

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№3 | 34 | 2018

 ВТБ

Национальная  
Лига:  
ВМЕСТЕ!

ЧЕМПИОНАТ  
ЕВРОПЫ.  
Золотые команды  
ПОКА ВСЕ ДОМА.  
Играем по-умному  
БЛЕСК И ВРЕД  
косметики

Странный парень  
ПЕТРУНИАС

ЕЛЕНА ПРОДУНОВА  
ставит жизнь  
с ног на голову

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

«Команда уверенно лидировала и победила!» Когда звучат такие слова, всех неравнодушных к спорту людей переполняет чувство радости и гордости за нашу страну — великую спортивную державу. Эти эмоции и есть настоящая оценка кропотливой каждодневной работы многих людей: спортсменов, тренеров, специалистов и настоящих болельщиков, без поддержки которых спорт вообще невозможен. Выдающегося результата добилась команда России на третьих юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе. Наши спортсмены не просто победили, но и сделали это с убедительным отрывом.

Мир за дни этих фантастических соревнований, настоящего праздника молодости, увидел ближайшее будущее современного спорта в целом. Юные атлеты в каждом виде спорта боролись, не жалея сил, при этом как бы подчеркивая: у нас — взрослые Игры, все по-честному.

Свой вклад в общую победу сборной России, подтвердив высокий авторитет отечественной школы спортивной гимнастики, внесли и наши молодые звездочки: Ксения Клименко и Сергей Найдин. В трудной борьбе с сильными соперниками они завоевали одну золотую, три серебряные и две бронзовые медали. Достойный результат с прицелом на будущее.

Что касается настоящего, то буквально через несколько дней в Дохе начнется чемпионат мира — 2018 — важнейший старт года, на котором будут разыграны первые три лицензии для команд — участниц Олимпийских игр — 2020 в Токио. Завоевать их — главная задача для сборных команд России. Мы искренне верим в силы, талант, целеустремленность наших гимнастов.

Удачи им!



Василий Титов,  
президент Федерации  
спортивной гимнастики России





## ГЛАЗГО-2018: БИТВА ЗА ОБЩЕЕ

с. 10



с. 68

### 4 НОВОСТИ

III ЮНОШЕСКИЕ  
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — 2018.  
БУЭНОС-АЙРЕС. АРГЕНТИНА

### 10 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ.

ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ  
ГЛАЗГО-2018: битва за общее

### 24 ШКОЛА

ВОСПИТАТЬ  
ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА  
Астрахань верит в мечту

### 32 АЗБУКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ПОКА ВСЕ ДОМА.

Играем с детьми по-умному

### 34 СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Почему родителям и бабушкам во время  
тренировки не стоит, ожидая детей,  
сидеть в коридоре

### 36 БИТВА ПРОДУКТОВ

БАКЛАЖАН ИЛИ КАБАЧОК?

### 38 ИСТОРИЯ ОДНОГО ФОТО

ПАМЯТИ  
ЕЛЕНА ШУШУНОВОЙ

### 42 ЛИКБЕЗ

МУЖСКАЯ РАБОТА:  
параллельные брусья



## КАК ПРОШЕЛ ФЕСТИВАЛЬ ГИМНАСТИКИ

с. 44

### 44 РЕПОРТАЖ

КАК ПРОШЕЛ  
ФЕСТИВАЛЬ ГИМНАСТИКИ

### 52 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

КРАСОТА И БЛЕСК,  
ПРОБЛЕМЫ  
И ЗАПРЕТЫ КОСМЕТИКИ

### 56 ДНЕВНИК ТОКИО-2020

### 60 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА

ГИМНАСТ ИЗ ГРЕЦИИ  
ЭЛЕФТЕРИОС ПЕТРУНИАС

### 66 ПЯТИМИНУТКА

АНКЕТА ЧЕМПИОНА.  
ДМИТРИЙ ЛАНКИН



с. 56

### 68 РОЖДЕННЫЕ В СССР

ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
ЕЛЕНА ПРОДУНОВА  
УМЕЕТ СТАВИТЬ ЖИЗНЬ  
С НОГ НА ГОЛОВУ

### 76 АНТИДОПИНГ

НАДО ЗНАТЬ!

### 80 ПАЗЛ

СЛОЖИ СВОЕГО КУМИРА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

## ГИМНАСТИКА

№ 3\_(34)\_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

НА ФОТО: Андрей Воронин

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ:

Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Павел Пузько

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

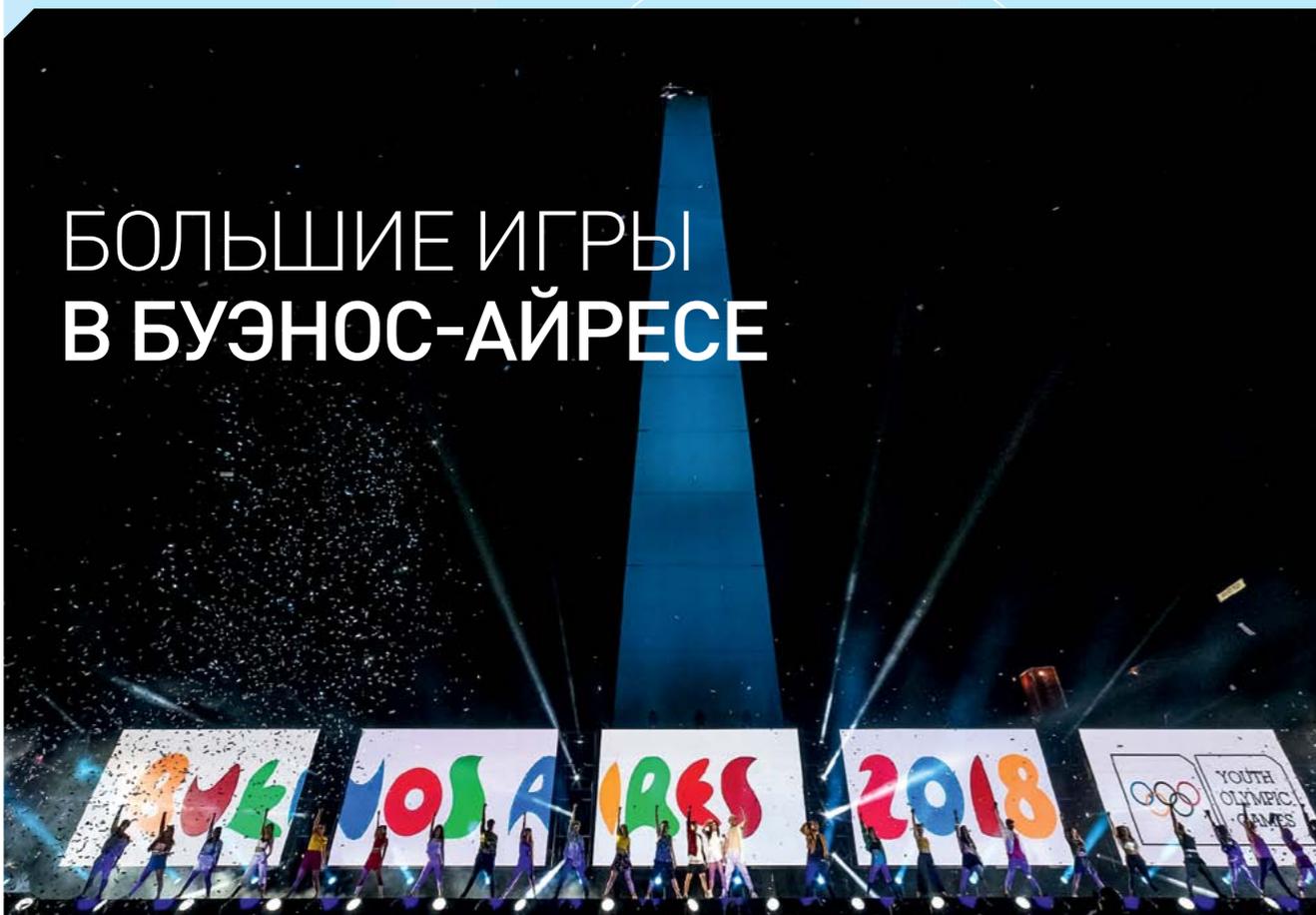
Оксана Тонкачеева, Юрий Вешкин,  
Алина Вольнова, Олег Васильев,  
Александр Бармин, Ирина Степанцева

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  
26 октября 2018 г.

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

# БОЛЬШИЕ ИГРЫ В БУЭНОС-АЙРЕСЕ



## ПОБЕДА!

В Буэнос-Айресе завершились III летние юношеские Олимпийские игры — для спортсменов 14–18 лет. Впервые в истории этих соревнований победу, причем досрочную, одержала олимпийская команда России. Рекордными для нашей страны стали и число завоеванных медалей — 59, и количество золотых наград — 29!

Всего за награды боролись спортсмены из 206 стран мира. Впервые в истории олимпийского движения в Играх приняли участие равное количество юношей и девушек —

по **1963** человека. Были разыграны медали в **32** видах спорта.

По сравнению с II летними юношескими Олимпийскими играми 2014 года в Нанкине в программе III летних юношеских Олимпийских игр появилось пять новых видов спорта: брейк-данс, карате, скалолазание, роллер-спорт и акробатика. Кроме того, в программу соревнований вошли пляжный гандбол, баскетбол 3 x 3, футзал и мини-хоккей на траве. Еще два вида спорта, сквош и поло, были представлены в качестве демонстрационных.

Чашу с огнем, который зажгли аргентинские спортсмены Педро Ибарра (хоккей на траве) и Сесилия Карранца (парусный спорт), орга-

низаторы установили перед одной из главных достопримечательностей аргентинской столицы — обе-



лиском, построенным в 1936 году по случаю 400-й годовщины основания города. Во время церемонии на монумент высотой 67 метров проецировались мультимедийные инсталляции, посвященные спорту, истории и культуре Аргентины, в том числе и ее неотъемлемой составляющей — танго.

Местом красочного шоу открытия стала одна из центральных улиц города — проспект 9 Июля. В начале церемонии открытия Игр все команды прошли к месту ее проведения, а после каждый из знаменосцев прошел по сцене, представляя свою страну. Флаг России держал в руках трехкратный чемпион Европы по плаванию, рекордсмен мира москвич Климент Колесников.

В III летних юношеских Олимпийских играх приняли участие

**94** российских спортсменов (48 девушек и 46 юношей) по **27** видам спорта. Средний возраст нашей команды — **16,9** года: **9** мастеров спорта международного класса, **25** мастеров спорта, **45** кандидатов в мастера, **13** перворазрядников и даже **2** спортсмена второго разряда.

На первых и вторых летних юношеских Олимпийских играх, которые проходили в Сингапуре и Нанкине, Россия занимала второе место в неофициальном командном зачете после



ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА МЕДАЛЕЙ  
III ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — 2018

МЕСТО	КОМАНДА	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	ВСЕГО
1	Россия	29	18	12	(59)
2	Китай	18	9	9	36
3	Япония	15	12	12	39
4	Венгрия	12	7	5	24
5	Италия	11	10	12	33
6	Аргентина	11	6	8	25
7	Иран	7	3	3	13
8	США	6	5	7	18
9	Франция	5	15	7	27
10	Украина	5	7	6	18

Выступление на Играх в Буэнос-Айресе вселяет уверенность, что **будущее нашего спорта**

в положительном смысле достаточно **предсказуемо**.

Сама тенденция подготовки спортивного резерва в стране позволяет нам, опираясь на сегодняшнюю молодежь, строить планы на будущее. При этом не надо забывать, что здесь выступают лучшие из лучших и что у нас есть еще длинная скамейка запасных на перспективу.

**Достигнутые результаты** говорят о том, что подход к подготовке резерва для олимпийской сборной команды в России продуман и что **планы эффективно реализуются**».

\*\*\*

Больше половины российских спортсменов — 55 из 94 — возвращаются домой с медалями.

**ЗОЛОТО:**

Сергей Чернышев (брейк-данс), Илья Бескровный / Варвара Овчинникова (велоспорт), Сергей Козырев, Ахмедхан Темботов (оба — вольная борьба), Ксения Клименко (спортивная гимнастика), Дарья Трубникова (художественная гимнастика), Ирэн Хубулова (дзюдо), Дарья Васькина, Владислав Герасименко, Полина Егорова, Елизавета Клеванович, Климент Колесников, Андрей Минаков, Анастасия Макарова, Даниил Марков (все — плавание), Григорий Шамаков (стрельба), Георгий Попов, Елизавета Ряднинская, Дмитрий Шишко, Полина Щербакова (все — тхэквондо), Мария Воронина / Мария Бочарова (пляжный волейбол), Алексей Дронов, Анастасия Шамонова, Илья Попов (все — бокс).

**СЕРЕБРО:**

Руслан Колесников (бокс), Никита Ремизов (баскетбол 3 x 3), Ксения Клименко, Сергей Найдин (оба — спортивная гимнастика), Степан Стародубцев (греко-римская борьба), Абрек Нагучев (дзюдо), Виолетта Игнатьева, Мария Кочанова (легкая атлетика), Дарья Васькина, Владислав Герасименко, Полина Егоро-

ва, Елизавета Клеванович, Климент Колесников, Анастасия Макарова, Даниил Марков, Андрей Минаков (все — плавание), Ульяна Ключева (прыжки в воду), Егор Громадский (современное пятиборье), Анастасия Деревягина, Яна Енина (обе — стрельба), Анна Чернышева (карате), сборная России по футзалу (Камиль Герейханов, Павел Карпов, Данил Карпюк, Максим Окулов, Данил Самусенко, Денис Субботин, Павел Сысолятин, Илья Федоров, Игорь Чернявский, Кирилл Яруллин).

**БРОНЗА:**

Сергей Найдин (спортивная гимнастика), Мухаммад Евлоев (греко-римская борьба), Дмитрий Качанов, Мария Привалова (оба — легкая атлетика), Яна Резникова (парусный спорт), Дарья Васькина, Полина Егорова, Елизавета Клеванович, Анастасия Макарова (все — плавание), Руслан Терновой (прыжки в воду), Вера Белянкина (прыжки на батуте), Кристина Адебайо (тхэквондо).

