраться. Какова планка в этом году? Быть полезной команде. Нам нужно на чемпионате мира войти в тройку призеров, очень надеюсь помочь команде в этом. Надеюсь, и девочки понимают задачу. Ведь что может быть проще — получить лицензию на первом же отборе и два года спокойно готовиться к Олимпиаде, не думая, попадешь или нет. Все, уже команда на Играх, никаких дерганий! ▲

«ОЛИМПИА»: ПУТЬ К МЕЧТЕ

БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ



«У меня вся жизнь с этой школой связана. Чем она всегда от других отличалась? Очень все душевно у нас было. Все праздники отмечали в школе, все дни рождения. И не просто так — пиццей с мороженым побаловались и разошлись. Концерты готовили, пели, танцевали, сценки смешные разыгрывали... А соревнования? Я их никогда не боялась — ждала! Потому, что хотелось показать все, чему научилась, тренера порадовать. Школа для нас была как второй дом, без всяких преувеличений».

Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА



ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: из архива
ГЕРМАНА РЖАНИЦИНА

— У нашей школы богатая история, а это всегда обязывает, — говорит руководитель «Олимпии» Сергей Валентинович Сушинский. — Представляете, еще во время Великой Отечественной войны в ней шли занятия по спортивной гимнастике. Когда в 2012 году в здании проходил капитальный ремонт, в подвале нашли альбом, который мы теперь бережно храним. Там исторические фотографии соревнований 1943–1944 годов. Это большая ценность.

А сегодня наша школа живет будущим. Благодаря усилиям правительства Москвы, руководителя «Самбо-70» Рената Алексеевича Лайшева для «Олимпии» строится специализированный физкультурно-оздоровительный комплекс по

спортивной гимнастике. Это чудо, но в наше время такое, оказывается, возможно. Что будет? Большой специализированный гимнастический зал 36 на 36 метров, 150 зрительских мест, высокие восьмиметровые потолки. Зал для хореографии, ОФП, восстановительный центр... Мы уже мысленно рисуем себе картинки, как дети там занимаются. Срок сдачи — декабрь.

Сейчас у нас две базы. Одна из них расположена в бывшей общеобразовательной школе образца 1950-х годов. Там 13 залов, но они очень маленькие. Тренироваться в них спортсменам уровня сборных команд сложно. Они больше подходят для новичков. Другая — в ФОКе. Но это — стандартный проект, он строился не под

спортивную гимнастику, а под игровые виды спорта. Это самый лучший зал на сегодняшний день в школе, и загружен он до предела. Детей ведь приходит много, район у нас густонаселенный. Иногда мы даже не можем взять всех желающих.

Исторически в школе сложилось так, что именно женская спортивная гимнастика всегда была на подъеме по сравнению с мужской. Но меня, как руководителя, радует, что в последние годы тенденция начала меняться. У нас хорошие мальчишки подрастают, потихонечку стали девчонок догонять. На первенствах Москвы во многих разрядах занимают первые места. А не так давно и на первенстве России одни только

братья Наливайко, Никита и Антон, выиграли шесть медалей на двоих.

Любая школа — это прежде всего тренеры. Текучесть кадров у нас практически отсутствует. Коллектив крепкий. Что, на мой взгляд, в нем особенно ценно, так это возраст специалистов. И молодежь среди них есть, и средний возраст, и более старшие. То есть не обрывается связь поколений, есть преемственность. А для спортивной школы — вам любой директор скажет — это очень важно. Правда, существует и другая проблема — не все тренеры хотят на результат работать. Почему? Вынуждены выбирать: или хороший перспективный спортсмен, или достойная зарплата. Зарплата ведь от массовости зависит,

Иногда мы даже не можем взять **Всех** желающих



Дарья СПИРИДОНОВА, Мария ПАСЕКА,
Сергей СУШИНСКИЙ, Седа ТУТХАЛЯН



«Я ЕЩЕ, КОГДА САМА ТРЕНИРОВАЛАСЬ, ЗНАЛА: БУДУ ТРЕНЕРОМ. И ОБЯЗАТЕЛЬНО В СВОЕЙ ШКОЛЕ. НИКАКИХ ДРУГИХ ВАРИАНТОВ ДАЖЕ НЕ РАССМАТРИВАЛА. РАБОТАЮ В БРИГАДЕ С ДОЧКАМИ НАДЕЖДЫ МАСЛИННИКОВОЙ — АНЕЙ И ЮЛЕЙ. МЫ РОСЛИ ВМЕСТЕ, ПОТОМУ ЧТО ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ЗАНИМАЛИСЬ ГИМНАСТИКОЙ. А ТЕПЕРЬ ВМЕСТЕ ТРЕНИРУЕМ. НАМ НРАВИТСЯ».

Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА

то есть от количества спортсменов в группе. И один даже высококлассный спортсмен не может компенсировать тренеру хорошую зарплату. Тренеры, которые умудряются работать и на количество, и на качество, — настоящие энтузиасты, их очень мало. Только уважение испытываешь к таким людям.

Конечно, есть проблемы. Но чтобы сразу все вопросы закрыть — такое ни у кого не получается, как бы ни хотелось. Благодарны всем, кто не отворачивается, находит способ поддержать. Со снарядами, например, были проблемы. Помогла Федерация спортивной гимнастики России, за что ей отдельное спасибо.

Седа Тутхалян, Дарья Спиридонова, Мария Пасека... А недавно к нам в школу пришла еще и Ирина Игоревна Колобова и привела с собой двух девочек — Ангелину Симакову и Викторину Горбатову. Мы с удовольствием их взяли, теперь это наша ответственность. Иногда меня спрашивают: «А не много ли звезд собралось у вас под одной крышей?» Что ответить на это? У нас нет задачи набрать со стороны как можно больше титулованных. Гораздо интереснее вырастить своих. Но то, что люди сами к нам приходят, радует. Хотя я бы не сказал, что это тенденция. Скорее, исключение.

Воспитать чемпиона — это прежде всего усилия. Это большой труд, удача и везение. В школе сейчас есть все возможности для развития спортсменов. Мы стараемся помогать им и тренерам. Когда наши воспитанники побеждают, вот как сейчас на чемпионате России, понимаешь, что ради этой минуты счастья ты и работаешь целый год. А кто-то и целую жизнь.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

ТЕКСТ: ГЕРМАН РЖАНИЦЫН



В октябре 1942 года, в тяжелейшее военное время, на базе ряда школ было решено создать спортивную организацию, которая позже была названа Центральной школой высшего спортивного мастерства (ЦШВСМ). В Ленинском районе Москвы на базе образовательной школы по адресу: Казанский переулок дом 10 была создана детская спортивная школа (ДСШ) со специализацией «гимнастика, легкая атлетика и бокс». Первым директором ДСШ Ленинского района был Лев Евсеевич Гордон. Здание школы было старой постройки, кирпичное, трехэтажное.

Спортивная школа была известна по всей Москве. В 1948 году отделение спортивной гимнастики уже приносило отличные результаты. В те годы в школе начинали свою спортивную карьеру такие известные спортсменки, как Лариса Еремина (Законникова), будущий старший тренер сборной СССР, и Лидия Иванова (Калинина), олимпийская чемпионка Мельбурна-1956 и

Когда в 2012 году в здании проходил капитальный ремонт, в подвале нашли альбом, который мы теперь бережно храним

Рима-1960. Тренером олимпийской чемпионки был Борис Евгеньевич Данкевич.

Сильное отделение женской спортивной гимнастики, из которого вышли спортсменки, входившие в сборную Союза, не имело своей собственной тренировочной базы. Приходилось арендовать время в различных залах школ района, в помещениях «Лужников», залах ЦСКА.

Татьяна Георгиевна
БУНИНА
(вторая слева
в первом ряду)Нина Петровна
МЫСЕВА (справа)Надежда МАСЛИННИКОВА,
Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА
и Вячеслав САВЕЛЬЕВ.
Чемпионат мира, 1999 годВячеслав САВЕЛЬЕВ,
1957 год

В конце 1950-х появился зал на Губкина, где гимнастам выделялось время для тренировок.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 18.08.1960 ДЮСШ Ленинского района переименовывается в ДЮСШ Октябрьского района. Директором становится Олег Николаевич Брагин.

Соседняя Кировская ДЮСШ под руководством С.Н. Зябкова на базе своих школ имела сильную гимнастическую команду мальчиков. Было решено объединить Кировскую и Октябрьскую школы в один коллектив. В 1960–1970 годы директором объединения детских спортивных школ была Надежда Базилевич.

В 1970 году в школе из 383 учащихся работал 21 тренер. Из-за реконструкции Садового кольца в 1973 году здание школы было снесено, а на

его месте построено новое, сейчас там располагается визовый центр французского посольства.

Начиная с сентября 1973 года дети занимаются спортивной гимнастикой на базе общеобразовательных школ района, тренируются в Доме пионеров. Именно в этот момент директором школы Октябрьского района становится Татьяна Георгиевна Бунина. Начиная свою трудовую деятельность на стадионе юных пионеров (СЮП) с тренера-преподавателя, будучи затем заведующей учебной частью, она всю свою дальнейшую жизнь посвятила спортивной гимнастике. 1970-е годы прошли в борьбе за объединение гимнастов под крышей одной школы.

Начать занятия в обновленном помещении удалось с середины 1979 года. Школа стала носить имя «33 ДЮСШ Октябрьского района г. Москвы». После Олимпийских игр 1980 года стала именоваться СДЮШОР. В тот год советские гимнасты завоевали 32 олимпийские медали (14 комплектов). Воспитанник школы Геннадий Крысин (его подготовил заслуженный тренер РСФСР Виталий Александрович Беляев) получил серебряную медаль в команд-

Елена
ЗАМОЛОДЧИКОВАГеннадий
КРЫСИН

ном первенстве среди мужчин на Олимпиаде в Монреале — 1976.

С 1986 года межшкольный учебный комбинат № 19 предоставил в пользование школы спортивный зал, который был переоборудован под гимнастический. В этом зале проходили ежедневные тренировки женского отделения, зал на Губкина стал считаться филиалом школы № 33. (Он просуществовал до весны 2012 года.) Именно в этом зале были воспитаны сильнейшие гимнасты. Именно в этом зале начинала тренироваться Елена Замолдчикова и под руководством заслуженного тренера Надежды Викторовны Маслинниковой готовилась к выступлениям. Елена завоевала два олимпийских золота (опорный прыжок и вольные упражнения) и командное серебро в Сиднее-2000, Афины-2004 наградили ее бронзой в командном первенстве.

С сентября 2002 года директором школы стала Надежда Викторовна Маслинникова. С 2008 года было начато строительство ФОКа на прилегающей к соседнему стадиону территории. В 2009 году строительство было закончено, и с сентября 2009 года гимнасты смогли начать тренировочные занятия в новых помещениях.

С начала 2013 года школа работает под именем «Самбо-70», с сентября у нее появляется собственное имя — отделение «Олимпия» ГБОУ «ЦСО «Самбо 70» Москомспорта.

Сегодня в учебном процессе участвуют более 2500 детей. В школе сейчас работает 51 тренер — 27 мастеров спорта, три заслуженных мастера спорта, шесть мастеров спорта международного класса, четыре заслуженных тренера России, два отличника физической культуры. ▲

«ФОК имени Елены Замолдчиковой? Да, висит такая табличка на двери. Спасибо, что мои заслуги помнят. Но сама я не обращаю на нее внимания. Не придаю значения таким вещам. Главное, что это зал именно гимнастики. Родной. Любимый»





АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН: «КАК ЖЕ ЭТО КЛАССНО!»

ЗНАМЕНИТЫЙ КОЛЬЦЕВИК АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН, ВИЦЕ-ЧЕМПИОН МИРА, НЕОДНОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, ОБЛАДАТЕЛЬ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, СОВСЕМ НЕДАВНО ЗАВЕРШИЛ КАРЬЕРУ. НО СНОВА ПОЯВИЛСЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ОКОЛО ПОМОСТА. ТРЕНЕР? ПОКА НЕТ. ИЗ ЗАЛА УШЕЛ, К НОВОЙ ПРОФЕССИИ ПОКА НЕ ПРИШЕЛ. НО ВООБЩЕ — ПОСОЛИДНЕЛ. ТАК И ХОЧЕТСЯ НАЗЫВАТЬ НЕ ИНАЧЕ КАК ПО ИМЕНИ-ОТЧЕСТВУ — АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ. ЕМУ ИДЕТ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ВОЛЬНОВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Когда работаешь с детьми, главное их заинтересовать, — говорит Александр Сергеевич Баландин, согласившись, используя собственный опыт, порассуждать о том, как воспитать хорошего спортсмена. — Что нельзя делать? Нельзя их заставлять. А что нужно? Заинтересовывать. Вот так, в игровой форме, им все задания преподносить.

Сравнивать детей: ты плохо делаешь, а ты хорошо — тоже нельзя. Надо им какой-то пример яркий привести. Олимпийского чемпиона, например. Либо самому показать, как надо упражнение делать. Обязательно должны быть соревнования, где деток нужно награждать. Родители приносят конфетки, и вот ты с ними играешь: какие-то тесты на внимательность, на старательность, а поощрения — всем поровну. Похвалить — каждого.

— А если более старшие дети уже по-настоящему соревнуются, чем тренер может помочь? Успокоить ребенка. Сказать: делай все, что ты делал на тренировках, и не чуди, ничего лишнего не выдумывай. Пройди снаряд так, как проходишь его в зале. Здесь в чем риск? Мальчишка выходит на помост весь раздвоенный: смотрите все на меня, я вам сейчас та-а-акое покажу — и начинается порой вытворять нечто...

— Эти советы больше к области психологии относятся, а есть ведь, наверное, что-то самое основное, с чего нужно начинать обучение.

