ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации спортивной гимнастики России

№ 2 | 33 | 2018

ТРИ ЖЕРДИ НА БРУСЬЯХ?

Ростов-на-Дону: ЮБИЛЕЙ ЗНАМЕНИТОЙ ШКОЛЫ

ТОКИО-2020

СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ: как появилась «вертушка»?

КУБОК РОССИИ, ЗОВУЩИЙ ВПЕРЁД

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Совсем скоро в шотландском Глазго состоится Чемпионат Европы по спортивной гимнастике, который откроет серию ответственнейших международных стартов сезона. Наступает момент, когда концентрация сил, умения, таланта и труда наших спортсменов должна принести результат.

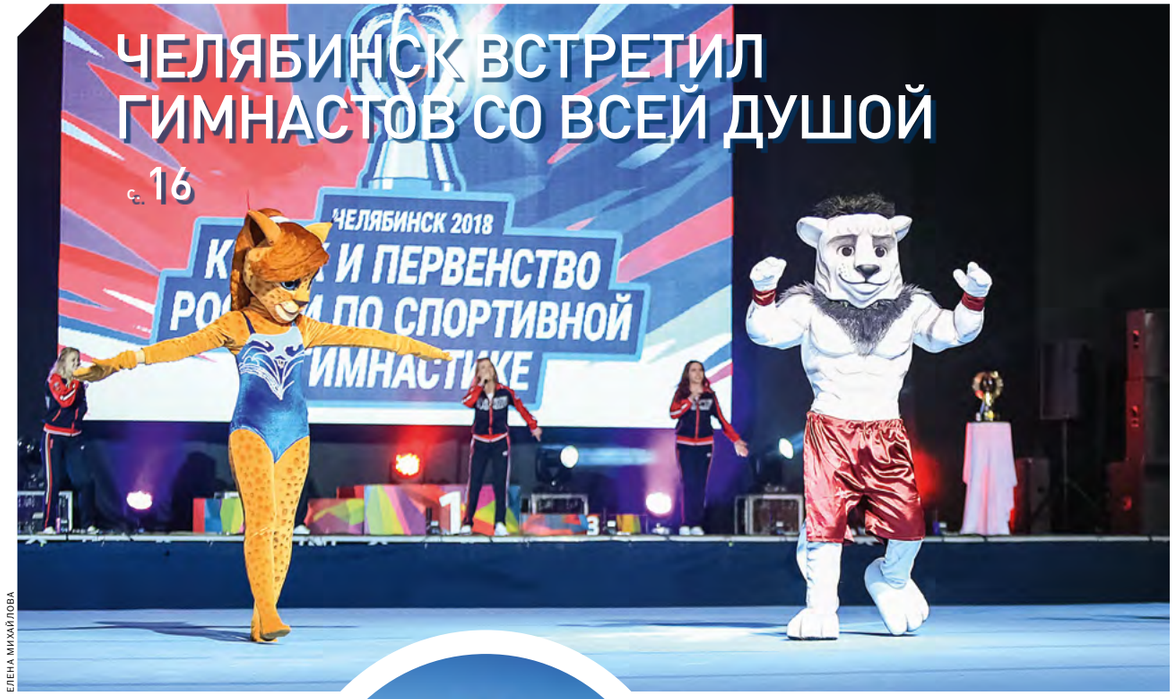
Спорт любит факты, а не предположения. Недавно завершившийся Кубок России в Челябинске показал, что наши ожидания не безосновательны. Лидеры сборной подтвердили притязания на пьедестал, а молодые гимнасты получили столь необходимый опыт: как идти в борьбе до конца.

Тренерский штаб и спортсмены прекрасно понимают, что каждый сезон требует осуществления конкретных задач. Нынешний — открывает отбор к Олимпийским играм в Токио в 2020 году. Сложность программ и чистота исполнения, которая по новым правилам, утвержденным Международной федерацией гимнастики, становится наиважнейшим компонентом успеха, будут проходить шлифовку на каждом старте.

Проходных соревнований у спортсменов не бывает никогда. Кубок России в Челябинске сформировал команду, и мы надеемся, что чемпионат Европы, который в этом году состоится всего за несколько месяцев до чемпионата мира, проложит мостик и к завоеванию первых лицензий на Олимпийские игры.

Болеем за нашу сборную!

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ЧЕЛЯБИНСК ВСТРЕТИЛ ГИМНАСТОВ СО ВСЕЙ ДУШОЙ

с. 16

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

с. 38

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

10 ГОСТЬ
ЮРИЙ ТИТОВ — ОБ АНТОНЕ ГАЙДОШЕ И ИСТОРИИ ГИМНАСТИКИ

16 СОБЫТИЕ
КУБОК И ПЕРВЕНСТВО РОССИИ
Челябинск встретил гимнастов со всей душой

26 ШКОЛА
ЮБИЛЕЙ ОТМЕЧАЕТ ЗНАМЕНИТАЯ РОСТОВСКАЯ ШКОЛА
70 лет — это опыт и умение распределять силы

34 ТРЕНЕРСКАЯ

36 СКАЖИТЕ, ДОКТОР
БЕРЕГИ КОЛЕНИ СМОЛОДУ!

38 ТОКИО-2020
ДНЕВНИК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
Как Япония готовится встретить участников и гостей

44 НАЧНИ С НАС
СВЕТЛАНА АБРАМОВА — ПЕРВАЯ ЖЕНЩИНА-ТРЕНЕР В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ. ВЕРТУШКА В БУДУЩЕЕ

с. 68

с. 26

50 РЕПОРТАЖ
КАК ЧЛЕНЫ СБОРНОЙ ГТО СДАВАЛИ

56 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

60 КОНКУРЕНТЫ
ГЛАЗГО ПРОВЕРИТ

64 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА

68 РОЖДЕННЫЕ В СССР
СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ. ВЕРТУШКА В БУДУЩЕЕ

76 АНТИДОПИНГ
ЗАПОМИНАЙ И ПРОВЕРЯЙ!

79 КАЛЕНДАРЬ

80 ПАЗЛ
СЛОЖИ СВОЕГО КУМИРА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 2_(33)_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
ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Анатолий Горлов
ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Павел Пузько
ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева
КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова
АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Юрий Титов, Юрий Вешкин, Оксана Тонкачеева, Олег Васильев, Александр Митропольский, Александр Бармин, 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 20 июля 2018 г.

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

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ОКР

В Москве состоялось олимпийское собрание, прошли выборы в руководящие органы Олимпийского комитета России.

Четырехкратный олимпийский чемпион по фехтованию Станислав Поздняков избран новым президентом ОКР.

Помощник Президента РФ Игорь Левитин избран первым вице-президентом ОКР.

Посты гендиректора и генсека сохранили Владимир Сенглеев и Анастасия Давыдова. Вице-президентами избраны президент Федерации современного пятиборья России Вячеслав Аминов, президент Ассоциации

РИА НОВОСТИ

зимних олимпийских видов спорта Владимир Кожин, председатель совета директоров Континентальной хоккейной лиги Геннадий Тимченко и президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов.

«ЧЕРНОМОРСКАЯ ЧАЙКА»

Всероссийские соревнования в 23-й раз собрали на курорте сильнейших юных атлетов.

В этом году в Сочи приехало рекордное число участников — 220 человек из 29 городов России. Программа турнира включала в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

Владислав Силуянов, главный судья Всероссийских соревнований по спортивной гимнастике «Черноморская чайка», отметил: «На этих соревнованиях, что очень важно, можно выполнить любой разряд — от массового первого юношеского до мастера спорта».

ПО ДОРОГЕ В БУЭНОС-АЙРЕС

В столице Азербайджана Баку прошли квалификационные соревнования по спортивной гимнастике в рамках отбора на юношеские Олимпийские игры — 2018 в Буэнос-Айресе (UEG YOG Qualifying Competition 2018). Престижные соревнования для юных спортсменов проходили на Национальной арене гимнастики. За главный приз турнира боролись 54 юноши и 41 девушка из 32 стран.

Юрий Буссе завоевал золотую медаль в личном многоборье, Сергей Найдин стал серебряным призером. Нашу страну на осеннем старте будет представлять только один спортсмен, кто именно отправится в Буэнос-Айрес, тренерский штаб определит непосредственно перед Играми. В соревнованиях гимнасток бронзовым призером в личном многоборье стала Дарья Белоусова.

СТУДЕНТ? НА ПОМОСТ!

В Пензе прошли Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике среди студентов. Обе команды Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма завоевали серебряные награды: среди парней и среди девушек.

В составе женской команды РГУФКСМиТ выступали студентки третьего курса кафедры теории и методики гимнастики Ксения Артемова и Елизавета Собокарь, а также второкурсница Валентина Шохина. Наибольшего успеха добилась Ксения Артемова, на счету которой четыре золота — в многоборье, опорном прыжке, на бревне и на брусьях, а также бронза в вольных упражнениях. Валентина Шохина выиграла серебряные награды в опорном прыжке и вольных упражнениях и бронзовую медаль на бревне. В общекомандном зачете гимнастки РГУФКСМиТ уступили лишь представительницам Поволжской академии спорта.

WWW.SPORTEDU.RU

Мужская команда также заняла общее второе место, пропустив на первую строчку хозяев турнира из Пензенского госуниверситета. При этом все три представителя РГУФКСМиТ смогли завоевать медали. Студент четвертого курса Алексей Козлов дважды вставал на высшую ступень пьедестала — в опорном прыжке и в вольных упражнениях, также в его активе бронза на перекладине. Учащийся первого курса Михаил Еремин отличился бронзовой наградой в многоборье, а его сокурсник Илья Пиманов выиграл серебро на перекладине и бронзу на кольцах.

WWW.SPORTEDU.RU

А готовили спортсменов к старту кураторы кафедры теории и методики гимнастики Галина Михалина, Михаил Лубшев и Виктор Парахин.

ИНГУШЕТИЯ ВЫБИРАЕТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В Ингушетии прошло открытое первенство региона, которое собрало лучших атлетов Северо-Кавказского федерального округа. Соревнования состоялись на базе малого зала Дворца спорта «Магас» имени Берда Евлоева.

«Проведение таких соревнований полезно для популяризации спортивной гимнастики в республике, а также они способствуют выявлению сильнейших гимнастов для формирования сборной региона по соответствующим возрастным категориям», — говорит президент федерации спортивной гимнастики республики Лейла Мальсагова.

А в Назрани прошел первый турнир среди юношей Северо-Кавказского федерального округа «Ингушетия-2018». В нем приняли участие более 120 спортсменов из разных регионов СКФО.

WWW.INGSPORT.RU

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВАЛЕРИЙ ПАНАЙОТОВИЧ КЕРДЕМЕЛИДИ

Призер Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, судья международной категории...

И просто Гимнаст с большой буквы. Делать, а не говорить, решать, а не жаловаться, видеть ошибки, а не рапортовать — только так можно идти вперед. Валерий Панайотович всю жизнь остается на помосте ради достижений нашего спорта.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ И ЖЕЛАЕМ ЭНЕРГИИ, ТЕПЛА, ВСТРЕЧ, РАДОСТИ, ПОБЕД!

В ПЕРВЫЙ КЛАСС — С МЕДАЛЬЮ

Открытое личное первенство Чистополя проходило в течение двух дней в чистопольской спортивной школе «Гимнаст». Более 70 спортсменов приняли участие в этих стартах, сражаясь за награды по шести разрядам — от второго юношеского до первого взрослого. Среди гимнастов, представлявших различные города Республики Татарстан — Зеленодольск, Казань, Набережные Челны, Нижнекамск, Чистополь, — был и юный ульяновский атлет Егор Захаров. Воспитанник тренера Сергея Маринина родился в 2011 году, только будущей осенью он станет школьником, отправившись в первый класс одной из ульяновских школ.

В открытом первенстве Чистополя Егор выступал в группе самых маленьких участников — ребятишек, соревновавшихся по программе второго юношеского разряда. И уверенно занял первое место. Серебро в этой группе досталось гимнасту из Казани Артему Мусину. Третье место поделили Тимур Васимов (Чистополь) и Булат Ягудин (Нижнекамск).

И самые маленькие, и все призеры соревнований были награждены грамотами, медалями и ценными призами. Победителям в каждом разряде был вручен кубок. Также были отмечены и тренеры-преподаватели, подготовившие победителей.

WWW.ULPRAVDA.RU

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

СЫЗРАНЬ — ПРИБЛИЗИТЬСЯ К МЕЧТЕ!

В Сызрани состоялся турнир на призы четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова. Звезда мировой спортивной гимнастики по традиции открывал этот турнир и, как и всегда, не забыл поблагодарить каждого, кто внес свою лепту в организацию турнира. Не забыл сказать спасибо и зрителям. И сразу же перекинул мостик в будущее, рассказав о том, что в ближайшем будущем старт будет еще усилен.

«Первую золотую медаль я выиграл именно в Сызрани, пусть она была и пластмассовой, но самой настоящей золотой! Для меня это земля, которая и родила, и воспитала, — рассказал Алексей Немов, бывший когда-то воспитанником тольяттинской ДЮСШ олимпийского резерва при Волжском автозаводе. И в родной город он регулярно приезжает с мастер-классами, которых очень ждут и дети, и тренеры. — Большая честь и ответственность проводить здесь соревнования. В этом году они проходят в восьмой раз. Хочется выразить огромную благодарность организаторам соревнований: это очень важно для сохранения спортивных традиций. Такие турниры — необходимая составляющая развития отечественного спорта. Юбилейный, десятый турнир хочу провести по-новому. Дать возможность выступить не только мальчикам, но и девочкам.

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

Алексей Немов:
«Первую золотую медаль
я выиграл именно
в Сызрани, пусть она была
и пластмассовой, но самой

настоящей золотой!»

Мы хотим вырастить чемпионов, а для этого необходимо проводить как можно больше соревнований».

Среди почетных гостей турнира были личный и бессменный тренер Алексея Немова заслуженный тренер России Евгений Николко, заслуженный тренер СССР и Российской Федерации Леонид Аркаев, старший тренер юниорской сборной России заслуженный тренер России Владимир Кириллов, заслуженный тренер России президент Федерации гимнастики Пензенской области Валерий Старкин. Участников турнира приветствовали первый заместитель главы города Андрей Советкин, депутат Самарской губернской думы Владимир Симонов, депутат местного парламента Сергей Серпер. Напутственные слова молодым гимнастам передал министр спорта РФ Павел Колобков.

«Для большинства спортсменов участие в этом турнире — серьезный

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

этап: здесь можно выполнить нормативы мастера спорта, — рассказал старший судья соревнований Владимир Кириллов. — Этот турнир стоит в едином календарном плане Федерации гимнастики России, участие в нем, конечно, престижно».

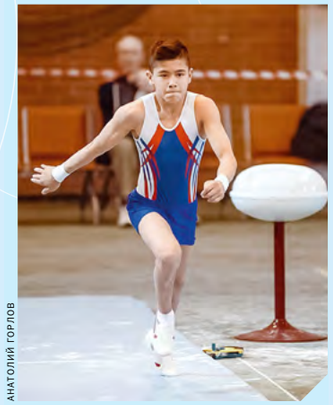
Показать себя на помосте в присутствии четырехкратного олимпийского чемпиона в этом году приехали спортсмены из 14 городов России: Астрахани, Казани, Королева, Москвы, Обнинска, Пензы, Саранска, Ростова-на-Дону, Тольятти, Тулы, Ульяновска, Челябинска... Все они являются членами юношеских и молодежных сборных России, то есть представляют ближайший резерв основного состава.

«Когда-то мы выступали в Сызрани в малюсеньком зале, но все равно набирали соревновательный опыт. Сегодня здесь совсем другие условия. Да, может, не хватает еще зрительских мест, конечно, всегда хочется большего и большего. Но и сейчас тот соревновательный опыт, который получают спортсмены, бесценен. Надо шаг за шагом приближаться к мечте» — говорит Алексей Немов.

В будущем этот турнир может стать и международным. Уже сегодня им заинтересовались Франция, Германия и страны ближнего зарубежья. Возможно, в следующем году зарубежные юные соперники покажут и свое мастерство в Сызрани.

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ


АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

АНАТОЛИЙ ГОРЛОВ

ПОБЕДИТЕЛЯМИ В КОМАНДЕ стали гимнасты Казани (227,050), второе место у гимнастов Тольятти (223,900), третье место у сборной РФ (221,000).

В ЛИЧНОМ МНОГОБОРЬЕ по программе МС спортсмены расположились в итоговой таблице таким образом:

Михаил Худченко (Тольятти);
Сергей Даниленко (Челябинск);
Иван Шестаков (Тула).

Программа мастеров спорта (юниоры):

Илья Любимов (Казань);
Никита Андронов (Саранск);
Кирилл Гашков (Обнинск).

Программа КМС (юниоры):

Мухаммаджон Якубов (Королев);
Даниел Маринов (Казань);
Данил Лобач (Ростов-на-Дону).

Программа 1-го разряда:

Артур Синичкин (Казань);
Егор Фролов (Тольятти);
Антон Наливайко (Москва).

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ТРИ ЖЕРДИ НА БРУСЬЯХ?

СПРОСИМ У АНТОНА ГАЙДОША, ОН О ГИМНАСТИКЕ ЗНАЕТ ВСЕ!

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ТИТОВ,** олимпийский чемпион, заслуженный тренер СССР, почетный президент Международной федерации гимнастики, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории

И СНОВА ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ПОТРЯСАЮЩЕ ПРЕДАННЫХ ГИМНАСТИКЕ ЧЕЛОВЕКА — АНТОН ГАЙДОШ И ЮРИЙ ТИТОВ. ИМЕННО ЮРИЙ ЕВЛАМПИЕВИЧ ПРИГЛАСИЛ ДРУГА НА ВСТРЕЧУ В ФСГР, А ЗАТЕМ СОГЛАСИЛСЯ РАССКАЗАТЬ ОБ ИСТИННОМ ЭНЦИКЛОПЕДИСТЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ АНТОНЕ ГАЙДОШЕ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ.

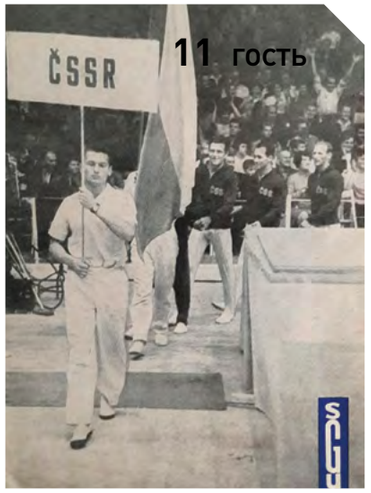
Москву посетил известный в мире нашего вида спорта словацкий гимнаст Антон Гайдош. Когда-то в далекие пятидесятые он по следам своего брата Павла пришел в гимнастический зал. А уже в 1960 году стал абсолютным чемпионом Словакии, чемпионом Чехословакии в отдельных видах. По окончании университета, факультета физической культуры и спорта, стал тренером в знаменитом спортивном пражском клубе «Дукла». Но тренировки не бросил и сам выступал еще два года за команду клуба.

И это было Антону на руку: он и теперь считает, что совмещение тренерской работы с собственными тренировками послужило мотивацией к изучению проблем эффективности нагрузок в достижении планируемых результатов гимнастов разных возрастных групп, от 11 до 18 лет.

Кандидатскую диссертацию на эту тему он напишет позже — в 1978 году. А пока он набирался тренерского опыта и радовался успеху своего ученика, ставшего чемпионом Чехословакии в вольных упражнениях и членом сборной команды страны на Олимпийских играх 1968 года в Мехико.

Несмотря на то что с 1964 по 1991 год он работает ассистент-профессором Университета Братиславы, ему этого мало. Антон горит страстями международных соревнований по гимнастике, не пропускает ни одного чемпионата мира, посещает Олимпийские игры в Мюнхене (1972), Монреале (1976), Москве (1980).

Многолетняя дружба и общение в области научных исследований связывали молодого ученого Антона ГАЙДОША и корифея теории и практики, мастера спорта, профессора, завкафедрой гимнастики Санкт-Петербургской академии физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта Сергея Анатольевича АЛЕКПЕРОВА



Чешской и Чехословацкой федерациям гимнастики есть чем гордиться. Мужская команда из девяти чемпионатов мира, которые состоялись в первой половине XX века, выиграла восемь. Женщин пригласили на чемпионаты мира лишь в 1934 году. И здесь команда Чехословакии побеждает. В следующем, 1938 году, последнем довоенном, повторяет успех. На фотографии мы видим команду гимнасток Чехословакии, победительниц в первых послевоенных Олимпийских играх 1948 года. Поэтому вполне заслуженно можно считать Федерацию гимнастики Чехословакии локомотивом развития мировой гимнастики в первой половине XX века

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

С выходом на всемирный подиум на Олимпийских играх 1952 года лидерство в командном первенстве надолго переходит к советским гимнасткам

Команда — победительница чемпионата мира 1962 года: выводящий тренер А.И. Червякова, гимнастки — П. Астахова, Л. Иванова, Т. Манина, Л. Латынина, С. Муратова, И. Первушина

Зина ВОРОНИНА — смелая, дерзкая, с пронизывающим соперников взглядом, всегда готовая к борьбе, на Олимпийских играх 1968 года была близка к победе в многоборье. Но не судьба — обстоятельства сыграли в пользу абсолютной чемпионки предыдущих Игр Веры Чаславской. Зине досталась серебряная медаль

Дортмунд, чемпионат мира — 1966. Наташа КУЧИНСКАЯ смотрит на табло — расстроена, удивлена. Руки с букетом цветов безвольно упали на колени. Она не замечает ни детей, ни тренера Владимира Смирнова. Она не может понять: как получилось, что, став чемпионкой на трех видах и бронзовым призером на четвертом, по сумме всех четырех она оказалась на втором месте?