**Шестикратными чемпионами ЮОИ-2018**

стали пловцы Климент Колесников и Андрей Минаков. У их товарищей по команде Дарья Васькиной, Владислава Герасименко, Полины Егоровой, Анастасии Макаровой и Даниила Маркова — по три золотые награды, у Елизаветы Клеванович — две.



Команда пловцов



Сергей ЧЕРНЫШЕВ

В общей сложности пловцы завоевали 19 медалей, в том числе 13 золотых.

Четыре золота и одну бронзу принесли в общую копилку тхэквондисты. Три золота и одно серебро — боксеры. Две высшие награды на счету борцов вольного стиля.

Победителями и призерами Игр стали представители **20** видов спорта.

Знаменосец команды на церемонии закрытия Сергей Чернышев вошел в историю как первый чемпион ЮОИ

в брейк-дансе. Россия вошла в число призеров в футзале и баскетболе 3 x 3 — эти виды спорта также дебютировали на ЮОИ. Кроме того, Анна Чернышева выиграла первую российскую медаль в олимпийском карате.

«Еще какие-то полгода назад мы находились в сложной ситуации и вообще не знали, поедем ли на юношеские игры в Буэнос-Айрес, а если поедем, то в каком статусе, — рассказал журналистам генеральный директор ОКР Владимир Сенглеев. —

А сейчас мы видим, что у нас есть во всех смыслах настоящая олимпийская команда России — и она **умеет побеждать**».

Медали юношеских Игр — одна из ступеней на пути к большим медалям больших Олимпиад. Уверен, что многих из ребят мы увидим на Играх в Париже в 2024-м или даже в Токио в 2020-м. На юношеских играх и фестивалях мы всегда среди лидеров, в этом возрасте поколение у нас традиционно одно из сильнейших в мире. ОКР уделяет большое



Василий Николаевич ТИТОВ

Китай. В 2014 году наши спортсмены завоевали 27 золотых медалей.

«Обычно я консервативен в оценках, но такого высокого результата уже в первую неделю соревнований, по правде сказать, просто не ожидал. Не хочу кого-то из атлетов выделять отдельно — все большие молодцы, — сказал президент ОКР Станислав Поздняков, поздравляя наших спортсменов с результатами, показанными уже в первую неделю соревнований. — А тем, кто не достиг наград, не стоит отчаиваться. Я сам прошел в спорте через многое, и поверьте, поражений было гораздо больше, чем побед. Даже когда что-то не получается, нужно всегда двигаться вперед и уверенно смотреть в будущее. Считаю, наш самый главный успех заключается даже не в большом количестве медалей, а в том, что сегодня мы — мощная российская команда. Это достижение самих спортсменов, их родителей и близких, тренеров, массажистов и врачей и, в конечном счете, всей нашей страны.»



Ксения КЛИМЕНКО

влияние юношеским играм и, в частности, осуществляет финансирование на заключительном этапе подготовки, собирает ребят на одной базе для совместных тренировок, многие приезжают из разных субъектов РФ. Для нас это именно полноценная олимпийская команда — со всеми вытекающими правами, обязанностями и ответственностью. Кроме того, призеры ЮОИ автоматически попадают в понятие «кандидат в команду на Олимпиаду».

Мы отслеживаем спортсменов, попавших в наши списки, и оцениваем процент ребят, которые в дальнейшем реализовали себя **на взрослом уровне**».

Ксения Клименко (Сургут) завоевала три медали юношеских Олимпийских игр. Начав с серебряной награды в соревнованиях международных команд, Ксения стала

чемпионкой Игр, победив в упражнениях на брусках. А еще одну серебряную награду гимнастка, которой еще только исполнится 15 лет, получила за упражнения на бревне.

«По весу золотая медаль — тяжелая. По ощущениям — я бы не сказала. Но это точно самая важная медаль в моей жизни», — призналась спортсменка в разговоре с журналистами. И рассказала, что надеялась получить золото и в личном многоборье. Но сделать это не позволили ошибки. Кстати, в финалах отдельных видов Ксения на брусках победила с оценкой 14,266, получив на балл больше, чем в многоборье. А в упражнениях на бревне разница составила вообще полтора с лишним балла.

«Ксюша — замечательная девочка, трудолюбивая, ответственная. Очень любит гимнастику, ей все это нравится, — рассказала тренер спортсменки Елена Гусева. — Надеюсь, у нее все получится. После многоборья она расстроилась, сама понимала: готова была очень хорошо. Она просто очень хотела выиграть. И взяла на себя слишком большую ответственность, а нужно было просто спокойно отработать».

По весу золотая медаль — тяжелая.

Но это точно **самая важная медаль в моей жизни**



Сама Ксения, теперь уже чемпионка юношеских Олимпийских игр, сказала:

«Это уже по-настоящему взрослая игра: много зрителей, пристальное внимание... И когда понимаешь, что не смогла избежать нелепых ошибок, становится горько. Но надо идти вперед, опыт поможет. Здесь, в Буэнос-Айресе, я очень благодарна публике. Трибуны так реагировали на выступления, с таким пониманием встречали, что **внутри все ликовало!**»

Сергей Найдин, 17-летний воспитанник барнаульской школы Сергея Хорохордина, завоевал в Аргентине серебряную медаль в многоборье, серебро в упражнениях на коне и две бронзовые награды — за вольные упражнения и выступление на брусках. Увы, травма не позволила Сергею принять участие в состязаниях восьмерки сильнейших на перекладине.

«Никогда не выступал при таком количестве зрителей, при такой поддержке, — рассказывал Сергей после того, как завоевал серебро в многоборье. — Чемпионат Европы проходил в более спокойной обстановке.

А здесь было что-то исключительное. Ты работаешь на брусках — и чувствуешь, что весь зал затаил дыхание. И все вместе выдыхают. Свет, музыка — все супер, в хорошем смысле шоу. **Радость переполняет.**



Сергей НАЙДИН

Я уступил в многоборье японцу Такеру Китазоно. Для такого возраста он очень маленький и очень подвижный. Его вес и рост просто идеальны для совершенного исполнения упражнений. А я в последнее время вырос, вес и рост изменились. Есть проблемы, но я все равно буду стремиться к максимуму».



**ФСГР ПОЗДРАВЛЯЕТ ЧЕМПИОНОВ И ПРИЗЕРОВ III ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 2018 (Буэнос-Айрес, Аргентина) С УСПЕШНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ!**

**НАШИ ЮБИЛЯРЫ**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ЕВГЕНИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ ГРЕБЕНКИН**

Старший тренер женской сборной России, заслуженный тренер России

Дорогой Евгений Анатольевич!

Желаем Вам блистательных успехов на помосте, радости побед. Пусть в Вашей жизни будет больше дней, наполненных радостью, душевным теплом и гармонией. Крепкого здоровья Вам и всем близким!



# ШОТЛАНДИЯ: БИТВА ЗА ОБЩЕЕ

ГЛАЗГО ОТБЛАГОДАРИЛ ЖЕНСКУЮ И МУЖСКУЮ КОМАНДЫ ЗОЛОТОМ

НА ОБЪЕДИНЕННОМ ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ГЛАЗГО РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ ЗАВОЕВАЛИ ДЕВЯТЬ МЕДАЛЕЙ — ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТА, ДВА СЕРЕБРА И ТРИ БРОНЗЫ. ОБЕ КОМАНДЫ — И ЖЕНСКАЯ, И МУЖСКАЯ — ПОБЕДИЛИ В МНОГОБОРЬЕ. ПОМИМО КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ СТАРТА, ЭТО БЫЛ И ЭТАП ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ В КАТАРЕ. ТРИ ЛУЧШИЕ КОМАНДЫ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПОЛУЧАТ ПУТЕВКИ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ТОКИО-2020 НАЧИНАЕТ ДИКТОВАТЬ СВОЮ ВОЛЮ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Непривычные сроки выдались в этом году для чемпионата Европы по спортивной гимнастике. Традиционная весна сменилась августом, потому что турнир проходил в новом формате — в рамках настоящего европейского фестиваля. Объединенный чемпионат Европы по летним видам спорта — легкая атлетика, велоспорт на шоссе и треке, маунтинбайк, гребля, водные виды спорта, триатлон, гольф — состоялся в Берлине и Глазго.

Но у каждого вида, как ни назови старт — фестиваль или комплексный чемпионат, задачи остаются постоянными: выходи, выигрывай и доказывай право на лидерство. Наши команды доказали.

...Только-только поставив жирную точку в золотом превосходстве объединенной сборной России над спортсменами Великобритании двумя золотыми наградами Артура Далалояна, вся мужская сборная по гимнастике оказалась на центральной площади Глазго. Сборной России

вручили Кубок за победу на первом в истории чемпионате Европы по летним видам спорта. Получали награду Далалоян и прыгун в воду Илья Захаров.

Кстати, за первое место в гимнастике и водных дисциплинах (все четыре вида) командам России достались два золотых слитка. Теперь можно не только собственные медали надкусывать, позируя для дотошных фотографов, но и целые слитки.

Своя ноша не тянет — вот и Кубок нежилась в последние минуты чемпионата в натруженных и заслуженных руках гимнаста Артура Далалояна. Основание Кубка опять же золотое, 22 карата, высота — больше полуметра. Хороший трофей.

Сборная России завоевала 31 золотую, 19 серебряных и 16 бронзовых медалей, одержала убедительную победу в общем зачете турнира (12 дисциплин). В медальном зачете не были учтены награды российских легкоатлетов, выступавших в нейтральном статусе, — одно золото, три серебра и две бронзы.

Ульяна  
ПЕРЕБИНОСОВА



Лиля  
АХАИМОВА

\*\*\*

Чемпионат Европы для женской сборной по спортивной гимнастике изначально не должен был стать легкой прогулкой за золотом. Дебют на европейском помосте — он и есть дебют с разнообразием реакций. И неважно, когда он состоялся — в 15 лет, как у Гели Симаковой, или, как у Лили Ахаимовой, в 21 год. Четыре дебютантки из пяти гимнасток — нервы рулят. Но в день финального многоборья, как сказала капитан команды и единственная спортсменка с опытом Ангелина Мельникова, «все у всех сложилось как надо».

Квалификация, после которой наши девочки оказались на втором месте, потрянула нервами. Тут капитан Мельникова ничем коллегам помочь не могла — им надо было пройти помост европейского дебюта лично. И крохе Симаковой, и Ахаимовой с опытом Универсиады за плечами, и Ирине Алексеевой, три месяца назад появившейся на чемпионате России прямиком из Америки, и 16-летней Ульяне Перебиносовой. Без ошибок не обошлось. Бревно «уронило» и Симакову, и Алексееву, удержало Мельникову, но с большой потерей в оценке. Потом — вольные, на которых Лиля Ахаимова должна была показать себя Европе во всей красе, жестко наказали за срыв... А формат турнира — три спорт-

В день финального многоборья, как сказала капитан команды и единственная спортсменка с опытом Ангелина Мельникова,  
**«все у всех сложилось как надо»**

сменки выступают на снаряде, три оценки идут в зачет. И даже фраза «хоть стой, хоть падай» не прокатит. Надо везде стоять, то есть выстоять.

У Ахаимовой была травма перед чемпионатом, да еще и опробование снарядов сложилось так, что не успела почувствовать ковер, — итальянки долго с музыкой возились, а пропали в итоге положенные нам минутки. А минутки эти — то самое ощущение себя на помосте. Говорят, Лиля на тренировке полтора часа плакала, когда ей сказали: упрощаем в финале программу. Но все-таки три разрыва в связках голеностопа — это серьезно, чтобы зажила любая связка, нужно полгода, это время еще идет. А программа сложная, мощная.

«Понервничали, девчонки, конечно, а как без этого, — тренеры потом это скажут. — Первый раз ведь приехали. Но прошли снаряды, посмотрели вокруг, глазки успокоились немного, увидели, что сверхъестественного ничего нет».

Увидели и услышали. Так им старший тренер Евгений Гребенкин и сказал, как в спорте положено: не соперницы у вас выиграли, а вы проиграли своими падениями, теперь успокоились — показывайте характер.



Ангелина  
СИМАКОВА

И они его показали. Необстрелянные совсем, с опытом копеечным на взрослом помосте. Абсолютно контролирую в финале ситуацию. Как сформулирует впечатления заслуженный тренер России и судья международной категории Вера Киряшова, «управляя собой».

«И это стало видно с первого снаряда, — говорит Вера Иосифовна. — Сложный прыжок у Симаковой, не всегда пока еще хорош в исполнении, но в финале она им управляла. Ахаимова только-только начала прыгать на жесткую опору — всего за два дня до выезда в Глазго. Все было сырое еще — а прыжок нужен позарез, видели же, как все сейчас прыгают? Мы отстаем в этом виде, но основные команды в базе сейчас уже догнали. Не догнали американок, далеко пока до них, а с Европой можем соревноваться, осталось поднять чистоту.



СТРЕЛОЧКА  
К ИГРАМ  
В ТОКИО

Главный тренер  
сборной России  
АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО:



— Медали ничего не меняют, да и путь к ним может быть разным. Нам нужно определить не то, что мы получили, а чего не хватает для победы уже на более высоком уровне. Важно понимание, на каком месте мы сейчас находимся, что успеваем, что нет. Обновлять команду в следующем году будет уже поздно.

Самое главное, что обе команды прошли чемпионат Европы без травм, вы же видели, что творилось, например, на перекладине у ребят — падение за падением. Команда шла по программе, каждый гимнаст помнил, что для него идет еще и отбор на чемпионат мира. Все выполняют установки, но не хватает то времени, то здоровья. Работы много. И выигрываем, и проигрываем относительно самих себя. Чаще всего все же именно здоровье подводит. Много причин — и старые болячки, и новые. После такого чемпионата неделю «отмокать» надо. Вспомните борьбу за золото команды девочек. Без срывов прошли, а чего это стоит? Девочки потом уснули в три часа ночи. На Олимпийских играх, например, после командных соревнований есть день отдыха. Два дня подряд выходить на помост очень сложно.