С самого начала надо научить ноги тянуть, носочки, коленки, шпагаты делать. Вот что самое важное! До ребенка это надо донести — это же гимнастика, это же должно быть все красиво! Потому что он, бывает, по отдельности с задачей справляется, а начинает делать более сложные движения и про носочки-коленочки забывает.

Кто не забывает, тот молодец. Тому можно идти кувырки учить.

— Тренеры в сборных жалуются, что даже самых талантливых приходится иногда переучивать. Потому что основам не выучены. Это как раз про носочки?

И про них тоже. Выходит, например, девочка на помост, делает сложное упражнение, база у нее сильная, в базе она и выигрывает. А сама гимнастика, красота пропадают. И не могут девочки без элегантных линий себя преподнести в лучшем виде.

— Допустим, способный гимнаст попался, а растяжки — ноль. Что делать?

Тянуть. У меня так было. В детстве я был самым худшим среди всех групп, самым нерастянутым, с кривыми коленками... Меня и в гимнастику отдали, чтобы хоть как-то здоровье поправить да подвыпрямить. А попал к хорошему тренеру — он за неделю меня растянул. Было неприятно, больно, но и результат был. В сборной я единственный сидел на все шпагаты. И до сих пор их делаю.

У каждого тренера своя фишка. У нас, к примеру, два тренера было: один очень сильный, другой очень гибкий. И он твердо был уверен, что ему надо было брать сильных пацанов. А тот, кто был сильным, брал растянутых.

— Это правильно?

Не будет тут единственного правильного совета. Надо смотреть на то, что сейчас в гимнастике происходит, и на то, что будет в будущем. Отталкиваться от этого.

Я бы детям еще что посоветовал? Чтобы они научились понимать тренера с первого раза. Мне



вот тренер всегда повторял раз по десять. Процесс затягивался.

— *Демократия не допускается?*

Я считаю, что это неправильно. Ребенок еще ничего не знает толком. Даже подросток 12–15 лет не понимает, что ему надо. Если предоставить свободу, ничего хорошего не выйдет. Это, знаете, как велосипед изобретать. Лучше сразу послушать тренера. Он же не просто что-то там рассказывает, а делится опытом.

— *А если переходный возраст протекает так, что даже самый лучший тренер уже не авторитет?*

Думаю, это у всех примерно одинаково происходит: вот сейчас мне 16 лет исполнится, и я уйду

из гимнастики! Я тоже нечто подобное говорил своему тренеру, что-то доказывал. А в итоге переходный возраст прошел, и — работали дальше. Просто надо знать и объяснять, что в переходном возрасте все спортсмены и болеть начинают, и расти начинают. Это нормально. Надо терпеть.

— *А слушать советы со стороны надо?*

Я никогда не смотрел на других тренеров. Они подсказывают мне, а я: извините, у меня свой тренер, Бубновский Виталий Николаевич. Слушать, может, и надо, но лично я никому не доверял. Были только я и мой тренер. Конечно, когда появились специалисты по акробатике, например Андрей Владимирович Духно, меня сам тренер к нему гнал: иди, он знает больше. Соскок двух сальто с винтом для меня всегда проблемой был, так он меня и на лонже кидал, и на батуте подсказывал. На мире Андрей Владимирович был моим выводющим тренером.

— *А какую роль в процессе воспитания спортсмена играют родители?*

Могут помогать. Но главное, чтобы не мешали.

— *Как они могут мешать?*

Бывает, что ловят звездочку. Мол, у меня ребенок такой хороший, начинают тренеру какие-то условия ставить. Я это тоже пережил. У меня мама в какой-то момент стала именно условия тренеру диктовать. В итоге я просто не поехал на сборы — тренер просто меня не взял. Ну и растерял я форму.

— *Что маме сказали?*

Я сказал: это неприемлемо. А тогда не знал просто ничего, не понимал, почему не поехал. Потом уже мне рассказали.

— *А сами что думаете о серьезной тренерской карьере, Александр Сергеевич?*

Тренером быть сложно. Особенно в наших условиях, российских. Не прожить на тренерскую зарплату, тем более в небольших городах. В Карелии, например, быть тренером — это просто подработка. Люди приходят, ведут занятия в платных группах и уходят на свою основную работу. Сейчас, возможно, что-то изменится к лучшему. У нас зал строится, создаются условия. Вот будет в сентябре открытие школы. Посмотрим, как все сложится. Какая атмосфера сложится. Мне сегодня даже зарплата не столь важна, как именно обстановка — рабочая или нет.

Трудности меня не пугают.

Трудности — это интересно.

Без них жизнь скучная



— *То есть «не столь важна»?*

У меня все хорошо. Я могу себе позволить работать в удовольствие, так скажем. Я не пил, не курил, даже не пробовал алкоголь и сигареты. Одежду дорогую не покупал. Мы же круглый год на сборах на всем готовом сидели. Я свою зарплату ни на что не тратил, вкладывал в не-движимость.

— *Готовили себя к семейной жизни?*

Просто к жизни. А женился недавно. Хорошая девчонка, симпатичная. Работала в Питере четыре года, потом переехала в Петрозаводск. Здесь и познакомились. Со спортом никак не связана, бухгалтером работает. Еще готовит очень хорошо — что ни попросишь, все сделает. Детей нет пока. Зато две кошки у нас, у меня они с детства были. Хотели завести сначала одну, но подумали, что заскучает.

— *А образование вы же успели получить?*

Высшее педагогическое. И еще прошлым летом окончил магистратуру в Смоленске.

— *Нет желания еще поучиться? Тем более раз не надо в связи с вашей дальновидностью терзать себя мыслями, как прокормить семью.*

Если бы я заведомо знал, что могу претендовать на какую-то должность, конечно, пошел бы. Но такого у нас нет, к сожалению.

— *А кем вы себя готовы увидеть в будущем?*

В руководстве спортивной гимнастикой у себя в городе хотел бы занимать какой-то пост. Чтобы развивался наш вид спорта. Сегодня люди, которые за спортивную гимнастику отвечают, к спорту вообще отношения не имеют. Зал договаривались строить очень долго. Ну слава богу, хоть не мешают нам тренироваться.

— *Ожидания часто расходятся с реальностью. Не пугает, что попадете туда и... Готовы проблемы серьезные решать?*

Трудности меня не пугают. Трудности — это интересно. Без них жизнь скучная.

— *Годы, когда, будучи действующим спортсменом, жили на всем готовом, какими сейчас видятся? Также скучали?*

Было классно! Раньше не понимал, а когда всего этого лишился, тогда пробило: как же это классно — тренироваться! Надо было подольше там остаться. Но вы же знаете: время пришло — здоровье не позволяло.

— *Свой первый день «на гражданке», без большого спорта помните?*

А все спокойно было. Я же не сразу бросил, морально давно уже готовился.

— *Но все равно ведь что-то поменялось, когда встали утром, и... в зал идти не надо.*

Пошел играть в онлайн-игры какие-то. С ребятами общаться, гулять. Нет, был момент, когда ходил как зомби по квартире и ничего не делал. Скучно, неинтересно. Потом находил для себя какой-то интерес опять же в онлайн-играх. Потом нашел свою вторую половину...

— *Пожелаете что-нибудь ребятам, которые сегодня тренируются на «Круглом»? Времена спортивные не самые спокойные...*

Пусть выступают, показывают, что спорт, гимнастика да и вообще Россия — сильная страна. Да, политика вмешивается. Но пусть парни доказывают, что мы сильные, пусть цепляются за результат зубами... ▲

СПИ
С УМОМСОН, КОТОРЫЙ
МЫ ВЫБИРАЕМ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

...Великий полководец и политик **Гай Юлий Цезарь** спал по три часа. Причем в походах Цезарь нередко спал вместе с солдатами на земле под открытым небом.

Леонардо да Винчи спал по 15–20 минут в день каждые четыре часа. То есть всего около двух часов в сутки.

Наполеон спал по следующей схеме: от полуночи до двух ночи, далее вставал и работал до пяти утра, потом спал еще два часа. Он любил повторять: «Наполеон спит четыре часа, старики — пять, солдаты — шесть, женщины — семь, мужчины — восемь, а девять спят только больные». Правда, будучи в ссылке на острове Святой Елены, Наполеон спал помногу...

Никола Тесла, великий ученый, физик, в период озарений спал не более трех часов в сутки. Он много и интенсивно работал по ночам.

Профессиональные спортсмены в период высоких физических нагрузок спят по 10–12 ча-

сов ночью и один-два часа днем между тренировками. **Юным спортсменам** ночью спать следует не менее девяти часов, днем — желательно.

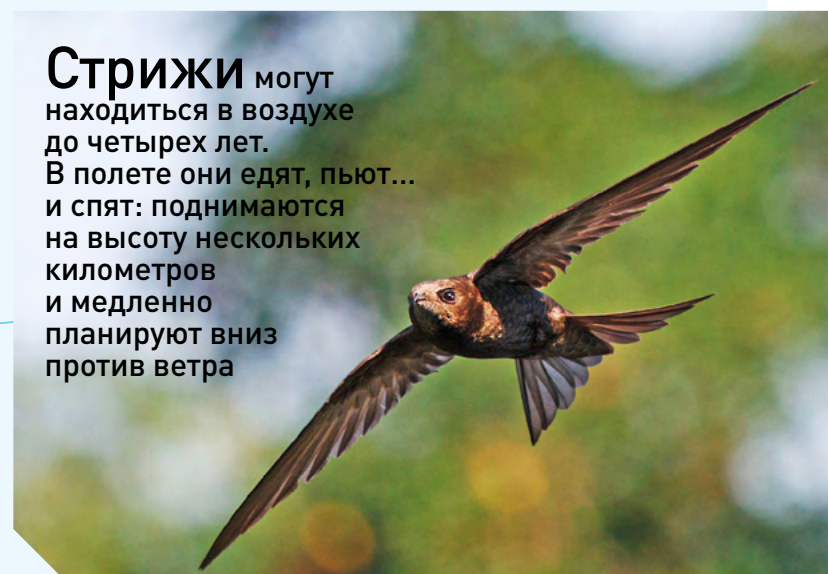
Продолжительность сна индивидуальна. После интенсивных физических нагрузок сон должен быть на час-полтора больше обычного. А сон на свежем воздухе может быть на час-полтора короче, чем в помещении.

А вот **спать впрок бесполезно**. Сон нельзя накопить на будущее. Слишком длительный сон может вызвать обратный эффект — состояние разбитости. Кстати, больным с депрессией длительный сон вообще противопоказан.

Если спортсмен регулярно недосыпает, его метаболизм снижается процентов на 30. Так что одной из причин лишнего веса может быть недосыпание.

Но если вы высыпаетесь за шесть часов, не стоит мучить себя лежанием в постели. **Пересып не менее вреден, чем недосып.**

Стрижи могут находиться в воздухе до четырех лет. В полете они едят, пьют... и спят: поднимаются на высоту нескольких километров и медленно планируют вниз против ветра



После тренировки нередко хочется вздремнуть, так как при физической тренировке достаточной интенсивности в организме спортсмена вырабатывается аденозинтрифосфорная кислота, действующая угнетающе на активность головного мозга.

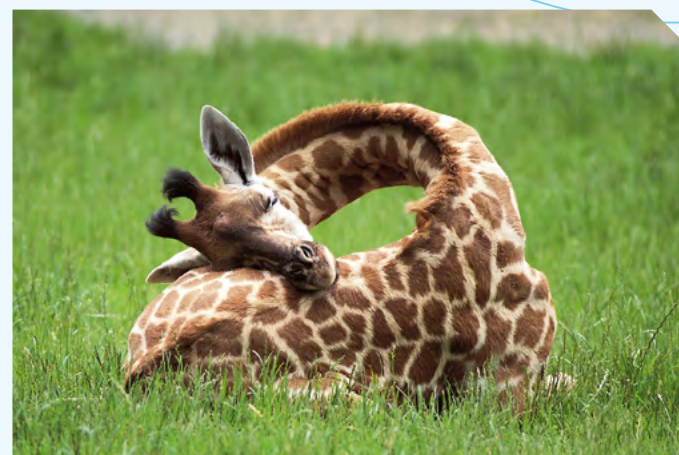
Утро вечера мудренее... Во время сна происходит восстановление всех ресурсов организма, задействованных в течение дня. Поэтому И.П. Павлов называл сон выручателем. Ни одно средство восстановления не может заменить сон.

Рост во сне. Некачественный сон является одной из основных причин задержки роста у спортсменов. Перед сном обязательно следует компенсировать все накопленные за день перегрузки, выполняя релаксирующие упражнения, принимая ванны, теплый душ, проводя вечерние прогулки и т. п.

Полноценным называют сон, если работоспособность сохраняется в течение всего дня. Если спортсмен может эффективно работать только в первой половине дня, это надо учитывать при планировании тренировок. Но за счет оптимизации сна можно выйти на достаточно высокую работоспособность в течение всего дня.

Кстати, столь популярный в прошлом, XX веке электросон для восстановления работоспособности оказался малоэффективным.

Африканские слоны спят стоя, а индийские — лежа, **жирафы** и **лошади** тоже лежат. Лошади спят на боку по три-четыре часа, если они пролежат в этой позе более шести часов — разовьется отек легких. У них слишком тонкие кости для такой большой массы внутренних органов.



Не менее удивительным образом спят дельфины. Во сне они по очереди отключают то одно, то другое полушарие. То есть всегда наполовину бодрствуют. Считается, что это вызвано необходимостью периодически всплывать на поверхность, чтобы глотнуть воздуха.

Современная наука выделяет две фазы сна: быструю, длящуюся 10–15 минут, и медленную. **В фазе быстрого** (или парадоксального) сна активность мозга близка к режиму бодрствования, происходит восстановление творческих способностей человека. В этой фазе мы видим сны. Кстати, когда ребенок в животе матери бьет ножками — он видит быстрый сон.