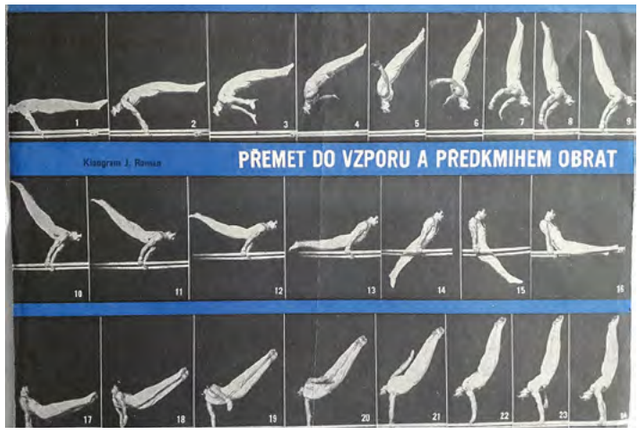
Сергей ДИОМИДОВ исполняет сальто прогнувшись назад на брусьях. Сергей Диомидов — чемпион мира, двукратный серебряный призер Олимпийских игр, двукратный серебряный призер чемпионатов мира, автор сложного элемента на брусьях, названного «Вертушкой Диомидова»

В 1970 году Антон становится судьей международной категории по спортивной гимнастике, приобретя таким образом волшебный ключик от входной двери к источникам интересующей его информации, коими являются тренеры и спортсмены мировой гимнастической элиты. Его интересуют вопросы вариативности, эффективности и эволюции тренировочных систем подготовки гимнастов высших достижений, вопросы нагрузок и их воплощения в результатах соревнований. Собрав и обобщив информацию, полученную, как говорится, из первых уст, в 1980 году Антон Гайдош пишет книгу «Тренировка в спортивной гимнастике», которую вскоре переводят и издают на французском и немецком языках.

В 1985 году Антон Гайдош выступает в Монреале на международном научном конгрессе ФИЖ. В 1990-е годы его приглашают в США, Венгрию, Финляндию, Португалию, Бельгию... Он не просто читает лекции, но некоторое время параллельно ведет практическую тренерскую работу в клубах или летних спортивных лагерях гимнастов высокого уровня.

И как венец работы — докторская диссертация. Ее в 1996 году Антон Гайдош защищает в России, в Санкт-Петербурге, в Академии физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта. Материалы диссертации изложены в монографии под названием «Спортивная гимнастика — история ее развития и олимпийские соревнования». В 1997 году монография была переведена на английский язык.

Во времена отсутствия видеозаписывающей аппаратуры распечатка киносъемки была доступным и очень эффективным помощником в освоении сложных элементов



Михаил КЛИМЕНКО — заслуженный тренер СССР, работал и с мужчинами, и с женщинами. Подготовил трехкратную, в том числе и абсолютную, чемпионку мира, двукратную чемпионку Европы Елену Мухину, чемпиона Олимпийских игр, шестикратного чемпиона Европы Виктора Клименко

Антон Гайдош — один из немногих теоретиков спорта, который, провозглашая в работах рекомендации практикам (тренерам и методистам), не боялся и не чурался практического участия в решении проблем текущего времени. Он смело брал на себя научно-методическую работу в федерациях разного уровня, от клубных до национальной, в их комиссиях и комитетах, вел индивидуальную консультативную работу с тренерами и спортсменами. К 110-летию со дня образования Международная федерация гимнастики (ФИЖ) выпустила исторический справочник, в котором высоко оценила вклад профессора Антона Гайдоша, включив его в список лиц, сыгравших большое значение в развитии спортивной гимнастики, признав его всемирным.

Ныне Антон Гайдош — истинный энциклопедист спорта. И — спасибо ему! — по большей части спортивной гимнастики. Принимает участие в составлении «Энциклопедии спорта Словакии». Ему 77 лет, и он в прекрасной спортивной форме! Антон продолжает смотреть вперед и взялся суммировать все собственные наработки на тему «Прогнозирование уровня возможных достижений в подготовке элитных гимнастов».

Вот такой он, наш друг и гость Российской федерации спортивной гимнастики Антон Гайдош. В Москве его принимала вице-президент В.А. Никанорова, были встречи с коллективом штатных работников федерации, заслуженными тренерами, спортивными судьями, менеджерами.

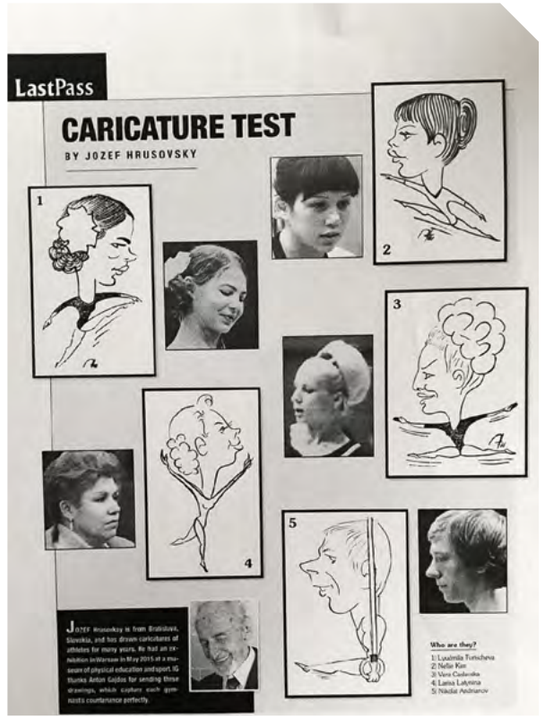
Часа два отбивался от любопытствующих (и младых, и зрелых) российских коллег наш гость — гимнаст, тренер, профессор, ученый и просто хороший человек Антон Гайдош. Вопросы в основном касались его работ по методологии тренировочного процесса. А вот другая область интересов (прогнозирование в спортивной гимнастике) задета не была. Поэтому позволю себе (продолжив незаконченную беседу) спросить Антона, как он считает: какие изменения могут произойти в недалеком будущем в международной системе спортивной гимнастики?

«Я знаю, что тренерам некогда читать научные информационные журналы, — говорил Антон, — поэтому я периодически ходил в зал и кратко сообщал тренерам некоторые достижения спортивной науки и методические новации»

— Например, заменят ли роботы людей (спортивных судей), выставляющих ныне оценку за

Заслуженный тренер СССР Р. КНЫШ. Подготовил олимпийскую чемпионку Е. Волчецкую и четырехкратную олимпийскую чемпионку О. Корбут

Двукратная чемпионка Олимпийских игр, чемпионка мира, воспитанница заслуженного тренера СССР В. Расторопского Наталья ШАПОШНИКОВА исполняет авторское сложное силовое упражнение на бревне — горизонтальный упор с разведенными ногами. Единственная в мире Шапошникова исполняла на этом снаряде стойку на одной руке, тоже с разведенными ногами — «винт вертолета»! Имеет именной элемент на брусьях



Ступеньки истории — Л. Турищева, Н. Ким, В. Чаславска, Л. Латынина, Н. Андрианов...

Непревзойденный рекордсмен Виталий ЩЕРБО — шестикратный чемпион Олимпийских игр 1992 года, двенадцатикратный, в том числе абсолютный, чемпион мира. Единственный в мире гимнаст, исполнявший скрещивание тросов во время упражнений

Светлана БОГИНСКАЯ — трехкратная олимпийская чемпионка, пятикратная, в том числе абсолютная, чемпионка мира

Кохэй УЧИМУРА — трехкратный чемпион Олимпийских игр, десятикратный, в том числе шестикратный абсолютный, чемпион мира

исполнение гимнастами упражнений на соревнованиях?

Уверен, что такое возможно. Первый шаг к использованию электроники в судействе уже был сделан, когда ФИЖ ввела на официальных соревнованиях электронную запись всех выступлений гимнастов, чтобы судьи просматривали видеозаписи в случаях сомнений в правильности выставленной оценки. Подобную электронную запись выступления гимнаста может сделать робот или группа роботов с заложенными в них компьютерными программами, улавливающими отклонения по трем осям от условно безошибочной модели. Правда, я сомневаюсь, стоит ли этот оценочный процесс выступления гимнаста передавать от человека машине. Мне кажется, потеряется художественная, эмоциональная часть, которую судья-человек воспринимает так же, как и зритель. А машина, полагаю, это воспринять и оценить не сможет. Ведь не случайно первичное название спортивной гимнастики было «артистическая гимнастика».

— Могут ли появиться в спортивной гимнастике новые конструкции гимнастических снарядов? Три жерди на брусьях, две или четыре, квадратом, перекладины (такие брусья и перекладины в цирке использовались) или, как ранее, кольца в каче, какие-то иные?

Сегодня мы — свидетели развития конструкции снарядов в направлении большей амортизации, безопасности. И это пока удовлетворяет гимнастов и тренеров в их творческих поисках новых элементов и связок. Хотя разнообразия в демонстрируемых на соревнованиях упражнениях с годами становится все меньше. И это может сподвигнуть к некоторым новациям в правилах, например разрешению скрещения тросов на кольцах... Или требованию к финалистам исполнять два упражнения в финалах без повторения элементов, суммируя оценки. Это уже принято в прыжках.

Что касается конструирования новых гимнастических снарядов для соревнований, мне представляется, время еще не пришло. А вот в использовании придумок для тренировочных целей наши тренеры — большие доки!

— Предвидите ли вы какие-нибудь изменения программы чемпионатов мира, Олимпийских игр? Или принципиальные изменения правил судейства? Возможно, появление новых соревнований... Как думаете, есть в этом необходимость?

Каждая тема являет собой суть существования любого вида спорта как международного. ФИЖ в начале текущего олимпийского цикла рассмотрела и утвердила предложенную предыдущей администрацией новую систему получения гимнастами лицензий на участие в Олимпийских играх 2020 года в Японии. Теперь часть прав на получение вышеупомянутых лицензий от чемпионата мира в предолимпийском году, единственном очном соревновании, по результатам которого определялись участники предстоящих Игр, передана множеству соревнований. В списке два чемпионата мира, чемпионаты континентальных союзов, несколько Кубков мира по снарядам и по многоборью. Сама идея мне нравится, потому что теоретически повышает престиж континентальных чемпионатов и Кубков мира. Однако новому поколению гимнастов, рвущихся к олимпу, придется больше участвовать в соревнованиях, сокращая время учебно-тренировочной работы, столь дефицитное для освоения конкурентоспособных программ. Остается надеяться, что система отберет на Игры сильнейших, не превратится в лазейку на Игры для менее подготовленных гимнастов.

Кроме создания новой системы отборочных соревнований, ФИЖ внесла много поправок в правила судейства. Так что теперь нам только остается набраться терпения и посмотреть, как это все сработает.

...Конечно, это не все вопросы, которые мы обсуждали, бродя с Антоном и его супругой Мартой по знакомым гостям, но до неузнаваемости обновленным местам Москвы. Просто понимая, что времени у нас значительно больше, чем места для репортажа в журнале, в шутку решили остальные наши ветеранские претензии к современности перенести на симпозиум, если нас когда-нибудь туда позовут.

Дорогой Антон, твои друзья и коллеги из гимнастической России благодарят тебя за верность нашему виду спорта и, конечно, за беседу. Желаем тебе, супруге Марте и сыну Яну здоровья, благополучия и творческой свежести. Москва и наши объятия всегда для вас открыты. Добро пожаловать!

ЧЕЛЯБИНСК. **ВМЕСТЕ!**

ОДИН БОЛЬШОЙ ПОМОСТ: КУБОК РОССИИ И СМОТР ЮНЫХ

...ЧЕЛЯБИНСК ЖДАЛ И БЫЛ ГОТОВ: НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ПОМОСТЕ ВО ДВОРЦЕ СПОРТА «ЮНОСТЬ» ВЫСТУПИЛИ СИЛЬНЕЙШИЕ ГИМНАСТЫ РОССИИ, ВСТУПИВШИЕ В БОРЬБУ НА КУБКЕ РОССИИ, И ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ. ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СТОЛЬ СТАТУСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЧЕЛЯБИНСК ПРИНИМАЛ ВОСЕМЬ ЛЕТ НАЗАД. А УВИДЕТЬ НА ОДНОМ ПОМОСТЕ СРАЗУ И ТИТУЛОВАННЫХ, И ТОЛЬКО ЗАВОЕВЫВАЮЩИХ ПЕРВЫЕ НАГРАДЫ — ТАКОЕ ЛАКОМОЕ ЗРЕЛИЩЕ ДОСТАЛОСЬ ГОРОДУ, ВИДИМО, ЗА ОСОБЕННО ТРЕПЕТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ГИМНАСТИКЕ.

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

...А КРАСАВЧИК ТИГР И ГРАЦИОЗНАЯ РЫСЬ, ТАЛИСМАНЫ СБОРНОЙ РОССИИ, СТАЛИ НЕСОМНЕННЫМИ ГЕРОЯМИ СТАРТА НАРАВНЕ С ЛИДЕРАМИ, В ФОЙЕ ВСЕМ МИРОМ ДАЖЕ ПРИДУМЫВАЛИ ИМ ИМЕНА (КСТАТИ, ПОИСКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ, ПРИСЫЛАЙТЕ СВОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА АДРЕС ФСГР). ОБЛЕПЛЕННЫЕ ЗРИТЕЛЯМИ В ПЕРЕРЫВАХ, ОНИ РЕШИТЕЛЬНО ВЫХОДИЛИ И НА ПОМОСТ, ЧТОБЫ БЫТЬ РЯДОМ С КОМАНДОЙ: ОБНЯТЬ, ПОЗДРАВИТЬ, ПОДДЕРЖАТЬ И НАСТРОИТЬ НА УДАЧУ. СПОРТИВНЫЕ ТАЛИСМАНЫ ЗНАЮТ: ЛЮБОЙ УСПЕХ НА ПОМОСТЕ СОСТОИТ ИЗ МНОЖЕСТВА КОМПОНЕНТОВ...

Когда видишь во время соревнований, как председатель Федерации спортивной гимнастики Челябинской области Владимир Червоткин ведет в VIP-ложу гостей и придерживает их, чтобы дать возможность маленькой девочке доснять на видео выступление участницы соревнований, это говорит о многом. Когда слышишь, как главный судья соревнований Виктор Щербаков рассказывает, что счастлив видеть в Челябинске старт такого уровня, комментировать тоже ничего не надо.

Министр физической культуры и спорта Челябинской области Леонид Одер, кстати, и сам когда-то начинал со спортивной гимнастики. Мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, пять лет работал директором спортивной школы в Магнитогорске, возглавлял городской спорткомитет, два его воспитанника — рекордсмены мира по спортивной ходьбе, трое участвовали в Олимпийских играх. С таким багажом проблемы спорта, конечно, видит и знает не понаслышке. Уверен, что главная задача для руководителей сегодня — это подготовка квалифицированного тренерского состава и спортивного резерва: «Интерес к спортивной гимнастике у нас огромен. Мы отмечаем перспективные спортивные группы, отдельных спортсменов, выделяем им средства. Но одно из важных условий получения средств на спортсменов — прохождение тренером курсов повышения квалификации».

Кубок России и первенство, прошедшие в Челябинске, стали для многих тренеров курсами повышения квалификации. И вопросы можно было задать ведущим специалистам, и посмотреть за работой спортивных лидеров.

«Начиная с 1973 года Челябинск встречал чемпионаты СССР, — говорит Виктор Николаевич Щербаков. — Если брать отсчет не столь давний, то такие престижные старты у нас были в 2003, 2005 и 2010-м. Я много лет работал с Анатолием Михайловичем Городецким, который был душой этих соревнований. Сегодня его уже нет

А.Н. Сидельников, В.Н. Червоткин, В.Н. Щербаков, В.А. Никанорова, В.А. Родионенко, А.Ф. Родионенко, Л.Я. Одер

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Москвичка Ангелина СИМАКОВА завоевала полный комплект наград. золото ей досталось в вольных упражнениях, серебряная медаль — в командном первенстве, на третью ступеньку пьедестала гимнастка поднялась в личном многоборье и в упражнениях на брусьях

ВОРОНЕЖ ПРОДОЛЖАЕТ СОБИРАТЬ МЕДАЛИ. Ангелина МЕЛЬНИКОВА завоевала три золотые медали: в личном многоборье, командном зачете и на брусьях. Виктория КОМОВА стала первой в составе сборной ЦФО, третьей в личном многоборье и завоевала на брусьях второе место. А юная Яна ВОРОНА к командной бронзе добавила две медали: серебро в вольных упражнениях и на бревне

Яна ВОРОНА

Лилия АХАИМОВА

Виктория КОМОВА

Серебряным призером турнира в вольных упражнениях стала Лилия АХАИМОВА, а в составе команды Санкт-Петербурга заняла третье место Кубка России

с нами, но очень хотелось вернуть в Челябинск эту атмосферу боя сильнейших спортсменов. В прошлом году ФСГР дала нам добро на проведение турнира, зная, как мы умеем проводить старты: солидный судейский корпус, хорошая федерация, которую возглавляет мастер спорта Владимир Червоткин. Все, включая министра спорта, у нас относятся к гимнастике уважительно. И главная задача сегодня — не подвести, оправдать это отношение и ожидания. Хотим на всех этапах — в юниорах, основе — пополнить сборную нашими спортсменами».

Челябинск вот уже два года проводит Всероссийский турнир по спортивной гимнастике памяти Анатолия Городецкого — заслуженного работника физической культуры, тренера, судьи международной категории. Сегодня здесь работают две школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике. А после проведения соревнований ФСГР подарила городу оборудование на 10 миллионов рублей, которое было установлено во Дворце спорта «Юность».

Конечно, «Юность» назвала героев старта. Кубок России стал основным этапом отбора на предстоящий чемпионат Европы, который пройдет с 2 по 12 августа в Глазго. Для юниоров это был и отличный шанс заявить о себе перед летними юношескими Олимпийскими играми в Буэнос-Айресе (Аргентина) с 6 по 18 октября.

Нелли АУДИ

Виктория ЛИСТУНОВА

МНОГОБОРЬЕ
Юниорки, КМС

1. Виктория Листунова (Москва)
2. Софья Королева (Москва)
3. Нелли Ауди (Москва)

Софья КОРОЛЕВА

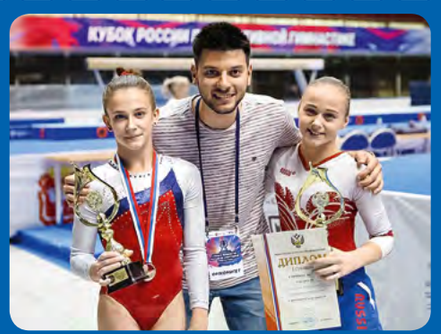
...Если вы не видели, какой танец показывает в вольных упражнениях совсем крошечная еще Виктория Листунова, — найдите и посмотрите. (Кстати, Вика выступала с упражнением на бревне на сцене талантов «Синей птицы», представляя спортивную гимнастику.) В Челябинске спортсменка (СШОР МССУОР № 1 города Москвы, тренеры О.Г. Петровичева, Г.Н. Петровичев, Р.М. Ганина) завоевала немало медалей: командное многоборье — золото, личное многоборье — золото, опорный прыжок — серебро, брусья — золото, бревно — бронза, вольные упражнения — золото.

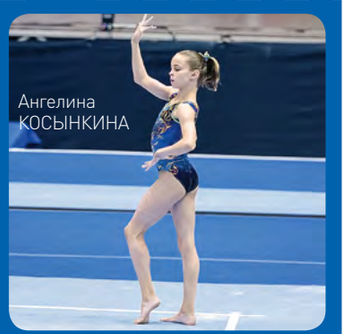
Самые маленькие, выступавшие по программе кандидатов в мастера, конечно, пока еще только примеряются к большому помосту. А вот те спортсменки, что чуть старше, но уже и опытнее, — это следующий олимпийский цикл, будущее сборной.