И это не случайность, что многие из спортсменок, накануне хорошо выступивших, в отдельных финалах выглядели уставшими. Ангелина Мельникова допустила две ошибки на вольных упражнениях. Потом сказала: ноги уже подкашивались. Режим старта жесткий. Каждый такой старт требует не только физических затрат, но и зализывания ран. Ну ладно, поболит и пройдет? Не пройдет. Нагрузки сегодня зачастую превышают возможности организма в разные периоды года. На сборе, который сегодня начался на «Круглом» после небольшого отдыха, неделя была восстановительной. Это необходимость.

Из-за сроков чемпионата у всех гимнастов Европы нарушена система подготовки. Руководящие органы разного рода союзов как-то некорректно относятся к подобным вопросам. А тем, что чемпионат Европы был перенесен с апреля на август, нам поломали весь план подготовки. Получилось, что полгода не было никаких стартов, а потом — Кубок России, чемпионаты Европы, мира, у юниоров еще и юношеские игры... Попытки Европы сделать свои Олимпийские игры — это пока проблема. Вопрос введения новых турниров уже не раз обсуждали, отдельно и тренеров собирали. Все специалисты говорят: сейчас такое количество соревнований,



Ирина  
АЛЕКСЕЕВА

Ирина Алексеева сделала в финале то, что и показывала во время тренировок. Кстати, когда врачи разрешили ей тренироваться после травмы ноги, в период последних прикидок она ни разу на бревне не допустила падений, а то, что произошло с ней в квалификации, — чистая психология, технически она все сделала. Ульяна Перебиносова справилась хорошо со своей задачей.

То, что прошли бревно в финале без падений — просто здорово. Бревно для нас не сегодняшняя проблема. И не потому, что плохо готовились, не уделяли времени достаточно или тренеры не понимают, что делают. Так уж у нас в стране устроено: мы эмоциональны и всегда ставим перед собой высокую задачу. А когда ставишь

именно такую, то переживаешь особенно. А со сложной программой и риск всегда повышается.

Ангелина Мельникова вела всех в прямом и переносном смысле. Геля меняется, взрослеет. После Олимпийских игр, когда осталась одна из олимпийской сборной, ее поставили перед строем и сказали: ты — лидер. Представляете, каково это? Искусственно такие превращения не происходят. Лидерами становятся. Вот Геля и проходит этот путь.

Хорошо девочки выглядели в финале. Правильно выбранные спортсменки принесли нужный результат. Почему о выборе говорю? Это ведь не экспериментальная команда была, а сборная, составленная в силу обстоятельств. Конкуренция растет, научились работать уже даже те соперники, на кого мы и не смотрели никогда.

Франуженки набирают обороты — бревно «стоят», даже удивительно, что было падение в финале, брусья хорошие, прыжок хороший, вольные с сильной акробатикой. Великобритания — тоже команда, собранная в силу обстоятельств. Травм во всех сборных много. Только в Америке большой выбор, во всех остальных странах мало элитной гимнастики. А то, что мы видим на помосте, — это элитная гимнастика. И каждая спортсменка важна. Если сломалась даже одна — команды нет.

Многие сборные подтянулись, но пока, конечно, нам стоит за Францией поглядывать и Великобританией, если будет выступать в своем составе. За команду Украины можно порадоваться, что вошла снова в обойму, в пятерку сильнейших. Ведь у нас как? Только при большой конкуренции создается великое».



Ангелина  
МЕЛЬНИКОВА

...Отстоять титул сильнейших в Европе женской сборной удалось. Проверить дебютанток на боевом помосте — тоже. Каждая почувствовала вкус золота и конкуренции. Остается создать великое.

Россия — 165,195,  
Франция — 161,131,  
Нидерланды — 159,563,  
Великобритания — 157,263,  
Украина — 152,129, Италия — 151,496,  
Испания — 150,063, Венгрия — 149,729



что спортсмены не справляются с объемом при подготовке к ним. Континенты, каждый уровень в структуре всей мировой гимнастики — все хотят себя проявить, получить своих героев. А суммарно это падает на одних и тех же людей в один период времени. Что нам делать? Выбирать и участвовать в чем-то одном? Тогда на тех же самых уровнях скажут: а почему так? При этом все вроде и не помнят, что цель не такие турниры, а Токио-2020. И нельзя «кататься» на одних и тех же людях. Надо ведь, чтобы они не только сохранились, но и прибавили в мастерстве, поумнели. А времени на это все меньше и меньше.

У нас работа строится по полугодиям. Тренеры, обсуждая проблему переноса чемпионата на летнее время, как раз об этом и говорили: полгода отработали, ушли вниз, затем начали подниматься, восстановление... А получилось, что теперь на одном пике формы надо провести два самых ответственных старта в году. Так ведь получается, хотим мы или не хотим. Методически это абсолютно не оправданно.

Получение командами лицензий на Олимпийские игры уже в Катаре — основная задача сегодня. А главная задача с учетом формата чемпионата мира — это то, что нам нужны тройки спортсменов на всех снарядах. Не везде они полноценны, о четвертых номерах я уже и не говорю. У ребят мы соревнуемся с Японией и Китаем, у них двойная скамейка, у нас пока не наберется полуторная. В Китае 35 спортивных интернатов. В США развита клубная система — тысячи клубов, в соревнованиях принимают участие до 65 тысяч спортсменов! В Японии спортивная гимнастика — это религия. Тут ничего не поделаешь, мы проходим свои этапы развития.

На каждый снаряд мы третьего гимнаста подбираем уже даже не по результату, а по тому, как «уложить» нужных ребят в пятерку. Ведь проблема в том, что мы три найдем, но это будет семь или восемь человек. А нужно-то пять! Тяжело. Очень. И это будет для всех сложно.

Правильно принят такой регламент или нет, обсуждать бессмысленно, это — регламент. Возвращаясь к итогам Глазго, скажу, что у нас не бывает перерывов: одно закончили, нужно очухаться и вперед идти. Медали — это хорошо всегда. Но все это предпосылки к Олимпийским играм. Мы же там боремся не с Европой. Пока трудно представить, какая сегодня Америка, там революции в федерации идут, а вот Япония и Китай пашут и результаты показывают. И у ребят в Глазго мы в квалификации были ближе к нужному результату. А в финале это труднее было сделать, потому что идет бой с главным соперником, тут уже начинается: кто-то и что-то забыл, кто-то не в ту сторону повернулся. Штаны забывают, бывает и такое.

А так, конечно, именно итоги чемпионата Европы у нас легли в основу аналитического разбора для формирования команды на чемпионат мира. А уже оттуда — стрелочка к Играм.



Победа в командном многоборье чемпионата Европы над главными соперниками, да еще на их земле, да третья континентальная подряд — это не только красиво, но и убедительно. Мужская команда России заставила до отказа заполненные трибуны гимнастического зала в Глазго пройти через все эмоции. Не особенно, правда, и себя пощадила. В общем, все было как мы любим: нервы — в хлам, счастье победы — на пьедестале!

Подтрибунные помещения любого Дворца спорта во время крупных стартов — кладезь эмоций. От уныния до счастливых соплей радости. Перед выходом на представление наши парни — капитан Давид Белявский, Артур Далалоян, Никита Нагорный, Дмитрий Ланкин и Николай Куксенков — стояли с непроницаемыми лицами. У каждого была найдена точка, которую каждый сверлил взглядом. А ведь семь

## Победа в командном многоборье чемпионата Европы

над главными соперниками, да еще на их земле, да третья континентальная подряд — это не только красиво, но и убедительно

баллов преимущества над командой Великобритании в квалификации, право быть первыми по сложности программ и мастерству исполнения — мозг сверлить вроде было и ни к чему.

Но помост часто живет по своим законам. Законы этого дня нашим гимнастам приходилось переписывать буквально через снаряд. В вольных упражнениях ошибся Никита Нагорный. Конь не подвел. На кольцах не удержал соскок Дима Ланкин. Прыжок отработали хорошо. Брусью наказали Никиту Нагорного...

А последней была перекладина. Та самая, которая в квалификации и накануне у юниоров показала свой строптивый характер. Более того — заставила думать, что с инвентарем есть какие-то проблемы, потому что такого количества падений Европа вряд ли и вспомнит-то. Наши ребята подходили к «палке» с преимуществом над командой Великобритании всего лишь в балл. Соперники выступали на снаряде первыми.

И эта коварная перекладина, вволю поизмывавшись, к великому расстройству соперника, словно вернула на помост справедливое рас-



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ

пределение сил. У Великобритании после трех падений шансов не было никаких. При условии, конечно, что это не станет и нашим путем. Наблюдая, как дважды сорвался со снаряда Доминик Каннингэм, после каждого выступления на кураже призывающий к аплодисментам и поднимающий зал, совсем еще не казалось, что золотая медаль — наша. На перекладину первым отправился капитан команды Давид Белявский. Он должен был задать тон.

«Я тоже нервничал. Не за себя — за команду, — признался Давид. — И не понимал, что творится. Вольные, коня прошли — все, оставались наши снаряды: кольца, прыжок, брусья. Мы должны





были уходить перед перекладиной в отрыв от британцев. И тут кольца — Димин соскок! Прыжок — ладно, прошли, брусья — опять ошибка. К перекладине подходил, не представляя, что может случиться. Могло ведь и как у британцев.

Нет, никто у нас ни о каких семи баллах отрыва в квалификации не думал. Мы же не с улицы пришли на помост, все прекрасно понимаем: в квалификации ты хоть 50 баллов выиграл, хоть одну десятую, а день финала начинается заново. Ребята были настроены очень хорошо. Ошибки эти... Дима кольца ведь просто «рисовал», идеально все делал, хотел поймать доскок, открылся рано — техническая ошибка. А Никита на ковре присел, концентрации, может, не хватило.

Я доволен на самом деле — мы собирались и работали до конца, никто не сдавался. Очень важно сделать это в нужный острый момент. После вольных упражнений — я еще на базе Никите говорил про эту связку, а он на другой концентрировался все больше: «Мне главное ее сделать» — вспомните, как он на коне «упирался». Как, когда делал брусья, ошибся, но продолжил после этого чисто, на перекладине тоже вышел и сделал. Кстати, Никита на брусьях очень редко ошибается, на этом элементе вообще никогда. Когда он в форме, может без разминки подойти и все упражнение выполнить. Не скажу, почему у нас такие ошибки были. Могли бы и без них, конечно, обойтись. Перед чемпионатом мира будем усиленно работать».

\*\*\*

После окончания командного турнира организаторы вдруг изменили для журналистов маршрут, по которому надо было идти в смешанную зону. Один из волонтеров развернул меня в пра-



Никита  
НАГОРНЫЙ

вильном, как ему казалось, направлении, а попала я туда, где гимнасты уже ожидали выхода на награждение. Короче, столкнулась почти что лбами с золотой пятеркой в том самом месте, где перед выступлением они просверливали взглядами пол. Стеной стояли на пути. И на мое все еще опустошенное после потери всяких нервов: «Парни, а что это было?» — «стена» дружно засмеялась: «Так и задумано было, надо же градус соревнований поднимать. Вот и решили интригу закрутить. Вам же классно было смотреть?»

«Не то слово», — только и смогла из себя выдать. И вспомнила старшего тренера мужской сборной Валерия Алфосова, который несколько минут назад был примерно так же говорлив: «Да уж, создавали себе проблемы, потом решили».



Николай КУКСЕНКОВ

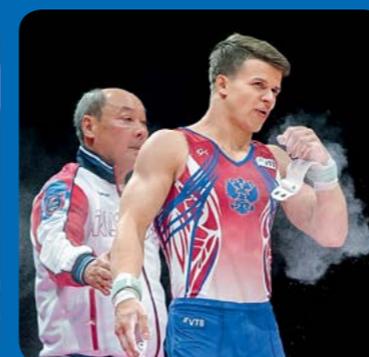
Так и задумано было, надо же градус соревнований поднимать. Вот и решили интригу закрутить

\*\*\*

«Деда, поздравляю!» — это массажист Алексей Блюшке подошел к личному и бессменному уже 13 лет тренеру нашего капитана Валерию Николаевичу Ломаеву. Стоял «деда» в сторонке, ждал Белявского, пока тот автографы раздает, чтобы поздравить: «Я не считаю вообще медали Давида, это его обязанность. А моя — помочь, не напрягая. Похвалил меня Давид только что перед журналистами, сказал, что я

Трижды золотой в Глазго  
Артур ДАЛАЛОЯН:

«В Глазго я рассчитывал выступить успешно, потому что был намного лучше готов, чем в прошлом году, когда стал чемпионом Европы в опорном прыжке. И чувствовал себя более уверенно. К тому же я соревновался сразу в трех финалах на отдельных снарядах. Но на вольных немножко ошибся — вышла бронза. Потом старался получить компенсацию на брусьях и отдал для победы все силы»





лучший психолог? Приятно, не слышал от него никогда. Он молодец. Такого чемпионата по накалу я что-то не припомню даже. Переключайся еще... На разминке перед квалификацией Давид мне сказал: «Не держит меня «палка», как ни мажь ее, магнезия сваливается, руки срываются». Видимо, заводская заготовка так отшлифована была, что ничем ее не «притушить» было. Падения приводили к тому, что гимнасты в турник буквально вцеплялись — держали так сильно, что технически это мешало исполнению элементов. Конечно, не до раскрепощенности было. Давид сам сказал: «Первым пойду». На заключительном снаряде, когда

команда идет впритык с соперником, выйти первым — это трудно».

\*\*\*

Дима Ланкин в борьбе за команду совершил многое. Невозможного в спорте, как известно, ничего нет, но есть преодоление. В Берне-2016 Димы в команде еще не было. Это первое для него золото Европы.

«На кольцах я вставал всегда без падений, а сегодня просто хотел все идеально сделать, точка нужна была, которую надо было поставить. Чуть-чуть не хватило, а потом меня назад уже смело.