В фазе медленного (или ортодоксального) сна активность мозга падает до минимума, в организме спящего происходит восстановление всех физиологических функций. Тело спортсмена восстанавливается после полученных за день нагрузок. Снов в этой фазе мы не видим.

В фазе медленного сна выделяют дельта-сон — самый глубокий сон. В сумме за ночь он занимает до четверти времени всего сна. Эта фаза наиболее важна для полноценного восстановления всех функций организма.

Бессонница или некачественный сон неизменно приводит к потере работоспособности. Сны с частыми пробуждениями, неприятными сновидениями или кошмарами ученые относят к так называемой средней бессоннице.

Нередко дети и подростки во сне поднимаются и сидят на постели, а потом снова ложатся... Это самые малые симптомы лунатизма. Их, как правило, дети перерастают, в юношеском возрасте сон нормализуется



самые малые симптомы лунатизма. Их, как правило, дети перерастают, в юношеском возрасте сон нормализуется.

ЧЕЛОВЕК СПИТ ТРЕТЬ ЖИЗНИ. ЧТО УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО СНА?

Прогулка в течение 30–40 минут на свежем воздухе; низкоинтенсивные физические упражнения; теплые ножные ванны (можно с добавлением ароматических масел); звуки природы (дождя, морского прибоя) или спокойной классической музыки; правильно подобранная ароматерапия.

Ранняя — когда человек долго не может заснуть, а поздняя бессонница — когда слишком рано просыпается.

Основная причина бессонницы у пожилых людей — недостаток гормона сна мелатонина. С возрастом он уменьшается. Но если молодые здоровые люди много времени проводят в помещении и мало на открытом воздухе, то и у них нарушается выработка мелатонина. Чтобы качественно спать ночью, нужно быть на солнце днем!

Многие фармацевтические препараты от бессонницы обеспечивают глубокий сон... но без снов. Таких препаратов точно лучше избегать! **Сны нам нужны!**

Лунатизм, или снохождение, относится к феноменам медленной части сна. Тем самым лунатики в момент снохождения снов не видят.

Лунатизму подвержены более дети, чем взрослые. Он характерен для людей с лабильной эмоциональной психикой. К фазам лунного цикла снохождение никакого отношения не имеет.

Нередко дети и подростки во сне поднимаются и сидят на постели, а потом снова ложатся... Это



Ароматерапия. Считается, что сон улучшают эфирные масла можжевельника, кедра, ромашки, бергамота, кипариса, апельсина. Но эфирные масла могут действовать и парадоксально — вызвать прилив сил. Кроме того, эфирные масла могут провоцировать индивидуальную непереносимость или аллергическую реакцию. Поэтому лучше испытать их действие заранее, а не перед сном накануне ответственных стартов.

Бергамот помогает справиться с депрессией. Можжевельник, кипарис, кедр, мандарин, апельсин помогают при плохом засыпании. Ваниль, иланг-иланг, шалфей, мускатный орех способствуют глубокому расслаблению.

ОСНОВНЫЕ НАРУШИТЕЛИ СНА

Просмотр телепередач и работа за компьютером, уроки за 30–40 минут до сна. Громкая и/или энергичная музыка. Споры, обсуждения проблем, в том числе по телефону. Излишнее потребление пищи, в том числе и тяжелой (например, жареное мясо) накануне сна. Спиртные напитки — даже хорошие сухие вина видоизменяют качество сна! Чай, кофе и иные тонизирующие напитки. Наблюдения показывают, что на некоторых людей кофе действует не тонизирующе, а расслабляюще. Но в любом случае кофе на ночь видоизменяет естественный процесс сна. Чрезмерная физическая тренировка перед сном.

Если вы не можете заснуть, пролежали в постели без сна минут 15 — вставьте! Выпейте теплого молока, можно с медом. Съешьте что-нибудь низкокалорийное, примите ножную ванну, почитайте или просто пролистайте книгу с картинками.

Отдельно следует упомянуть про массаж стоп. На Востоке как оптимальное средство от всех болезней особенно высоко ценят массаж ног. 10–15-минутный массаж стоп может быть оптимальным средством снятия стресса и нормализации сна. А вот общий массаж следует выполнять не менее чем за два-три часа до сна.

Перед сном можно зажечь свечи, но обязательно на натуральном воске. Огонь — нейтрализатор стрессов и негативных эмоций, а запах воска обладает гармонизирующим свойством.

Царское ложе, подобное высокой кровати с балдахином, не самое лучшее место для отдыха, как и гамак. Нужно спать на достаточно твердом



ложе, в хорошо проветриваемом и прохладном помещении. Одеяло не должно быть слишком тяжелым и не должно создавать эффект термоса, а под голову следует положить небольшую и не очень мягкую подушку (по типу ортопедической).

В травяных, крупяных, пуховых и других натуральных подушках могут заводится микроорганизмы или насекомые. Поэтому рекомендации спать на синтетических подушках, но в натуральных наволочках вполне разумны.

Цвет постельного белья тоже имеет значение. Лучше всего выбирать постель однотонного нейтрального цвета (в жаркое время года цвет лучше холодного оттенка, в прохладное — теплого). ▲





Чемпионат России 2018

Казань



ЖЕНЩИНЫ КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

ЗОЛОТО — МОСКВА-1

Алия Мустафина, Виктория Трыкина,
Дарья Спиридонова, Ульяна Перебиносова,
Варвара Зубова, Ангелина Симакова

СЕРЕБРО — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Ангелина Мельникова, Виктория Комова,
Дарина Голдинова, Анастасия Будылкина,
Дарья Елизарова, Таисия Бороздыко

БРОНЗА — МОСКВА-2

Седа Тутхалян, Ксения Артёмова,
Валентина Шохина, Виктория Газеева,
Елизавета Кочеткова, Виктория Горбатова

МУЖЧИНЫ КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

ЗОЛОТО — МОСКВА

Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин,
Никита Нагорный, Алексей Касьянов,
Николай Кишкелёв, Станислав Хегай

СЕРЕБРО — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Владислав Поляшов, Алексей Ростов,
Кирилл Прокопьев, Илья Кибартас,
Сергей Кривунец, Николай Куксенков

БРОНЗА — ПРИВОЛЖСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Александр Чичеров, Денис Аблязин,
Ильдар Юскаев, Валентин Стариков,
Артем Плешкин, Давид Белявский



ДАЙТЕ ХЛЕБА!

ВЫБИРАЕМ, ХРАНИМ, ЕДИМ ПРАВИЛЬНО

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Черный хлеб делают из ржи, белый — из пшеницы. И рожь, и пшеница имеют близкий набор витаминов, аминокислот и микроэлементов. Все определяется характером обработки муки. В пшеничной муке мелкого помола полезных веществ практически нет — одни углеводы. Для приготовления черного хлеба обычно используют муку более грубого помола, поэтому полезных веществ в черном хлебе содержится больше.

В равных условиях хранения
черный хлеб
будет черстветь **медленнее**
белого

Черный хлеб преимущественно переваривается в тонком кишечнике, а белый хлеб, особенно

мелкого помола, в желудке и усваивается организмом быстрее, чем черный. Черный хлеб создает более длительное чувство насыщения.

В равных условиях хранения черный хлеб будет черстветь медленнее белого (в нем используется мука более мелкого помола). К тому же черный хлеб имеет более кислую среду, что также замедляет процесс черствения. Другое дело, что дешевые сорта хлеба обычно готовятся на дрожжах, без использования более дорогих добавок и разрыхлителей. Такой хлеб и черствеет быстрее.

ДРОЖЖЕВОЙ ИЛИ НЕТ?

Человечество тысячелетиями готовило хлеб. Сначала это были лепешки, выпеченные из муки на воде. В Древнем Египте впервые научились готовить дрожжевой хлеб. Тогда же в хлеб начали добавлять молоко, масло и яйца.

Есть мнение, что дрожжи утяжеляют переваривание хлеба. Известно, что при температуре от +55 до 59 °C дрожжевые клетки погибают, а хлеб выпекается при температуре около +100 °C. Так что в готовом хлебе живых дрожжей нет.

Дрожжи содержат витамины группы В, минеральные вещества и микроэлементы (железо, цинк, кальций, магний), клетчатку и протеины, то есть то, чего лишается мука мелкого помола. Так что в определенном смысле возвращают пищевую ценность хлебу.

Вместо закваски можно использовать не только дрожжи. Темный цвет ржаному хлебу придает солод — без него он был бы серым. В солоде много витамина Е, но спортсменкам в переходном возрасте его лучше часто не использовать. В белый хлеб солод не добавляют.

ПЛЕСЕНЬ НЕ СРЕЖЕШЬ

Дешевый дрожжевой хлеб плесневеет быстрее. Но дрожжи тут опять ни при чем! Споры плесневых грибов погибают при температуре +65–80 °C, так что свежеспекаемый хлеб стерилизован как на живые дрожжи, так и на плесень. Заражается хлеб плесенью сразу после остывания, в момент укладки или доставки к потребителю. Скорость развития плесени на хлебе зависит от сорта хлеба и находящихся в нем добавок (например, йодированная соль приостанавливает развитие плесени).

Хлеб с фруктовыми и овощными добавками, пророщенной пшеницей плесневеет быстрее обычного. Черный хлеб в силу присущей ему более кислой среды плесневеет медленнее белого. Но если купленный хлеб совсем уж долго не портится, это не обязательно говорит о его качестве. Не исключено, что в него добавили стабилизаторы. Такой хлеб будет вряд ли полезен. А хлеб, испеченный из натуральных ингредиентов, будет черстветь и плесневеть, как и любой другой живой продукт, находящийся в нестерильных условиях.

Если хлеб заплесневел — выкидывайте его. Плесень может вырабатывать очень опасные для человека токсины. Срезанием заплесневевшей корочки делу не помочь. Когда плесень видна на корочке, она успевает распространиться внутри хлеба, где ее не видно. Хотите сохранить хлеб мягким — замораживайте его (оптимальная температура –10 °C).

НЕТ БУТЕРБРОДАМ С КОЛБАСОЙ!

И черный, и белый хлеб плохо сочетаются с мясом и любой жирной пищей (например, с маслом) и хорошо — с кисломолочными продуктами, овощами, зеленью, супом. Так что спортсменам о бутербродах с маслом и колбасой лучше забыть.

СВЕЖИЙ ХЛЕБ ИЛИ ВЧЕРАШНИЙ?

Хлеб, как и щи, лучше вчерашний. Он лучше переваривается и вызывает меньше застоев в кишечнике. Если спортсмен съест бутерброд из свежеспекаемого хлеба, то работоспособность к нему придет не сразу.

Самый полезный хлеб —
из муки грубого помола
и из натуральных ингредиентов

Самый неблагоприятный для спортсменов — это свежеспекаемый белый дрожжевой хлеб из муки высшего сорта. По вкусовым качествам — самый вкусный. Но по химическому составу такой хлеб содержит только легко усваиваемые углеводы и ничего полезного для организма не несет.

Выбирать хлеб по вкусовым качествам не следует. Самый полезный хлеб — из муки грубого помола и из натуральных ингредиентов. По виду и по вкусу такой хлеб будет не самым привлекательным. ▲



SASHA SHEVA:
«СНОВА ТЯНУ
НОСОЧКИ...»ПАРКУР И ФРИРАН
ГОТОВЫ ПОПОЛНИТЬ
ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СЕМЬЮ

ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОПОЛНЯЮТСЯ В НАШИ ДНИ ВНОВЬ ПРИБЫВАЮЩИМИ ПРЯМО С УЛИЦ. ПАРКУР, ТАК НАЗЫВАЮТ ИСКУССТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, ДЛЯ ТРЕЙСЕРОВ (ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРКУРОМ) — СТИЛЬ ЖИЗНИ. А ФРИРАН (СВОБОДНЫЙ БЕГ) УЖЕ ДАЖЕ ИМЕЕТ КАЛЕНДАРЬ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. ВОЗМОЖНО, ЧТО И ПАРКУР, И ФРИРАН СМОГУТ СТАТЬ ЧЛЕНАМИ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG).

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ, Санкт-Петербург



В прошлом году лучшей в женских соревнованиях по фрирану на самом престижном турнире Red Bull Art of Motion стала мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике участница ЧМ-2003 в Анахайме Александра Шевченко. Разыскать ее в Санкт-Петербурге оказалось довольно просто. Первый же звонок в клуб паркура дал точную наводку: «Ищите ее в социальных сетях под ником Sasha Sheva».

— *Как вы попали в спортивную гимнастику?* Все началось на Байконуре. Мой отец служил в ракетно-космических войсках и отвечал за работу электрооборудования. Тогда это казалось будничным делом, а сейчас понимаю: плохо проверили — и ничего бы не взлетело! Ребенком была очень активным. Мама говорила, что на люстре постоянно висела. За всю культурную и спортивную жизнь в Ленинске, где жили работники космодрома, отвечали жены офицеров. Одна из них организовала в подтрибунном помещении местного стадиона секцию спор-

тивной гимнастики. Потом ее мужа перевели в Москву, секция закрылась. Мама отвела меня на художественную гимнастику, но после первой же тренировки, где занялись моей растяжкой, я расплакалась и отказалась ходить на занятия. Так бы и закончилась моя спортивная карьера, но папу перевели служить в Ленинград. Там начала тренироваться под руководством Юрия Георгиевича Мальцева, а когда он уехал работать за рубеж, перешла к Маргарите Константиновне Семеновой... Помню, на турнире «Русские самоцветы» заняла третье место в опорном прыжке. Спонсоры тогда приготовили подарки для призеров, и мы могли их выбрать. Мне приглянулся фотоальбом с мягкой обложкой, который до сих пор сохранился. Мама еще ругала: «Надо было сервис брать!» Сейчас даже не припомню, сколько лет мне тогда было. Около десяти.

— *Наверняка чемпионат России 2003 года, когда вы после 15-го места в квалификации под-*

нялись на пьедестал, пропустив вперед только Анну Павлову и Светлану Хоркину, запомнился вам лучше...