Старший тренер юниорской сборной Ольга Булгакова осталась в целом довольна подопечными: «Безусловно, есть проблемы, но тенденции и настрой видны. У нас многоборье берется сейчас

Андрей Родионенко: «В Челябинске создали **отличные условия** для спортсменов — во Дворце спорта «Юность» сделали основной зал с помостом и вспомогательный, для разминки»

Юлия НИКОЛАЕВА



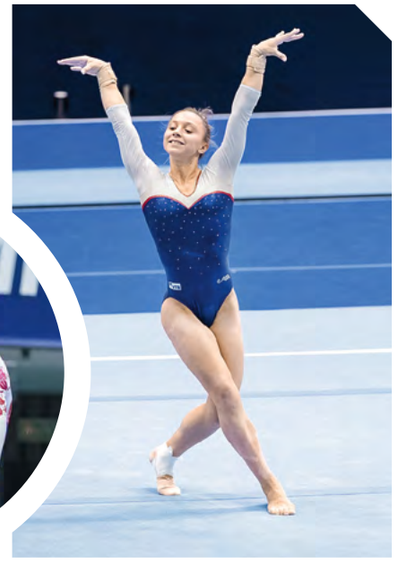


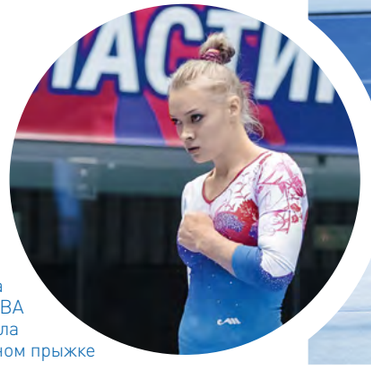
Ангелина КОСЫНКИНА

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Дарья ЕЛИЗАРОВА из Тулы завоевала золото в упражнениях на бревне, добавив его к полученной медали за первое место в командном многоборье (ЦФО)

Анастасия ИЛЬЯНКОВА стала второй в многоборье. К серебру добавила две бронзовые награды — в вольных упражнениях и на бревне



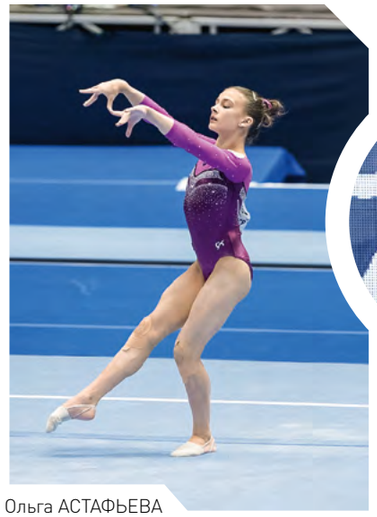


Татьяна НАБИЕВА победила в опорном прыжке

за два дня — кто-то, увы, ошибся в первый день, чем и подпортил себе соревновательную ситуацию. Рекомендация одна: не ошибайтесь! Потому что некоторые гимнастки рядышком-рядышком идут, а допустили срыв — и улетели из лидирующей группы. Самое главное для нас сегодня — сделать такую программу спортсменкам, чтобы они выдержали ее от начала до конца. И тогда наши красивые девочки обязательно будут первыми! Ксения Клименко немного постарше других, у нее очень хорошие брусья, надеюсь, будет бороться за золото, немного отстает прыжок. Влада Уразова всем доставляет выступлениями огромное удовольствие. У каждой спортсменки есть свой шик, свой изюм. Если у Клименко это брусья, то у Уразовой это вольные и бревно. Она начинает вращаться и всех буквально заворажи-

вает движениями. Девочка с характером — из Ростова, а там ведь казачки (*смеется*. — Ред.), нужен подход, впрочем, как и ко многим. Работа идет с юными характерами, каждая спортсменка еще только ищет свой стиль, манеру поведения. Ольга Астафьева набирает силу, еще не до конца вошла в форму, но, надеемся, что это произойдет. Помимо перечисленных девочек, на ближайших стартах рассчитываем на Комнову, Герасимову, Белоусову, Ворону. Процесс роста у девчонок идет и на помосте, и в жизни».

Ширится география спортивной гимнастики, подтверждают класс и стабильно снабжающие сборную кадрами школы и города: Москва, Воронеж, Ростов-на-Дону, Пенза, Ленинск-Кузнецкий, Владимир...



Ольга АСТАФЬЕВА

Ирина КОМНОВА из Новомосковска завоевала золото на брусьях, выступая по программе мастеров спорта

Ксения КЛИМЕНКО

Блестяще выступила воспитанница спортивной школы олимпийского резерва № 2 г. Ростова-на-Дону Владислава УРАЗОВА. Влада стала второй в многоборье и завоевала три золотые медали: в опорном прыжке, в упражнениях на бревне и вольных упражнениях

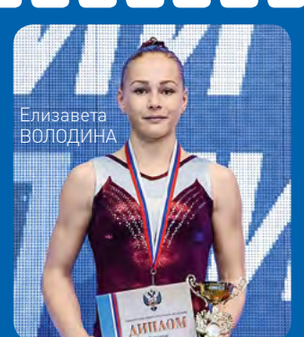
Владислава УРАЗОВА

Соревнования для старших стали некоторой репетицией чемпионата Европы. В Глазго, как известно, не будет разыгрываться титул чемпионок в личном многоборье — только командное многоборье и медали на отдельных снарядах.

Ангелина Мельникова выступала в Челябинске не во всех видах (в финалах — только на брусьях), но вновь подтвердила, что сегодня равных ей на российском помосте нет. Сражалась — с собой и программами — Виктория Комова, которая шаг за шагом пытается вернуть себе былую форму. Анастасия Ильянкова стала второй в многоборье, завоевала еще и две бронзовые награды — в вольных упражнениях и на бревне. Бревно стало самым проблемным снарядом. Сложные правила, много падений. Кто сумел совладать с собой и снарядом лучше остальных, тот и оказался на пьедестале. Золотой стала Дарья Елизарова, серебро получила Елизавета Володина.

Громко напомнила о себе в Челябинске Татьяна Набиева, которая победила в опорном прыжке, чемпионка страны на этом снаряде Виктория Трыкина — вторая, Элеонора Афанасьева — с бронзой.

МНОГОБОРЬЕ
Юниорки. МС
1. Ксения Клименко (Сургут)
2. Владислава Уразова (Ростов-на-Дону)
3. Ольга Астафьева (Москва)

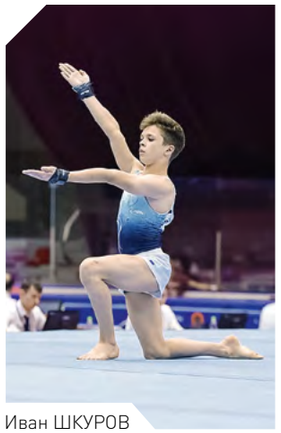


Елизавета ВОЛОДИНА

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Сергей НАЙДИН

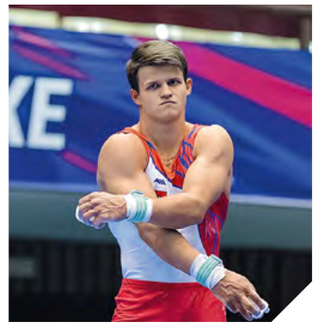
Юрий БУССЕ


Иван ШКУРОВ

Виктор КАЛЮЖИН

Тимофей ПРОСТАКОВ

Денис АБЛЯЗИН


Дмитрий ЛАНКИН

Артур ДАЛАЛОЯН

Давид БЕЛЯВСКИЙ

НЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ — таков закон старта и для мужчин. Для них в условиях жесточайшей конкуренции и необходимой концентрации — особенно.

Юниоры старались в Челябинске показать класс. Успешно выступил барнаулец Сергей Найдин, занявший первое место в многоборье. На втором месте — Юрий Буссе (Санкт-Петербург), на третьем — Виктор Калюжин (Петрозаводск/Смоленск). По разряду кандидатов в мастера спорта победил Тимофей Простаков из Санкт-Петербурга. На пьедестал почета поднялись серебряный Валентин Бесхмельницын (Дзержинск/Пенза) и бронзовый Иван Шкуров (Пенза).

Мужчинам основного состава в Челябинске были уготованы, как и положено, суровые мужские разборки. Команда Москвы в составе Никиты Нагорного, Дмитрия Ланкина, Артура Далалояна и Алексея Косьянова одержала победу в многоборье Кубка России. Команда Центрального федерального округа, за которую выступали Алексей Ростов, Илья Кибартас, Алексей Богданов и Владислав Поляшов, завоевала серебряные медали, уступив москвичам более двух баллов. Давид Белявский, Виктор Британ, Сергей Даниленко и Владислав Митрофанов из Уральского федерального округа поднялись на третью ступень пьедестала почета.

В личном многоборье обладателем Кубка России стал Артур Далалоян, второе место занял Владислав Поляшов, третье — Алексей Ростов.

По две золотые медали в отдельных видах многоборья завоевали в Челябинске Денис Аблязин и Давид Белявский. Аблязин первенствовал

Валентин БЕСХМЕЛЬНИЦЫН

Алексей РОСТОВ

Сергей ЕЛЬЦОВ

Никита НАГОРНЫЙ

Андрей Родионенко:
«Результаты **Кубка России** не удивили.
Мы ставим во главу угла точный расчет.
Если прогнозы подтверждаются, значит, все идет
по плану, если нет, значит, есть недоработки»

Давид Белявский стал золотым в упражнениях на брусьях и на коне. На брусьях серебряную медаль завоевал Ланкин, третьим на пьедестал поднялся Сергей Ельцов. В упражнениях на коне второе место занял Николай Куксенков, третье — Владислав Поляшов.

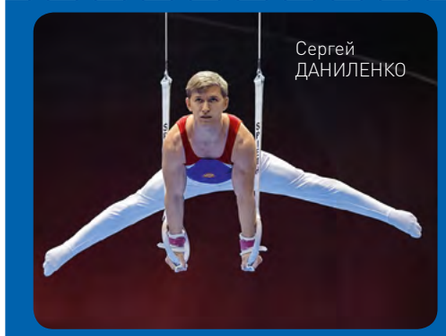
В упражнении на перекладине на Кубке страны первым стал Алексей Ростов, вторым — Артур Далалоян, третьим — Максим Синичкин. В вольных упражнениях золото не отдал никому Никита Нагорный, второе место у Далалояна, третье — у Кирилла Прокопьева.

Главный тренер сборной России Андрей Федорович Родионенко подвел итоги стартам в Челябинске: «Думаю, что мы можем обобщить некоторые выводы. То, что мы увидели на первенстве, — это выступление девочек и ребят следующего олимпийского цикла. Есть проблемы, которые надо будет решать и которые решаются уже сейчас. Они связаны с физической подготовкой и периодом пубертатного развития у юниоров. Это заметно. Поэтому надо очень большое внимание уделить медицинской стороне проблемы, усилить внимание личных тренеров в методическом аспекте и тренеров сборных команд.

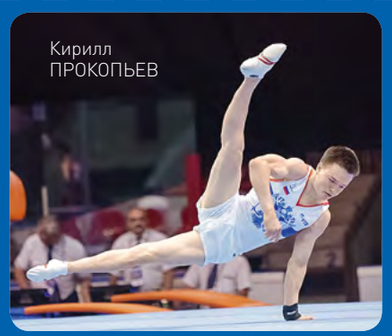
Выступление сборной в общем состоялось очень позитивное и по количественному составу, и по качеству. У ребят, например, даже при отсутствии в борьбе за звание лучшего ведущих многоборцев — Давида Белявского и Никиты Нагорного — мы смогли увидеть ряд спортсменов, которые стоят за лидерами и в ближайшее время будут выступать на достаточно высоком уровне.

В целом планы, которые верстались на этот Кубок России, выполняются. Те выводы, что сделают тренеры, будут, конечно, более личностными. И при подготовке к чемпионату Европы как к первому этапу подготовки к чемпионату мира выводы все учтут. Сейчас задача состоит в том, чтобы на основании результатов Кубка составить тройки для выступления на Европе, которые должны быть конкурентоспособны и дали бы нам прямое развитие команды на чемпионате мира». ◢

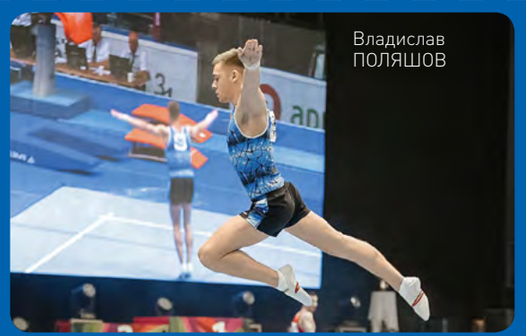
в опорном прыжке и упражнениях на кольцах. В опорном прыжке вторым стал Дмитрий Ланкин, третьим — Виктор Британ. На кольцах серебро досталось Артуру Далалояну, бронза — Ланкину.



Сергей ДАНИЛЕНКО



Кирилл ПРОКОПЬЕВ



Владислав ПОЛЯШОВ

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

СЕМЬДЕСЯТ!

СШОР № 2 РОСТОВА-НА-ДОНУ: ДЕРЗАТЬ И ВЕРИТЬ

В НЫНЕШНЕМ ГОДУ ЗНАМЕНИТАЯ ШКОЛА ОТМЕЧАЕТ БОЛЬШУЮ ДАТУ — 70 ЛЕТ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ. ЭТО БЫЛА ВТОРАЯ ДЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА В ГОРОДЕ, КОТОРАЯ ОТКРЫЛАСЬ ПОСЛЕ ВОЙНЫ. ЗА ПРОШЕДШИЕ ГОДЫ ОНА ПРОШЛА НЕПРОСТОЙ ПУТЬ, ЕГО ЭТАПЫ ОЗНАМЕНОВАНЫ МЕДАЛЯМИ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ЕВРОПЫ, ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.

ТЕКСТ:
АЛЕКСАНДР МИТРОПОЛЬСКИЙ

Сегодня школа заслуженно считается одной из лучших в России. В ней совершенствуют мастерство 763 учащихся. Одной из первых в России школа полностью перешла на спортивную подготовку, готовит качественное пополнение в сборные команды Ростовской области и России. Вся система подготовки направлена на достижение максимальных результатов в высшем спортивном мастерстве. Девять воспитанников школы включены в составы сборных команд России разных возрастных групп. Это второй результат в стране среди учреждений, занимающихся развитием спортивной гимнастики.

Чем школа живет сегодня? О славных победах олимпийской чемпионки Светланы Гроздовой, призера Олимпийских игр Елены Продуновой, воспитанных легендарным наставником заслуженным тренером РСФСР Русланом Спиридоновичем Лавровым, наш журнал не раз подробно рассказывал. Увы, уникального специалиста, который проработал в школе более 60 лет, не стало 9 мая нынешнего года. Но школа продолжает путь Лаврова. Работа не останавливается.

Анастасия ТОЛСТАЯ
и Алина ЛУКЬЯШКО

Владимир Викторович ФУДИМОВ

Леон НАЗАРОВ

— Стремимся просматривать массу детей дошкольного возраста и с пяти лет набираем на начальную подготовку, — говорит директор школы Владимир Викторович Фудимов. — Потом лучших направляем в спортивный класс в соседней школе, с которой мы уже много лет дружим. В итоге из нашей орбиты способные детки уже не выпадают. А дальше — этапы последовательного совершенствования. Условия для качественной учебно-тренировочной работы в школе созданы. Есть все необходимое для эффективной спортивной подготовки.

В спортивной науке есть такое понятие, как пятиугольник Смолевского. Известный ученый, гимнаст вывел формулу эффективной работы и достижения больших результатов: места тренировки, проживания, питания, обучения и лечения должны находиться в шаговой доступности друг от друга. У нас все это собрано почти идеально. Только на учебу возим ведущих ребят и девчонок в училище олимпийского резерва и в школу № 97. В училище олимпийского резерва

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Анатолий РЫНКОВ с группой

Владислава УРАЗОВА

Давид ВАРТАНЯН

Александр СТАЦЕНКО

Вероника ПОДГОРНОВА

Надежда Юрьевна ДОЛГУШИНА с группой

Светлана ГРОЗДОВА

которые Владимир Викторович Фудимов возглавляет СШОР № 2, его профессионализм, целеустремленность, неукротимая энергия, требовательность, а порой и жесткость стали залогом создания всего, чем с полным основанием гордится ныне школа.

— При нынешней системе подготовки нужно найти способного ребенка и воспитать до уровня сборной России, там уже начинается постоянная централизованная подготовка. И до этого уровня наши тренеры просто обязаны спортсменов довести, потому что все имеют большой опыт, высшую категорию, — продолжает Владимир Викторович. — Я не хотел бы сегодня хвалить ведущих спортсменов, в год 70-летия важно сосредоточить внимание на системе. Надо, чтобы она работала независимо от персоналий.

За 18 лет, что я работаю директором, столько всего успели сделать! Нам же досталась школа, построенная по остаточному принципу, ужасные деревянные двери и окна. Все поменяли на металлопластик, привели в современный вид. Все тренерские, раздевалки, подсобные помещения, кабинеты кондиционированы. Комнаты отдыха привели в порядок: чтобы полноценно тренироваться, дети должны качественно отдыхать.

У нас сложился хороший коллектив единомышленников. Отдел спортивной подготовки возглавляет мастер спорта Ольга Колесникова, в прошлом хорошая гимнастка, чемпионка Вооруженных сил России. Хозяйственным отделом руководит Светлана Гонных, которая работает в школе с 2001 года. Главный бухгалтер Наталия Полетаева — опытный профессионал, благодаря которой вся финансовая сторона работы школы на высоком уровне. Технические работники, медики, уборщицы, водители — все работают эффективно на спортивный результат. Победы наших гимнастов — общие для всех.

Очень серьезная тема — у нас сейчас нет летней морской базы. Будем сами пытаться что-то придумывать. На территории школы поставим щиты, на них снаряды — брусья, бревна, перекладины — и будем тренироваться летом под открытым небом. На воздухе, за надежным забором получим еще одну **хорошую тренировочную площадку**

лучшие ученики раньше зачислялись с седьмого класса, что с учетом ранней специализации в нашем виде спорта было вполне логично. Ныне принято решение зачислять только с восьмого класса. Ранний набор отсекается, для нас это плохо, честно скажу, пока не знаю, как будет выстраиваться наша совместная работа с училищем олимпийского резерва дальше.

К великому сожалению, ушли из жизни Руслан Спиридонович Лавров, Анатолий Иванович Левшин, Акоп Саркисович Акопянц. Сейчас у нас работают 27 тренеров. Мы всегда прилагали очень серьезные усилия, чтобы тренерский корпус пополнялся воспитанниками школы. Можно сказать, это проблема номер один. Потому что тренерский состав не молодеет, а притока новых специалистов нет...

Боль, которая звучит в словах директора, может понять каждый, кто всей душой переживает за будущее детей и российского спорта. За 18 лет,

— ***Раньше у вас практиковался бригадный метод, но ныне, похоже, подход изменился?***
Да, мы его остановили. На практике получалось, что в бригаде работал один лидер, а за его спиной особо никто и не напрягался. Бригадный метод в гимнастике еще недостаточно проработан. По идее, должен быть коэффициент полезного участия, ясная картина, кто сколько вложил, а если этого нет, то и смысл бригадного метода извращается.

Гимнастика — сложный координационный вид спорта, в котором должны быть и артистичность, и музыкальность. Десять снарядов у мальчиков и девочек. А понятие второго тренера из федерального стандарта, нашей главной законодательной базы по спортивной гимнастике, выпало, это неправильно. Смело могу сказать, что наша школа — одна из немногих в России, где есть постоянные хореографы и аккомпаниаторы. Многие приезжают и смотрят как на чудо дивное, что у нас занятия проходят под музыку. Четыре аккомпаниатора играют маленьким

Мария ХАРЕНКОВА

Лия Рустамовна ФУДИМОВА

Лариса Алексеевна ПИРОГОВА

детям и уже ведущим спортсменам на занятиях по хореографии. Приобрели три хороших электронных пианино, не надо бегать из зала в зал, сразу в трех можно проводить занятия под музыку. Оборудовали студию для записи фонограмм для вольных упражнений.

Чтобы школа была успешной, особых секретов нет. В одной толковой книге вычитал такую формулу: «Главное предназначение менеджера — это побуждать к действию других людей». И все. Вот этим и занимаюсь. Может быть, жестковато. Помню и знаю тех тренеров, с которыми можно было говорить о чем угодно — о литературе, о музыке и многом другом. А сейчас, к сожалению, тренер не читает, не учится, не совершенствуется внутренне. Когда Руслан Спиридонович Лавров рассказывал про животных или Владислав Степанович Расторопский об охоте, дети слушали открыв рот. Эти тренеры формировали личность, а не только учили элементам.

— У вашей школы налажены многолетние творческие связи с зарубежными клубами...

Да, недавно вот уехали немцы из гимнастического клуба города Бюнде, с которыми мы имеем договор о сотрудничестве с 1992 года. В этом году исполняется десять лет, как дружим с гимнастами из Глазго. В силу того, что в разных странах работают наши выпускники, установилось немало прочных связей. Периодически приезжают к нам, выезжаем в гости и мы. Оценка со стороны всегда важна. Вот, к примеру, немцы специально приезжали на постановку вольных упражнений, чтобы их поставила наш хореограф Лия Фудимова. Потому что хореографическая подготовка по заслугам считается в нашей школе одной из лучших в России. Постановка вольных упражнений — тоже. И это востребовано. Во многих странах нет такой хореографической школы на базе классического балета. К нам обращаются за помощью, потому что понимают и ценят такую возможность.