Сборная России — 257,260!  
Великобритания — 253,362,  
Франция — 246,928,  
Германия — 243,629, Швейцария — 243,462,  
Испания — 239,461, Турция — 239,361,  
Италия — 222,327

Проиграли — выиграли, проиграли — выиграли, ребята собрались, получается, решали проблемы по мере поступления. Конечно, повторимы семь баллов отрыва, легче было бы. Но как уж сложилось. За последний год я спокойнее стал. Бывало, у меня трясучка начиналась, когда медаль маячила, первую связку сделаю и не понимаю, где нахожусь. Улетаю куда-то. Здесь после ошибки на соскоке мы шли на опорный прыжок. А у меня с ним отдельная история произошла — только за две недели до чемпионата начал прыгать на снаряде той же фирмы, что и в Глазго стоит. И никак не мог к нему приспособиться. В первый день на опробовании снарядов тоже не особенно получилось. Разбирались с тренерами, как прыгнуть, почему не идет, в итоге пришлось и технику другую применить, и неудобство испытать, да и непривычно просто было — снаряд жесткий, с пружинами, на «Круглом» я с развернутыми руками работал, снизу, а на этом — сверху и в другую сторону.

Но надо было выкручиваться и работать. После квалификации решали, что мне прыгнуть. И ребята решали. Понятно, что каждая оцен-



Дмитрий  
ЛАНКИН

ка — в копилку общую, три из трех, ошибка чревата для всей команды. После колец немного сомнения появились: смогу ли? Слишком мало времени прошло после соскока-то. Но ребята все равно сказали: прыгай еще раз, не волнуйся, все сделаешь! Вышел, всю серьезность свою собрал и прыгнул!

Когда закончил, поняли, что выиграли, хотелось даже слезу пустить. Тогда не дал волю. Вот... сейчас пустил. Эмоций так много, что не можешь понять главную: и радость, и гордость, и плакать хочется, и хохотать. И не можешь выбрать, какой из них отжаться. А в итоге кажется, что ты — человек без эмоций. На самом деле они просто оглушили». ▲



ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ



ЮНИОРСКАЯ  
ЖЕНСКАЯ  
СБОРНАЯ  
РОССИИ  
ЗАВОЕВАЛА  
**4** МЕДАЛИ

ЮНИОРСКАЯ  
МУЖСКАЯ  
СБОРНАЯ  
РОССИИ  
ЗАВОЕВАЛА  
**5** МЕДАЛЕЙ  
И ВПЕРВЫЕ  
С 2004 ГОДА  
ПОБЕДИЛА  
В КОМАНДНОМ  
МНОГОБОРЬЕ



Сборная России в составе Ольги Астафьевой, Ксении Клименко, Ирины Комновой, Владиславы Уразовой и Яны Вороны завоевала серебро в командном первенстве, набрав 160,363 балла и уступив только итальянкам (161,063).

В личном многоборье бронзовую награду получила Ксения Клименко (53,532).

В упражнениях на разновысоких брусьях Ксения Клименко (14,333) и Ирина Комнова (14,266) завоевали золото и серебро.



Ольга АСТАФЬЕВА

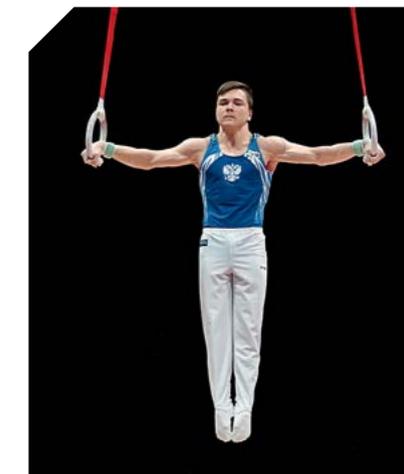
Юрий Буссе, Виктор Калюжин, Михаил Худченко, Григорий Климентьев и Сергей Найдин завоевали золото в командном турнире, набрав 240,961 балла, вторыми стали британцы (240,128), замкнули первую тройку итальянцы (237,895).

В личном многоборье Сергей Найдин получил бронзу (79,598), а в финале вольных упражнений — бронзу (13,500).

В упражнениях на кольцах золото завоевал Григорий Климентьев (14,300), серебро у Виктора Калюжина (13,866).



Виктор КАЛЮЖИН



Григорий КЛИМЕНТЬЕВ



Ирина КОМНОВА



Ксения КЛИМЕНКО



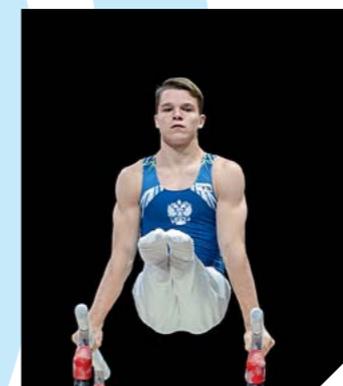
Владислава  
УРАЗОВА



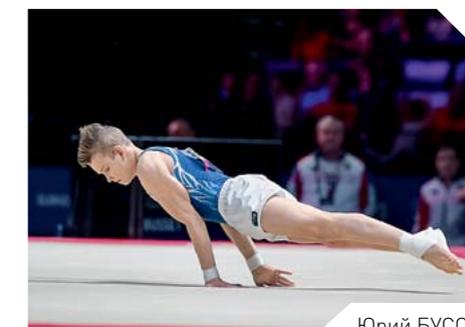
Яна ВОРОНА



Сергей НАЙДИН



Михаил ХУДЧЕНКО



Юрий БУССЕ



# АСТРАХАНЬ: ВЕРА В МЕЧТУ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ И АКРОБАТИКЕ СКОРО ОТПРАЗДНУЕТ 70-ЛЕТИЕ. БУДУЩИМИ ГИМНАСТАМИ СЕГОДНЯ ГОТОВЯТСЯ СТАТЬ 136 ДЕТЕЙ. ШКОЛА НЕ МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ БОЛЬШИМ СОВРЕМЕННЫМ ЗАЛОМ И МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ТРЕНЕРСКИМИ КАДРАМИ — В НЕЙ РАБОТАЮТ ВСЕГО ШЕСТЬ ТРЕНЕРОВ. ЗАТО ГОРДИТЬСЯ СВОИМИ ТРАДИЦИЯМИ СШОР № 1 МОЖЕТ ПО ПРАВУ. И ГЛАВНОЕ, ЧТО СЕГОДНЯ В ЕЕ СТЕНАХ ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ЭТИ ТРАДИЦИИ ПРОДОЛЖАТЬ.

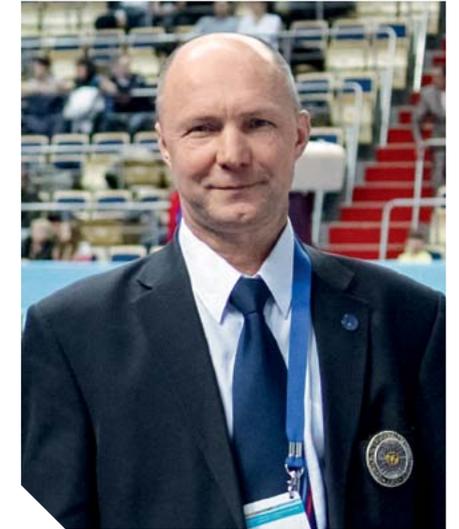
## Президент Федерации спортивной гимнастики Астраханской области МИХАИЛ ТРУБИЦЫН:

— В Астрахани никогда не было большого отделения гимнастики, всегда работало ограниченное количество тренеров, но при этом личности, которые были заметны на помосте, появлялись всегда, — начинает рассказ о школе бывший ее воспитанник Михаил Юрьевич Трубицын, который возглавлял СШОР № 1 с 2003

по 2010 год. — Могу назвать хотя бы фамилию Геннадия Углева (о нем, кстати, журнал «Гимнастика» уже писал), первого исполнителя прыжка, который впоследствии был назван прыжком Цукахары. Это было в 1960-е годы, когда директором школы был Николай Иванович Тихомиров. Человек энергичный, творческий, он очень многое сделал для развития спортивной гимнастики в Астрахани, способствовал ее становлению, заложил традиции.

ТЕКСТ:  
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

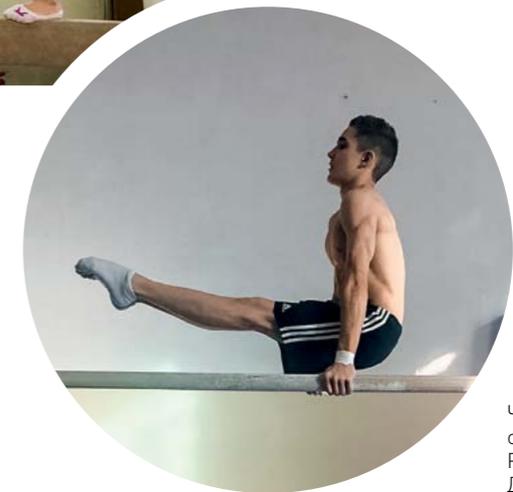
Члены сборной команды Астраханской области  
КМС Анна КОСЯК (слева), КМС Альбина МАСКАРБАЕВА



Президент Федерации спортивной гимнастики Астраханской области  
Михаил ТРУБИЦЫН

Не случайно с середины 70-х годов и до 2003 года школой поочередно стали руководить его ученики — Валентин Константинович Бердников и Николай Германович Ковакин. К слову, они и сейчас, несмотря на то, что оба уже на пенсии, держат связь со школой, всегда интересуются ее делами.

Исторически сложилось так, что больших успехов астраханцы добивались именно в мужской гимнастике. В школе есть женское отделение, подготовлено достаточно мастеров спорта, но на всероссийской арене среди известных имен наших воспитанниц не встретишь. Почему? На мой взгляд, прежде всего это связано с отсутствием полноценного специализированного зала. Отделения акробатики и прыжков на батуте арендуют места для тренировок в других помещениях, а гимнасты так и ютятся в здании дореволюционной постройки. Условия все-таки накладывают свой отпечаток. Поэтому, как только у мальчиков появлялся кто-то способный, его сразу же старались куда-то продвинуть, дать ему возможность совершенствовать свое мастерство в более подходящих условиях. Кроме Углева, могу назвать фамилию Николая Перевалова, тоже известного гимнаста. Он поступил после окончания средней школы в Волгоградский институт физкультуры и там расцвел. Был чемпионом России, призером первенства Вооруженных



Член юношеской сборной команды России КМС  
Дмитрий ЛАРЮШКИН

сил СССР. Или Владимир Кузьмин, чемпион России, неоднократный призер чемпионата СССР, который не один раз выступал в одной команде с самим Николаем Андриановым... Но мальчики позже созревают, у них, если можно так сказать, больше времени в запасе. А девочки не успевали раскрыться — только в домашних условиях занимались и на этом останавливались.

К тому же в нашем городе всегда были хорошие традиции в художественной гимнастике, во времена СССР вообще был ее расцвет, поэтому девочки в основном шли в этот вид спорта — в школу, которой руководила жена Николая Ивановича заслуженный тренер СССР Людмила Александровна Тихомирова.



Давид ГУЛИЕВ



Злата РОГАТКИНА

## Астраханскую спортивную гимнастику на международном помосте сегодня успешно представляет **Сергей Ельцов**

Сейчас астраханскую спортивную гимнастику успешно представляет Сергей Ельцов, который входит в сборную России, а до него были еще Сергей Лежнин, Илья Баранов, Александр Филиппов... То есть школа все время на слуху. Поэтому и сохранила статус олимпийской.

— *Что отличает ее воспитанников от других? Есть свой почерк у астраханской школы гимнастики?*

Наши ребята всегда выделялись культурой движения, чистотой исполнения, элегантностью. В их выступлениях присутствовала какая-то легкость, воздушность. Все эти качества присущи сейчас и Сергею Ельцову.

У нас всегда были гимнасты с хорошей разносторонней подготовкой, хотя возможности тренировать все многоборье, как положено, не было. По одному снаряду всего стояло на «стандарте», не было никакого дополнительного оборудования. А когда такой расклад, очень сложно что-то всерьез готовить. Поэтому основная работа шла на учебно-тренировочных сборах. Ну вот, например, у нас никогда не было нормального ковра для вольных. Только кусок акробатической дорожки длиной 10 метров ле-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

жал и все. Но в то же время Владимир Кузьмин был отличным исполнителем именно вольных упражнений. Евгений Григорьевич Николко, тренер знаменитого Алексея Немова, до сих пор его вольные вспоминает.

— *Как же удавалось так подготовиться?*

А вот это как раз тренерская работа. Ребятам тщательно ставили технику, они разучивали элементы по частям. Потом попадали на большой ковер и все получалось. Главное — заложить правильную базу, этим и должны заниматься тренеры в детских спортивных школах, а наращивание сложности все равно идет в основном на сборах. Хорошо, что сейчас благодаря усилиям Федера-



ТРЕНЕСКИЙ СОСТАВ  
(слева направо)  
Руслан Алиевич ШИЙТУРКАЕВ,  
Галина Владимировна АБРАМОВА,  
Владимир Павлович КУЗЬМИН,  
Лидия Владимировна ОЛЕЙНИКОВА,  
Жанна Жоржевна ШИЙТУРКАЕВА,  
Николай Егорович ПЕРЕВАЛОВ,  
Михаил Юрьевич ТРУБИЦЫН,  
Геннадий Дмитриевич ПИМИЧЕВ

ции гимнастики России система отлаживается, тренеры начинают и глубокий резерв просматривать. Способные молодые гимнасты сразу попадают в поле зрения тренеров высшего звена и под их присмотром на централизованной подготовке постепенно усложняют свои комбинации.

А если вернуться к истории, как многолетний директор школы могу сказать: несмотря на отсутствие полноценного зала, всегда старались подходить к процессу подготовки творчески. Тем более что и другие виды спорта, которые у нас культивировались и продолжают развиваться, — родственные. И спортивная акробатика, и прыжки на акробатической дорожке, и прыжки на батуте вышли из гимнастики. Мы с тренерами прекрасно понимали друг друга, делились техническими и методическими наработками, совместно искали пути, как добиться лучшего результата.

— *Десять лет назад школу из системы образования передали на баланс областного министерства спорта...*

Конечно, это повлекло за собой определенные изменения. В горно спортшкола имела статус учреждения дополнительного образования, а у города еще 100 общеобразовательных школ и столько же детских садиков, ему бы с ними разобраться. А в министерстве спорта области не так много школ олимпийского резерва, все находится под пристальным контролем, поэтому



Член сборной команды Астраханской области КМС Вячеслав СЕЛИВАНТЬЕВ

сейчас директор больше выполняет управленческие функции, ему необязательно разбираться в тонкостях вида спорта.