Разрыв тогда между двумя сильнейшими гимнастками и всеми остальными был колоссальный. Один раз мне удалось опередить равных по классу, но до тогдашних лидеров сборной было далеко.

— *Каким было первое впечатление от «Круглого»?*

Растяжка никогда не была моим козырем, а тут сразу — упражнения, которые совершенно не давались. До сих пор помню, как старалась присесть, не отрывая пятки от пола. Еще разминка не закончилась, а уже понимала, что не тяну. Стою чуть не плачу. В сборной нужно было все делать четко и красиво даже на тренировках. Для меня это было непривычно.

— *Вам всего 15, а рядом тренируются Светлана Хоркина и Елена Замолодчикова. Как олимпийские чемпионки воспринимали новеньких?*

Не я одна ведь была в такой роли. Каждый месяц на «Озеро Круглое» кто-то из новеньких приезжал. Общались все абсолютно нормально. Какое-то время даже жили с Еленой в одном номере. Но все-таки больше общего у нас в силу возраста было с Аней Павловой, Машей Крючковой, сестрами Зиганшиными.

— *«Выстрелив» на чемпионате России, вы попали в сборную на ЧМ-2003 в Анахайме, но выступили там крайне неудачно в вольных упражнениях на командных соревнованиях...*

Я ведь на международные турниры до этого и не выезжала, а тут сразу чемпионат мира — и меня выставляют забойщицей в первом же номере программы! Вольные исполняла почти в бессознательном состоянии. Два раза упала — и страшно расстроилась. Утешали меня всей командой. Леонид Яковлевич Аркаев тогда отвел в сторонку и сказал, что все еще впереди. Но многие тогда неудачу сборной в Анахайме объяснили моим выступлением. Мол, неудачный задел — и все пошло наперекосяк.

— *Был ли шанс попасть на Олимпиаду-2004 в Афинах?*

Мне даже доверили выступить на предолимпийской неделе в Греции. Была в списках кандидатов в олимпийскую команду, прошла подготовительные сборы. Увы, ноги не выдержали нагрузки. Как говорят гимнастки, набила их. Даже не травмы, а усталость накопилась.



Несколько раз бросала гимнастику, потом понимала, что это мое любимое дело, — и возвращалась



Один голеностоп пришлось прооперировать, второй — прочистить. Ноги болели так, что выступать уже не могла. Мне говорили: «Ничего страшного, пропустишь чемпионат Европы, подлечишься и вернешься». Только в итоге не только на Олимпиаду, но даже на универсиаду не попала... Несколько раз бросала гимнастику, потом понимала, что это мое любимое дело, — и возвращалась.

— *Почему не стали тренером?*

Пыталась. Пришла в спортивную школу, где мне предложили работать за четыре тысячи рублей. Две группы, за каждую по полторы тысячи, 500 рублей доплаты за неоконченное высшее образование и еще 500 — за звание мастера спорта международного класса. Карточка на проезд стоила тогда полторы тысячи. Стала искать работу, которая могла бы прокормить, а мой одноклассник по училищу олимпийского резерва помог устроиться в теннисную секцию тренером по ОФП. Почти восемь лет там проработала.

Чемпионат России:
Светлана ХОРКИНА,
Анна ПАВЛОВА,
Александра
ШЕВЧЕНКО



«Ты же **ГИМНАСТКА**,
тебе легко носочки тянуть!»

Да, после 15 лет занятий **ЛЕГКО**

— Как же вас занесло в паркур?

В какой-то момент стала искать работу поближе к основной специальности, а в одном из спортивных клубов в женскую группу требовался тренер по акробатике. Поработала тренером месяца три, а потом начала осваивать премудрости паркура и фрирана. Энергии-то куча! Нужно было ее в мирное русло направить. Вот так и стала трейсером, как называют занимающихся паркуром и фрираном. Хотя паркур считается искусством, а соревнования проводятся только во фриране.

— Вам не хватило соревнований по спортивной гимнастике?

Можно и так сказать. Мне по-прежнему нравится осваивать что-то новое и соревноваться с сильными соперниками.

— На турнир прошлого года вы попали по онлайн-отбору, послав организаторам видео...

В первый раз побывала на соревнованиях шесть лет назад. Это была, скорее, тусовка, куда попадали по совершенно непонятным принципам отбора, а хоть какие-то критерии появились только в 2012 году. Автоматически место в финале достается шести лучшим по итогам прошлогодних соревнований, четырех мальчиков и трех

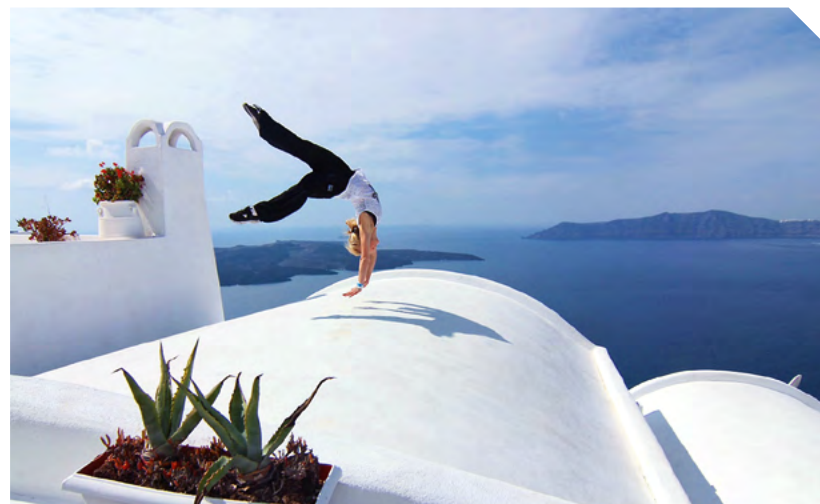
девочек отбирают через конкурс в Интернете, а еще пять получают возможность участвовать в турнире, выиграв квалификацию. В прошлом году в ней участвовали 109 трейсеров.

— При съемке видео важна работа постановщика, оператора, монтажера?

Отборочная комиссия оценивает не визуальные эффекты, а качество исполнения связки. Нужно обязательно показать, что приземление было не на маты или песок, а на жесткую поверхность. Снимаем на телефон, монтируем сами на компьютере. Иногда целый день уходит на то, чтобы запечатлеть одну связку. Делаешь элементы, а они не получаются! Нужно еще, чтобы оператор твои попытки выдержал.

— На Red Bull Art of Motion наряду с мужчинами соревновались всего три женщины. Две другие участницы соревнований тоже бывшие гимнастки?

С Памелой Форстер из Австрии мы ровесницы. Она тоже бывшая гимнастка, в сборную страны входила. Американка Сидни Олсон помоложе, ей только 24. И она гимнастикой на серьезном уровне занималась. Удивительно, но среди парней бывших гимнастов нет. В лучшем случае кто-то до первого разряда добрался.



— Что из гимнастического опыта вам пригодилось в новой спортивной жизни?

Чистота исполнения. Многие, конечно, не преминут заметить: «Ты же гимнастка, тебе легко носочки тянуть!» Да, после 15 лет занятий легко. Элементы, для исполнения которых нужно двигаться по диагонали или отталкиваться от стены, учу с нуля. Схватываю быстрее, чем те, кто не занимался спортом в детстве, но что-то до сих пор не дается.

— Параллельно с занятиями фрираном вы пробоваали себя в качестве модели...

Просто для презентации формы волонтеров сочинской Олимпиады снимали ролик с участием трейсеров. Целый день показывали красивую форму в красивом виде, чтобы операторы могли снять. На следующий день была презентация, на которую приехали президент МОК Томас Бах и его ближайшее окружение. Был показан ролик, а в конце мы в той же форме выскочили на сцену. Получилось очень эффектно!

— В МОК и международных федерациях сейчас действительно заинтересованы в том, чтобы развивать новые виды спорта...

Президент FIG Моринари Ватанабэ впервые увидел один из этапов соревнований в 2011 году в Японии и сразу же загорелся идеей включить паркур и фриран в структуру Международной федерации гимнастики. Мне довелось даже поучаствовать в презентации в Монпелье. Если создавать самостоятельную федерацию, то на ее международное признание уйдет лет 20–30. Правда, среди самих трейсеров нет единства.

— Неужели кто-то из спортсменов не хочет выступить на чемпионате мира и уж тем более на Олимпиаде?



Просто многие не считают паркур спортом. Для тех, кто давно им занимается, это искусство, философия, стиль жизни. Перед презентацией в Монпелье многие выкладывали в Сеть посты: «Не крадите наш паркур! Это не гимнастика». Одному из самых известных трейсеров, Павлу Петкуну из Латвии, ребята из его команды даже звонили в Монпелье, умоляли не выступать, чтобы не портить имидж. Уже после того как прошла презентация, многие признали свои ошибки. Зрелище было потрясающее! Среди зрителей была представительница цирка «Дю Солей». Больше всего ее почему-то поразило, что за нашими выступлениями наблюдали не чопорные руководители в костюмах и галстуках, а нормальная публика в футболках и джинсах. В Монпелье я познакомилась с вице-президентом FIG олимпийской чемпионкой Нелли Ким. Именно она будет курировать работу по принятию паркура и фрирана в гимнастическую семью.

— На Олимпиаду-2004 вы не смогли попасть. Думаете, сейчас олимпийские планы актуальны?

Увы, в программу Олимпиады-2020 фриран не включили, а до Игр-2024 в Париже я вряд ли... Хотя «никогда не говори никогда». ▲

«Никогда
не говори
никогда»



ТОТ ЕЩЕ ФРУКТ!

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»

В КАКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ ЕСТЬ, С ЧЕМ ФРУКТЫ СОЧЕТАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БРОДИЛИ В ЖЕЛУДКЕ И ПРИНОСИЛИ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Фрукты являются одним из основных источников витаминов, микроэлементов и иных биологически активных веществ, столь необходимых каждому.

Во многих традиционных кухнях фрукты употребляют в качестве дополнения к десерту в конце приема пищи. Попробуйте этого избегать. Фрукты перевариваются не в желудке, а в тонком кишечнике. Более точно — в двенадцатиперстной кишке. Если съесть их после плотного обеда или ужина, то они надолго задержатся в желудке и начнут бродить, вызывая чувство тяжести. Есть фрукты надо за 30 минут до приема пищи или через полтора-два часа после.

Съеденные фрукты

после еды никакого застоя в желудке и кишечнике не вызовут

Перед едой они подготавливают желудочно-кишечный тракт к дальнейшему приему пищи и вызывают частичное насыщение. Значит, за завтраком, обедом или ужином вы съедите мень-

ше, что позволит сохранить вес или немного его скинуть.

Фрукты на пустой желудок перевариваются 20–30 минут, а бананы и сухофрукты — 45–60 минут. При планировании фруктовых перекусов между тренировками это надо учитывать.

Фрукты хорошо сочетаются с орехами, корнеплодами и овощами, не содержащими крахмал. Общее правило сочетания гласит: употреблять вместе лучше продукты из одной географической зоны.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Груши, бананы не рекомендуется есть натощак. Лучше возьмите **яблоко**.

Яблоки перед едой прекрасно стимулируют выработку желудочного сока и пищеварительных ферментов в кишечнике. А после еды крепкие яблоки отлично чистят ротовую полость.

Бананы из-за большого содержания в них крахмала — одни из самых тяжелых фруктов

Дыню лучше есть не ранее чем через час-полтора часа после еды, а в течение 20–30 минут после дыни лучше ничего не есть. Иначе тяжесть и дискомфорт в животе будут преследовать весь день. Дыня не сочетается с холодной водой (это следует особенно помнить летом, когда желание пить обостряется).

Виноград больше других фруктов склонен вызывать процессы брожения. Его лучше ни с чем не сочетать, а есть отдельно в первой половине дня, не запивая водой!

Из сухофруктов наиболее склонным к брожению является **изюм**. Даже булочки с изюмом, съеденные перед сном, гарантируют брожение в кишечнике всю ночь.

Плохо сочетаются с другими фруктами и **персики**. Их, как и виноград, следует есть отдельно.

Все **цитрусовые** обладают кислой средой, влияющей на эмаль зубов и на кислотность желудка. Злоупотреблять цитрусовыми не стоит.

Киви — единственный фрукт, которым можно наслаждаться когда угодно и в любом сочетании: с мясом, рыбой, сырами. ▲



SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НИКИТА НАГОРНЫЙ

призер Олимпийских игр,
трехкратный чемпион Европы

АНКЕТА ЧЕМПИОНА В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

Гимнастика —
это для меня не любовь,
это...?

Гимнастика — это будущее.

Мне бывает стыдно,
когда...

Когда я злюсь на своих
близких.

Я хотел бы прыгнуть с вышки
10 метров, но...

... Я уже прыгал. Было страшно.

Но, преодолевая страх, испытываешь
ни с чем не сравнимое удовольствие.

Поставил новую цель: 4000 метров.

Я знаю, что сделал
все, что мог, когда...

Когда тренер доволен.

Если отдыхать,
то обязательно...

В хорошей компании.



Если собрать коллекцию
«Знаменитые и я», кого бы
включил, кто уже есть?

Смотрите сами — часть моей коллекции.
А еще хотел бы сфотографироваться
с Хабибом Нурмагомедовым, Конором
Макгрегором, Василием Ломаченко,
Геннадием Геннадиевичем Головкиным,
Флойдом Мейвезером...



Я хочу быть...
Примером для своих
будущих детей.



Я использую
собственную
энергию на 30,
50, 70, процентов...
Думаю, на 70 процентов.