— Три года назад школа из системы образования перешла в ведение городского управления по физической культуре и спорту.

Откровенно могу сказать, что это произошло во благо. По финансированию отказа в городе ни в чем не знаю, тьфу-тьфу, с новым руководителем Денисом Браславским очень хорошо сотрудничаем. Мы, конечно, не шикуем, но на все необходимое: соревнования, сборы, приобретение оборудования — у нас деньги есть.

Анна ЧУПРИНЕНКО

— Практика поддержки школы со стороны Федерации спортивной гимнастики России тоже последовательно продолжается?

С федерацией мы работаем очень плотно, и это сотрудничество можно оценить на пять с плюсом. Есть поддержка, понимание, мы очень довольны и очень благодарны. Помощь идет всесторонняя: финансовая, инвентарем, снарядами. Я уже много лет являюсь членом президиума федерации, знаю, как сегодня она качественно и профессионально работает под руководством Василия Николаевича Титова, первого вице-президента международной федерации. А сейчас еще и ставшего вице-президентом Олимпийского комитета России.

— Надежды школы в нынешнем и следующем олимпийских циклах связаны с довольно представительной группой талантливых гимнастов.

Никита Нагорный с каждым годом мужает, становится более разумным, опытным. Надеюсь, что его запала хватит на парочку олимпийских циклов и будет хороший результат, но загадывать не будем. Дима Ланкин, тоже наш воспитанник, его когда-то взяли из Майкопа в первый класс. Ольга Ивановна Нечепуренко обоих довела до сборной. Дмитрий уже был призером чемпионата Европы в Румынии на вольных упражнениях и уже созрел для больших побед. Особенно силен в прыжковых видах, в вольных упражнениях первым на официальных соревнованиях сделал тройное сальто. Но потенциал для роста есть на всех снарядах, на это тренер и настраивает. Они на круглогодичных сборах, приезжают, но на короткое время. Маша Харенкова — чемпионка Европы на бревне и призер чемпионата мира в команде. Главное, что восстановилась полностью после серьезной травмы и стремится доказать, что может быть полезна национальной сборной.

Александр Владимирович СТЕЛЬМАШОВ

Майя АЛМАЗОВА

Из совсем молодых — Владислава Уразова растет, она — многоборка, ростовчанка, тренеры Лилия Николаевна Казакова и Лия Рустамовна Фудимова. Даниил Лобач, тоже ростовчанин, очень перспективен. Лев Шарапов чуть постарше, тоже ростовчанин. Его преследовали травмы, но он может претендовать на самые высокие места. Владислава Веденина мы взяли из Майкопа, он давно уже в орбите нашей школы. И вот сейчас его пригласили в сборную. Этих ребят тренируют Вячеслав и Елена Лаппа, муж и жена, очень хорошо работают. Елена у нас

Елена ПРОДУНОВА, призер Олимпийских игр — 2000

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Елена Владимировна ЛАППА
и Вячеслав Николаевич ЛАППА
с группой

Кирилл СКВОРЦОВ

Полина СУТОРМИНА

много лет работала, а Вячеслав в Шахтах был директором спортивной школы, потом к нам пришел, и вот — три человека у них в сборной.

И еще две девочки, обе ростовские — Аня Чуприненко и Полина Сутормина, призер и победительница первенства России. Тренеры — Тамара Степановна Устинова, бывшая воспитанница нашей школы, и Лия Рустамовна Фудимова. Группа перспективных гимнасток, среди которых уже есть призеры первенства России, тренируется у Надежды Юрьевны Долгушиной — тренера призера чемпионата Европы Юлии Белокобыльской.

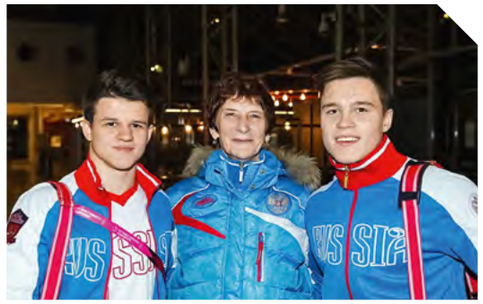
Заслуженный тренер России Ольга Ивановна Нечепуренко набрала маленьких, очень хороших ребят. Есть перспективные, но еще пока рано говорить. Конечно, я их имею в виду уже с прицелом на 2024 или 2028 год.

— У вас, знаю, не просто залы, а именные...

Как-то задумался: в школе шесть залов, стандартно, под номерами, как-то скучновато выходит. И решили: получил человек высшее звание — заслуженного мастера спорта, тогда и честь ему, зал носит его имя. Так появились именные залы Светланы Гроздовой, Елены Продуновой, Александра Сафошкина, Марии Крючковой, Анны Грудко. А после Рио — Никиты Нагорного. Он приезжал, в торжественной обстановке прикрепили табличку. Правда, теперь с этим проблема — больше залов-то нет. Один большой только остался. Полушутя намекаю нашим лидерам, чтобы, как говорится, времени не теряли, использовали шанс.

ОЛЬГА НЕЧЕПУРЕНКО: «ОПЕРЯЮТСЯ МОИ ВОРОБЫШКИ»

Когда-то перед ней вот так же, как нынешние юные питомцы, стояли призер Олимпийских игр Никита Нагорный, призер чемпионата Европы Дмитрий Ланкин. Заслуженный тренер России Ольга Ивановна Нечепуренко прошла с одаренными учениками длительный и сложный путь до сборной команды России. А сегодня она



все так же внимательна к каждому мальчишке, требовательна и одновременно добра, участлива, готова поддержать, объяснить, помочь дойти до сути. И по головке погладить, и, если надо, одним строгим взглядом конкретизировать стоящую в этот момент задачу, помочь собраться и сделать все на совесть, как того и требуют их способности и потенциал.

— Вот они, красавцы, — Леон Назаров, Александр Стаценко, Кирилл Скворцов, — говорит Ольга Ивановна. — Группа у меня — восемь человек, все ребятки хорошие, трудятся серьезно. И в этой троице вижу задатки одаренности. Но любые задатки необходимо прежде всего развивать. Я большую часть своей тренерской карьеры передавала учеников другим тренерам, но с Никитой Нагорным и Димой Ланкиным сложилось так, что пришлось идти с ними дальше, ездить на сборы, соревнования. Теперь опыт есть и в этом деле. Они у меня были первыми ласточками, а вот эти воробышки — вторые.

Получатся ли из них орлы, естественно, не знаю, но верю, что им хватит упорства идти к большим целям. Леон — 2006 года рождения, Саша на два года младше, а Кирилл на три года. Естественно, Назаров сейчас выделяется, больше сложности делает, но в целом можно сказать, что они идут сплоченной группой. Недавно выступали на первенстве школы с определенной задачей — готовиться к Кубку памяти Теракяна, который состоится в октябре, и «Олимпийским надеждам» в декабре.

— Они уже на соревнованиях выступали?

Леон Назаров — победитель первенства области и Кубка Теракяна по программе второго разряда. Мы с ним съездили даже в Пензу на первенство России по второму разряду. К сожалению, выступили там не очень удачно, на каждом снаряде по два раза упали. Итого 12 раз (*смеется*). Сослагательных наклонений в спорте

«Они у меня были
первыми ласточками,
а вот эти воробышки —
вторые»

Ольга Ивановна
НЕЧЕПУРЕНКО
с группой

нет, но многие специалисты отметили его фактуру, красивые линии, двигательную одаренность, силу, резкость. Немножечко не хватает координации, но ничего страшного, дело поправимое.

Саша Стаценко на первенстве школы выступал по программе второго разряда и выиграл с очень хорошей суммой баллов. А Кирюша Скворцов на первенстве школы по третьему разряду набрал лучшую сумму среди ребят, которые старше него. Так что будем работать дальше. Желание есть огромное, главное, чтобы здоровье было. Второго Нагорного или Ланкина не получится, да этого и не нужно, пусть каждый из ребят идет своим путем.

— Эти ребята из Ростова?

Да, их мне передала Ольга Петровна Кузнецова. Набрала шестилетними, два года работала. И вот уже четыре года они тренируются у меня. За это время проделали просто колоссальную работу. Самое главное, у детей и у меня есть огромное желание серьезно работать дальше.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ АВТОРИТЕТ

ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА НАСТАВНИКА

В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛАХОВКЕ ВЫШЛА КНИГА «ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ». АВТОР — ХОРОШО ИЗВЕСТНЫЙ В МИРЕ СПОРТА СПЕЦИАЛИСТ НИКОЛАЙ ДМИТРИЕВИЧ ЕПИШИН, С 1973 ГОДА И ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОН РАБОТАЕТ НА КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ ТРЕНЕРОМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ. В КНИГЕ НИКОЛАЙ ДМИТРИЕВИЧ ОБОБЩИЛ ЛИЧНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ С МОЛОДЫМИ ГИМНАСТАМИ, РАССКАЗАЛ О ТОНКОСТЯХ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, О ТОМ, ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И УЧЕНИКА... «ГИМНАСТИКА» ПУБЛИКУЕТ ОТРЫВКИ ИЗ КНИГИ СПЕЦИАЛИСТА.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

...Более 20 лет работает на кафедре гимнастики МГАФК учебно-спортивный центр, где гимнасты начиная со второго курса имеют возможность набрать группу и работать тренером по спортивной гимнастике. Параллельно на специализации студенты имеют возможность изучать теорию и методику спортивной гимнастики. При написании квалификационных работ студенты проводят педагогические эксперименты с целью выявления эффективности применяемой ими той методики обучения гимнастов тем или иным движениям.

Важно знать, что **спортивная гимнастика в России** существовала и будет существовать, пока есть тренеры, отдающие всего себя подготовке квалифицированных гимнастов.

...Творчески мыслящие люди постоянно читают. Таким образом они дают пищу уму, доставляя свежую информацию и новые идеи. Говорят, что мозг без самоподкормки в конце концов съедает сам себя. Каждый вдумчивый тренер, работающий над собой, может значительно развить свои интеллектуальные способности, преодолеть шаблоны, сформировать у себя профессиональное творческое мышление, основной механизм своей деятельности. Пунктуальность наставника — делать все вовремя, никогда не опаздывать. Тренеров, которые слушают, значительно меньше, чем тех, которые говорят. Коллега слушающий вам чаще приятен как собеседник, как друг, чем коллега говорящий. Тренер и начальство живут в мире реальных событий, в мире субъективной информации этих событий. Для успеха в карьере тренер просто обречен любить своих коллег, начальников и спортсменов. Большинство хороших тренеров все же выходят из рядовых спортсменов, имеющих призвание и любящих свою работу.

Оценка деятельности тренера, работающего на высоком уровне, весьма сложный процесс. Двигательная культура — визитная карточка тренера. Культура спортивного педагога вообще — это достигнутый уровень способности понимать смысл своей деятельности в мире и оценивать ее, строить, организуя и реализуя, свои отношения с миром. Для тренера, отличающегося высоким профессионализмом, характерно следующее:

1. Знать структуру спортивной деятельности вообще и в своем виде спорта в частности.
2. Иметь отработанный и разнообразный инструмент психологического воздействия на учеников как в процессе спортивной тренировки, так и вне ее.
3. Делать свое дело уверенно, свободно, качественно, быстро. Уметь показать себя истинным мастером своего дела.
4. Четко знать, что и когда надо делать.
5. Постоянно совершенствовать свой деловой инструментарий. Расти как методист, педагог, психолог и т. д.
6. Свои достоинства совершенствовать, недостатки стремиться исправить либо замаскировать.
7. Находить время наблюдать и осваивать опыт успешных коллег и конкурентов.
8. Уметь творчески управлять своим временем, не разменяться на мелочи.
9. Видеть главное, анализировать и интуитивно чувствовать победный путь к цели. Не позволять никому уводить себя с этого пути.
10. Уметь ладить с людьми.
11. Получать удовольствие от процесса деятельности и ее результатов.
12. Увлеченность энтузиазмом, дозированный фанатизм — это его энергический потенциал.
13. Когда надо — работать много, самоотверженно, с полной отдачей сил.
14. Проявлять необходимую для успеха требовательность, нередко — жесткую.
15. Верить в себя, своих учеников, в успех.
16. Выделяться среди коллег, конкурентов. Умудряться вызвать к себе большое уважение, нежели зависть.

В тренерской профессии есть артистизм. Не существует тренерского искусства без тренерской психотехники, которая до сих пор не занимает подобающего места при подготовке тренерских кадров в вузах, а поэтому и в формировании профессионального мастерства тренера.

Как утверждают психологи, чувство собственного достоинства тренера — это своеобразная мера развитых способностей, мера самочувствия, статус и самооценка личности. Уверенность складывается из оценки собственных достоинств (личностных качеств, образования, профессионализма, любви к себе).

...Профессия тренера отнюдь не общедоступная и не каждому по плечу. **Готовых рецептов стать хорошим тренером нет.**

Тренер — это умение сочетать любовь и уважение к спортсмену с разумной требовательностью к нему. Если вы хотите стать хорошим тренером и относиться к спортсменам как к личностям, развивайте в себе наблюдательность, проницательность, терпеливость, чувство юмора.

Авторитет создается каждым тренером постоянно и непрерывно. Существует много видов ложного тренерского авторитета:

1. Авторитет, основанный на уступчивости (ученики начинают командовать).
2. Авторитет на отчужденности (если поменьше общаться, держаться на расстоянии, дистанции).
3. Авторитет на педантичности (каждое тренерское слово ученики должны выслушивать затаив дыхание).
4. Авторитет на унижении (тренер не терпит никаких возражений).
5. Авторитет на подчинительстве (изматывает спортсменов своими поучениями).
6. Авторитет на непререкаемости (собственное мнение тренера по любому вопросу превыше всего).
7. Авторитет на учености (стараются показать, что они, тренеры, сведущие во всех науках).
8. Авторитет на подхалимстве (надо спортсменов расположить к себе посредством общения).
9. Авторитет на хвастовстве (приукрашивание своих успехов).

Настоящий тренер должен стремиться сказать свое слово в научно-методической сфере в своем виде спорта, продвинуть ее хоть на маленький шажок вперед, **одержать незначительную победу в вечной битве спортсменов со временем.**

Тренер должен знать, чем живет спортсмен, чем интересуется, что любит, что хочет достичь в жизни. Настоящий тренерский авторитет основывается на человеческом факторе, на знании жизни спортсменов, на помощи им и ответственности перед обществом за воспитание своих учеников.

Это не то, что делается раз и навсегда. Тренеру необходимо подтверждать его каждодневной упорной работой.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

КАК СБЕРЕЧЬ КОЛЕНИ?

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

ПОВРЕЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРОБЛЕМ С ИХ ДИАГНОСТИКОЙ, ЛЕЧЕНИЕМ И ДАЖЕ ПРОФИЛАКТИКОЙ МЕНЬШЕ НЕ СТАНОВИТСЯ.

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**

Мы не случайно использовали термин «повреждение», а не «травма».

ДВА ТИПА ТРАВМЫ

Травма бывает **острой**, например перелом. С диагностикой острых травм проблем меньше всего. Как лечить острые травмы, разногласий тоже мало. Все доктора соглашаются, что начинать надо с иммобилизации, то есть с гипса или его синтетических аналогов.

Травма бывает **хронической**, когда спортсмен подвергается многократным травмирующим действиям. Чаще такую травму называют микротравмой. Ведущим симптомом хронической микротравмы, так же как и острой, является боль: тупая, ноющая боль, нередко переходящая в длительный дискомфорт.

Эффективность тренировочного процесса на фоне любого болевого синдрома постепенно снижается, и рано или поздно (обычно поздно) спортсмен обращается к врачу травматологу-ортопеду. Который для уточнения диагноза направит спортсмена на инструментальные виды обследования: рентген, компьютерную томографию (КТ), магнитно-резонансную томографию (МРТ) и т. д., ... где обязательно что-то найдут.

А если юный спортсмен прозанимался гимнастикой два-три года, то его кости и мягкие ткани (те же мениски) будут иметь несколько иную картину МРТ, чем у обычного школьника, проводящего большую часть времени за планшетом. Такое отличие от «нормы» врач вынужден хоть как-то обозначать в заключении. Обычно пишут дегенеративно-дистрофические изменения в дисках и т. п., вплоть до МРТ-признаков разрыва диска. И пошло-поехало: ходьба по специалистам, консультации, лечение, причем обычно малоэффективное.

НОВЫЙ ВИД ПОВРЕЖДЕНИЙ

Но существует третий тип повреждений, который свойственен только растущему организму. В зарубежной спортивной медицине этот вид травм совсем недавно выделили в отдельную категорию: «повреждение у юных спортсменов на фоне перегрузки» (Sports-related overuse injuries in children). В отечественной медицине такие повреждения относят к травмам зон роста, что не совсем корректно, так как не учитывается спортивная специфика перегрузок, являющаяся основной причиной этих повреждений.

Основное утверждение детской спортивной медицины гласит, что «дети — это не маленькие взрослые». Детский организм в целом и опорно-двигательный аппарат в частности находятся в состоянии постоянного развития. У многих костей незрелого скелета есть апофизы, которые являются зонами роста. В области коленного сустава основные апофизы располагаются на коленной чашечке и на большеберцовой кости. Перенапряжение апофиза большеберцовой кости многим хорошо известно — это так называемая болезнь Осгуда — Шляттера. Менее известны зоны апофиза надколенника. А ведь именно перенапряжение этих зон нередко бывает причиной боли и дискомфорта в области колена у юных спортсменов.

Для юных спортсменов перегрузка зон роста (чаще в апофизах), а не повреждения костей или менисков является одной из ведущих причин дискомфорта и болевого синдрома в области коленного сустава.

И эти перегрузочные явления при вовремя начатом лечении практически полностью обратимы. Чего не скажешь о повреждениях менисков, капсулы сустава, его связочного аппарата.

Лечение... Можно сказать, что подавляющее большинство повреждений зон роста «не лечится». То есть лечить в общепринятом в медицине смысле их нет необходимости. Основной вид их «лечения» — снятие нагрузки и активный отдых. Под активным отдыхом следует понимать не отдых на диване с просмотром телепередач — в этом случае восстановление будет идти крайне медленно. Правильным будет полное или частичное исключение локальной нагрузки на пораженную область. При этом весь организм должен продолжать получать доступную и как можно более разнообразную физическую нагрузку.

Профилактика повреждений растущего организма на фоне перегрузки заключается в ограничении самой перегрузки. Но это отнюдь не значит, что тренировочную нагрузку следует уменьшать. Ее следует перераспределить и разнообразить. Самое опасное для зон роста — повторяющаяся субмаксимальная нагрузка. Причем ключевым является понятие «повторяющаяся», а не «субмаксимальная». На практике это значит следующее: выполнили два-три подхода, выложившись по полной, — переключитесь на отработку чего-то другого, менее интенсивного. Потом вернитесь и выполните еще два-три подхода и опять переключитесь. А вот долбить одно и то же по 10 раз не следует! И спортивного мастерства это не прибавит, и зоны роста посадите!

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ЯПОНИЯ: ОТКРОЙ ЗАВТРА

XXXII ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПРОЙДУТ В СТРАНЕ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА С 24 ИЮЛЯ ПО 9 АВГУСТА

ТАЛИСМАНЫ ВЫБРАЛИ ШКОЛЬНИКИ

Кто, как не дети, лучше всего знают, какие игрушки самые лучшие? Кошка, енот, две лисицы или инопланетяне? Все они претендовали на звание олимпийского талисмана Токио-2020. Японцы не случайно отдали право выбора юным гражданам своей страны — детей трудно заподозрить в какой-либо предвзятости, они искренни в проявлении чувств, их не обманешь.

Окончательный выбор из трех пар символов был предоставлен школьникам начальных классов из 16 тысяч школ по всей Японии. В мероприятии участвовали 200 тысяч школьников младших классов. В итоге победили существа в стиле японского аниме. Символизировать Олимпиаду будет фигурка человечка-инопланетянина в сине-белую клетку, повторяющую узор на эмблеме токийских Игр: объединение старого и нового, уважение к прошлому и стремление к будущему.

IMAGO/TACC

ZUMA/TACC

Увлекательные новые дисциплины вместе с пятью новыми видами спорта, которые были добавлены в программу Игр-2020, — это шаг в изменении олимпийской программы

Символ Параолимпийских игр — человечек в плаще в бело-розовую клетку, с украшением на голове в виде лепестков сакуры. По замыслу дизайнера, это антенны из сакуры, благодаря которым существо обладает сверхъестественными способностями.

Фигурки-аниме набрали более 109 тысяч голосов, то есть больше 50% голосов от общего числа голосовавших школьников. Нынешним летом талисманам должны придумать имена.