— *Это плюс или минус?*

Это неизбежность. Сегодня остается все меньше школ, где культивируется только один вид спорта. Школы становятся многопрофильными, директору невозможно быть специалистом во всех видах. И если удастся собрать профессиональный коллектив единомышленников, то проблем не возникает.

Год назад СШОР № 1 возглавила Лариса Анатольевна Маркина. Вдумчивая, внимательная, чувствуется, что судьба школы ей не безразлична.

Галина Владимировна  
АБРАМОВА  
с Лукой РОДНИКОВЫМ



Николай Егорович  
ПЕРЕВАЛОВ  
с Варварой  
РОМАНОВОЙ

Это приятно. Это обнадеживает. А опорой новому директору является многолетний завуч школы (на его веку это уже четвертый директор) Рамиль Афраимович Ильясов, сам бывший гимнаст, тоже выпускник школы, заслуженный тренер России.

— СШОР № 1 — единственная школа, откуда Астраханская область черпает гимнастические кадры?

Да. Есть еще муниципальная школа в Знаменске, но это закрытый город, в нем проживает в основном воинский контингент, поэтому выстраивать там серьезную работу по подготовке гимнастов высшего звена сложно.

— Сегодня опытные тренеры, работающие на уровне сборных команд страны, не без сожаления вспоминают детско-юношеские спортивные школы советских времен. Какие положительные моменты из той системы можно было бы взять на вооружение сегодня?

Мне кажется, систему мотивации тренеров на результат. Тогда она была более четкая. Работать тренером в детской спортивной школе было и



выгодно, и престижно. Сегодня же зарплаты тренеров в бюджетном секторе очень невысокие. Чтобы прокормить семью, даже не молодые уже специалисты вынуждены дополнительно заниматься с платными группами. А там, где начинается работа на платных группах, работа на мастерство, можно сказать, заканчивается. Да, такая тенденция неизбежна, государство не сможет обеспечить все, и гимнастика на начальном детском уровне, скорее всего, сейчас будет строиться на платной основе.

Но начиная с этапа учебно-тренировочной подготовки в спортивных школах нужно что-то придумывать, как-то мотивировать тренера работать на результат. У нас же что получается: приходит молодой специалист, начинает заниматься с двумя-тремя способными гимнастами, то есть выбирает не количество, а качество, а оплата труда при этом минимальная.

Когда мы перешли в ведение областного министерства спорта, у нас как раз разрабатывалась программа отраслевой оплаты труда. Я был членом рабочей группы при разработке этого документа в области физкультуры и спорта. И мы добились того, чтобы у тренера была возможность персональной оплаты. То есть когда мальчик или девочка добивается заметных результатов на всероссийском уровне, министр имеет право и возможность заключить с тренером персональный контракт. Могу сказать, что во многом благодаря такому подходу тренерам нашей школы удалось вырастить Сергея Ельцова.

Директор СШОР № 1  
Лариса МАРКИНА



Член сборной команды Астраханской области КМС Элина ТЮКИНА



На мой взгляд, это и есть та самая мотивация — когда тренер получает возможность работать с двумя-тремя воспитанниками и получать при этом достойную зарплату. Напомню, что первый тренер Сергея — Геннадий Дмитриевич Пимичев, а на более позднем этапе подключился Руслан Алиевич Шийтуркаев.

И еще, раз уж мы заговорили о советской системе подготовки, сама структура гимнастических школ должна быть более развернутой. Потому что СШОР нацелена на спорт высших достижений, это — вершина пирамиды, ее задача — заниматься пополнением сборных команд страны. А основанием этой пирамиды должны быть школы муниципальные, где дети могут заниматься в более простых условиях, на более простых снарядах. И именно оттуда СШОРы могут черпать кадры. Если же нет основания у этой пирамиды, то наличие одной школы олимпийского резерва не решает проблему развития вида спорта.

### Директор СШОР № 1 ЛАРИСА МАРКИНА

— Лариса Анатольевна, лично у вас есть уже понимание, какой должна стать школа в ближайшие несколько лет?

Успешной. Мы ставим себе задачу подготовить олимпийского чемпиона. Вот сейчас у нас лицо школы — Сергей Ельцов, участник чемпионата мира, член основного состава сборной России. Мы им очень гордимся! Вот мы и будем идти к цели — выпускать побольше таких спортсменов. Хотя за год работы в должности директора я поняла, что спортивная гимнастика — это великий труд. И очень долгий. Нужны десятилетия,

**Главное — заложить правильно базу,** этим и должны заниматься тренеры в детских спортивных школах, а наращивание сложности идет в основном на сборах



чтобы подготовить высококлассного спортсмена. Будем растить.

Готовится к подходу на брусья Альбина МАСКАРБАЕВА

В спортивной отрасли я человек новый, сама спортом не занималась. Поэтому пришлось погружаться в специфику не только гимнастики, а и спорта в целом. Но учитывая, что у меня за плечами уже был довольно большой опыт руководства (я работала руководителем среднего звена в банковской сфере), понимание, в каком направлении двигаться, пришло довольно быстро.

— Какие проблемы пришлось решать в первую очередь?

Наша школа располагается в здании, построенном в конце XIX века. И последний капитальный



Руслан Алиевич  
ШИЙТУРКАЕВ  
со своим сыном  
Рамазаном

Член сборной команды  
Астраханской области КМС  
Кристина ИВАНОВА



## Детей много приходит,

но зал маленький, группы у нас не более 15 человек, так что, как бы ни хотелось, не можем взять всех желающих

ремонт здесь проводился 40 лет назад. Так что зал был в запущенном состоянии. Доходило до того, что родители приводили детей записывать в секцию, но, увидев обшарпанные стены, говорили: «Ни за что не отдам сюда своего ребенка!» И уходили. Так что первоочередная моя задача была сделать так, чтобы родителям и детям было приятно заходить в здание школы и заниматься спортивной гимнастикой!

Сначала мы отремонтировали зал, вестибюль и раздевалки для мальчиков и девочек. А сейчас уже и покрытие в зале поменяли, и благодаря Федерации спортивной гимнастики России поставили новые снаряды. Правда, пока только мужские. Но надеемся, что в ближайшем будущем нам и с женским оборудованием помогут.

— *Исторически сложилось так, что в школе именно мужская спортивная гимнастика всегда была на подъеме по сравнению с женской. Сейчас тенденция не меняется?*

Даже если брать соотношение занимающихся детей, то девочек у нас 40 процентов, а мальчиков — 60. Но вы знаете, не могу сказать, что те девочки, которые у нас занимаются, не ставят

перед собой высоких целей. Они стараются, они не бросают гимнастику на полпути. Пример тому — выступление наших спортсменок на последних соревнованиях, где, по моему мнению, выступили шикарно.

— *Теперь, с обновленным залом, отпала проблема набора?*

Нет. Детей много приходит, но отказывать приходится по другой причине. Зал маленький, группы у нас не более 15 человек, так что, как бы ни хотелось, не можем взять всех желающих. Мы, конечно же, стараемся никого не терять из виду, всех записываем, берем телефоны. Если вдруг освобождается место, приглашаем ребенка. Дети к нам приходят в коммерческие группы с пяти лет. Таковы требования рабочей программы учреждения. И из этих коммерческих групп наиболее способных тренер отбирает уже в бюджетные группы.

Для того чтобы увеличить пропускную способность, нам, конечно, необходим новый зал. Обещают построить его в 2020 году. Тогда и о других формах занятий можно будет подумать.

А нынешнее помещение — это бывшие конюшни, в годы ВОВ здесь располагался склад с медикаментами. Широкие колонны делят одно пространство на три небольшие зоны. Получается как бы три зала в одном. Даже снаряды толком



не расставишь. Тренеры говорят, что каждый шаг просчитывали, выгадывая, что и куда приспособить. И все равно дорожка для разбега на опорный прыжок у нас начинается в вестибюле, так что полноценно тренировать опорный прыжок не получается, по-прежнему нет ковра для вольных упражнений...

Но знаете, я уже смогла убедиться: воспитание чемпиона — это не только условия, но и прежде всего усилия тренеров. Вот с тренерским составом нам, считаю, повезло. Коллектив небольшой, старой закалки. Они работают настолько слаженно, с такой самоотдачей, что я, например, ими просто восхищаюсь. Конечно, при любой возможности стараемся их как-то отметить.

Хотелось бы, чтобы и молодежь постепенно вливалась, но пока для нас это проблема. И дело не только в невысоких заработных платах. Мы и из других регионов приглашали специалистов, но когда они видели, в каком зале предстоит работать, энтузиазм сразу пропадал. Люди же прекрасно понимают: раз нет соответствующей материальной базы, значит, и перспектив особых не будет. Так что строительство нового, современного зала даст большой толчок в развитии спортивной гимнастики в Астраханской области.

— *Кроме поддержки Федерации спортивной гимнастики России, есть сотрудничество с министерством спорта города, области?*

Да, и поддержка есть с их стороны, и помощь. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, так что ему уделяется пристальное внимание! Я особо хочу отметить, что на все офици-

Молодое поколение:  
Никита КОЛЬЧЕНКО,  
Максим ДЕРЕВЯГИН,  
Тимур БАЙУХАМЕДОВ,  
Кирилл БАРИНОВ



Владимир Павлович  
КУЗЬМИН

альные соревнования наши воспитанники выезжают за счет бюджетных средств. И за это особое спасибо Министерству физической культуры и спорта Астраханской области. А ведь до сих пор в некоторых видах спорта финансирование поездок ложится в основном на плечи родителей.

## Ставим себе задачу подготовить олимпийского чемпиона!

Ну и конечно, основные усилия сейчас направлены на строительство зала. И федерация гимнастики, и областное министерство знают нашу проблему, поддерживают нас в этом деле, предпринимают необходимые действия. Хотелось бы, чтобы новый зал появился в густонаселенном районе, чтобы как можно больше детей смогли приобщиться к замечательному виду спорта. К слову, мы и сейчас регулярно проводим открытые показательные выступления в обычных средних школах города, нас просят об этом сами директора учебных заведений. То есть всячески пропагандируем гимнастику. ▲

# ПОКА ВСЕ ДОМА

НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СМЕШНЫМИ: ПОМОГУТ БЕЛОЧКИ И ЗАЙЧИКИ



ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

Можно ли продолжать заниматься с детьми самостоятельно, дома, часто спрашивают родители, чьи дети начали делать первые шаги в спортивной гимнастике. Почему бы нет, если есть желание. Учиться быть ловкими, сильными, гибкими можно не только в гимнастическом зале. Малыши четырех — шести лет очень любознательны, им нравится осваивать все новое, они уже не только отлично понимают, что им говорят тренеры, но и способны выполнить задание. Тем более на начальном этапе нет необходимости разучивать сложные трюки. Речь идет об общеразвивающих упражнениях.

Правда, здесь надо помнить вот о чем: дети любят бегать, прыгать, проказничать. Когда ребенок начинает заниматься гимнастикой, его двигательные способности увеличиваются, он принимается активничать еще больше. Поэтому во время подвижных игр обязательно контролируйте своих детей, где бы они ни находились — дома или на детской площадке. Это не значит, что надо запрещать малышу взбираться по высокой горке или прыгать на диване

(хотя, если видите, что ребенку угрожает опасность, он переоценил свои возможности или плохо себя контролирует, лучше запретить), просто будьте рядом, чтобы в случае чего помочь или хотя бы просто подстраховать.

Первое и самое главное правило домашних заданий — ребенку должно нравиться то, что ему предлагают. Иначе он будет упрямиться и капризничать. А чем можно увлечь трехлеток? Да хотя бы вот этими самыми простыми движениями (только не забывайте про названия). Попрыгайте, как зайчики и белочки, побегайте, как паучки и тараканчики, спинки повыгибайте, как кошечки... Ничего сверхъестественного и необычного в таких упражнениях нет. Но зато есть элемент игры. Выбирайте, что больше нравится.

Легкую тренировку можно провести на свежем воздухе, не отходя от дома. Часто мамы, гуляя с малышом во дворе или в парке, сидят на лавочке, вместо того чтобы побегать или попрыгать вместе

с ребенком. Не бойтесь показаться смешными. Двигайтесь вслед за своим малышом. Если он будет видеть, как ловко мама прыгает через лужи или быстро бежит до песочницы, сам тут же включится в игру. Попробуйте бегать наперегонки — например, от дерева до дерева. Или вокруг клумбы. Бегать можно по-разному — скрещивая ноги, с подскоками, спиной вперед или хлопая себя пятками по ягодицам. Чем разнообразнее, тем лучше. Дайте себе и ребенку полную свободу. Прибавляйте в каждой прогулке хотя бы по две-три минуты беговых упражнений или увеличивайте отрезки, и ребенок (и вы заодно) уже будет получать полезную нагрузку.

Если вашему малышу уже исполнилось три года, предложите ему подниматься после прогулки домой по лестнице, а не на лифте. Точно также прибавляйте каждый раз по одной ступеньке. Чем больше ступенек малыш будет преодолевать, тем крепче у него станут ножки.

Испортилась погода? Делаем «паучков» и «белочек» вместе дома. Например, играем в игру, у кого лучше получится держать спинку. Можно соревноваться под музыку. Дети это очень любят. На первых порах достаточно 10–15 минут занятий хотя бы два-три раза в неделю. Если получится каждый день — замечательно. И не забывайте про разминку, чтобы не спровоцировать травму. Для этого присядайте на коврик в течение 5–10 минут, поделайте различные наклоны: сидя, стоя, ножки вместе, ножки врозь. Очень полезны наклоны вперед (руками достаем до пола, ноги при этом прямые) — они помогают растягивать мышцы задней поверхности бедра и колени.