54 соперники

Гимнастика №1⁽³²⁾ 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

55 соперники



НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ

ВСПОМИНАЕМ УРОКИ ЧЕМПИОНАТА МИРА В МОНРЕАЛЕ — 2017

В НАСТУПИВШЕМ СЕЗОНЕ НАС ЖДЕТ ПЕРВЫЙ ЭТАП ОТБОРА НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО — 2020. ПОСЛЕОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПРИНЕС НЕМАЛО НЕОЖИДАННОСТЕЙ, А ТАКЖЕ ПОКАЗАЛ НАПРАВЛЕНИЯ, В КОТОРЫХ ДВИЖЕТСЯ МИРОВАЯ ГИМНАСТИКА. ТАКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ДВА: МАССОВОЕ ПОВЫШЕНИЕ СЛОЖНОСТИ КОМБИНАЦИЙ И ПОВЫШЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ЧИСТОТЕ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЖЕНЩИНЫ

В многоборье до Монреаля 20 гимнасток набрали сложность комбинаций на четырех снарядах более 22 баллов. Лидерами были Лариса Иордаке (23,8), Реган Смит (23,4), Ангелина Мельникова (23,2) и Елена Ерёмина (23,0). Из этих 20 гимнасток 11 выступили в многоборье. Иордаке получила травму накануне чемпионата, Смит — перед финалом многоборья, а остальные либо не попали в команды, либо в

многоборье не выступали. Практически никому из них не удалось подтвердить ту максимальную сложность, какую они набирали до Монреаля.

Ужесточение требований к исполнению связок резко снизило базовую сложность на бревне и вольных упражнениях. В меньшей степени оно отразилось на брусьях.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Сложность (D) более 11 баллов до Монреаля набирали девять гимнасток. Шесть из них пробились в финал на снаряде. Компанию им составили Блэк и Оксана Чусовитина (по 10,6).

Чемпионкой мира во второй раз стала Мария Пасека (6,0 + 5,8), но ее оценка за исполнение только четвертая (8,95). Джейд Кэйри прыгала

чище (9,066), но проиграла за счет сложности. Штайнгрубер уступила и в сложности, и в исполнении (8,916). Канадка Шэлон Олсен исполняла такие же прыжки, что и Пасека, но сорвала первый прыжок. Сай Миякава (11,2) сорвала второй прыжок. Наконец, Ван Янь (11,4) оба прыжка исполняла неуверенно, с ошибками.

Для успеха на этом снаряде необходимо выходить на D в сумме двух прыжков

не ниже **11,4** и исполнять их на уровне не менее **9** баллов.

БРУСЬЯ

Контрольную отметку в 6,0 до Монреаля преодолели 24 гимнастки. Из них 15 выступали в Монреале и семь вышли в финал. Только американка Эштон Локлир каким-то необъяснимым образом оказалась в финале с D 5,5, но там провалилась.

Самую сложную комбинацию в Монреале показала чемпионка мира Фань Илин (6,5).

D **6,3** сегодня не гарантирует даже выхода в финал, не говоря уж о медалях.



Гимнастка	Сложность программы (D)			Средняя оценка за исполнение (E)	
	Базовая	Квалификация	Финал	Квалификация	Финал
1. Морган Хёрд (США)	22,4	22,2	22,1	8,158	8,283
2. Элизабет Блэк (Канада)	22,4	22,1	22,1	8,416	8,258
3. Елена Ерёмкина (Россия)	23,0	21,9	21,7	8,275	8,275
4. Май Мураками (Япония)	22,4	22,1	22,3	8,458	8,100
5. Мелани дос Сантос (Франция)	22,5	22,3	21,5	8,250	8,158
6. Айко Сугихара (Япония)	21,1	20,3	21,1	8,241	8,216
7. Джулия Штайнгрубер (Швейцария)	21,8	21,7	21,8	7,858	7,966
8. Нина Дервэль (Бельгия)	21,2	21,2	20,7	8,100	8,200
10. Табеа Альт (Германия)	22,2	21,6	21,4	7,858	8,000
16. Ангелина Мельникова (Россия)	23,2	22,7	21,1	7,608	7,560
19. Ван Янь (Китай)	22,4	22,1	21,5	7,583	7,233

Мельникова и Ван Янь выступали с грубыми ошибками и падениями со снарядов.

БРЕВНО

D более 6,0 набирали 16 гимнасток, из них девять выступили в Монреале. Лидировали Иордаке (6,7), Лю Тинтин (6,6) и Люо Хуань (6,5). Однако ни одна из выступавших гимнасток не смогла показать даже 6,0. Чемпионкой мира стала Полин Шэфер (5,5), а все финалистки уложились в диапазон 5,4–5,7.

Судьи предельно жестко оценивали связки, исполнение элементов, и в финале оценку за исполнение более 8 баллов смогла получить только Шэфер (8,033).

ВОЛЬНЫЕ

Изменение правил более всего отразилось на вольных упражнениях. D более 5,5 (6,0 по оценке предыдущего цикла) набирали 22 гимнастки. Из них 17 выступили в Монреале и шесть вышли в финал. Чемпионка мира Май Мураками показала комбинацию D 5,9 и оценкой за исполнение 8,333.

Самую высокую оценку за исполнение получила Кэйри (8,500), но уступила 0,2 в сложности.

Наши девушки существенно уступали соперницам и в сложности, и особенно в качестве исполнения.



МУЖЧИНЫ

До чемпионата мира программу многоборья «стоимостью» выше 35,0 собрали 12 гимнастов, из которых 10 вышли на помост в Монреале. Восемь из группы сильнейших оказались в числе первых одиннадцати. Учимура соревнования не закончил из-за травмы.

На пьедестале оказались те, кто сумел сочетать высокую сложность комбинаций с качественным исполнением.

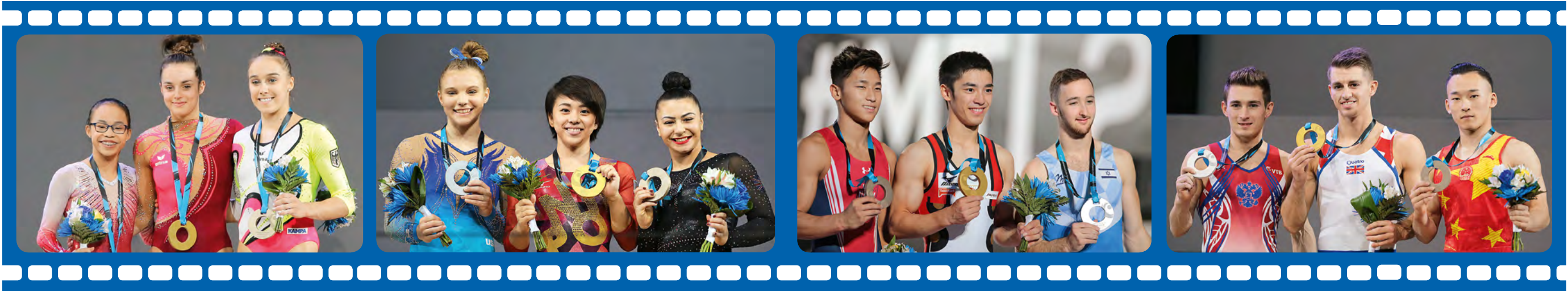
Чемпион мира Сяо Жотен в финале показал только шестую сложность, но был вторым в средней оценке за исполнение. Как никогда был близок к победе Давид Белявский, но сорвался с заключительного снаряда, перекладины.

ВОЛЬНЫЕ

Комбинации D более 6,0 баллов в минувшем сезоне показывали 42 гимнаста. Уровень от 6,3 и выше продемонстрировали 15, и 11 из них выступили в Монреале. В финал на снаряде из группы лидеров по D пробивлись только четверо.

Кендзо Сираи (7,2) продемонстрировал невероятную стабильность и стал чемпионом мира.

А вот бронзу выиграл Молдауэр с D всего 5,8, но очень чистым исполнением. Наши гимнасты заметно повысили сложность комбинаций, но отставали в качестве исполнения. Нагорный в квалификации не только не сумел показать набранную до чемпионата сложность, но и



выступил неудачно, оказавшись 36-м, Артур Далалоян (D 6,3) — 48-й, Белявский с D 5,8 только 20-й. Задача для наших гимнастов — стабилизировать исполнение комбинаций, так как сложности достаточно и у Нагорного, и у Ланкина, и у Далалояна.

КОНЬ

D более 6,3 (6,8 по оценке предыдущего цикла) набирали 17 гимнастов, из которых 13 выступили в Монреале. В предыдущем цикле такая сложность гарантировала место в финале и при более или менее уверенном исполнении — медаль.

В финал прошли шесть гимнастов «группы 13».

Уитлок (6,9) победил за счет высочайшей сложности, Белявский (6,4) завоевал серебро за счет самой высокой оценки за исполнение (8,700).

Конь далеко не самый сильный снаряд у наших гимнастов. Недостает и сложности, и чистоты исполнения. Всем, за исключением Белявского.

Задача — подготовить гимнаста с D на уровне 6,6–6,8, что при качественном исполнении гарантирует медаль на любых соревнованиях.

КОЛЬЦА

На этом снаряде невероятное «столпотворение». D 6,0 собрали 42 гимнаста, 6,1 — 37, 6,2 — 26. Уровень D 6,3 покорили 14, из которых 12 вы-

ступили в Монреале. Пятеро из них вышли в финал. Еще трое финалистов (Айт Саид, Чолак и Занетти) показали D 6,2.

Все три призера — Петруниас, Аблязин и Лю Ян — продемонстрировали комбинации по 6,3.

Обладатель самой сложной комбинации Таллок (6,4) оказался восьмым.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

18 гимнастов демонстрировали прыжки D 11,2 (5,6 + 5,6) и выше. Из них 15 выступали в Монреале и пятеро вышли в финал. Лидеры сезона — Янг Хаксеон, Радивилов, Медведев, Цу Жуйян, Асато и Нин — по 11,6 (6,0 + 5,6). Но только Кейске Асато в финале решился на 11,6 — и неудачно.

А выиграл Кендзо Сираи со скромным набором 10,8 (5,6 + 5,2) и великолепным исполнением.

Далалоян в финале был восьмым с очень неудачным исполнением, а Нагорный в финал не попал.

БРУСЬЯ

Уже 49 гимнастов показывали комбинации от D 6,0. На уровень D 6,4 и выше вышли 19 гимнастов, из которых в Монреале выступили 12. Семеро из них вышли в финал.

D 6,4 — самая популярная сегодня комбинация. Именно с такой D выиграл бронзу Белявский.

Гимнаст	Сложность программы (D)			Средняя оценка за исполнение (E)	
	Базовая	Квалификация	Финал	Квалификация	Финал
1. Сяо Жотен (Китай)	36,2	35,2	35,3	8,516	8,605
2. Линь Чаопань (Китай)	35,8	35,5	35,8	8,169	8,441
3. Кендзо Сираи (Япония)	35,7	35,4	35,7	8,383	8,455
4. Давид Белявский (Россия)	35,6	35,5	35,3	8,390	8,502
5. Манрик Ларде (Куба)	36,2	36,2	35,9	8,416	8,355
6. Найл Уилсон (Великобритания)	34,8	33,1	34,8	8,455	8,422
7. Юл Молдауэр (США)	34,1	33,6	33,4	8,455	8,600
8. Олег Верняев (Украина)	37,6	36,4	36,7	8,172	7,883
9. Ахмет Ондер (Турция)	33,6	32,5	32,8	8,383	8,505
10. Никита Нагорный (Россия)	36,3	35,0	34,4	7,933	8,140
11. Хосимар Кальво (Колумбия)	35,8	34,7	35,4	7,950	7,938
12. Пабло Брэггер (Швейцария)	34,3	34,0	33,9	8,300	8,139
13. Артур Давтян (Армения)	30,6	30,4	30,3	8,494	8,672

Но для медалей более высокого достоинства надо выходить на уровень чемпиона мира Цзоу Цзинюаня (6,8) и серебряного призера Верняева (6,7). А качество исполнения (E) поднимать до 9,1–9,2. Пока наши гимнасты поднялись не выше D 6,4, а исполнение недотягивает даже до 9,0.

ПЕРЕКЛАДИНА

Комбинации D 6,0 и выше в минувшем сезоне продемонстрировал 41 гимнаст. Из них 34 — 6,1, 27 — 6,2, и 16 гимнастов показывали D 6,3 и выше. Лидеры сезона — Брэггер (6,8), Мияки (6,7) и Бретшнаyder (6,6).

В финал из этих 16 вышли пятеро, в том числе оба лидера.

Чемпионом мира стал хорват Тин Србич (D 6,4), опередивший за счет более чистого исполнения олимпийского чемпиона Зондерланда (6,5).

Неожиданность для соперников по финалу — появление в нем Давида Белявского со скромной D 5,8, но великолепным исполнением (E 8,408). Белявский и в финале получил самую высокую оценку (E 8,133), но не исполнил один элемент и оказался шестым (D 5,4). ▲



МОРГАН ХЁРД: К РАБОТЕ ГОТОВА!

«ДЕВОЧКА В ОЧКАХ»
РАЗРУШАЕТ СТЕРЕОТИПЫ



ПОБЕДА МОРГАН ХЁРД В МНОГОБОРЬЕ — САМАЯ БОЛЬШАЯ СЕНСАЦИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА В МОНРЕАЛЕ. ЭТО ВООБЩЕ ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАНИЕ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ, КОТОРОЕ ВЫИГРАЛА 16-ЛЕТНЯЯ АМЕРИКАНКА.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

До начала чемпионата мира в Монреале безусловными фаворитами в многоборье считались Лариса Иордаке и Реган Смит. Иордаке получила травму за несколько дней до соревнований. Смит заняла второе место в квалификации, но повредила ногу накануне финала. Остались две претендентки на золото из второго эшелона: японка Май Мураками и канадка Элизабет Блэк. Вторая американка — Морган Хёрд, россиянка Елена Ерёмина, французенка Мелани де Жезус дос Сантос могли рассчитывать в лучшем случае на бронзу.