ZUMA/TACC

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ЖЕНЩИН СТАНЕТ БОЛЬШЕ

После того как исполком МОК принял решение о расширении олимпийской программы на 15 дисциплин, спортивный мир заговорил о том, что предстоящие Игры станут более молодыми и городскими. Ведь теперь за олимпийские награды смогут бороться представители не только классических видов спорта, таких как бейсбол/софтбол, карате, серфинг и скалолазание, но и пришедших из уличной молодежной культуры, например скейтбординга и баскетбола 3 х 3.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ZUMA/ТАСС

Кроме того, благодаря включению в некоторые традиционные виды смешанных эстафет в соревнованиях будет участвовать больше женщин. «Увлекательные новые дисциплины вместе с пятью новыми видами спорта, которые были добавлены в программу Игр-2020, — это шаг в изменении олимпийской программы. Я рад, что Олимпийские игры в Токио будут более молодыми, более городскими и привлекут больше женщин-участниц», — сказал президент МОК Томас Бах.

СКЕЙТ ВМЕСТО ДОСКИ ДЛЯ СНОУБОРДА?

Японский сноубордист серебряный призер Олимпиады-2018 в Пхенчхане в дисциплине «хафпайп» Аюму Хирано сообщил своим болельщикам, что на следующих зимних Играх-2022 в Пекине постарается завоевать золотую медаль. А между этими двумя стартами выступить... на летних Олимпийских играх в Токио в соревнованиях по скейтборду.

Аюму ХИРАНО

PA IMAGES/ТАСС

«Придется пройти через очень большие сложности, — цитирует NHK Хирано. — Но меня это не пугает. Я рассмотрю этот вариант. Что касается Олимпиады в Пекине, я всерьез намерен побороться там за золото. Ведь в Пхенчхане золотая медаль была у меня практически перед глазами, но в итоге я получил серебро. Я не планирую останавливаться на таком результате и собираюсь взять реванш».

AFP/EAST NEWS

ВОРОТА БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность участников и болельщиков — постоянная головная боль организаторов всех спортивных мероприятий последних десятилетий. Японцы пообещали решить эту проблему несколькими способами. Например, с помощью системы распознавания лиц. В первую очередь такая процедура затронет чиновников, волонтеров, журналистов и спортсменов. В тестовом режиме систему опробовали для входа в «Японский дом» на Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро. А вот болельщики смогут попасть на объекты по обычным пропускам.

На этот раз организаторы обещают... метеоритный дождь!

Среди новых разработок производителей антитеррористических технологий значатся входные ворота, обнаруживающие мельчайшие частицы взрывчатых веществ в течение трех секунд, а также камеры слежения с функцией определения, куда перемещается толпа. Такие устройства анализируют количество людей в толпе и направления, в которых она может двигаться.

К МЕСТУ СТАРТА — НА АВТОПИЛОТЕ

Компания под названием Robot Taxi придумала автомобиль с автопилотом, который во время проведения Игр будет курсировать между Олимпийской деревней и стадионом. В настоящее время такси-роботы проходят испытания, перемещаясь на короткие расстояния.

Еще одну техническую новинку можно будет опробовать на железной дороге. Если пятьдесят с лишним лет назад на токийских Олимпийских играх 1964 года Япония презентовала новейший скоростной поезд, то на Играх-2020 планирует удивить мир суперскоростным поездом. В мире уже есть несколько вариантов таких поездов, однако японская версия будет намного быстрее — скорость должна достигать 601 км/ч!

ЗВЕЗДОПАД И ДОЖДЬ С МЕТЕОРИТАМИ

Обычно сценарий церемонии открытия Олимпиады — тайна за семью печатями. Каждый раз организаторы предпринимают все усилия для того, чтобы не просто удивить планету необычным действом, но и сделать так, чтобы это стало сюрпризом. Однако некоторые детали праздника уже стали известны. На этот раз организаторы обещают... метеоритный дождь! Для этого небольшой спутник будет отправлять яркие химические шары из верхней части атмосферы на Землю.

Церемония открытия на Новом национальном стадионе пройдет под знаком будущего и лозунгом «Открой завтра». Открывать будущее Токио будет с помощью последних разработок японских ученых. Как написано в материалах на сайте администрации кабинета министров Японии, нас ждут новинки в искусстве трехмерного видеомэппинга: объемные изображения будут проецироваться на крупные движущиеся и летающие объекты. Кроме этого организаторы из компании ALE обещают устроить искусственный звездопад — с высоты 500 км от Земли в открытом космосе спутник размером не больше автомобильной шины выпустит специально созданные частицы. «Искусственные звезды будут сгорать, достигая атмосферы, и оставлять на небе разноцветные следы. Они больше природных и падают медленнее. Времени загадать желание будет достаточно», — говорит президент компании ALE Лена Окадзима в интервью изданию The Huffington Post Japan.

По материалам РИА «Новости», журнала Kimono

Кубок России

КУБОК РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
Челябинск 2018

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЖЕНЩИНЫ
КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Золото —
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ
Таисия Бороздыко,
Дарья Елизарова,
Ангелина Мельникова,
Виктория Комова

Серебро —
МОСКВА
Варвара Зубова,
Ангелина Симакова,
Виктория Трыкина,
Виктория Горбатова

Бронза —
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Екатерина Митрофанова,
Варвара Баталова,
Лилия Ахаимова,
Татьяна Набиева

МУЖЧИНЫ
КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Золото —
МОСКВА
Никита Нагорный,
Дмитрий Ланкин,
Артур Далалоян,
Алексей Косьянов

Серебро —
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ
Алексей Ростов,
Илья Кибартас,
Алексей Богданов,
Владислав Поляшов

Бронза —
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ
Давид Белявский,
Виктор Британ,
Сергей Даниленко,
Владис Митрофанов

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ПЕРВАЯ

СВЕТЛАНА АБРАМОВА: «КТО-ТО ДОЛЖЕН БЫЛ НАЧАТЬ ЭТОТ ПУТЬ»

НА ФОНЕ ВЫСОЧАЙШИХ УСПЕХОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ЗВАНИЕ КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, КОТОРОЕ СВЕТА АБРАМОВА ПОЛУЧИЛА В 12 ЛЕТ, ВЫГЛЯДИТ ДОСТАТОЧНО СКРОМНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ. НО КОГДА МЫ ПО ТРАДИЦИИ ЭТОЙ РУБРИКИ ПОПРОСИЛИ СВЕТЛАНУ АЛЕКСАНДРОВНУ ПРИЗНАТЬСЯ В ЛЮБВИ К ГИМНАСТИКЕ, ОНА ВОСКЛИКНУЛА НЕ РАЗДУМЫВАЯ: «ТАК С ГИМНАСТИКИ ВСЕ И НАЧАЛОСЬ!»

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Светлана Абрамова — старший тренер сборной России по прыжкам с шестом и многолетний наставник лучшей на сегодняшний день нашей прыгуньи Анжелики Сидоровой — была одной из первых российских прыгуний с шестом вообще и первой, дошедшей до высокого международного уровня: за ее плечами участие в Играх доброй воли, чемпионатах Европы и мира. Затем стала первым в своем виде спорта тренером-женщиной и после побед ученицы за вклад в развитие легкой атлетики была удостоена приза Golden Tracks.

— В гимнастику я пришла в шестилетнем возрасте. До сих пор помню свои впечатления, когда впервые вошла в зал: он казался таким огромным! Все в нем было голубое — ковры, маты. А как ярко светили лампы!.. Это была спортивная школа Первомайского района Москвы, Первомайка, как ее называли, сейчас — СДЮШОР № 51.

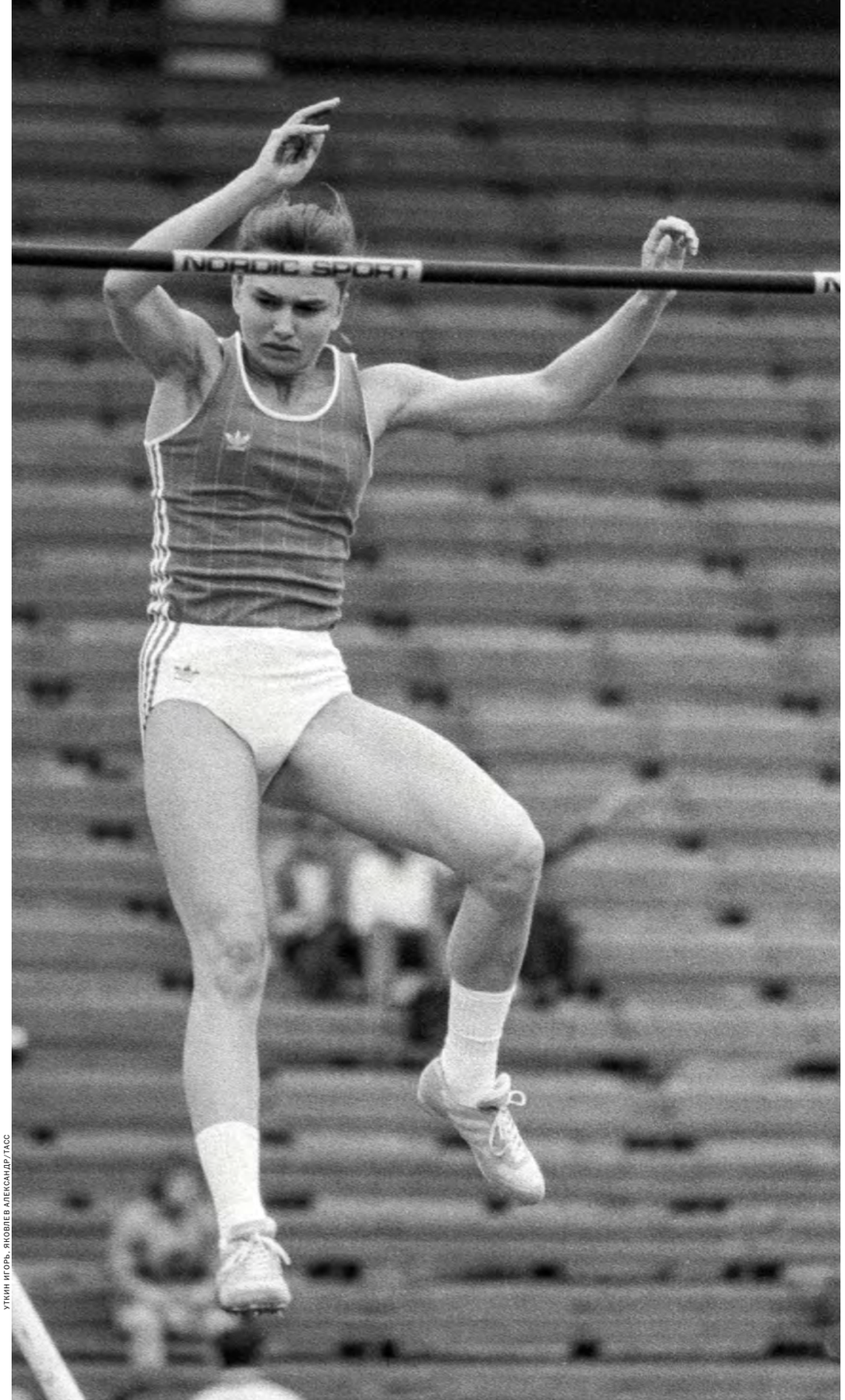
Моим первым тренером была Елена Николаевна Хакимова (до замужества — Мустафинова). Кстати, у нее же потом тренировалась и Анжелика — такое совпадение — только я была в

СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА АБРАМОВА

Заслуженный тренер РФ, мастер спорта России международного класса в прыжках с шестом, кандидат педагогических наук.
Серебряный призер Игр доброй воли 1994 года.
Трехкратная чемпионка России на стадионе, четырехкратная — в помещении.
Старший тренер сборной России по легкой атлетике в прыжках с шестом.
КМС по спортивной гимнастике.

АНЖЕЛИКА СИДОРОВА

Мастер спорта России международного класса в прыжках с шестом.
Двукратная чемпионка Европы, двукратный серебряный призер чемпионата мира, многократная чемпионка России.
КМС по спортивной гимнастике.



УТКИН ИГОРЬ, ЯКОВЛЕВ АЛЕКСАНДР/ТАСС

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

До сих пор храню дома **первую медаль —** маленькую, на красной ленточке...

первом ее наборе после института, а Анжелика — в последнем.

Нам очень повезло с первым тренером. Елена Николаевна — добрая, терпеливая, объясняла столько, сколько нужно, всегда подстраховывала... И ругала, конечно, но все у нее получалось в меру, она во всем соблюдала правильный баланс, самый настоящий детский тренер. Я очень многое взяла от нее, когда сама стала работать с детьми.

Сейчас Елена Николаевна тренерскую практику уже закончила, к сожалению, часто болеет. У нас с Анжеликой есть традиция — по окончании каждого сезона мы собираем близких людей и друзей и устраиваем небольшой праздник. Если состояние здоровья позволяет, Елена Николаевна тоже приезжает. Мы ей всегда очень рады.

— А как складывались ваши дела на помосте?
Мне очень нравилось тренироваться и выступать, особенно любила вольные упражнения. Здесь же хореография! Можно было показать себя! Но каких-то грандиозных успехов в гимнастике я не достигла. Выступала на первенстве Москвы, но высоких мест не занимала. А вот школьные соревнования выигрывала. До сих пор храню дома первую медаль — маленькую, на красной ленточке...

Мечтала стать чемпионкой мира как минимум. Шесть лет я отдала гимнастике. Думаю, останься подольше, со временем добралась бы и до мастера спорта. Но тренер ушла в декретный отпуск, и наша группа распалась.

— Не жалели потом?
Я стала акробатикой заниматься. Не прыжковой, а парной, групповой, в которой делают пирамиды. Прозанималась два года, так что подготовка гимнастическая мне очень пригодилась. Потом легкой атлетикой увлеклась и тоже не раз вспоминала гимнастику.

Гимнастика дала мне многое. Прежде всего умение работать, терпеть и... не знаю, как описать это одним словом... умение прислушиваться к своему организму, скажем так. Чем бы ты потом в жизни ни занимался, это ведь очень важно — правильно оценить свои возможности и вовремя сказать себе: стоп! Или наоборот: давай, ты можешь!

Ну и когда взяла в руки шест, гимнастика очень пригодилась. Движения-то многие похожи, а эффективность двигательных навыков после гимнастики на всю жизнь остается. Обучаться новому мне было легче, чем другим. Прыжок — это ведь как картинка из пазла. Ее проще собрать, если знаешь, какой кусочек куда вставить.

— Почему все-таки в вашей жизни появились прыжки с шестом?
Судьба, наверное. Я начала заниматься легкой атлетикой в 1984 году, о прыжках с шестом у женщин тогда еще и речи не шло. Я увлеклась барьерным бегом, бежала по нормативу мастера спорта... Скучно было просто так бегать. А здесь все-таки что-то необычное. Не остановило даже то, что мне уже 21 год исполнился, да и тренер Владимир Ильич Шульгин совершенно не представлял, как с девчонками работать. Многие смотрели на нас и крутили пальцем у виска — ерундой, мол, занимаетесь. Но мы старались не обращать внимания.

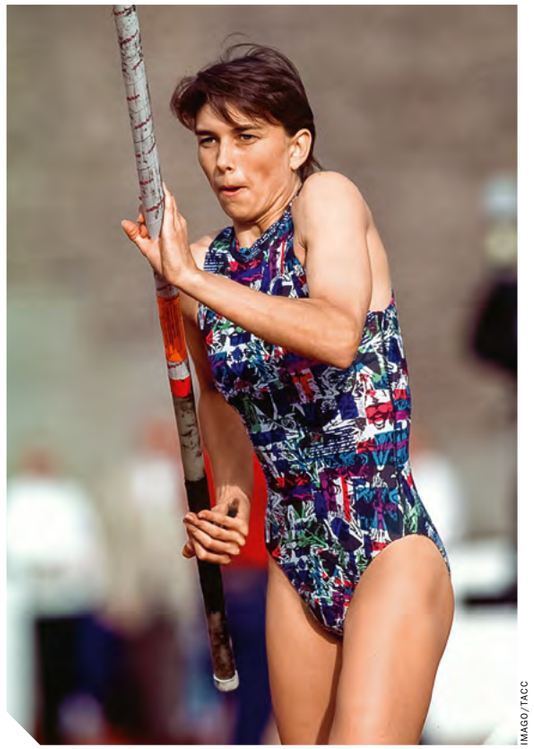
— Получается, что вы показали пример Светлане Феофановой, Елене Исинбаевой, Юлии Голубчиковой, проложив дорожку из зала гимнастики к прыжковому сектору...
Ну кто-то должен был начать... Поскольку я из первого поколения женщин, кто взял в руки шест, то, наверное, да, внесла свою лепту. Сейчас в мире достаточно много хороших прыгуний, которые пришли в наш вид спорта не из спортивной гимнастики. Но из своего опыта могу сказать абсолютно точно: те дети, которые занимались каким-либо видом спорта, а особенно спортивной гимнастикой, они — другие. Умеют слушать и слышать, умеют работать, обычно очень дисциплинированные и терпеливые.

И главное, ничего не боятся: ни падений, ни боли. А точнее, умеют правильно падать. Это умение нередко помогает не только в спорте, но и в обычной жизни.

Что еще важно — родители таких детей умеют взаимодействовать с тренером. У меня, к сожалению, был опыт, когда я ни разу не видела родителей одного из своих учеников. Это неправильно. Когда работаешь на детском уровне, обязательно должен установиться контакт с семьей. Я же ставлю задачу не только обучить прыжкам. Мне важно, чтобы мой ученик стал хорошим человеком, чтобы у него в жизни все складывалось хорошо. А жизненные ситуации и в тренировочный процесс привносятся. Вот пришла девочка на занятия в плохом настроении, и мне небезразлично: почему, что с этим делать? И так же ее мама должна знать, как прошла тренировка. Хотя бы просто обмен информацией должен быть.

— Заместитель министра спорта России Наталья Паршикова, мастер по спортивной гимнастике, призналась в интервью нашему журналу, что, по ее мнению, гимнастика, помимо всего прочего, учит прогнозировать успех. Вспомнила об этом потому, что, изучая вашу личную страничку, постоянно натыкалась на слово «первая»...
Я просто не люблю быть где-то в середине, средним арифметическим, если можно так сказать. Еще не люблю рутины и повторения. Всегда хочется, дойдя до цели одним путем, идти к следующей уже другой, неизведанной дорожкой. Не для того чтобы как-то выделиться, а просто иначе не могу. При этом на новой тропинке часто приходится себя уговаривать, переступать через какие-то внутренние сомнения, перебарывать свою неуверенность. Но спорт ведь этому и учит.

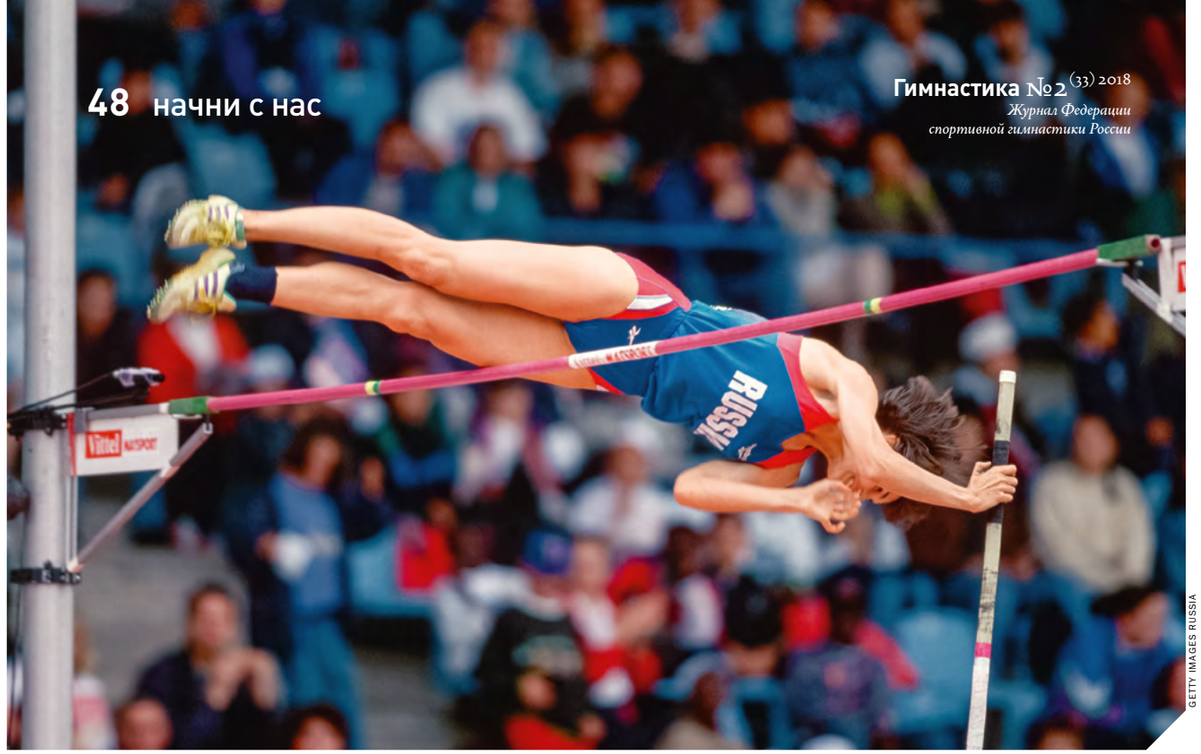
— Когда решили вернуться в сектор в качестве тренера, понимали, во что ввязываетесь? Ведь исторически так сложилось, что в прыжках с шестом до вас работали только тренеры-мужчины.
Ну в космос тоже люди полетели, не зная многого. Восхищаюсь такими людьми, как Циолковский, Ломоносов, — взять и пойти по велению воли туда, где еще никто не бывал, преодолеть то, что казалось недостижимым, сделать доступной мечту. Поначалу никто из коллег ко мне серьезно не относился. Когда начала работать, пыталась тренировать так, как меня тренировали. Думаю, через это все проходят. Потом стала искать свое, училась постоянно. Мы же тренировались совсем в других условиях. У нас не было шестов, которые сегодня есть у Анжелики. Мы не столько учились делать правильные движения, сколько подстраивались под те условия, в которых находились. Мой лучший результат был 4 метра 20 сантиметров, и как «телом» прыгать 4,90, я не знаю, могу только представить.