Более продвинутым маленьким гимнастам можно предложить упражнение на растяжку: сядьте на пол, скрестив ноги, как лягушка. В таком положении помашите коленками, как бабочка крылышками. Затем выпрямите ноги, слегка развернув их наружу, вытяните руки и сделайте наклоны сначала к одному колену, потом к другому. Следите за тем, чтобы колени оста-

вались прямыми. Усложнить это упражнение в дальнейшем можно так: предложите ребенку ухватиться ручками за пальцы на ногах и продолжать делать наклоны как можно ниже, не сгибая коленей. Затем можно согнуть ножку, обхватить рукой пятку и попытаться выпрямить колено.

...А вот и та самая «кошечка», она поможет укрепить мышцы спины: встанем на колени (руки упираются в пол), выгибаем спинку горбиком, как злая кошечка, потом, наоборот, прогибаем ее, как добрая. В таком же положении поочередно делаем махи ногами, следя за тем, чтобы ножка была прямая.

Очень любят дети «лодочку». Лежа на животе, вытяните вперед руки, ножки тоже должны быть прямыми, и, максимально вытягиваясь, одновременно поднимайте от пола руки и ноги; нужно балансировать какое-то время, хотя бы пять секунд. Потом прибавляйте с каждым разом по секунде.

Отжимание — прекрасное упражнение даже для самых маленьких, ведь сильные ручки нужны всем. Только пока мы сделаем это упражнение в облегченном варианте. Лежа на животе (на полу), малыш поднимает на руках все тело. Вниз не выжимается, а сразу же опять ложится на живот. Когда ребенок будет хорошо поднимать себя, можно предложить ему сначала через раз опускать животик к полу тоже на ручках, то есть выжиматься. Можно отжиматься не от пола, а, например, от дивана или от стула, что тоже облегчает нагрузку на руки.

И напоследок еще несколько советов. Не нагружайте только ручки или только ножки. Упражнения должны быть разнообразными, повторяйте их по несколько раз, но так, чтобы малыш не утомился. Сколько раз лучше сделать? Здесь все индивидуально, ребенок сам подскажет вам свой ритм. И обязательно хвалите, поощряйте малыша, даже если он пока еще не справляется с заданиями так, как надо. Не забывайте: очень важна правильность исполнения. И конечно же, все нужно делать регулярно. Тогда результат не заставит себя ждать. ▲





## НА ВЫХОД!

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

НЕ НАДО СИДЕТЬ В КОРИДОРЕ — НЕ РЕДКО ГОВОРЯТ ЗАБОТЛИВЫЕ ТРЕНЕРЫ РОДИТЕЛЯМ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ. ПРОСТУДИТЕСЬ, ПРОДУЕТ, ЗАРАЗИТЕСЬ ГРИППОМ, СИДЕТЬ ВООБЩЕ ВРЕДНО ДЛЯ СПИНЫ, НОГ И ВСЕГО ПРОЧЕГО, В КОРИДОРЕ НЕСВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ЗАБОЛИТ ГОЛОВА, ПЛОХОЙ СВЕТ — ВЫ ИСПОРТИТЕ ГЛАЗА. НАКОНЕЦ ПРОСТО: НЕ ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ, СХОДИТЕ В МАГАЗИН...

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Правы тренеры на сто процентов. Кстати, к сидению в коридорах нас «обязывают» в поликлиниках, госучреждениях, да и ежедневная работа многих не связана с полезным движением.

**1. Сидение в коридоре вредно для сердечно-сосудистой системы намного больше, чем повышенные кардионагрузки!** Сосуды нижних конечностей страдают от длительно-

Выдающийся русский и советский ученый, специалист в области авиационных двигателей, академик АН СССР, Герой Социалистического Труда, лауреат четырех Сталинских премий Александр Александрович Микулин (1895–1985) после перенесенного инфаркта в 76 лет поступил в медицинский институт, окончил его с отличием и через год написал кандидатскую диссертацию по медицине, в которой изложил основные принципы долголетия и, в частности, разработанную им виброгимнастику.

го венозного застоя, длительная гиподинамия мышц нижних конечностей, особенно задней поверхности голени, снижает их насосную функцию. А без адекватной работы икроножных мышц сердечная мышца будет постоянно перегружаться даже при небольшой физической нагрузке. Икроножные мышцы — это наше второе сердце.

### КАК БОРОТЬСЯ?

— Сгибание-разгибание голеностопного сустава (это упражнение можно делать сидя и даже в обуви).

— Упражнение из виброгимнастики академика А. А. Микулина: подняться на носочки, оторвав пятки на один сантиметр, и резко опуститься на пятки. Для выполнения этого упражнения придется встать.

**2. Длительное сидение провоцирует застойные явления в органах таза.** Единственный способ борьбы с таким состоянием — периодические прогулки по коридору. К сожалению,



тут велик риск остаться без посадочного места и простоять пару часов.

Если совсем безвыходная ситуация и надо любым способом сохранить место, а таз просто онемел от сидения, можно воспользоваться проверенным советом наших бабушек: слегка переваливаясь с боку на бок, напрягать ягодицы.

**3. Инфекция.** Она обожает замкнутые пространства. Та же статистика подтверждает, что первой инфекция поражает обитателей коридоров, потом тренирующихся в зале. И марлевые маски тут мало спасают.

Оптимальный способ не подхватить инфекцию — покинуть коридор как можно быстрее.

Есть и еще одна весомая причина вредности сидения в коридоре, которая хорошо известна всем тренерам, но о которой как-то не очень принято говорить. Независимо от вида спорта более чем в 90 процентах случаев решение поменять тренера, спортивную школу, вид спорта (или даже уход из спорта) принимается не самим спортсменом, а родителями под влиянием «доброжелателей». Чаще всего — других родителей, они же — соседи по коридору. Кстати,

та же статистика подтверждает, что дети «доброжелателей», как правило, обладают гораздо меньшим спортивным мастерством, чем пострадавший (а по-другому и не скажешь) от таких советов спортсмен.

Вопросы родительских амбиций, попытки реализовать через собственного ребенка мы оставим психологам. Но следующей проблемой, порождаемой сидением в коридоре, является так называемая **нарастающая неудовлетворенность тренировочным процессом**: почему Машу тренируют больше, чем Дашу?! При этом совершенно не важно, что все может обстоять как раз наоборот. Ведь детей тренируют в зале, а выводы делаются в коридоре.

Так сидение в коридоре оказывается и врагом тренировочного процесса. Борьбаться с таким врагом пытаются по-разному. В одних спортивных школах не ставят стулья в коридоре, в других просто не пускают родителей дальше пункта охраны.

**Заключение:** сидение в коридоре вредно не только для здоровья, но и для спортивного результата тоже! ▲

# КАБАЧОК ИЛИ БАКЛАЖАН?



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

Кабачок относится к семейству тыквенных (во многих странах его так и называют «летняя тыква»); родственники кабачка — патиссоны и огурцы. Цуккини (zucchini, уменьш. от ит. zucca, «тыква») — достаточно неприхотливая разновидность кабачка, хорошо известная дачникам и огородникам средней полосы.

Баклажаны относятся к семейству пасленовых, куда входят картофель и помидоры. Баклажан известен также под названием «синенький», бадриджан, бубриджан.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

И кабачок, и баклажан имеют достаточно схожий и богатый витаминный и минеральный составы. Содержат низкие калории, но в достаточном количестве клетчатку и пектины. Прекрасно сочетаются друг с другом и со всеми овощными и мясными блюдами, помогают их усвоению.

Они замечательно выводят шлаки и токсины из организма, укрепляют кости, нормализуют кислотно-щелочной и водно-солевой баланс организма, пищеварение и обладают мягким мочегонным эффектом.

В вареном или печеном виде и кабачки, и баклажаны обладают низким гликемическим индексом, а в жареном — высоким! На жареных кабачках или баклажанах не похудеешь!

**Вкус** у них разный. Все тыквенные имеют нейтральный нежный вкус... а у кабачка его практически нет. При готовке кабачок приобретает вкус других продуктов, практически ничего не привнося от себя. Этим нередко пользуются недобросовестные производители, разбавляя грибы кабачками. Кабачки моментально берут на себя вкус грибов, да

так, что от натуральных грибов их не отличишь. А баклажан имеет достаточно специфический, пикантный вкус, способный изменить колорит всего блюда. Добавляя его, например, в рагу или суп, вы можете получить совершенно неожиданный аромат.

**Сырые — не сырые?** Баклажаны можно употреблять только после предварительной термической обработки. Вспомните, как древние греки и римляне остерегались употреблять баклажаны.

Они полагали, что баклажаны вызывают помутнение рассудка, они их так и называли — «яблоками бешенства». Кстати, этот миф не беспочвенен. Неправильно выращенный переспелый баклажан накапливает в кожуре галлюциногенные вещества.

А кабачки можно есть сырыми. Их нередко добавляют в салаты и винегреты наравне с огурцами. В сыром виде кабачок также хорошо сочетается практически со всеми продуктами. Кабачки не так сильно впитывают жир, как баклажаны. Так что жареные кабачки полезнее, а жареные баклажаны — вкуснее.

## ТЯЖЕЛАЯ — ЛЕГКАЯ?

Баклажаны относятся к тяжелой пище — их лучше употреблять в обед, но не на ужин перед сном (речь идет не о лишних килограммах — их баклажан не прибавит, а о чувстве тяжести). Перед тренировкой баклажанами тоже не стоит баловаться...

Кабачок относится к легкой пище — можно есть когда угодно и в любом количестве. Рагу из кабачков отлично пойдет перед и между тренировками.

**Аллергенность** у кабачков практически отсутствует. Недаром педиатры рекомендуют начинать прикорм маленьких детей именно с кабачка.

Баклажан не раз был замечен как провокатор аллергических реакций. Отдельные исследования подтверждают связь баклажана с атопическим дерматитом. Недаром при заболеваниях кожи дерматологи советуют быть с баклажаном осторожнее...

Фиолетовый цвет баклажана говорит о высоком содержании антоцинов — мощных антиоксидантов. Подобные вещества есть в синих ягодах, фруктах и овощах: чернике, ежевике, сливах, красной капусте и т. д.

Но... в кожуре баклажана может накапливаться характерный для всех пасленовых достаточно токсичный алкалоид соланин. Поэтому от кожуры баклажана лучше держаться подальше... хотя именно кожурой баклажана высокоопоставленные особы Древнего Китая отбеливали зубы.

Но горечь баклажану придает не соланин, так что пикантную сердцевину баклажана можно употреблять, не боясь навредить себе.

Людам с заболеванием почек следует учитывать, что баклажан в солениях может способствовать образованию почечных камней. Так что в солениях безопаснее употреблять кабачок.

## ИКРА: КАБАЧКОВАЯ ИЛИ БАКЛАЖАННАЯ

Натуральная кабачковая икра безвкусна, поэтому в нее всегда добавляют специи. А в баклажанную икру специи можно не добавлять (баклажан и так имеет характерный вкус). Тем самым пользу или вред кабачковой икры определяют входящие в нее добавки. Но если специи в кабачковой икре натуральные, то кабачковая икра будет соперничать с баклажанной.

Благодаря специям вкус у кабачковой икры может быть самым разнообразным, а у баклажанной обычно один и тот же — баклажаны, как правило, перебивают вкус специй.

Главным деликатесом всех советских солдат срочной службы была кабачковая икра по 10 копеек за банку. По ГОСТу в нее, помимо кабачков, добавляли морковь, лук, томатную пасту. В ходе приготовления все проходило термическую обработку. Цвет получившейся кабачковой икры был светло-коричневый. У баклажанной икры цвет более темный.

«Имам упал в обморок» (Imam Bayildi) — так называется, пожалуй, самое вкусное блюдо из баклажанов. Легенды говорят, что такой казус произошел с Имамом от неопишуемого удовольствия, когда тот отведал блюдо из фаршированных баклажанов. Оно до сих пор является визитной карточкой многих кухонь Средиземноморья.

Кто побеждает сегодня в битве? Ваш вкус. ▲



SHUTTERSTOCK/FOTODOM



РИА-НОВОСТИ

# СИЛЬНЕЙШАЯ

## ПАМЯТИ ЕЛЕНА ШУШУНОВОЙ

ЕЛЕНА ШУШУНОВА (23 мая 1969 года — 16 августа 2018 года).  
ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА,  
НЕОДНОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ЕВРОПЫ И СССР,  
ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКА МИРА И КУБКА СССР,  
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ИГР ДОБРОЙ ВОЛИ (1986).

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

...Тот женский финал личного многоборья чемпионата мира в Монреале — 1985 походил на триллер. И Елена Шушунова сотворила чудо.

На чемпионате Европы среди юниоров в 1982 году ученица тренера Виктора Говриченкова заняла 15-е место в многоборье, но выиграла золото в вольных упражнениях (разделив его с румынкой Екатериной Сабо). Девочке было 13 лет.

Уже в следующем году к Лене приходят первые успехи во взрослой гимнастике. На чемпионате страны Шушунова выиграла бронзу в многоборье и серебро на брусьях.

Пятой в многоборье, к слову, была Оксана Омелянчик — ее будущая принципиальная соперница. А осенью, в сентябре, Лена побеждает в многоборье на Кубке СССР. Там она опередила Ольгу Мостепанову и Веру Колесникову. Но выступить на чемпионате мира не позволяет возраст.

В 1984 году 15-летняя девочка становится полноправным членом сборной СССР. С весны следующего года и начинается череда побед Елены Шушуновой. В апреле на чемпионате России она, уступив Оксане Омелянчик, — вторая. Но через три недели на чемпионате Европы в Хельсинки — блестящая победа в многоборье, на опорном прыжке, брусьях и в вольных.

В сентябре на Кубке СССР Лена уверенно побеждает в многоборье и становится чемпионкой СССР в опорном прыжке, на брусьях и в вольных. Впереди чемпионат мира в Монреале.

...В финале многоборья должны были выступать Наталья Юрченко, Ольга Мостепанова и Ирина Бараксанова. Но только Юрченко имела шансы в борьбе за титул абсолютной чемпионки мира. Официальная версия — по медицинским показаниям Мостепанову с Бараксановой заменили Омелянчик и Шушунова.

Женский финал личного многоборья действительно походил на триллер. Главные действующие лица — Екатерина Сабо (39,375), Наталья Юрченко (39,325), Дагмар Керстен (39,125), Оксана Омелянчик (39,088), Елена Шушунова (39,013) и Габриэла Файнрих (38,888).