Перед заключительным снарядом, вольными, уверенно лидировала Блэк. Второе место занимала Хёрд, уступая лидеру 0,2 балла. Полбалла проигрывала канадке Ерёмина. Мураками после падения с бревна была только пятой с отставанием более 1,2 балла.

В вольных Хёрд вышла за ковер и все же получила очень высокую оценку 13,733/5,5. Блэк исполнила комбинацию намного чище американки, но существенно уступила в сложности — 13,433/5,0. Так Морган Хёрд стала чемпионкой мира с преимуществом над соперницей в 0,1 балла.

На чемпионате США в августе 2017 года Хёрд заняла в многоборье шестое место и не без труда

попала в число десяти гимнасток, отобранных для подготовки к чемпионату мира. Она заметно уступала не только Смит, но и Чайлз и Райли Маккаскаер. Однако в сентябре Морган выиграла внутренние контрольные соревнования и отправилась в Монреаль вторым номером сборной США в многоборье.

«Девочка в очках» Морган Хёрд родилась в июле 2001 года в городе Вучжоу, расположенном в относительно бедной китайской провинции Гуанси, и звалась тогда Ву Инси. В возрасте 11 месяцев ее удочерила американка Шерри Хёрд. Сегодня вместе с приемной матерью девочка живет в Мидлтауне, штат Делавэр.

Заниматься гимнастикой Морган начала в три года. По словам матери, они «пробовали коньки, футбол, танцы, но Морган продолжала возвращаться к гимнастике». В значительной степени это связано с маленьким ростом девочки (137 см), обе понимали, что в гимнастике она может добиться успеха.

К восьми годам Морган переросла уровень «местного кружка», и Шерри перевела ее в Гимнастическую школу Славы Глазунова в Ньюарке. Глазунов характеризует свою ученицу так:



Элизабет БЛЭК,
Морган ХЁРД,
Елена ЕРЁМИНА



На чемпионате США в августе 2017 года Хёрд заняла в многоборье шестое место и не без труда попала в число десяти гимнасток, отобранных для **подготовки к чемпионату мира**

«Она была крошечной, очень гибкой и конкурентоспособной. Морган очень быстра, что облегчает обучение и выработку определенных навыков, а также упрощает поддержание нужного уровня физической подготовки на этом уровне... С раннего детства Морган была трудолюбивой, выполняя по крайней мере в два раза больше элементов, чем ее товарищи по команде. Она этого хочет. Она каждый день готова к работе».

В рамках программы топ-гимнастики США в 2011 году Хёрд тренировалась один уик-энд в два месяца у Белы Кароли в Техасе, что позволило ей сделать заметный скачок в развитии. В 2012-м она перешла с пятого уровня сразу на восьмой, а в 2013-м вышла на десятый. И все же Хёрд, если и выделялась среди прочих юниорок, то... только очками с толстыми стеклами.

Морган начала тренироваться и выступать в очках с 2011 года. Она пробовала носить кон-

тактные линзы, но они слишком сушили глаза, а попадавшая в глаза пыль вынуждала постоянно снимать их и промывать. Чтобы не тратить тренировочное время на возню с линзами, Морган решила прикрепить очки неопреновым ремешком и двигаться дальше.

И мать, и тренеры неизменно подчеркивают три главных качества, выделяющие новую чемпионку мира: организованность, настойчивость и самообладание.

Вся жизнь Хёрд подчинена гимнастике. Морган находится в тренажерном зале шесть дней в неделю, фактически работает с девяти утра до вечера. В будние дни делает перерыв для домашнего школьного обучения, а затем снова работает в зале. По субботам тренируется полдня. Морган говорит: «Я каждый день прихожу в спортзал, зная, чего хочу достичь. Тренеры точно знают, что мне нужно, потому что мы очень долго работаем вместе».



Я каждый день прихожу в спортзал, **зная, чего хочу достичь.** Тренеры точно знают, что мне нужно, потому что мы очень долго работаем вместе

Тренеры не только знают, когда ее подталкивать, но и когда не надо ее торопить. Они очень терпеливы с гимнасткой. Морган все время обновляет комбинации, но, пока не будет готова показать их на соревнованиях, предпочитает оттачивать новое на тренировках. Такой подход дает долгосрочную перспективу на успех.

Глазунов: «В те дни, когда она чувствует себя хорошо, мы ее загружаем чуть больше. В те дни, когда она чувствует себя подавленной, мы отступаем. У нас есть общее видение того, где мы хотели бы быть, но наша цель — добраться туда с правильной техникой и ясным пониманием того, к чему идем».

Морган едва ли не единственная гимнастка в США, которая действительно любит читать. Книги для нее — не хобби, это ее жизнь. «Мне

нравится, что я могу забыть о том, что происходит в реальном мире, и перейти к другому, — говорит Морган. — Я действительно не смотрю телевизор, гимнастика — исключение. Я лучше почитаю книгу».

Теперь, когда Хёрд — чемпионка мира, возникает неизбежный вопрос об Играх-2020 в Токио. Пока говорить об этом смысла нет — ведь нет ни малейшей гарантии, что Хёрд защитит чемпионский титул в этом сезоне. А к Токио ей будет 19, и большой вопрос, попадет ли она в команду. Но это будет завтра. А сегодня Морган Хёрд уже вписала свое имя в историю мировой гимнастики. Оказалась к этому готова. ▲

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК — САМЫЙ СКОРОТЕЧНЫЙ ВИД МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО МНОГОБОРЬЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. РАЗБЕГ, ТОЛЧОК НОГАМИ С МОСТИКА, НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ПОЛЕТ ДО ПРЫЖКОВОГО СТОЛА, ОТТАЛКИВАНИЕ ОТ НЕГО УЖЕ РУКАМИ, СНОВА ПОЛЕТ, ЧУТЬ БОЛЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ. ПЯТЬ — СЕМЬ СЕКУНД НА ВСЕ ПРО ВСЕ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Опорный прыжок как вид мужского гимнастического многоборья значился уже в программе первых Олимпийских игр в 1896 году. У женщин, которые впервые приняли участие в Олимпийских играх в 1928 году, опорный прыжок появился в гимнастической программе только в 1952 году. Мужчины прыгали через коня, установленного в длину по направлению разбега, и прыжки довольно продолжительный период времени выполнялись либо толчком руками о ближнюю часть снаряда, либо о дальнюю. Женщинам же ставили коня поперек, то есть перпендикулярно линии разбега.

Поначалу гимнасты выполняли прыжки, сгибаясь и разгибаясь, с разведенными или сведенными ногами, а также прыжки лётом, согнувшись или прогнувшись, с поворотами и без. К концу 50-х годов прошлого столетия гимнасты переходят к переворотам через коня, выполняя их даже с поворотом на 180 градусов.

В 1962 году советский гимнаст А. Азнауриян первым в мире выполняет переворот вперед и сальто вперед (наскок на коня в стойку и полтора сальто вперед с рук). В конце 1960-х еще один представитель нашей гимнастической школы — А. Углев — демонстрирует после наскока на коня переворот боком на нем с поворотом на 90 градусов (рондат) и сальто назад, точнее — полтора сальто назад с рук.

Прыжки развиваются — полтора сальто с рук выполняются в положении согнувшись или прогнувшись, добавляются повороты вплоть до



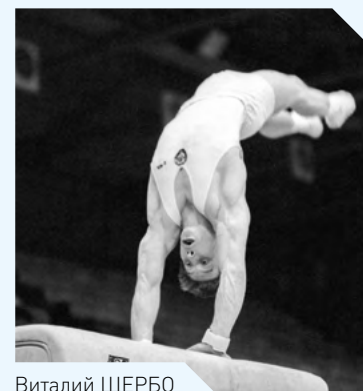
Лариса ЛАТЫНИНА

тройных пируэтов. В 1979 году кубинский гимнаст Х. Роche после наскока на снаряд в стойку на кистях выкручивает с рук два с половиной сальто вперед (переворот вперед и двойное сальто вперед). Позднее другими гимнастами осваиваются перевороты с поворотами и двойные сальто назад. Сначала в группировке, затем — согнувшись и с поворотами.

Позаимствовав первую фазу прыжка — наскок на снаряд после рондаты на полу — у женщин, мужчины добавляют повороты как в первой фазе прыжка, так и во второй. По переднему и заднему сальто прямым телом во второй фазе гимнасты накручивают до 2,5 пируэта, а в 2011 году корейский гимнаст Ян Хак Сон выполняет переднее сальто с тремя пируэтами.



Валентин МУРАТОВ



Виталий ЩЕРБО

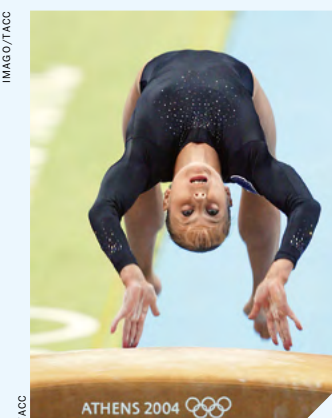
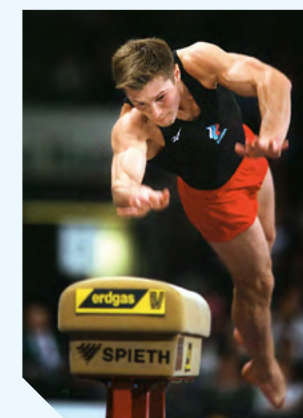
Гимнастки тоже сначала осваивают перевороты с поворотами, причем не только во второй фазе полета, но и в первой, то есть уже с наскока до толчка руками. Затем они переходят к полуторным сальто с рук (переворот и сальто вперед или переворот с поворотом кругом и сальто назад).

В 1980 году наша гимнастка Елена Давыдова выполняет поворот на 360 градусов в первой фазе прыжка, то есть до толчка руками, и полтора сальто вперед — уже после отталкивания руками. Еще одна россиянка — Наталья Юрченко в начале 1980-х первой выполнила рондат до мостика, наскочила на коня спиной в стойку на кистях и выкрутила с рук полтора сальто назад. Через три года она выполнила этот прыжок с поворотом на 360 градусов. Со временем гимнастки следом за мужчинами накручивают по передним и задним сальто прямым телом до 2,5 пируэта. Рекордный по сложности прыжок в женской гимнастике — переворот вперед и двойное сальто вперед — был исполнен россиянкой Еленой Продуновой в 1999 году.

С начала 2000-х годов конь был заменен прыжковым столом длиной 1,6 метра и шириной 35 сантиметров. Высота осталась прежней:



Елена ДАВЫДОВА



Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА

135 см — у мужчин и 125 см — у женщин. Сохранилась и длина разбега в 25 метров. Высота пружинящего мостика для толчка ногами была определена в 20 см. Более строго стали оцениваться высота и дальность прыжка, его сложность и чистота исполнения, а также точность и качество приземления. В финальных соревнованиях в отдельных видах выполняются по два прыжка из разных структурных групп, которых всего пять.

Олимпийское золото отечественной гимнастике в разные годы приносили следующие мастера опорных прыжков: Екатерина Калиничук и Виктор Чукарин (1952), Лариса Латынина и Валентин Муратов (1956), Маргарита Николаева и Борис Шахлин (1960), Михаил Воронин (1968), Нелли Ким (1976), Николай Андрианов (1976, 1980), Наталья Шапошникова (1980), Светлана Богинская (1988), Виталий Щербо (1992), Алексей Немов (1996), Елена Замолдчикова (2000). ▲



АБСОЛЮТНАЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА
О БЕССТРАШИИ,
ЛЮБВИ,
ПРЕДАННОСТИ
И МЕЧТЕ О РЫБАЛКЕ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА ДАВЫДОВА: «ТАК И ДОЛЖНО БЫЛО СЛУЧИТЬСЯ...»

ЕЛЕНА ДАВЫДОВА О СЕБЕ ГОВОРИТЬ НЕ ЛЮБИТ. ОТНЕКИВАЛАСЬ И ОТШУЧИВАЛАСЬ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА Я НАПОМИНАЛА ЕЙ О САМЫХ ЯРКИХ МОМЕНТАХ В ЕЕ ПОТРЯСАЮЩЕЙ КАРЬЕРЕ. В СЕРЕДИНЕ 1970-Х, НАПРИМЕР, ОНА УДИВИЛА ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МИР, ВЫПОЛНИВ САЛЬТО БОКОМ НА БРЕВНЕ, НОВЫЙ ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ В ПЕРВОЙ ПОЛЕТНОЙ ФАЗЕ И САЛЬТО ВПЕРЕД ВО ВТОРОЙ. ДАВЫДОВА БЫЛА ПЕРВОЙ ГИМНАСТКОЙ, КОТОРАЯ ВЫПОЛНИЛА «БОЛЬШОЙ ОБОРОТ» (СТАВШИЙ ОСНОВНЫМ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ДЛЯ СЕГОДНЯШНИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖЕНСКИХ БРУСЬЯХ) И ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА. ГОВОРЯ ЯЗЫКОМ ГИМНАСТИКИ, ВВЕЛА НОВУЮ ТЕНДЕНЦИЮ ИЛИ СЛОЖНОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ НА КАЖДОМ СНАРЯДЕ. А ЕЩЕ — ОБЫГРАЛА НА МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЕ НЕПОБЕДИМУЮ РУМЫНКУ НАДЮ КОМАНЕЧИ, КОТОРОЙ, КСТАТИ, ВСЕГДА ВОСХИЩАЛАСЬ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Елена, а что испытывает спортсмен, победив своего кумира?

Надя для меня была идеалом гимнастики. Но мы друг с другом не общались. Она практически ни с кем не разговаривала, казалась неприступной. Не знаю, может, у нее был такой психологический настрой. Тогда мы над этим особо не задумывались. Приехали, выступили, и все. Когда я в Москве выиграла, было чувство удовлетворения, что никого не подвела. И радость от того, что все закончилось.