IMAGO/ТАСС

Чем бы ты в жизни ни занимался, это ведь очень важно — правильно оценить свои возможности и вовремя сказать себе: стоп! Или наоборот:

давай, ты можешь! Гимнастика мне это дала

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



GETTY IMAGES RUSSIA

Но постепенно Анжелика стала реализовывать то, что я в нее вкладывала. Мы ничего не форсировали, мы вместе росли: она — как спортсменка, я — как тренер. Сегодня уже есть и опыт, и методика своя. И коллеги-мужчины относятся ко мне с уважением. Но все равно иногда они, глядя на Анжелику, говорят: «Мы не понимаем, как она у тебя прыгает». И еще: «Тренируешь ты как-то неправильно».

— Вы по-прежнему единственная женщина-тренер в мировой элите шестовиков?
Да, и когда обсуждаем с коллегами какие-то рабочие моменты, прихожу к выводу, что с женщинами мне работать легче. Я лучше понимаю капризы, потому что пропускаю проблему через себя, понимаю, откуда она идет и как с ней бороться, и главное, надо ли с ней бороться или нужно просто принять. Я все время говорю: я — женский тренер. И у меня женский взгляд на женские прыжки с шестом.

— Гимнастическая подготовка присутствует во многих видах спорта, но в прыжках с шестом, наверное, особенно?
Спортсмены высокого класса, как справило, используют специфическую гимнастику. Из той, которая ближе всего к спортивной, — с оборота выход в стойку. А когда детишки только приходят к нам в секцию (не все же гимнасты), то они проходят начальный курс гимнастики: их учат делать кувырочки, фляки, сальто, подъем-переворот на перекладине... То есть учат владеть своим телом и не терять ориентацию в пространстве.

В дальнейшем мы в своей подготовке, если можно так сказать, вырабатываем навык управления движением. Чтобы в любой ситуации — при любом ветре, ярком солнце, других каких-то ощущениях — все сделать так, чтобы получилось то, что тебе нужно. А не так: оторвался от земли и летишь только туда, куда шест выстрелит.

— А можно по внешним данным предположить, на какую высоту способен прыгнуть тот или иной человек?
Когда дети только приходят, я им обычно говорю: «Пока прыжки для вас — бесплатный аттракцион. Это необычно, классно!» А прыжки на большую высоту — это уже годы тренировок. Наш вид спорта, так же как и спортивная гимнастика, — кропотливая работа. Движение тела, которое спортсмен совершает в воздухе, если смотреть с точки зрения физики и биомеханики, зависит от многих факторов, например от скорости разбега, от углов отталкивания... Но если человек растет, соответственно, эти показатели меняются и ему каждый год приходится привыкать к ним заново. Нет такого: один раз научился и дальше все пошло само собой. Процесс обучения растягивается на годы. Вот Анжелика 16 лет не просто тренируется. Она 16 лет учится прыгать! Взяла на чемпионате мира в Бирмингеме 4,90 — отлично! Теперь будем учиться брать высоту пять метров.

«Я ДО СИХ ПОР К ГИМНАСТАМ ОТНОШУСЬ С БОЛЬШИМ УВАЖЕНИЕМ. ВЕДЬ ИХ МЕДАЛИ ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ЦЕНОЙ ДОСТАЮТСЯ. В НИХ СТОЛЬКО ТРУДА ВЛОЖЕНО! В ЭТОМ ПЛАНЕ, МНЕ КАЖЕТСЯ, С ГИМНАСТИКОЙ МОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ ТОЛЬКО СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ».
Анжелика СИДОРОВА

Многое в спорте зависит от желания. Взять ту же Анжелику — в нее вообще мало кто верил. Ведь когда смотришь со стороны, первым делом обращаешь внимание на антропометрические данные и на физические показатели. А Анжелика никогда не производила впечатление сильной и быстрой. Но я то-то знаю, что есть в ней что-то такое, что помогает ей собраться и в нужный момент показать максимум. Иными словами, то, что у нее есть в активе, она умеет очень грамотно и рационально использовать. И может быть, как раз потому, что изначально она не была очень сильной, мы и смогли добиться такого эффекта от прыжка: «Ах! Как она это делает?!» А вот так. Изыскиваем возможности...

— Говорят, что популярность того или иного вида спорта определяют в том числе и его герои. Сергея Бубку и Елену Исинбаеву знает весь мир. Но в нашей стране интерес к прыжкам с шестом не такой высокий, каким мог бы быть. Как, впрочем, и к спортивной гимнастике...
Вопрос популярности — это вопрос раскрутки. В США, например, регулярно раз в год проходит встреча шестовиков. Любители прыжков со всей страны приезжают. В огромном ангаре ставят 15 секторов и прыгают. Причем все — от детей до стариков, независимо от уровня подготовки. Тех, кто не умеет, там же и учат, ты просто варишься в этом прыжковом котле и можешь тут же попробовать свои силы, участвуя в соревнованиях. В этом году, например, только на один этот турнир более трех тысяч человек собрались! Для нашей страны цифра фантастическая!

Дети приходят в секции, но опять же нет программы по их привлечению, нет селекции, никто сегодня не ходит по школам, не просматривает потенциальных учеников, целенаправленно не занимается популяризацией. И это проблема не только нашего вида спорта, к сожалению. А ведь большое основание — источник высокой пирамиды. Это закон.

— Побольше бы в нашем спорте таких энтузиастов...
Знаете, я пришла к выводу: если искать пути, вкладывать душу и сердце в то, что делаешь, рядом обязательно возникнут люди, которые тебе помогут. То есть если очень хочешь, надо сначала

На новой тропинке часто приходится себя уговаривать, переступать через какие-то внутренние сомнения, перебарывать неуверенность.

Но спорт ведь этому и учит

РИА-НОВОСТИ

самой начать, а потом уже просить у кого-то помощи. Иногда ведь и не нужно сумасшедших финансов. Достаточно просто всем собраться и сделать хорошо то, что мы умеем.

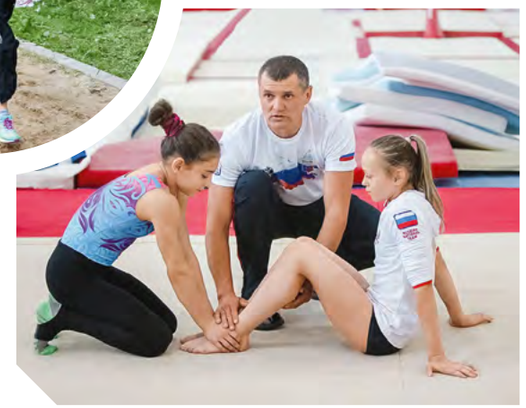
У нас очень много талантливых детей и тренеров. Но просто каждый со своей проблемой один на один находится. Поэтому и родилась идея создать центр развития прыжков с шестом «Созвездие». Это не место, куда приходят тренироваться, а организационный центр, сообщество тренеров, спортсменов профессионалов и любителей, объединенных желанием развивать нашу дисциплину в России. Когда люди объединяются, какая-то проблема уже не кажется такой неразрешимой и те турниры, которые мы сейчас начали проводить, хочется, верить, только начало.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ВСЕ — ЗОЛОТЫЕ!

КАК СБОРНЫЕ НОРМЫ ГТО ВЫПОЛНЯЛИ

ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**



Этим летом **сборные команды России** по спортивной гимнастике выполняли нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Между Федерацией спортивной гимнастики России, Смоленской академией спорта и сборной командой сложились хорошие рабочие отношения по разным профильным направлениям деятельности. Вот и в этот раз вице-президент ФСГР, главный тренер сборной команды России по спортивной гимнастике Андрей Федорович Родионенко предложил ректору Смоленской государственной академии физической культуры и спорта профессору Георгию Николаевичу Грецу провести тестирование спортсменов на тренировочной базе «Озеро Круглое».

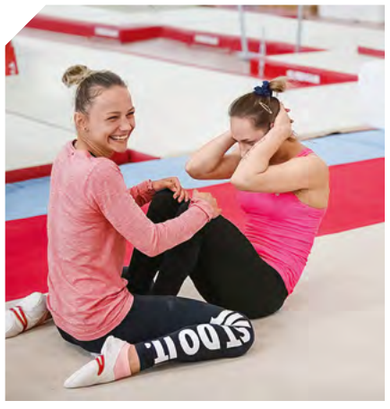
Георгий Николаевич, кстати, и сам ведет здоровый образ жизни и является обладателем золотого значка «ГТО».

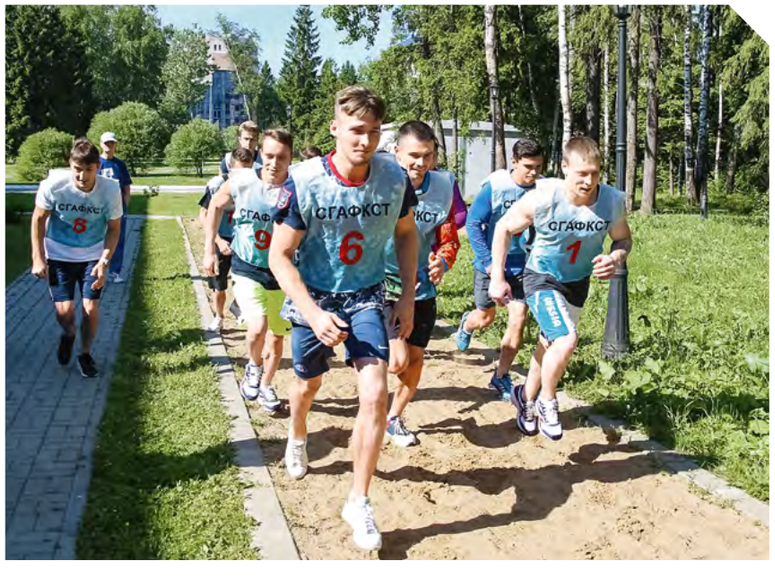
Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс **«Готов к труду и обороне»** (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тестирование было решено разделить на два этапа.

Первой за золото боролась прекрасная половина сборной (основной и молодежный женские составы), а ровно через неделю испытали себя мужчины.





По требованиям ВФСК «ГТО» нашим возрастным категориям необходимо было выполнить девять нормативов, таких как бег на 2000 и 3000 метров, бег на 30 метров, плавание, подтягивания, упражнение на гибкость, челночный бег, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Спортсмены справились почти со всеми тестами легко и с большим запасом. А вот при беге на выносливость и плавании пришлось приложить максимум усилий.

Но итог был ожидаем:
ребята выполнили
нормативы на
золотой знак отличия!

В тестировании принимали
участие 24 девушки
и 13 мужчин,
из них 7 заслуженных мастеров спорта, 14 мастеров спорта международного класса и 16 мастеров спорта России.

Торжественное вручение заслуженных наград состоится после подписания удостоверений министром спорта в сентябре 2018 года.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

УКРОП И ПЕТРУШКА — ОВОЩИ?

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Греческие юноши дарили своим возлюбленным букеты из укропа. А поэты воспевали красоту и нежный аромат укропа в своих стихах.

Еще давным-давно укроп использовали как ритуальное, лечебное и кулинарное растение. В одном из древнеегипетских папирусов укроп упоминается как средство от головных болей и для смягчения кровеносных сосудов.

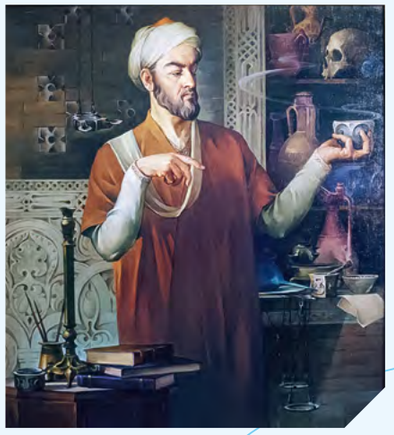
В античные времена его практически повсеместно культивировали в странах Средиземноморья. Укроп ценили за красивый вид и необычный аромат.

...Происхождение укропа доподлинно неизвестно. Вероятнее всего, он родом из Индии, Юго-Западной Азии или Египта, является однолетним травянистым растением семейства сельдерейных (зонтичных).

Укроп содержит большое количество витаминов, микроэлементов (железо, калий и фосфор), флавоноидов и масел. Важно, что в укропе нет оксалатов, встречающихся в больших количествах в других зеленых продуктах. (Оксалаты — соли и эфиры щавелевой кислоты.) Ведь именно оксалатсодержащие продукты противопоказаны при многих заболеваниях почек, так как могут способствовать образованию камней.

В сочинениях древнегреческого философа, естествоиспытателя и теоретика музыки **Феофраста** описывается, что укроп применяли для приготовления благовоний. Феофраст считается одним из основателей ботаники. Древнегреческий врач **Гиппократ** использовал укроп в лечебных целях, особенно при болезни желудочно-кишечного тракта. Другой древнегреческий военный врач **Диоскорид** в своем трактате De Matera Medca, являющемся наиболее полным собранием лекарственных рецептов античности, подробно изложил многочисленные лечебные свойства укропа.

ТЕКСТ:
ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



АВИЦЕННА

Древние римляне, подобно грекам, также высоко ценили красоту и аромат укропа и использовали его и в лечебных целях, в том числе и как обезболивающее средство. Из него изготовляли венки и гирлянды, а римские юноши, подобно греческим, дарили девушкам букетики укропа. Древнеримский политик и писатель **Катон** разработал рецепт приготовления напитка из укропа для улучшения пищеварения. Ученый-энциклопедист **Плиний Старший** писал, что собранный в венки укроп вызывает сон.

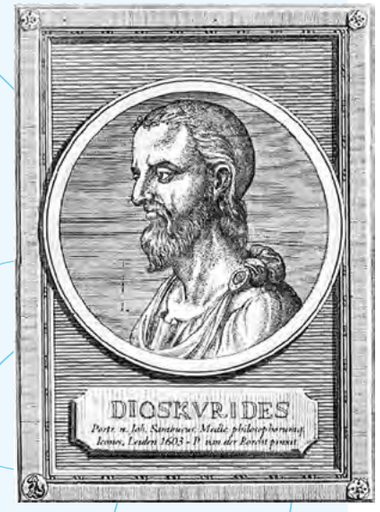
...По Средневековой Европе укроп начал распространяться примерно с X века. Его употребляли как средство, улучшающее память и защищающее от колдовства. А настоянный на вине укроп использовали как ветрогонное средство (способствующее удалению избытка газов из кишечника) и средство против икоты. В византийской сельскохозяйственной энциклопедии «**Геопоника**» указывается, что укроп применяли при изготовлении целебных масел и вин. Великий врач **Авиценна** в своем труде «Канон врачебной науки» описал использование укропа как лечебного средства при различных болезнях.

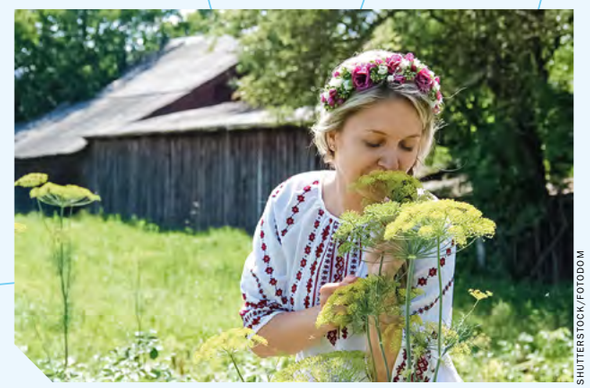
Немецкий врач, один из отцов ботаники Табернемонтанус сообщает об использовании укропа при солении: «Семена кладут в молодые огурцы и также в квашеную капусту, заготовляемую впрок».

В России, по одним данным, укроп начали культивировать еще в X веке, по другим — только с XII века.

В известном средневековом медико-фармакологическом трактате в стихах «О свойствах трав» укропу отводятся следующие строки:

Сладок на вкус, аромат он имеет довольно приятный
И, говорят, помогает глазам, застилаемым тьмою.
Семя его с молоком от козы, породившей козленка,
Как говорят, превосходно раздутый живот облегчает
И расслабляет желудок, когда он в бездействии медлит...





SHUTTERSTOCK/FOTODOM

На языке современной медицины все это можно подытожить так: укроп обладает мочегонным, ветрогонным, противовоспалительным, спазмолитическим, желчегонным, седативным, болеутоляющим, отхаркивающим, послабляющим воздействием, ранозаживляющим действием. Но таким действием

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Укропная вода, как и все растительные препараты, может **вызвать аллергическую реакцию!** Поэтому начинайте ее применять с **малых доз**

обладают многие другие растения! А вот уникальным, пожалуй, следует назвать ветрогонное действие укропа в веками проверенном средстве — **укропной воде**. Приготовляется она достаточно просто. Чайную ложку семян укропа заливают стаканом кипятка и настаивают примерно час. После чего процеживают через марлю. И все — укропная вода готова к употреблению. Такая вода прекрасно снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, уменьшает газообразование и улучшает пищеварение даже у младенцев. А у кормящих матерей стимулирует лактацию — выработку молока.

В медицине настой из листьев и стеблей укропа применяется при лечении гипертонической болезни.

Существует даже лекарственное средство на основе укропа. Это спазмолитический препарат «**Анетин**». Он применяется при хронической сердечной недостаточности и хронических спастических колитах.

В косметологии выжимки, настои и вытяжки из укропа применяются как средство от пигментных пятен, морщин, угрей, отеков...

В целом **противопоказаний к применению укропа** очень мало, но они есть: низкое артериальное давление, беременность, индивидуальная непереносимость и аллергические реакции. Но эти противопоказания больше зависят от количества употребляемого укропа. А его, как правило, не едят ложками...

...Петрушка, как и укроп, не трава, а овощ! В отличие от укропа петрушка — двухлетнее травянистое растение того же семейства сельдерейных. В переводе с греческого петрушка означает «каменный сельдерей», возможно, потому что в диком виде она произрастает среди скал. Ее латинское ботаническое название Petroselinum так и переводится — «растущая на скалах».

Петрушка содержит большое количество витаминов (B, PP, A, E, K и C, B1, B2, K, PP, фолиевую кислоту), флавоноидов и масел. Витамина С в ней в пять раз больше, чем в лимонах. Микроэлементов тоже в петрушке предостаточно (калий, магний, натрий, литий, цинк, селен, йод). Фосфора, кальция, железа в петрушке больше, чем в любых других овощах. В петрушке, как и в укропе, есть эфирные масла, которые обладают особым целебным действием.

Петрушка такая же древняя культура, как и укроп. Считается, что родина петрушки — страны Средиземноморья.

...В Древнем Египте петрушка, как и укроп, относилась к ритуальным растениям. Древние греки также считали петрушку священной и подобно египтянам вплетали ее в венки из роз и лилий на религиозных праздниках. «Этому человеку нужна только петрушка», — говорили древние греки о больном человеке, дни которого уже сочтены. Понятно, что растение с таким назначением вряд ли употреблялось в пищу.

Древние римляне также **считали петрушку священной,** но более склонялись к ее целебным свойствам.

До Карла Великого (VIII век) петрушку в Европе практически не культивировали. Именно он своим указом повелел выращивать ее в садах и

В Китае до сих пор пьют чай из петрушки для придания **силы и тонуса**

огородах. Но вскоре после него петрушку объявили колдовской травой и почти два века не выращивали. Возможно, это произошло потому, что у обыкновенной петрушки есть ядовитый двойник — собачья петрушка (кокорыш).

Кстати, обвинение о связи с нечистой силой касалось только листьев, корнеплоды петрушки в пищу употребляли.

...В России петрушку начали выращивать с XI века. Но использовали ее более как лекарственное растение. Ее соком лечили раны: укусы ядовитых насекомых и т. п.