Опорный прыжок. Лучший результат у Омелянчик — 9,900. Шушунова и Юрченко получают по 9,875, Сабо — 9,850, Керстен — 9,775, Файнрих — 9,675.

После первого снаряда лидирует Сабо (49,225), за ней — Юрченко (49,200). На третье место выходит Омелянчик (48,987), четвертая — Керстен (48,900), пятая — Шушунова (48,887), шестая — Файнрих (48,563).

Брусья. Здесь отлично выступает Файнрих — 9,975. У Шушуновой и Керстен по 9,900, Сабо — 9,875, Омелянчик — 9,800. Падает со снаряда Наташа Юрченко — 9,125, и похоже, что это конец всем надеждам на победу советской гимнастки в многоборье.

После двух снарядов впереди Сабо — 59,100, и остаются два ее коронных снаряда. На второе место выходит Керстен — 58,800. Третье место делят Омелянчик и Шушунова (по 58,787), пятая — Файнрих (58,538), шестая — Юрченко (58,325).

На бревне не выдерживают нервы у Сабо — падение, и всего 9,125. Керстен, Омелянчик и Шушунова получают по 9,900, Юрченко — 9,800, Файнрих — 9,775. Перед последним снарядом впереди уже Керстен — 68,700! За ней Шушунова и Омелянчик — по 68,687, Файнрих — 68,313, Сабо — 68,225, Юрченко — 68,125.

Последний снаряд, вольные упражнения. Блестяще выступает Елена Шушунова (9,975), и ее сумма — 78,663!

Но следом такая же оценка и такая же сумма у Оксаны Омелянчик! Очередь Дагмар Керстен. Для победы ей надо получить столько же. Но эта задача для гимнастки ГДР явно невыполнимая: всего 9,625, и бронзовая сумма — 78,325. На четвертое место вышла нигде не упавшая Файнрих (78,088), Сабо — пятая (78,075), Юрченко — шестая (77,875).

Титул абсолютной чемпионки мира разделили Елена Шушунова и Оксана Омелянчик! И особенно поразила Шушунова, начавшая турнир с падения с брусьев и 17-го места после «школы».

...А затем Елена Шушунова выиграла золото в опорном прыжке, серебро в вольных и бронзу на бревне. Это был сенсационный чемпионат мира, на котором взошла звезда Елены Шушуновой, на котором советская школа гимнастики вновь доказала миру, что она — сильнейшая.

Через три года Елена Шушунова в тяжелой борьбе победит на Олимпийских играх в Сеуле и станет последней абсолютной чемпионкой по спортивной гимнастике, представлявшей великую страну. ▲



ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

# Чемпионат Европы

## Глазго 2018



Артур ДАЛАЛОЯН  
золото — параллельные брусья,  
опорный прыжок,  
бронза — вольные упражнения



Давид БЕЛЯВСКИЙ  
серебро — параллельные  
брусья



Ангелина МЕЛЬНИКОВА  
серебро — опорный прыжок,  
бронза — разновысокие  
брусья



Дмитрий Ланкин  
бронза — опорный прыжок



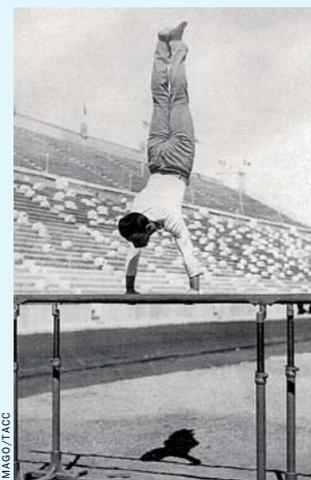
Ангелина СИМАКОВА, Ульяна ПЕРЕБИНОСОВА, Ангелина МЕЛЬНИКОВА,  
Ирина АЛЕКСЕЕВА, Лилия АХАИМОВА  
защитали золото в командном многоборье



Николай КУКСЕНКОВ, Давид БЕЛЯВСКИЙ, Никита НАГОРНЫЙ,  
Дмитрий ЛАНКИН, Артур ДАЛАЛОЯН  
защитали золото в командном многоборье

# МУЖСКАЯ РАБОТА: БРУСЬЯ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ, ОДИН ИЗ ШЕСТИ СНАРЯДОВ У МУЖЧИН. ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПОДНЯТЫЕ НАД ПОЛОМ НА ДВУХМЕТРОВУЮ ВЫСОТУ ДВЕ ОВАЛЬНЫЕ ЖЕРДИ, КАЖДАЯ ИЗ КОТОРЫХ КРЕПИТСЯ ГОРИЗОНТАЛЬНО НА ДВУХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ СТОЙКАХ. ДЛИНА ЖЕРДЕЙ — ТРИ С ПОЛОВИНОЙ МЕТРА; РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ НИМИ МОЖЕТ ВАРЬИРОВАТЬСЯ ОТ 42 ДО 52 САНТИМЕТРОВ.



ИМАГО/ТАСС

ТЕКСТ:  
АЛЕКСАНДР БАРМИН

Упражнения на брусьях были включены в программу первых же Олимпийских игр современности, состоявшихся в 1896 году. Причем медали единственный раз были разыграны не только в личных соревнованиях, но и в командных.

До 60-х годов прошлого столетия в комбинациях поначалу преобладали перемахи, кувырки, статические элементы. С использованием вися выполнялись подъем разгибом либо простой оборот в упор или в тот же вис. Элементы с фазой полета в стойку еще не выполняли, а при исполнении сальто в соскок перед приземлением гимнасты опирались о жерди.

В 1960-е годы техника и сложность резко шагнули вперед. Оборот под жердями, оберучный



Александр ТКАЧЁВ

САМОХОДИИ ВЛАДИМИР/ТАСС

поворот и сальто над жердями гимнасты научились выполнять в стойку на руках. В 1964 году Сергей Диомидов из сборной СССР продемонстрировал рекордный элемент — махом вперед вертушку с поворотом на 360 градусов в стойку.

В следующем десятилетии появляются такие элементы, как сальто вперед в упор, большой оборот назад, а также двойное сальто назад в соскок.

В 1980-е годы гимнасты демонстрируют обороты под жердями и большие обороты либо с поворотами на 360 градусов, либо с разными вариантами перемахов. Поворот на 360 градусов осваивается и после подъема махом вперед в стойку из упора на руках (первый исполнитель — кубинский гимнаст Ричардс), и на двойных сальто в соскок. У мастеров упражнения на коне заимствуют круги Деласала, немало нови-



Виталий ЩЕРБО

ИМАГО/ТАСС

нок появляется и в положении продольно на жерди.

В последнее десятилетие XX века усложнение упражнений идет еще стремительнее. В арсенале сильнейших появляются двойные сальто над жердями вперед и назад в группировке и согнувшись, выполняемые из упора и даже из упора на руках. Китайский гимнаст Ли Сяопэн в одной комбинации выполняет сразу три варианта. С большого оборота выполняют сальто с поворотами в упор на руках. В моду входят приходы в стойку на одну жердь поперек («узкоручка»).

В новом столетии появляются новые правила судейства и соответствующие специальные требования к упражнению. Оценивать стали только сложные элементы и связки элементов из самых разных структурных групп. С 2006 года оценке судей подлежат десять сложных элементов из пяти структурных групп. Чем сложнее элементы, тем выше их «стоимость», а значит, и суммарная базовая составляющая оценки. Все это привело к тому, что гимнасты вернулись и к забытым элементам — например, к оборотам под жердями и вертушке Диомидова, но теперь уже с добавлением поворотов. А количество сальтовых элементов в комбинации у лидеров в этом виде возросло аж до шести. В итоге сложность упражнений за 30 лет увеличилась раза в три-четыре.

После 2010 года гимнасты, стремясь набрать базу, близкую к максимальной — в районе семи

На Олимпийских играх лучшими в упражнении на брусьях наши соотечественники признавались пять раз.

## Олимпийское золото выигрывали

Виктор Чукарин (1956),  
Борис Шахлин (1960),  
Александр Ткачёв (1980),  
Владимир Артёмов (1988)  
и Виталий Щербо (1992)



Владимир АРТЁМОВ

ИМАГО/ТАСС

баллов, — стали усложнять комбинации в удобных для себя направлениях и разделились на сальтовиков и вертушечников. Последние либо вообще отказались от сальтовых элементов, либо ограничились одним — максимум двумя, так как выполнение сальто над жердями без помарок и сложнее, и рискованнее.

Современное упражнение на брусьях состоит в большинстве случаев из элементов с фазой полета и из маховых элементов, а также насыщено переходами из разных положений упора и вися. Комбинация здесь строится из элементов, составляющих четыре так называемые структурные группы:

- элементы через упор или из упора;
- элементы через упор на руках или из упора на руках (руки лежат на жердях в горизонтальном положении);
- элементы из вися или из положения стоя, а также из-под жердей;
- соскоки. ▲



Борис ШАХЛИН

РИА-НОВОСТИ

# НАЦИОНАЛЬНАЯ ЛИГА ГИМНАСТИКИ

МЫ — ВМЕСТЕ!

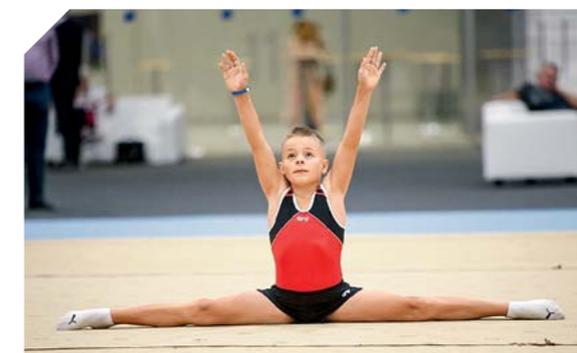


С 24 ПО 26 АВГУСТА В РАМКАХ ФИТНЕС-КОНВЕНЦИИ RUSSIAN FITNESS FAIR СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «НАЦИОНАЛЬНАЯ ЛИГА ГИМНАСТИКИ», ОРГАНИЗОВАННЫЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



*...Три дня проходил фестиваль гимнастики, и это были три дня удовольствия и открытий. Просторная площадка одного из крупнейших выставочных центров Москвы — «Крокус Экспо» — наполнилась гимнастическими снарядами, батутами и насытила воздух ощущением спортивного праздника для всех!*



В течение этих дней любой желающий смог почувствовать себя гимнастом и показать свои возможности на профессиональных снарядах, получить ценные советы и мастер-класс от членов сборной России и именитых гимнастов: четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов, двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова, двукратная олимпийская чемпионка Елена Шевченко, четырехкратный призер Олимпийских игр Мария Пасека и другие спортсмены готовы были ответить на все вопросы.

Фестиваль провел и соревнования: «Лига Challenge» и «Лига Challenge FINAL». Каждый ребенок или взрослый мог принять участие в состязаниях и побороться за призовые места. Главное было подобрать программу по своим силам.

— Началось все с того, что наши партнеры «Крокус-фитнес» готовили огромный фитнес-фестиваль, — рассказывает известный гимнаст Эмин



Гарибов (который сегодня возглавляет отдел спортивного маркетинга ФСГР), все дни и до, и после праздника находившийся в эпицентре событий. — И мы получили приглашение провести отдельный гимнастический фестиваль в рамках этой фитнес-конвенции.

Организаторы предложили большую площадку — более 1600 квадратных метров. Программа праздника была составлена для участников всех возрастов начиная с пяти лет, надо было предусмотреть самые разные интересы: детей, взрослых, профессионалов и просто любителей спортивной гимнастики. Даже случайных про-



хожих постарались завлечь: вот шел, например, человек мимо, увидел, что тут у нас происходит, заинтересовался и тут же попробовал сделать какое-то упражнение под присмотром специалистов на снаряде.

Первый день получился более развлекательным. Мы попытались рассказать историю гимнастики прямо на помосте. Поставили стенды около каждого снаряда: интересные факты, достижения, истории. В этот же день прошел конкурс знаменитого Алексея Немова, где выступали детские коллективы с сольными и групповыми номерами. И не просто выступали — лучшие теперь получили возможность выйти на помост во время шоу Алексея Немова, которое пройдет 16–17 ноября в «Лужниках»!



С показательными номерами выступили мастера прыжков на батуте и спортивной акробатики. Хотелось показать гимнастику во всей красе, даже устроили на площадке детский гимнастический городок, чтобы родители увидели: пока они отправляются за покупками, их дети могут проводить время в игровых зонах не только с гаджетами или книжками-раскрасками, но и развивать полезные физические навыки с помощью простейших гимнастических снарядов и упражнений.

Программу двух соревновательных дней составляли исходя из того, что человек хотя бы знаком с азами спортивной гимнастики или владеет элементами на уровне 1, 2 и 3-го юношеских разрядов. И не только дети в соревнованиях участвовали, но и взрослые.



Особенно интересно, конечно, было наблюдать за детьми. Они так старались показать себя, так боролись, с таким азартом выходили на помост! Очень трогательная была картина и — жизнеутверждающая! Гимнастика реально объединяет, вдохновляет, дарит желание идти вперед и учит это делать.

В первый соревновательный день участники проходили программу многоборья, второй день турнира был посвящен финалам в отдельных видах. Хотелось, чтобы как можно больше гостей фестиваля приняли участие в соревнованиях вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки, поэтому финалы придумали разные, не только на снарядах, но и в отдельных общедоступных упражнениях. Ну например, кто больше подтянется на перекладине или кто дольше простоят в стойке на руках или удержится на кольцах... И тоже было чему удивляться и радоваться. Вот, например, в стойке победила мама мальчика, который занимается гимнастикой. Когда поинтересовались, где мама так научилась стоять на руках, выяснилось, что и она тоже посещает гимнастическую секцию, — вы бы только слышали, как ей аплодировали зрители.

Что еще порадовало? Несмотря на то что в этом году на подготовку было не так много времени





и рекламы явно не хватало, в фестивале приняли участие около 100 детей. В «Крокус Экспо» приехали не только москвичи, но и гимнасты из Белгородской, Волгоградской областей, Кабардино-Балкарии, Звенигорода, даже из Тель-Авива!