А сейчас мы с Надей подруги. Она всегда приглашает меня с ученицами на соревнования ее имени в Америку. Я была на церемонии вписания имени в Зале славы гимнастики, который курируют Надя и ее муж Барт Конер... Кстати, я почему-то всегда так и думала, что быть подругами можно независимо ни от чего. Ведь одно дело — помост. Другое — жизнь.

— Вы ведь могли побороться с ней за медали еще на Играх-76 в Монреале?

У меня тогда самая большая мечта была — Олимпийские игры. Но не сложилось: на самой главной прикидке не смогла сделать все, что надо было. Травма помешала.

— Не трудно догадаться, какие тогда испытывали эмоции.

Обидно было — не то слово. Но мечта только выросла после этого. Есть люди, которые опускают руки, думают, что не смогут больше ничего. А я, наоборот, чувствовала, что буду, буду еще выступать на Олимпийских играх. Обязательно.

— И мысли не допускали, что за четыре года просто в силу возраста можете не выдержать конкуренцию с более молодыми гимнастками? Вот уж об этом точно не думала. Хотя в то время гимнастика была более юная. Потому что выступать на соревнованиях среди взрослых можно было начиная уже с 14 лет. И считалось, что в

19–20 лет уже поздно отбираться в команду, тем более на Олимпийские игры. Хотя на самом деле это очень хороший возраст. Правда, думала, что травмы могут помешать, их было много. Но это уже другая история...

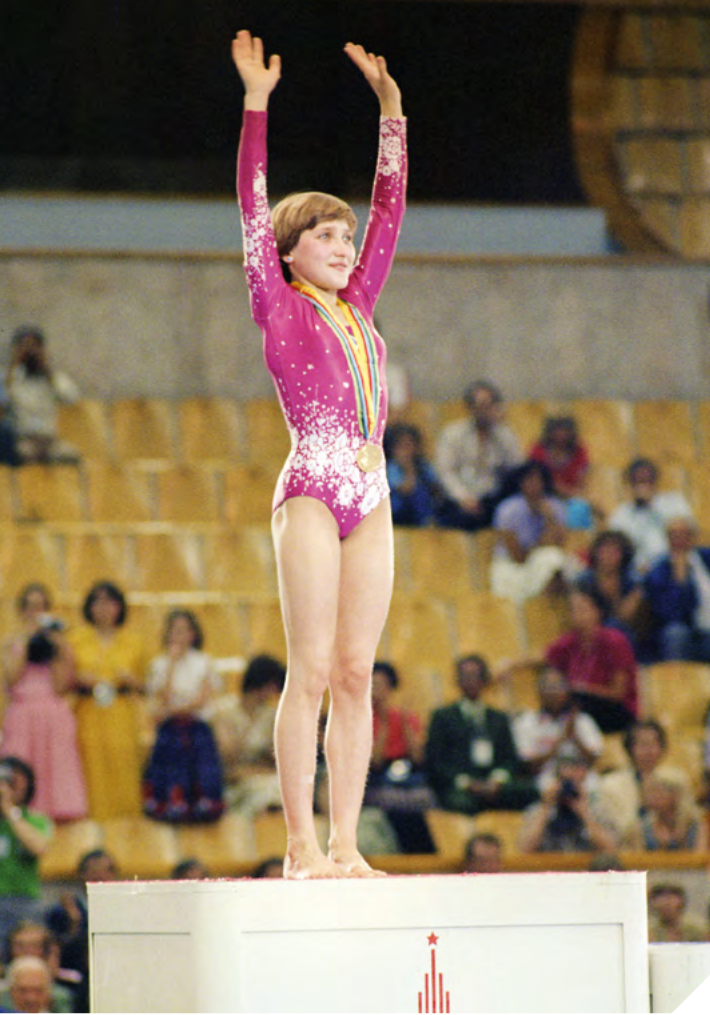
— Вы в сборной команде демонстрировали высокую сложность элементов. Никто не отговаривал?

1970-е годы были эрой открытия новых элементов. Мы на них буквально кидались, хотя никакой техники изучения не было. Сейчас уже все знают, как начать тот или иной элемент, какие к нему нужны подводящие упражнения, как правильно руки-ноги-спину держать. Все маты есть, и все снаряды — совершенно другие. Сейчас гимнастические мосты и ковры с пружинами, брусья эластичные с тонкими перекладинами. А мы работали на толстых, широких и овальных. Меня отрывало от этих брусев — рука-то очень маленькая, — и я летела, не зная куда. Тогда ведь еще и жерди стояли очень близко друг к другу, и часто приходилось падать между жердями. Или приземляться на низкую жердь. Но ничего не останавливало. Вот, например, сальто Команечи

Меня отрывало — рука-то очень маленькая, а брусья были толстые, широкие и овальные — и я летела, не зная куда



ЗАДЕРЖИВАЛИ СЕРГЕЙ ТАСС



ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ — 1980,
Москва



РИА-НОВОСТИ

И само бревно без покрытий, просто дерево и все. Очень жестко было на него приземляться. Подкладывали поролон под пятки. Все равно было больно, но хотя бы не так.

— *Кидались, как вы говорите, на элементы, потому что никаких внутренних преград для вас не существовало?*

Да просто было интересно! Этот элемент еще никто не делает? Делает! Появлялся азарт.

— *Это какая-то настырность поколения...*

Да, мы были другими. Нас ведь как воспитывали: надо — и все! Мы росли на патриотизме. Я помню, во время Олимпиады в Москве у меня кисть болела. Пальцем не могла опереться на пол, а мне выступать. Пришлось какие-то внутренние ресурсы открыть в самой себе, чтобы преодолеть невыносимую боль. Прозвучит пафосно, а я именно так и думала тогда: «У меня дедушка погиб на войне. А я выступаю за Родину. По сравнению с тем, что переживали люди на войне, соревнования — это праздник. А у меня какая-то там рука болит!»

Так думала, а в какой-то момент у меня просто искры из глаз от боли посыпались. И все равно я все сделала. И никто даже не знал о моей проблеме.

— *Когда уходили с помоста, уже знали, чем будете дальше заниматься?*

Сразу переключилась на учебу в ленинградском Институте физкультуры имени Лесгафта. Я и раньше старалась не запускать учение. У нас была очень хорошая группа, подруги мне да-



РИА-НОВОСТИ



САМОХОЗЬИ ВЛАДИМИР ЭДИШЕРАШВИЛИ СЕРГЕЙ ТАСС

вали конспекты, помогали готовиться к экзаменам. И преподаватели шли навстречу, даже некоторые индивидуально со мной занимались. Это мне помогло. Поэтому, пропустив фактически год из-за подготовки к Олимпиаде, я попросила дать мне возможность доучиться со своим курсом. За год прошла двухлетнюю программу, получила диплом вместе со своими однокурсниками. Между тем еще выступила на чемпионате мира... А потом еще и в аспирантуру поступила. Характер, наверное.

— *«Нетрадиционная подготовка лучших гимнасток для соревнований» — так звучит название вашей диссертации. Почему выбрали эту тему?*

Хотелось, чтобы моя работа действительно принесла какую-то пользу гимнастике, а не была формальностью. Много из того, о чем собиралась писать, я испытала на себе. Например, после одной из травм мне посоветовали попробовать методику укрепления суставов, которую с успехом применяли космонавты после пребывания в невесомости. И этот метод физиотерапии дал мне возможность быстрее восстановиться. Конечно, в своей работе я об этом написала. Мне помогали всемирно известные профессора медицины Ким Иванов и Леонид Королев, Виктор Плахтиенко. Это не значит, что за меня кто-то что-то делал. Я всегда была убеждена: ты должен свою работу сам сделать. И целый год сидела в медицинских библиотеках в Москве, в Ленинграде... И еще четыре года нелегкой работы.

— *А дальше?*

После защиты попробовала преподавателем поработать. Мне понравилось. Но гимнасти-



НАУМЕНКО НИКОЛАЙ ТАСС

ка — это всплеск, всегда какие-то эмоции, адреналин... Не хватало всего этого. Что такое тренерская работа, я, конечно, не представляла. Очень тяжелый труд. Видишь девочку способную, понимаешь, что она может добиться результата, работаешь с ней долго и терпеливо, а потом — раз, и она не хочет ничего. И что делать? Иногда талант надо просто развивать, подталкивая к чему-то. А иногда, наоборот, оставить человека в покое на время. То есть ты должен все время управлять процессом.

Мой тренер Геннадий Федорович Коршунов именно так и поступал. Не давил на меня сильно, не мешал. Договаривались с ним: если я могу, выкладываюсь на все 100 процентов. А если нет (плохо себя чувствую, устала) — меня не надо трогать. Случались, конечно, моменты недопонимания. Но в основном мы с тренером ладили.

Сейчас, когда сама работаю с гимнастками, поняла и еще одну вещь: с девочками все-таки должна

Мой тренер
Геннадий
Федорович
Коршунов именно
так и поступал —
**не давил
на меня
сильно,
не мешал**

КОТЯКОВ ЭДУАРД/ТАСС



Попробовала преподавателем поработать, мне понравилось.

Но **гимнастика — это всплеск,** всегда какие-то эмоции, адреналин... Мне этого не хватало



НАУМЕНКО НИКОЛАЙ/ТАСС

СТУДЕНТКА
ленинградского
Института физкультуры
имени Лесгафта

работать тренер-женщина. Женщины обращают внимание на мелочи. Я, когда смотрела свои выступления, расстраивалась: тут колени кривые, там носки недотянула... Думала, как же могла так делать? В сборной был хореограф, и мне, конечно, помогали. Но мне кажется, если бы со мной работала тренер-женщина, изначально таких небрежностей было бы меньше. От своих учениц я сейчас именно этого добиваюсь.

— **А как вы оказались в Канаде?**
Это личная история. Точнее, проблема. Последствия тяжелых родов серьезно сказались на здоровье старшего сына. Лечение, которое предлагали наши врачи, не помогало. Два раза в день Диме нужно было подбирать правильное лечение и медикаменты, мы с мужем не знали, что делать, куда ехать. А тут еще в стране начались перебои с продуктами и с лекарствами. Если бы мне тогда сказали, что я буду рожать второго ребенка... Это сейчас у Димы все хорошо, у него уже своя семья, дочка родилась. А у нас с Павлом (муж Елены Давыдовой — известный в прошлом боксер Павел Филатов. —

Прим. ред.) есть еще и Антон. А тогда я ответила бы: никогда! Слишком тяжело дался тот этап.

Работа тренеров в то время практически не оплачивалась, залы закрывались. А мне в этом смысле грех было жаловаться. И зал был, и возможность делать карьеру (Давыдова была старшим тренером Ленинградской области. — *Прим. ред.*). Но материнское чувство взяло вверх — чего не сделаешь для своего ребенка? Когда меня в клубе пригласили поработать, поехали все вместе, думали: пройдем обследование, посмотрим, как Дима будет себя чувствовать. Годик, может быть, проживем. То есть не было плана остаться навсегда. Я и сейчас, когда приезжаю в Россию, будто и не уезжала никуда. Душа-то все равно никуда не уехала!

— **Лена, а в канадской гимнастике сразу нашли себя?**

С трудом. Не все нравилось поначалу. Абсолютно никакой дисциплины. Дети делали что хотели, тренера не слушали. В судействе безобразие было полнейшее. Не было ни одного судьи-тренера, представляете? Либо домохозяйки соревнования судили, либо любители. Как это так? Я подхожу спрашиваю: почему у моей спортсменки такие оценки? А мне: ты — тренер, ничего не понимаешь, отойди! Моему возмущению не было предела. Судьи — сами по себе, тренеры — сами. И нет между ними никакого контакта. А судьи и тренер должны работать вместе.

— **И как удалось переломить ситуацию?**
Опять характер, наверное. Тупо ходить на работу не хотелось. И я для себя решила: буду искать



ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

Ольга БИЧЕРОВА и Елена ДАВЫДОВА.
Чемпионат мира 1981 года, Москва

возможность, чтобы судьи и тренеры понимали друг друга. И чтобы судьи уважали тренеров. Ведь гимнастике от этого будет только польза. Судить стала больше, сдала все необходимые экзамены. С тренерской работой стало лучше, появились неплохие гимнастки... И как-то все у меня пошло потихоньку. Сейчас именно такая работа идет в Канаде, судьи и тренеры работают с полным взаимным уважением.

— **По какому принципу работает ваш клуб?**

Нет такого, чтобы ребенок пришел и сразу его ориентировать на что-то. Сначала — развлекательный класс: кувырочки учатся делать, колесо, мостик. Есть дети, которые сразу выделяются среди сверстников природными данными для гимнастики. Предлагаем родителям уделять больше времени тренировкам, готовиться к выступлению на соревнованиях. Но многие не скрывают, что хотят после хорошей физической подготовки в гимнастике уйти в другие виды спорта. И вот девочек неплохих вроде много, но из них, может быть, только двое остаются. Ладно, пробуем с двумя...

В Америке в этом плане ситуация лучше. Гимнастических клубов там очень много, дети приходят толпами. Родители понимают, что гимнастика может вывести их ребенка в люди. Поэтому собрать приличную группу не так сложно.

— **Честно говоря, когда во время последнего чемпионата мира в Монреале видела битком набитые трибуны олимпийского стадиона, казалось, что в этом плане Канада не сильно отличается от США. И честно говоря, сердце сжималось от зависти...**

Чемпионат мира хорошо рекламировали. В Канаде спортивную гимнастику любят, но не забывают: вид спорта номер один здесь — хоккей. И если вы придете на чемпионат страны по спортивной гимнастике, полные трибуны, как и в России, не увидите.