С позиции современной медицины петрушка обладает мочегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим, седативным, болеутоляющим действием. Она нормализует водно-солевой обмен и обмен глюкозы. Для достижения оптимального эффекта (при отсутствии противопоказаний) петрушку и укроп лучше употреблять вместе. В идеале — не менее 50 граммов зелени в день. А если есть ограничения по здоровью, то можно пользоваться сушеной петрушкой или укропом. Так будет безопаснее.

И укроп, и петрушка способствуют оптимальному перевариванию мяса и нейтрализации токсинов и большинства побочных продуктов, возникающих в ходе усвоения мясных продуктов в желудочно-кишечном тракте. Вспомните долгожителей Кавказа и шашлык с большим количеством зелени.

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

В Древнем Египте **лечили** головные недомогания настойками укропа

...Эфирные масла, содержащиеся в укропе и петрушке, являются мощнейшими природными антибиотиками... Но лечиться петрушкой или укропом следует с осторожностью. Или лучше вообще этого не делать. Потому что лечиться все же следует тем, что доктор прописал, а укроп и петрушку стоит употреблять как проверенную историей кулинарную добавку, способствующую оптимальному пищеварению.

В Древнем Риме веточку петрушки давали гладиаторам перед боем. Считалось, что она приносит силы и бесстрашие и защищает от злых духов. Чтобы обрести больше сил и успокоиться, натирались они укропным маслом.

Известный русский поэт **Николай Алексеевич Некрасов** (1821–1878) не мог съесть практически ни одного блюда без укропа.

Укроп является обязательным компонентом столь популярного после застолья огуречного рассола. Кстати, этот эффект заметили еще в Древнем Египте. Там уже тогда лечили головные недомогания настойками укропа.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ГЛАЗГО ПРОВЕРИТ

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS GYMNASTICS GLASGOW 2018

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ГЛАЗГО БУДЕТ НАСТОЯЩИМ ФЕСТИВАЛЕМ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ: СОРЕВНОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ И ЮНИОРОВ, МЕДАЛИ В КОМАНДНОМ ПЕРВЕНСТВЕ И НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН. В КОМАНДЕ ПЯТЬ СПОРТСМЕНОВ, НА СНАРЯД В КВАЛИФИКАЦИИ И В ФИНАЛЕ ВЫХОДЯТ ТРОЕ, И ВСЕ ТРИ РЕЗУЛЬТАТА ИДУТ В ЗАЧЕТ КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА.

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**

МУЖЧИНЫ

Бесспорный фаворит чемпионата — команда России. У нас три лидера, три великолепных многоборца, Давид Белявский, Артур Далалоян и Никита Нагорный. В Глазго наши гимнасты будут бороться за победу с хозяевами турнира, командой Великобритании во главе с новым лидером Найлом Уилсоном. На участие в чемпионате претендуют Бринн Бивен, Джеймс Холл, Куртни Талло, Макс Уитлок, Доминик Каннингэм. Кто-то из них окажется лишним.

За бронзу поспорят Швейцария, Франция и Германия. Украина без Олега Верняева вряд ли способна оказать им сопротивление. После операций на плече и колене Олег сезон пропускает.

Кто поедет в итоге на чемпионат Европы в каждой из команд, станет известно буквально перед вылетом — такова непредсказуемая спортивная жизнь. А пока сравним показатели ведущих спортсменов.

ВОЛЬНЫЕ

Лидеры по базе: Артем Долгопят (Израиль) — 6,6, Аблязин — 6,5, Нагорный, Прокопьев и Ланкин — по 6,4, Далалоян, Уитлок, Александр Шатилов (Израиль), Эдгар Буле (Франция) — по 6,2, Каннингэм — 6,1.

Но эту сложность надо еще выполнить, сделать комбинацию без ошибок. Самую высокую оценку в сезоне получил Прокопьев — 15,2, но ему недостает стабильности. В числе лидеров Долгопят (15,1), Каннингэм (14,867), Уитлок (14,8) и Далалоян (14,766).

КОНЬ

Лидеры по базе: Уитлок — 6,8, Рис Макленэгэн (Ирландия) — 6,6, Сирил Томмасоне (Франция) — 6,5, Белявский — 6,4, Ферхат Арикан (Турция) — 6,3. Недалеко отстали Андрей Сенихин (Украина) — 6,2, белорус Василий Михалицын, Каннингэм и Прокопьев — по 6,1.

Самые высокие оценки в сезоне получали те же Уитлок (15,15), Макленэгэн (15,10) и Белявский (14,733). Еще десяток гимнастов получали на международных и внутренних соревнованиях оценки в пределах 14,3–14,6.

КОЛЬЦА

Рывка в сложности на кольцах в Европе пока нет. Самые сложные комбинации показали Кортни Талло (Великобритания) и Элефтериос Петруниас (Греция) — по 6,4. Украинец Игорь Радивилов и итальянец Марко Лодадио — по 6,3, голландец Юри ван Гелдер и турок Ибрагим Чолак — по 6,2, Аблязин, грек Константинидис и бельгиец Гоосенс — по 6,1, Нагорный и Ланкин — по 6,0.

Самые высокие оценки в сезоне получали Петруниас (15,333), Радивилов (15,266), Талло (15,2), Аблязин (15,067), Чолак (15,0), Лодадио (14,95) и Нагорный (14,9). Аблязин способен поднять сложность комбинации до 6,4.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Самый сложный набор прыжков в Европе сегодня демонстрирует Аблязин — 11,8 (6,0 + 5,8). Второй по базе — израильтянин Андрей Медведев — 11,6 (5,6 + 6,0). Шестеро гимнастов прыгают 11,2 (5,6 + 5,6), в том числе Далалоян и Нагорный.

Самые высокие оценки в сезоне получали наши гимнасты Далалоян (14,949) и Аблязин (14,867). Недалеко — Радивилов (14,767) и Медведев (14,750). Но Медведев получил эту оценку за другой набор — 11,2 (5,6 + 5,6). За медали могут поспорить Каннингэм, швейцарец Гишар, Долгопят и еще пара-тройка гимнастов.

БРУСЬЯ

На брусьях явно выделяются комбинации Белявского — 6,6 и Арикана — 6,5, Нагорного, Ельцова, Далалояна и Ондера — по 6,4. Еще семеро гимнастов показали базу в пределах 6,0–6,2.

Класс исполнения комбинаций тоже довольно высок: Арикан — 15,166, Нагорный — 15,066, Нгуен — 15,000, украинец Пахнюк — 14,933, Уилсон и румын Мунтян — по 14,850. Отметим, что на чемпионате России Нагорный получил 15,3, Белявский — 15,2.

ПЕРЕКЛАДИНА

Лидер прошлого сезона швейцарец Пабло Брэггер восстанавливается после травмы, но на помост в Глазго выйдет. С чем выйдет — пока неясно. Лидеры сезона по сложности комбинаций — немец Бретшнайдер (6,5), чемпион мира хорват Тин Србич (6,4) и голландец Барт Дюрло (6,3). Немного уступают им Уилсон — 6,2, Ельцов — 6,1, Нагорный, швейцарец Таха Серхани, Буле и Холл — по 6,0.

Самый высокий класс исполнения в сезоне показал Уилсон, получивший 15,1. Далее — Србич — 14,8, Буле и Бретшнайдер — по 14,533, Нагорный — 14,45 и Белявский — 14,4. Еще с десяток гимнастов остановились на рубеже 14,0–14,2.

На каждом снаряде
наши парни способны выигрывать медали

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЖЕНЩИНЫ

И в соревнованиях женщин сборная России будет главным претендентом на победу. Команда Великобритании, наш традиционно главный соперник последних лет, серьезно ослаблена потерей трех ведущих гимнасток: Элли Дауни необходима повторная операция на лодыжке, Клаудиа Фрэгэпейн в начале марта порвала ахилл, а в конце марта порвала связки голеностопа Эми Тинклер.

Двух ведущих гимнасток потеряла Германия. Бронзовый призер чемпионата мира на бревне Табеа Альт травмировалась в январе, и до сей поры утешительных вестей нет. Элизабет Зайтц выбыла из строя в мае и Европу пропускает. Пока не выходили на помост Софи Шедер и чемпионка мира Полин Шэфер.

В такой ситуации на серебро вполне может претендовать команда Франции во главе с Мелани де Жезус дос Сантос и Марин Бойе. Возросли шансы на командную медаль Бельгии с Ниной Дервэль и Аксель Клинкерт. Очень неплохо смотрятся итальянки, в составе которых по-прежнему нет Мартины Маджио, травмировавшей колено в августе прошлого года.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Явного лидера в сложности прыжков пока нет. Пять гимнасток демонстрировали базу 10,6 (5,4 + 5,2), в том числе Мельникова, Трыкина, чемпионка Европы Колин Девийяр (Франция), Богларка Деваи (Венгрия), Тинклер. Джулия Штайнгрубер и Ангелина Симакова прыгали 10,4 (5,8 + 4,6).

А вот самую высокую оценку в сезоне получила Штайнгрубер — 14,50. Результат Мельниковой — 14,283, Элеоноры Афанасьевой — 14,267, Марины Некрасовой (Азербайджан) — 14,216, Трыкиной — 14,20, Симаковой — 14,183. Джулия Штайнгрубер смотрится здесь явным фаворитом. Наши девушки могут бороться за медаль.

БРУСЬЯ

Самая высокая база — у чемпионки Европы на этом снаряде Нины Дервэль (6.4). Далее — Ильянкова (6,3), Мельникова и Перебиносова — по 6,1, де Жезус дос Сантос и Жюльет Босу (Франция) — по 6,0, украинка Диана Варинска — 5,9.

Дервэль получила и самую высокую оценку сезона — 15,350. Рядом — Ильянкова (15,30). Все остальные идут плотно: Мельникова — 14,666, Фентон — 14,600, Перебиносова — 14,566, Комова — 14,533, де Жезус дос Сантос — 14,500.

БРЕВНО

Самые сложные комбинации показали на Кубке России Мария Харенкова (6,2) и Варвара Зубова (6,1). Но подтвердить этот уровень не смогли из-за грубых ошибок.

Француженка Марин Бойе несколько раз собирала базу 6,0. Недалеко отстают англичанка Тэджа Джеймс (5,9), Элиза Менегини (Италия) и Зофья Ковач (Венгрия) — по 5,7, де Жезус дос Сантос, Мельникова, Трыкина, Лоретт Шарпи (Франция), Лаура Мори (Италия), англичанка Метуэн — по 5,6.

На этом снаряде куда большее значение будет иметь уровень исполнения, и самая высокая оценка в Европе пока у Ангелины Мельниковой — 14,033. Далее — де Жезус дос Сантос — 13,933, Шарпи — 13,85, англичанка Элис Кинселла и голландка Селин ван Гернер — по 13,70, Бойе — 13,666, Дервэль — 13,50. И почти два десятка гимнасток получали оценки в пределах 13,00–13,45.

Нашим девушкам на бревне недостает стабильности и уверенности. Но бороться за медали они могут и на бревне.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Самая высокая база — у Мельниковой (5,9). Далее — Лилия Ахаимова — 5,7, Тинклер и Мори — по 5,6, Ирина Алексеева и Джеймс — по 5,5. Базу 5,4 набирали румынка Дениза Голгота, Дарья Елизарова, Харенкова, де Жезус дос Сантос и Варинска. По 5,3 — Симакова, Кинселла, Менегини, Клинкерт и турчанка Гоксу Усташ.

Ангелина Мельникова получила и самую высокую оценку в сезоне — 14,50. Мелани де Жезус дос Сантос — 14,20, Тинклер — 14,150, Джеймс — 14,10, Симакова — 13,833, Алексеева — 13,766, Шарпи — 13,550, Ана Дерек (Хорватия) — 13,533, Лилия Ахаимова и бельгийка Руне Херманс — по 13,500. Более 10 гимнасток получали оценки в пределах 13,00–13,466.

Решающее значение будет иметь **чистое и уверенное исполнение**

Требования к чистоте исполнения в новом олимпийском цикле возросли многократно.

SHUTTERSTOCK/FOTODOM

МАЙ МУРАКАМИ: ВЫШЛА ИЗ ТЕНИ

ПОЧЕМУ ЗОЛОТО ЯПОНИИ ПРИНЕСЛА ГИМНАСТКА, ДО 21 ГОДА УСТУПАВШАЯ МНОГИМ СООТЕЧЕСТВЕННИЦАМ?

НЕВЫСОКАЯ, ЛАДНО СКРОЕННАЯ СПОРТСМЕНКА ДЕМОНСТРИРУЕТ САМУЮ СОВРЕМЕННУЮ ГИМНАСТИКУ И ПРОДОЛЖАЕТ УСЛОЖНЯТЬ ПРОГРАММУ. ВЕСНОЙ 2018 ГОДА МАЙ МУРАКАМИ ВЫСТУПИЛА НА КУБКЕ АМЕРИКИ И В ТРЕТИЙ РАЗ ПОДРЯД СТАЛА АБСОЛЮТНОЙ ЧЕМПИОНКОЙ ЯПОНИИ. В СЕЗОН, КОГДА НАЧИНАЕТСЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ОТБОР НА ИГРЫ В ТОКИО, МАЙ МУРАКАМИ ВСТУПАЕТ ОДНИМ ИЗ ЛИДЕРОВ МИРОВОЙ ГИМНАСТИКИ.

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

Если японские гимнасты вышли в число лидеров уже более 60 лет, то успехи японских гимнасток именно тогда и закончились. Первое и единственное золото в женской гимнастике Японии относится к 1954 году, и выиграла его на бревне 20-летняя Кейко Танака, по тем временам гимнастка юная. Через четыре года Танака завоевала на чемпионате мира две бронзы, на бревне и в вольных. Наконец, на Играх-1964 в Токио именно Кейко (к тому времени она уже вышла замуж и стала Кейко Икедой) привела сборную Японии к бронзе в командных соревнованиях. А после Игр закончила выступления.

Если в начале 1950-х 20 лет считались в гимнастике юностью, то к концу 1960-х это уже был вполне зрелый возраст. Мир менялся, но ничто не менялось в женской японской гимнастике. Вид спорта считался в Японии мужским. Девушки начинали поздно, в 8–10 лет, и заканчивали сразу после замужества. Задерживались незамужние единицы. Такой подход обрекал женскую гимнастику на хроническое отставание в сложности комбинаций, которое нарастало с середины 1960-х.

Ситуация стала улучшаться в начале нового века, когда в Японии изменились принципиальные подходы к подготовке гимнасток, поменялась философия женской гимнастики. Появлялись интересные гимнастки с интересными комбинациями — Коко Цуруми, Рие Танака, Нацуми Сасада, Аска Терамото... Японки все громче заявляли о себе на чемпионатах мира, на Играх в Лондоне и Рио, на международных соревнованиях. Цуруми выиграла серебро на брусьях на чемпионате мира 2009 года. До побед японки не дотягивались, но прорыв назревал, и он состоялся на чемпионате мира 2017 года в Монреале: Мураками выиграла золото в вольных упражнениях.

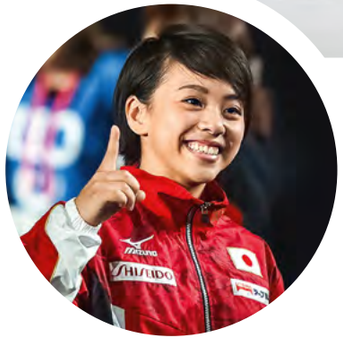
Май Мураками, которой 5 августа исполнится 22 года, в юниорском возрасте была малозаметна. Запомнился только ее поворот на 1440 градусов на бревне в 13-летнем возрасте, но с бревна она регулярно и падала. Попытка пробиться в олимпийскую сборную — 2012 закончилась неудачей — только 11-е место на отборе, а титул второй запасной шансов на Лондон не оставлял.

Международный дебют Май Мураками состоялся на чемпионате мира 2013 года и принес гимнастке четвертое место в финале вольных упражнений. Ничем не выделялась она и на чемпионате мира — 2014. В актив Май могла занести только победу в вольных и серебро в опорном прыжке на национальном чемпионате.

В Рио японская команда борется за бронзу и все же остается четвертой

GETTY IMAGES RUSSIA

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



В Монреаль Мураками приехала **лидером команды** и одной из претенденток на медаль в абсолютном первенстве

Первый заметный успех пришел к Мураками на чемпионате мира — 2015. Шестое место в финале многоборья, пятое в командном первенстве. Но она по-прежнему фактически второй-третий номер сборной.

В 2016-м Мураками впервые побеждает на чемпионате Японии в многоборье. В Рио японская команда борется за бронзу и все же остается четвертой. Мураками выкладывается полностью, но выше 14-го места в многоборье подняться не может.

Май Мураками всегда рассматривали как хорошую гимнастку среднего уровня, и не более. Но в 2017 году она заметно усилила опорный прыжок и невероятно прибавила на вольных, где у нее была вторая по сложности комбинация в мире. Первая, кстати, была у ее соотечественницы Сэй Миякавы. В Монреаль Мураками приехала лидером команды и одной из претенденток на медаль в абсолютном первенстве.

Чемпионат мира в Монреале начинается с небольшой сенсации: Мураками побеждает в квалификации многоборья. В финале она борется за победу с Морган Хёрд, Элизабет Блэк и Еленой Ерёминой, но... Падение с бревна оставляет японку без медали — она четвертая. Финал в упражнениях на бревне тоже не приносит Мураками успеха — все то же четвертое место. В финал на вольных Май вышла со вторым результатом и открывала соревнования. Блестящее

Джейд КЭРРИ, Май МУРАКАМИ, Клаудия ФРАГАПАНЕ. Чемпионат мира — 2017

исполнение сложнейшей программы — и долгожданное выстраданное золото.

Так почему именно Май Мураками? Почему золото принесла гимнастка, до 21 года уступавшая многим соотечественницам?

На протяжении многих лет японки заметно проигрывали гимнасткам многих стран в опорном прыжке и вольных. Более успешно получались комбинации на брусьях и бревне. Первой японкой, вошедшей в элиту по сложности комбинаций в прыжке и вольных, стала Аска Терамото. Она и на других снарядах смотрелась неплохо, и была явным лидером японской гимнастики в течение 2011–2016 годов.

Мураками держалась в тени. Она хорошо выступала на прыжке и в вольных, однако постоянные ошибки на брусьях и бревне не позволяли войти в число лидеров даже дома. Но помимо обретения стабильности, Май Мураками из года в год усложняла комбинации. Так, база ее многоборья в 2013 году составляла 20,1 балла (по оценке сезона-2018), в 2014-м — 20,8, в 2015-м — 20,9, в 2016-м — 21,8, и в 2017-м — 22,4 (5,4–5,5–5,6–5,9). Только в прошлом сезоне Май наконец-то догнала Терамото в сложности комбинаций и заметно превзошла ее в стабильности.

Невысокая (137 см) ладно скроенная спортсменка демонстрирует самую современную гимнастику и продолжает усложнять программу. Весной 2018 года Май Мураками выступила

GETTY IMAGES RUSSIA

Весной 2018 года Май Мураками выступила на Кубке Америки и в третий раз подряд стала **абсолютной чемпионкой Японии**

на Кубке Америки и в третий раз подряд стала абсолютной чемпионкой Японии. База ее программы поднялась до 22,7 (5,4–5,5–5,8–6,0).

В сезон 2018 года, когда начинается квалификационный отбор на Игры в Токио, Май Мураками вступает одним из лидеров мировой гимнастики. Но что еще более важно, она не одинока, за ней — сильная команда: Аска Терамото, Хитоми Хатакеда, Айко Сугихара, Сэй Миякава, Наги Каджита, Юки Учияма. Японки нацелены на выигрыш медали в командном первенстве, что сразу даст им путевку на Игры, минуя все промежуточные этапы отбора. На чемпионате мира именно команда Японии будет едва ли не самым трудным соперником сборной России в борьбе за медали.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

РИА-НОВОСТИ

СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ: ВЕРТУШКА В БУДУЩЕЕ

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА АВТОР ЗНАМЕНИТОЙ ВЕРТУШКИ НА БРУСЬЯХ СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ ОТМЕТИЛ 75-ЛЕТИЕ. ЮБИЛЯР ВСПОМНИЛ ДЛЯ «ГИМНАСТИКИ», КАК ПРИШЕЛ В СПОРТ, КОТОРЫЙ УВЕКОВЕЧИЛ ЕГО ИМЯ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР БАРМИН**

— Из трех братьев Диомидовых вначале старший Николай, а затем и средний Александр увлеклись гимнастикой, и мне ничего не оставалось иного, как пойти по их стопам.

С девяти лет я как обезьяна лазил по снарядам, пробуя повторять то, что делали братья. Тянулся за Александром, который впоследствии стал мастером спорта.

В 11 лет я уже начал заниматься под руководством тренера Анатолия Бессмертного. А в 1956 году семья переехала в Ташкент, где моим наставником на долгие годы стал Роберт Саркисов.

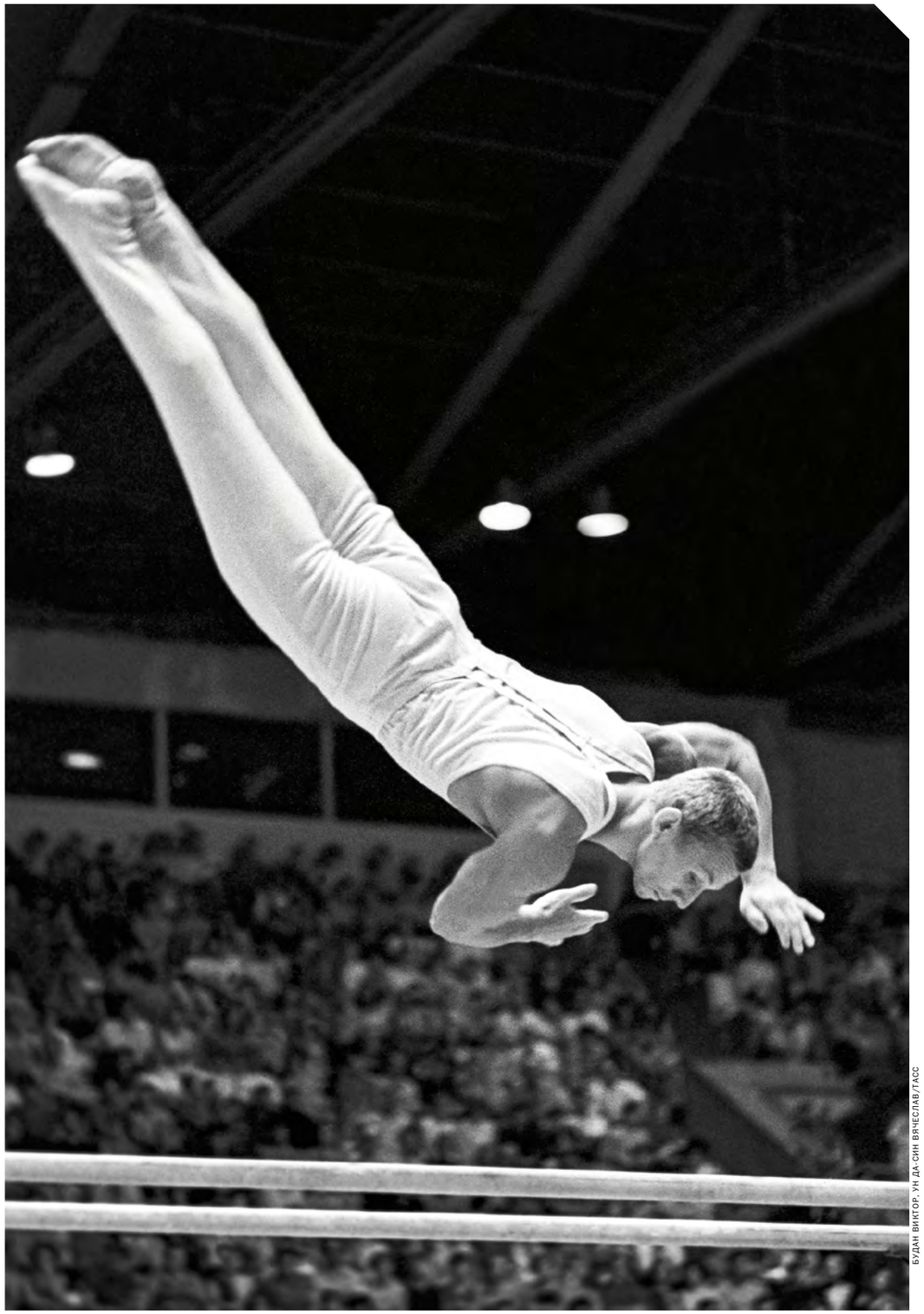
— В детстве отец пристрастил меня к охоте, и в девять лет у меня даже было свое ружье. В школе знали, что я неплохо стреляю, предлагали записаться в секцию и защищать честь школы на соревнованиях по пулевой стрельбе. Однако я отказался от этого предложения в пользу гимнастики.

Норматив мастера спорта я впервые выполнил в неполные 17 лет с высокой по тем временам суммой — **111,8** балла.

ШАНДРИН ВИКТОР/ТАСС

— К Токио-1964, первой из двух Олимпиад, на которых мне посчастливилось выступить, готовился под руководством Константина Каракашьянца. А с 1967 года и до конца своей спортивной карьеры — у Евгения Королькова в «Динамо». Перед токийскими Играми я числился первым запасным в команде, а мой друг и соперник Михаил Воронин — вторым. Незадолго до олимпийского старта получил травму Валерий Кердемелиди, в связи с чем я попал в основной состав и завоевал вместе с командой

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



БУДАН ВИКТОР, УН ДА-СИН ВЯЧЕСЛАВ/ТАСС

Пятикратный призер Олимпийских игр Виктор ЛИСИЦКИЙ:
«Сергей был незаурядным гимнастом, большим трудягой, всегда пользовался авторитетом в команде. В коллективе прислушивались к его мнению, он был объективен в суждениях и всегда говорил правду в глаза. Человек, что называется, прямой. Никогда ни перед кем не заискивал и не думал о собственных благах и карьере. Мы созваниваемся и встречаемся с ним по сей день».

РИА-НОВОСТИ

Сергей ДИОМИДОВ
и Михаил ВОРОНИН
на тренировке, 1967 год

XVI ЧЕМПИОНАТ МИРА
по спортивной гимнастике.
Призеры в упражнениях на брусьях

РИА-НОВОСТИ

серебряную награду. Воронин же в роли запасного демонстрировал свои комбинации на судейском семинаре перед началом соревнований. В финалы на отдельных снарядах в Токио я отобрался на вольных упражнениях и на брусьях, на которых показал четвертый результат. Допустил ошибку — переставил руку после выполнения своей именной вертушки. А золото выиграл в упражнении на брусьях на чемпионате мира 1966 года в Дортмунде. Первое и, увы, единственное в карьере.

— Впервые **вертушку**, названную позднее моим именем, я выполнил на армейском сборе весной 1964 года с подачи армейского же тренера Сергея Алекперова.

Тот в свою очередь подсмотрел этот элемент у малоизвестного белорусского гимнаста Жихаревича. Но чтобы «зарегистрировать» элемент под своим именем, необходимо было исполнить его на официальных соревнованиях, что я и сделал в том же 1964 году.

Призер Олимпийских игр
Валерий КЕРДЕМЕЛИДИ:
«Помню, как Сергей разучивал этот элемент в нашем столичном гимнастическом зале ЦСКА. Тренер Сергея как-то сразу сообразил, что с этой вертушкой можно выиграть что-то серьезное, чемпионат мира например, и прославиться. Лично я попробовал этот элемент только в 1966 году, когда у меня отошло левое плечо, травмированное за день до отъезда на Олимпиаду-1964. Мне удалось разучить вертушку, но старая травма не дала возможности ее исполнять.

У Сергея очень мощная верхняя часть тела: у него руки, как ноги, — хоть прыгай, хоть бегай, хоть по лестнице поднимайся на руках. Поначалу у него было силовое исполнение этого элемента. Сергей работал на брусьях мягко, а соскок — «разножку» с одной жерди — он выполнял летом, что, кроме него, никто не делал. А за новинку многие пытались цепляться. После победы Сергея в упражнении на брусьях на чемпионате мира 1966 года все поняли, что надо пытаться разучить эту вертушку. До этого кое-кто уже пробовал выполнить элемент. У кого-то вроде даже получалось, но включать его в комбинацию на соревнованиях боялись.

Мы шли неизведанным путем, тренеры нас не охраняли — как получится, так и получится. Это сейчас проводятся тренировочные сборы, а тогда все «на нюх» пробовали. Если приземлишься удачно, спасибо скажешь. Когда что-то новое осваивали, стелили коврик на бетонный пол».

РИА-НОВОСТИ

РИА-НОВОСТИ

— Пробовал исполнять вертушку сначала на полу. Тренер держал меня за ноги и **медленно проводил по нужной траектории**. Я отпускал одну руку и поворачивался на другой в общей сложности на 360 градусов. Потом делал то же самое на низких брусьях, а тренер держал меня, стоя на скамейке. После этого на высоких брусьях делал все уже сам. На все это ушла примерно неделя.

РИА-НОВОСТИ

РИА-НОВОСТИ

В 1964 году я стал чемпионом Узбекистана уже с вертушкой, а затем в июле того же года впервые выиграл упражнение на брусьях на Кубке СССР, а в 1966-м — на чемпионате мира. Позднее представитель уже совсем другого поколения кубинский гимнаст Ричардс выполнил вертушку после подъема махом вперед из упора на руках. Чемпион московской Олимпиады Богдан Макуц разучил и продемонстрировал ту же вертушку с поворотом на 270 градусов в стойку на одной жерди. Сегодня гимнасты выполняют вертушку и с больших оборотов, но она все равно носит мое имя.

— **Кумирами** в гимнастике для меня были Виктор Чукарин и Юрий Титов.

Первый восхищал и достижениями в гимнастике, и ярко выраженным чувством справедливости. Титов же импонировал сложностью программ, причем на всех шести снарядах.

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Сергей ДИОМИДОВ, Михаил ВОРОНИН и Виктор ЛИСИЦКИЙ. Кубок СССР по спортивной гимнастике

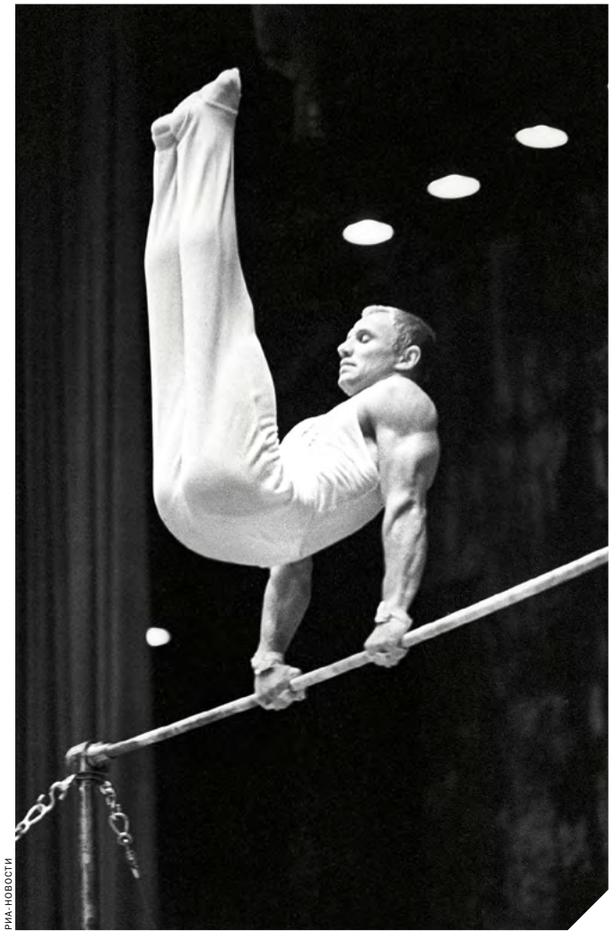
РИА-НОВОСТИ

Сергей ДИОМИДОВ и Виктор КЛИМЕНКО

РИА-НОВОСТИ

У меня с молодости **сильнейшим видом** был опорный прыжок. На второй Олимпиаде — в Мехико-1968 — **я завоевал в прыжках бронзу**.

Точно приземлился в первой попытке после переворота вперед с пируэтом и не менее удачно исполнил второй прыжок — сгиб-разгиб — так называемую щучку. Показалось тогда, что судьи были не совсем справедливы, без особых оснований пропустив вперед более авторитетных гимнастов на тот момент — Михаила Воронина и японца Эндо. На чемпионатах страны мне, к слову, ни разу не удалось стать первым в прыжке. Как, впрочем, и в вольных упражнениях.



РИА-НОВОСТИ

Жена Наталья ДИОМИДОВА, кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике:
«Мы жили и тренировались с Сергеем в одном гимнастическом зале «Динамо» в Ташкенте. Но разучивал он этот элемент на тренировочном сборе в другом месте. Увидели мы его вертушку уже на соревнованиях, на чемпионате Узбекистана в 1964 году. Восхищались, конечно. Буквально на следующий день после успеха Сергея в газете «Физкультурник Узбекистана» вышла заметка с фотографией чемпиона. Тренировал он и другие сложные элементы, например двойное сальто на гимнастическом ковре. Этот элемент тогда был большой редкостью, да и условий для разучивания рискованных элементов тогда не было — ни батута, ни поролоновых ям».

— В сборной команде страны был особенно дружен с Михаилом Ворониным и Владимиром Сошиным.

Последнему подарил золотую медаль, завоеванную на чемпионате СССР 1968 года, так как посчитал, что Владимир был достоин ее в большей степени, чем я, и произошла судейская ошибка.

РИА-НОВОСТИ

А еще **десять своих медалей** я передал музею ЦСКА.

— Спортивную карьеру завершил в 1974 году. Тренерскую деятельность начал в ЦСКА, продолжил в «Динамо». Работал тренером и преподавателем в трех зарубежных странах — в Эквадоре, Перу и Гватемале...

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

НАДО ЗНАТЬ!

СТОП-АМ! СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ В ЕГО ОРГАНИЗМЕ!

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД)

1 ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ:
- к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы;
- к негативным последствиям для здоровья.

Также производитель может не всегда указать полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Таким образом, порой становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

2 БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к заявлениям, что БАД прошла различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки. Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, плохо проводиться, и выданные по ним заключения могут не иметь научного обоснования.

3 НЕ ВЕРЬТЕ РЕКЛАМЕ, которая обещает быстрый и безопасный способ улучшить свои спортивные показатели.

4 Если же вы все-таки решили начать прием БАД, то перед ее употреблением, а еще лучше перед приобретением УБЕДИТЕСЬ в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ. Избегайте пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества. Внимательно прочитайте состав добавки, которую вы хотите приобрести или принять.

5 ЕЩЕ РАЗ: вы должны понимать, что производитель не всегда указывает полную/достоверную информацию о составе своего продукта. Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Также у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например 1,3 диметиламиламин — он же метилгексанамин, 2-амино-4-метилгексан, геранамин, герань, экстракт корня герани, геранievое масло, гераниум, ДМАА и т.д.

6 НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ, предназначенные для увеличения энергии, объема и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др. Обратите ваше внимание на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь», — знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.

7 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ, или так называемые предтрены или предтренировочные комплексы, часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанамин.

8 ВСЕГДА ПОМНИТЕ: **СПОРТСМЕН НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ, ЧТО ПОПАДАЕТ В ЕГО ОРГАНИЗМ.**

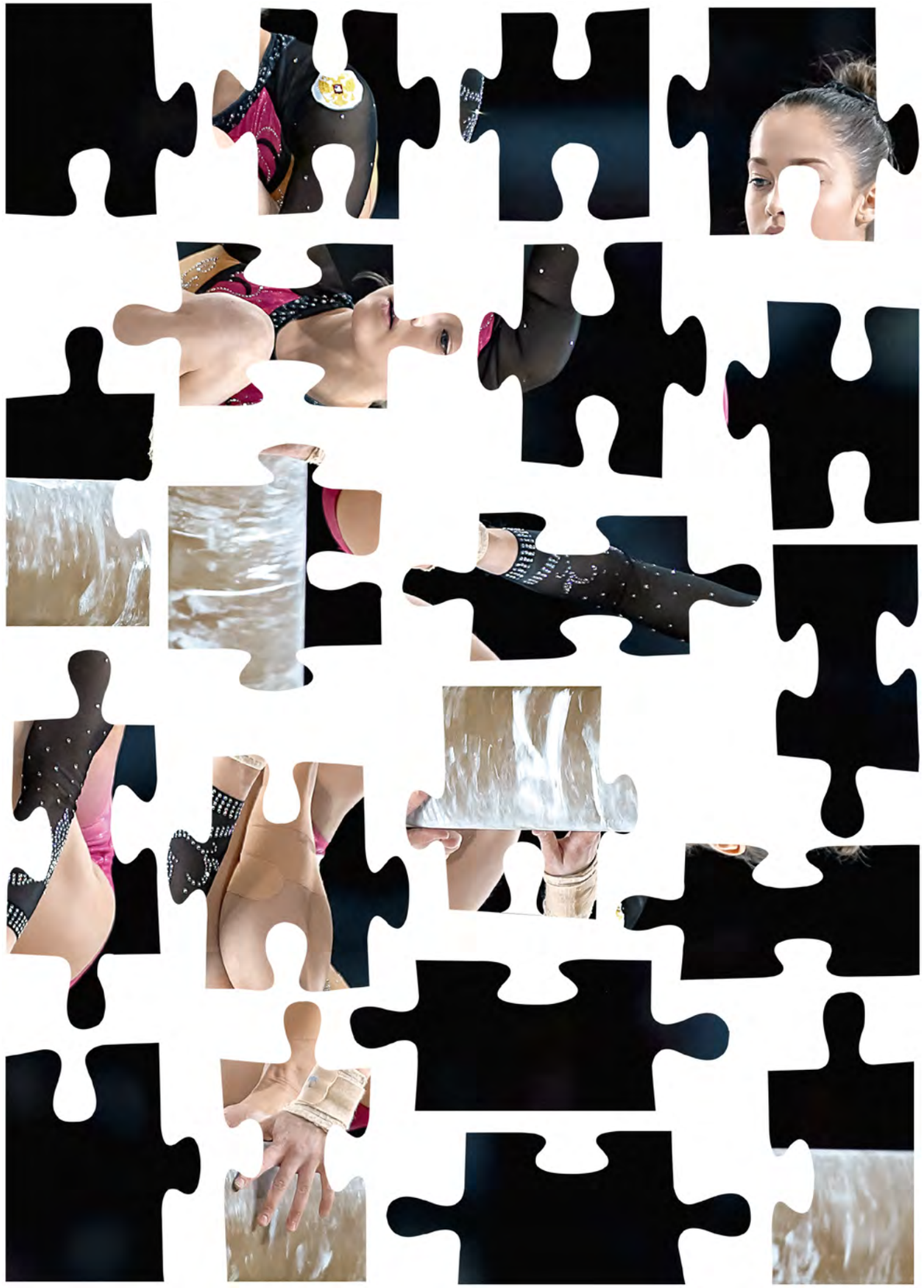
9 Исходя из всего вышесказанного:
РУСАДА НЕ ДАЕТ НИКАКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ПОВОДУ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И НЕ РЕКОМЕНДУЕТ СПОРТСМЕНАМ ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.

ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2018 ГОД

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)				16–22									Казань
КУБОК РОССИИ (лично-командный) женщины **ПЕРВЕНСТВО РОССИИ** (лично-командный) юниорки						с 25	по 01						Челябинск
КУБОК РОССИИ (лично-командный) мужчины **ПЕРВЕНСТВО РОССИИ** (лично-командный) юниоры							02–08						Челябинск
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юноши, девушки (субъекты)					15–21								Владимир
Всероссийские соревнования спортивных организаций											20–26		юниорки, девушки — Пенза
											12–18		юниоры, юноши — Пенза
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ девушки, юноши												01–09	Брянск
СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ РОССИИ (финал) женщины, юниорки мужчины, юниоры					08–14								Пенза
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины, женщины		с 26	по 03										**ЦФО** — Брянск (ж), Владимир (м), **СЗФО** — В. Новгород, **ЮФО** — Краснодар, **ПФО** — Пенза (20–26.02), **УФО** — Челябинск, **СФО** — Красноярск (ж), Л.-Кузнецкий (м), **ДВФО** — Белогорск
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниорки			с 27	по 01									**ЦФО** — Тула, **СЗФО** — В. Новгород, **ЮФО** — Ростов-на-Дону, **ПФО** — Пенза, (20–25.03), **УФО** — Челябинск, **СФО** — Л.-Кузнецкий, **ДВФО** — Белогорск (26.02–03.03)
ПЕРВЕНСТВО ФО (лично-командный) юниоры			с 27	по 01									**ЦФО** — Владимир, **СЗФО** — В. Новгород, **ЮФО** — Р. Дон, **ПФО** — Пенза, (20–25.03), **УФО** — Челябинск, **СФО** — Л.-Кузнецкий, **ДВФО** — Белогорск (26.02–03.03)
ПЕРВЕНСТВО ФО юноши, девушки			с 27	по 01									**ЦФО** — Тула (д), Владимир (ю), **СЗФО** — В. Новгород, **ЮФО** — Ростов-на-Дону, **ПФО** — Пенза (20–25.03), **УФО** — Челябинск, **СФО** — Л.-Кузнецкий, **ДВФО** — Благовещенск
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ И ПЕРВЕНСТВО							с 30	по 06					женщины — ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (ГЛАЗГО)
								06–13					мужчины — ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (ГЛАЗГО)
ЧЕМПИОНАТ МИРА										с 19	по 04		КАТАР (ДОХА)
КУБОК МИРА											20–26		ГЕРМАНИЯ
ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ										06–18			АРГЕНТИНА (БУЭНОС-АЙРЕС)
Отборочные соревнования на ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ						20–24							АЗЕРБАЙДЖАН (БАКУ)

Гимнастика №2 (33) 2018
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

СЛОЖИ КУМИРА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

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