НАУМЕНКО НИКОЛАЙ/ТАСС

— **Можно говорить о том, что сегодня гимнастика в Канаде имеет свою школу, свой неповторимый почерк?**

Тренеры, которые приехали сюда из России и стран СНГ, конечно, сыграли большую роль в ее развитии. Но своя школа... Нет. У одного тренера — один стиль, у другого — другой. И нет такого, чтобы на какой-то идеал натаскивали. В Канаде не проводят централизованных сборов, тренеры в своем клубе работают, каждый вносит что-то свое в каждую гимнастку. И каждую мы пытаемся сохранить. Это не Америка, где одна не смогла, так другая есть, поэтому и остаются самые мощные.

Кстати, отдельное спасибо надо сказать Андрею Федоровичу Родионенко. За годы его работы в Канаде авторитет тренера сильно вырос. Даже медали тренерам вручали вместе со спортсменами. Кажется, мелочь. Но это ведь очень важно, что твою работу заметили.

— **Елена Давыдова — жесткий тренер?**
Смотря в каких ситуациях. Просто так, когда нет никакого повода быть жесткой — а смысл? Дети



ЗУБАРОВ ВАЛЕРИЙ УН ДА СИН ВНЕСПАВ/ТАСС

ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ СССР. Ольга Бичерова, Мария Филатова, Елена Давыдова, Стелла Захарова, Елена Полевая, Наталья Ильенко и тренер Полина Астахова. Чемпионат мира 1981 года, Москва

есть дети, особенно когда они растут. Тут уже им надо доверять больше. Но естественно, если они не могут сами себя заставить работать, то приходится включать другие нотки. Все-таки у нас трудный вид спорта. Тогда мы ведем беседы. О жизни. Объясняю им, что это их жизнь, а в жизни всегда и везде легко не бывает.

— Самый большой повод для гордости?

Трудно сказать... Нет, правда. Никогда не думала, что получится что-то хорошее. Потому что работаешь-работаешь и никогда не знаешь, какой будет результат. Если хороший — это кайф. Тогда, конечно, гордишься собой. Но гордиться — не значит зазнаваться. Ты просто знаешь, что выдержала, смогла.

— Можно ведь было только тренировать, а вы и в карьере судьи преуспели, и стали членом техкома Международной федерации гимнастики от Канады...

Гимнастика — это жизнь. Если я вижу хорошую девочку, если она хочет тренироваться, я не могу ее не научить тому, что она потенциально может сделать. Не могу не дать ей возможность понять: она лучше, чем о себе думает. И наоборот: если вижу, что не тянет, должна смягчить этот момент, постараться не допустить негатива. Сделав какой-то шаг, всегда хочется сделать следующий. Но это не самоцель — быть кем-то. У нас всегда идет процесс: когда в гимнастику приходят и такие дети, они хотят быть лучше, лучше и еще лучше. Даже в школе им надо получить самую лучшую оценку. Потому что они соревнуются. Они хотят быть первыми. И они хотят быть самыми лучшими.



РИА-НОВОСТИ

Вот и я так же. Судейство — это ведь серьезный экзамен. Все правила надо изучать до последней точки. И конечно, нужно было доказать, что тренер знает гимнастику никак не хуже, чем судья, не работающий в спорте. Постепенно пришло уважение и признание. А теперь следующий шаг.

— А нет тренерских амбиций — подготовить, к примеру, олимпийскую чемпионку?

Самое лучшее, что ты можешь сделать, — это постараться. У кого-то прыгучести не хватает, у кого-то координации. Не существует такого мешочка, из которого появляется олимпийская чемпионка. У меня всегда были гимнастки в сборной команде страны и сейчас есть две девочки. До 18 лет доведешь — они уезжают в Америку, им там предлагают оплату обучения. Вот Блэк осталась, учится здесь. А многие уехали. И ничего не поделаешь — надо начинать заново.

— А как же вам удается эмоции делить, когда канадки выступают и россиянки?

Ой, одинаково за всех переживаю! Вот в первый раз в истории канадская девочка стала призером чемпионата мира в многоборье. Конечно, это огромный успех и радость для меня. Гимнастки из Канады растут, прибавляют в сложности. Но как же я волновалась за Лену Ерёмину! В сборной России сейчас очень хорошие девочки. Талантливые! Красивые! Может быть, не хватает той уверенности, которая была у нас в сборной СССР. Мы выходили на помост

и знали: победим! Ведь ты член команды, которую называли брендом мировой гимнастики. Сейчас так себя американки преподносят. Вот и нашим девочкам надо так же: еще до соревнований все должны почувствовать, что они — самые лучшие!

— На текущий олимпийский цикл правила сформулированы. Но у техкома ФИЖУ уже есть какие-то мысли, в каком направлении будет развиваться гимнастика дальше?

Надо смотреть, надо опрашивать специалистов. По всему миру будем спрашивать мнение тренеров, что они хотят видеть, что сделать, чтобы гимнастика стала лучше. Я считаю такой подход правильным. Не могут несколько человек решать за весь мир. А с другой стороны, когда мнений очень много, тянуть в разные стороны тоже неправильно. Поэтому надо собрать все предложения, посмотреть, какие из них совпадут. На сегодняшний день, например, многие считают, что сложности надо меньше, а надбавок за артистизм и чистоту исполнения — больше.

— После Команечи кто-то из гимнасток вызывает или вызывал у вас восхищение как образец сбалансированного подхода к составлению программ? Или просто: когда смотришь, и — мурашки по коже...

Мне нравились многие. Байлс — просто феноменальная гимнастка. Уникум. Будто и не человек перед тобой — прыгает и крутится. Алия Мустафина нравится. Вот она выходит, и — вау! — сразу видно, что перед тобой королева. Или Лена Ерёмина, например. Она такая красивая! Не хватает опыта пока: выходит и боится показать себя, потому что боится сделать ошибку. Но опыт придет. А наш балет, наша хореография — самые лучшие! Я вот разговаривала с Верой Иосифовной Кирышовой, может, потому такая Лена и красивая, что много внимания они уделяют хореографии. Скоро ей равных-то не будет...

— Все хочу спросить: у вас есть какое-то личное пространство, абсолютно не связанное с гимнастикой? Или, может быть, мечта — простая житейская?

Ага, рыбку половить где-нибудь. Посидеть у озера, чтобы отвлечься от гимнастики хотя бы на время. Голова ведь все время забита — приходишь домой и думаешь: здесь не получилось, а почему? Что бы еще сделать, какие подводящие упражнения придумать? А что же мы вот это-то забыли?..



ЕЛЕНА МИКАЙЛОВА

А потом, пока ответишь на все мейлы... Родители есть родители. Всегда будут или какие-то претензии, или недопонимание. Пока все разрулишь, уже вечер глубокий. А ночью в голову опять лезут мысли о гимнастике.

Вот вы спрашиваете, а я не знаю, что ответить, почему меня так затянула в себя гимнастика. Честно. Меня же не брали поначалу. Мама пыталась найти замену — а я убежала с экзамена в музыкальную школу. Дети любят кувыряться, колесо сделать, потом преодолеть себя и сделать следующий элемент, и следующий... Любовь к спорту у меня в крови, я так думаю. Я смотрела спортивную гимнастику по телевизору и сама учила шпагат дома. И стойку. Тренер пообещал: кто сделает стойку, тот пойдет на батут. И вот я помню, как мы пошли на батут в первый раз. А там — Люба Бурда: красивая, стройная...

А я — маленькая, коренастая. Может, потому и не брали меня, что представление о гимнастике было другое. И начали мы с тренером в другом направлении двигаться. Оно должно было так быть. Оно в любом случае так случилось бы... ▲

Я не знаю,
что ответить:
почему меня так
затянула
в себя
гимнастика?
Честно



МОСКВА-1980. КАМЕРА ВЫХВАТЫВАЕТ ГЛАЗА ЛЕНЫ.
В НИХ — ОЖИДАНИЕ, НАДЕЖДА, НЕВЕРИЕ...
СУДЬИ СПОРЯТ ПО ПОВОДУ ОЦЕНКИ НАДИ КОМАНЕЧИ УЖЕ 40 МИНУТ.
РУМЫНСКАЯ ЗВЕЗДА ДОПУСТИЛА НА БРЕВНЕ ОДНУ СЕРЬЕЗНУЮ
ПОТЕРЮ РАВНОВЕСИЯ И ПАРУ МЕЛКИХ. НО АРБИТР НА СНАРЯДЕ
РУМЫНКА СИМИОНЕСКУ ТРЕБУЕТ 9,9. ТАКАЯ ОЦЕНКА ВЫВЕДЕТ
КОМАНЕЧИ НА ПЕРВОЕ МЕСТО — НАДЯ ПРОСТО НЕ МОЖЕТ ПРОИГРАТЬ.
НЕ МОЖЕТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ!
НО ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО В МНОГОБОРЬЕ ВЫИГРЫВАЕТ
ЕЛЕНА ДАВЫДОВА.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Это был тяжелый и какой-то несуразный год. В конце 1979-го наша женская сборная впервые проиграла румынкам на чемпионате мира и едва не проиграла сборной ГДР. Правда, золото в многоборье выиграла Нелли Ким, но это оказалась единственная золотая медаль в копилке женской сборной.

Подготовка к Играм в Москве проходила нервно. Тяжелую травму получила Лена Мухина. Трудно набирала форму Ким. Нестабильно выступала Наталья Шапошникова. Команда собиралась буквально по крупицам.

Елена Давыдова оказалась в поле зрения тренеров сборной еще в 1976 году. Однако в последующие три года не могла добиться успехов. Да, хорошие сложные комбинации, но крайне нестабильное исполнение и травмы, травмы... Максимум, чего удалось добиться, — бронза в многоборье и два серебра на снарядах (прыжок и вольные) на Универсиаде-1979 в Мехико.

Однако в сезоне-1980 Давыдова в апреле выигрывает бронзу на чемпионате СССР, а в июне побеждает на отборочном Кубке страны. Эти результаты позволили ей войти в состав олимпийской сборной.

Но на олимпийский помост Лена вышла в лучшем случае третьим номером команды. Главная надежда — Наталья Шапошникова. Нелли Ким с травмой ноги, но намерена бороться до конца. Неплоха Стелла Захарова, прибавила в стабильности Елена Наймушина. И не надо забывать о Марии Филатовой — от нее всегда можно ждать хорошего выступления. В общем, до соревнований Лена Давыдова была в этой команде отнюдь не на первых ролях.

В командном первенстве сборная СССР в тяжелой борьбе вырывает золото. В абсолютном первенстве лидером неожиданно становится Макси Гнаук из ГДР. Шапошникова после помарок

на брусьях и бревне в командных соревнованиях вторая, румынка Эберле — третья, упавшая с брусьев Надя Команечи — четвертая. Давыдова выходит в финал с пятой суммой, Ким — с шестой. Первое место от шестого отделяют 0,2 балла.

Шапошникова ошибается на первом же снаряде: на заключительной диагонали в вольных выходит за ковер. Эберле падает с бревна. Ким неплохо проходит два первых снаряда, но на вольных (и тоже в последней диагонали!) касается руками ковра. Перед заключительным снарядом лидирует Гнаук, 0,15 уступает ей Команечи и 0,175 — Давыдова. Шапошникова — четвертая, но проигрывает немке 0,25 балла.

Первой из четверки лидеров выходит Гнаук. У нее опорный прыжок, и исполняет она его очень грязно. Всего 9,70, и Гнаук набирает сумму 79,075.

Шапошникова прекрасно выступает на брусьях и завершает комбинацию «мертвым» соскоком. Но Наташе выставляют всего 9,90, и она проигрывает — 79,025.

Давыдова на брусьях демонстрирует практически безупречное исполнение, ее оценка — 9,95. Сумма — 79,150, и это как минимум серебро.

Надя Команечи на бревне после фляка серьезно теряет равновесие. Это явно не десятка, и даже не 9,9. Любая оценка ниже 9,9 выводит на первое место Давыдову. Вот здесь и началась судейская битва. Эти 40 минут — самые тяжкие не только для обеих гимнасток, но и для болельщиков. Судьи поставили Наде ровно столько, сколько она заслужила своим выступлением, — 9,800. Ее сумма — 79,075, и олимпийское золото в многоборье выигрывает Елена Давыдова. Единственное в карьере выступление без срывов — 12 выходов за три дня соревнований — принесло ей единственную и самую главную победу в спортивной жизни.

А в заключительный день соревнований Лена выиграла еще и серебро на бревне, показав в финале лучший результат (9,9). ▲

ЗАПОМИНАЙ!

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!

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 тукадустат.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

1. Опасен ли допинг для здоровья?
Да Нет
2. Существует ли список запрещенных веществ?
Да Нет
3. Может ли допинг содержаться в пищевых добавках?
Да Нет
4. Может ли спортсмен быть отобран для прохождения тестирования во время тренировок?
Да Нет
5. Правда ли, что чем больше тренироваться и меньше отдыхать, тем выше будут спортивные результаты?
Да Нет
6. Всегда ли медицинский препарат можно употреблять без риска для здоровья?
Да Нет
7. Может ли самолечение привести к положительному результату допинг-контроля?
Да Нет
8. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?
Да Нет
9. Можно ли для победы применять допинг?
Да Нет
10. Спортсмен сдает пробы только во время соревнований?
Да Нет
11. Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг?
Спортсмен, тренер или кто-то другой?

Ответы: 1 — да, 2 — да, 3 — да, 4 — да, 5 — нет, 6 — нет, 7 — да, 8 — да, 9 — нет, 10 — нет, 11 — спортсмен.

Из книги «Умей бороться честно», авторы — Е. Иконникова, Е. Репкина.

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

СЛОЖИ КУМИРА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ИНСТРУКЦИЯ: НАКЛЕИТЬ СТРАНИЦУ НА КАРТОН, ВЫРЕЗАТЬ ДЕТАЛИ, ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ, СОБРАТЬ!
ПОЛУЧЕННЫЙ КУМИР ДОЛЖЕН НЕ ТЕРЯТЬ ФОРМУ.