Будет ли продолжение в следующем году? Обязательно. Уже и сроки определены: конец августа, накануне Кубка России. Но и масштабы задач возрастают. Например, создание мощной Национальной лиги спортивной гимнастики.

Как показали три дня в «Крокус Экспо», интерес к нашему виду спорта есть, и немалый. Сейчас подросло поколение родителей, которые и сами следят за своим здоровьем, ходят в фитнес-клубы, и детей своих приобщают к спорту. Они готовы приводить их в гимнастику, значит, нужно помочь им в этом. Самое время объединить все гимнастические клубы, которые уже есть в стране и, хочется верить, еще будут. Дать клубам возможность посоревноваться между собой и обязательно показать себя в рамках фестиваля.

Конечно, ничего бы не получилось без Федерации спортивной гимнастики России, руководства сборной команды. Без помощи наших чемпионов! Спасибо огромное и всем участникам,



и всем, кто готовил фестиваль и генерировал идеи, воплощая их в жизнь прямо на глазах.

...Кстати, талисманы сборной России по спортивной гимнастике (тигр Джим и рысь Настика), которые были официально представлены на Кубке России в Челябинске, также пришли поддержать спортсменов и пользовались большим успехом у гостей и участников фестиваля. От желающих сфотографироваться с грациозными красавцами не было отбоя. ▲



## КОСМЕТИКА = КРАСОТА?



МИРОВОЙ РЫНОК КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОГРОМЕН И ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ. ПО ПРОГНОЗАМ ВЕДУЩИХ АНАЛИТИКОВ, К 2023 ГОДУ ОН СОСТАВИТ БОЛЕЕ 800 МИЛЛИАРДОВ ДОЛЛАРОВ. ЭТО ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ЦИФРА. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: РЫНОК ФАРМПРЕПАРАТОВ И БИОТЕХНОЛОГИЙ ВСЕГО В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ.

К рекламе косметических средств следует относиться с долей скепсиса. Ведь жесткие правила соответствия распространяются только на лекарства, в рекламе косметики соответствия являются мягкими. Другими словами, если вам гарантируют «помолодеть на 10 лет», а вы не помолодели, то это ваши проблемы.

Но формально реклама косметики не врёт! Потребителю косметики обычно обещают убрать симптомы проявления возраста, а не сам возраст. То есть улучшить внешний вид, а не заменить кожу более молодой... Хотя разработки в этом направлении уже ведутся.

ТЕКСТ:  
ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО РАБОТАЕТ  
И В КОСМЕТОЛОГИИ

Одно из типичных ухищрений рекламодателей от косметики — эффект плацебо. Маркетологи давно подметили, что правильные слова и красивая упаковка косметики у 25–30% потребителей вызовут положительный эффект при ее применении, даже если в тюбике содержится обычный детский крем.

Кстати, эффект плацебо присутствует даже в хирургии! Известны эксперименты, когда тяжелобольным пациентам, которых опасно было оперировать, давали наркоз и делали небольшие

надрезы на коже. А когда они просыпались, сообщали, что операция прошла успешно. И что удивительно, до 30% таких пациентов действительно выздоравливали, как будто им на самом деле проводили сложнейшую операцию. По крайней мере пациенты переставали предъявлять жалобы и чувствовали себя намного лучше!

ДЕТСКИЙ КРЕМ  
НЕ СДАЕТ ПОЗИЦИИ

До сих пор советский «Детский крем» является эффективным, а в ряде случаев даже превосходящим дорогостоящие заморские аналоги своими лечебно-косметическими свойствами. То же можно сказать и про детское мыло, сваренное по ГОСТу.

## БЫТЬ, А НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ!

Трендом косметологии нового времени вплоть до XX века было обретение красивого внешнего вида. Современная косметология во многом обратилась к античным традициям (и эпохе Возрождения) — люди стремятся быть, а не выглядеть молодыми! Как это ни удивительно, но в определенной степени это возможно. Клетки всего организма постоянно обновляются... Где-то за пять лет организм взрослого человека обновляется полностью. Значит, и биологическая основа для улучшения такого обновления есть!

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА  
НЕ СОВСЕМ КОСМЕТИКА...

Новый тренд в косметологии XXI века — лечебная косметика. Именно она, как полагают ее производители, поможет нам повернуть время вспять! В состав такой косметики входят преимущественно лекарственные, а не косметические средства. Поэтому во многих странах такую



косметику относят к категории фармацевтических препаратов. В США лечебную косметику называют космецевтикой.

В России лечебную косметику можно приобрести в аптеках. По российскому законодательству ее не относят к фармпрепаратам и не проверяют столь же строго, как лекарственные средства. Так что обещанный на этикетке лечебно-косметический эффект от приобретаемых препаратов может не наступить...

**Основная проблема** любой омолаживающей косметики — «доставка» действующих средств к месту назначения. Ведь основная функция кожи — барьерная! То есть кожа отграничивает наш внутренний мир от внешнего мира и его агрессивного влияния.

Основная функция кожи —  
**барьерная!**

В процессе жизни кожа контактирует с разными веществами, и если она здорова, то ничего или почти ничего не пропустит внутрь. Никакой крем, гель или мазь (либо пропустит в минимальных количествах)! Если бы это было не так, то вместе с косметическим кремом, гелем и т. п. под кожу проникли бы все микроорганизмы, которые неминуемо оседают на лице. И бесконечных инфекционно-воспалительных заболеваний нам было бы не миновать.

**Гениальная находка** косметологии XX века заключается в том, что если здоровая кожа мало что пропускает внутрь, то кожу следует слегка



Большинство мужчин  
**ПИЛИНГОМ**  
занимаются чуть  
ли не каждый день...

его гибели — краска, содержащая вредные вещества (аурипигмент). Всасываясь через кожу ребенка, она могла вызвать у него отравление. Хотя по другой версии, кожа мальчика под краской перестала дышать...

Еще версия — переохлаждение. Кожа под слоем краски перестала выполнять функцию терморегуляции, и мальчик заболел воспалением легких.

Так что... **прячьте косметику от детей подальше**. Даже лаки для ногтей при частом применении могут вызвать у детей необратимые последствия в ногтевых пластинах.

По мнению большинства врачей-педиатров, детскому организму косметика, в принципе, не требуется. А если есть проблемы с кожей, то лучше обратиться к врачу-дерматологу.

Лаки для ногтей  
**МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ**  
**у детей**  
изменение ногтевых пластин

Но косметика для детей все же существует. И этот рынок бурно развивается. Около 10% мирового рынка косметики — продукция для детей (шампуни, кремы, помады и пр.). Мужчины потребляют косметику в два раза больше детей. Рынок мужской косметики составляет 20%. Остальные 70% — женщины.

Отечественный крем после бритья фабрики «Свобода» с витамином F, произведенный по ГОСТу, до сих пор может поспорить по эффективности со многими зарубежными новинками косметологии. Ведь большинство мужчин, в отличие от женщин, пилингом занимаются чуть ли не каждый день (речь идет о бритье). Кожу после такой агрессивной процедуры лишь бы чем в порядок не приведешь. Тем более что мужчины меньше поддаются на рекламу и красоту упаковки и выбирают то, что действительно работает.

повредить, и тогда она пропустит внутрь намного больше, косметические вещества, борющиеся с морщинами и придающие ей упругость, попадут по назначению. Кожу можно аккуратно повредить следующим образом:

- механически, наподобие мелкой наждачной бумаги, то есть провести пилинг;
- химически — например, специальными растворяющими верхние слои кожи масками;
- физически — например, лазером.

**Барьерная функция кожи ребенка** (до переходного возраста) несовершенна и пропускает внутрь многое из того, что на нее нанесли. Поэтому в большинстве инструкций противовоспалительных лечебных мазей указано, что их нельзя применять детям до 12 лет.

Взрослая косметика детям противопоказана — она благополучно провалится под кожу, таща за собой внутрь все, что на ней оседет. Эффект от такой косметики непредсказуем.

### «ЗОЛОТОЙ МАЛЬЧИК» ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Все мы помним печальную историю «золотого мальчика»... Маленького сына пекаря полностью выкрасили золотой краской для исполнения роли ангела на пиршестве миланского герцога (это было в 1496 году). Одна из версий

Взрослая косметика  
детям

**ПРОТИВОПОКАЗАНА**

Новомодные косметические  
мази могут содержать  
**запрещенные**  
**ДОПИНГ-Вещества**

### ДОПИНГ И КОСМЕТИКА

Может ли допинг попасть в кровь через косметические средства? Формально — может, если допинг представляет собой низкомолекулярное соединение. Некоторые допинг-тесты определяют наличие запрещенного вещества практически вне зависимости от его концентрации. Такие системы покажут положительную реакцию на допинг, даже если он был в косметическом средстве в минимальном количестве (мазь, крем, лосьон и т. п.). Заметим, что новомодные косметические мази могут содержать запрещенные допинг-вещества. Омолаживающий эффект от таких средств достаточно спорный, но в кровь их допинг-составляющие попасть могут.

...**Нутрикосметика** изобрела иной способ, как обойти защитный барьер кожи, не разрушая его целостности. Действующее на морщины вещество можно доставить под кожу... через сосудистое русло. Другими словами, следует просто выпить «таблетку красоты».

Родиной нутрицевтики считается законодательница красоты Франция, хотя первыми до таких таблеток додумались японцы еще в 60-х годах прошлого века. Большинство таких таблеток



Нутрикосметика  
представляет собой набор  
**ВИТАМИНОВ, ФЕРМЕНТОВ**  
**И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

являются биологически активными добавками, представляющими собой набор витаминов, ферментов и микроэлементов.

### БЛЕСК И ДОРОГОВИЗНА ОРГАНИКИ

Самая натуральная косметика — органическая. В ее состав входят только природные растительные и минеральные компоненты. Но **во-первых**, растительные компоненты органической косметики высокомолекулярны, значит, они хуже проходят вглубь кожного покрова, нежели низкомолекулярные синтетические препараты.

**Во-вторых**, органическая косметика предполагает отсутствие животных жиров. А ведь именно жирная среда благоприятствует более глубокому проникновению содержимого в кожу.

**В-третьих**, растительные компоненты органической косметики могут быть не менее аллергенны, чем синтетические.

**В-четвертых**, любой вид косметических препаратов нуждается в стабилизаторах и нейтрализаторах размножения патогенной флоры. В органической косметике применяются природные стабилизаторы, которые приходится использовать в гораздо большем количестве, чем синтетические аналоги.

**В-пятых**, дороговизна и малый срок хранения тоже можно отнести к минусам органики. ▲



# ВОДОРОСЛИ ПОДНИМУТ В ВОЗДУХ



## КОМПАКТНО И УДОБНО

Главной олимпийской ареной Токио-2020 станет стадион, принимавший Олимпийские игры в далеком 1964 году. Его реконструкция уже идет полным ходом, а о затратах лучше не думать — более миллиарда долларов! Зато вместимость стадиона возрастет с нынешних 54 тысяч человек до 80 тысяч.

Кроме того, специально к Олимпиаде будет построено 11 спортивных объектов. Организаторы обещают, что Игры будут отличаться компактностью: все ключевые спортивные арены планируется расположить в центре города на расстоянии не более восьми километров от Олимпийской деревни, что позволит болельщикам и спортсменам тратить на дорогу минимальное время.



18+

Олимпиада ищет себе добровольных помощников. Волонтерам Токио должно быть не меньше 18 лет, причем родиться надо до 1 апреля 2002 года, иначе нет даже шансов на рассмотрение заявки. Необходимо иметь и от пяти до 10 свободных дней на период проведения Олимпиады, владеть базовым запасом фраз на иностранных языках — европейских, прежде всего английском, а также китайском и корейском. С этой целью в Японии уже начали работать специальные подготовительные курсы. Одно из пожеланий к гидам — опыт работы с пожилыми и людьми с ограниченными возможностями.

## ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ...

Талисманы Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио, выбранные японскими школьниками в начале этого года, получили имена Мирайтова и Сомэйти — информирует официальный сайт оргкомитета Игр. Помните, символом Олимпиады стало существо в сине-белую клетку, повторяющую узор на эмблеме Олимпиады в Токио? Это — Мирайтова. Имя состоит из двух слов: «мирай» («будущее») и «това» («вечность»), в нем соединились уважение к прошлому и стремление к будущему, полному надежд.

А символ Паралимпийских игр — фигурка в плаще в бело-розовую клетку, чья голова украшена лепестками сакуры, — это Сомэйти. Имя очень похоже на название популярного сорта японской сакуры — «сомэйёсино», и напоминает английскую фразу so mighty («такой могучий»). Не трудно догадаться, что Сомэйти олицетворяет физическую и духовную силу атлета-параолимпийца, ведь он всю жизнь преодолевает препятствия и изменяет границы возможного.

## ОГОНЬ ЗАЖГУТ В ДЕНЬ ПАМЯТИ

11 марта 2011 года в Японии произошло землетрясение. Разбушевавшаяся стихия тогда унесла жизни более чем 18 тысяч человек. Именно в день годовщины трагедии — 11 марта 2020 года — будет зажжен огонь токийской Олимпиады. По традиции торжественная церемония зажжения олимпийского огня пройдет в Греции, а затем огонь отправится в страну — хозяйку Игр, куда планирует прибыть 26 марта.

Место для начала эстафеты олимпийского огня также выбрано не случайно — это Фукусима, где семь лет назад после землетрясения и цунами



В день годовщины трагедии — 11 марта 2020 года —

## будет зажжен огонь токийской Олимпиады

произошла авария на атомной электростанции, заставившая уцелевших жителей покинуть свои дома. И в течение 121 дня огонь будет путешествовать по всей стране.



Более чем на 100 километрах дорог, включая трассу для марафона, распылят вещества, которые будут **отражать тепло** и ультрафиолетовые лучи и за счет этого **снижать температуру воздуха**



#### ДАДУТ ЖАРЕ ЖАРУ

Обычно средняя температура в Японии в июле — августе составляет чуть больше 30 градусов. Но нынешним летом столбики термометров в Стране восходящего солнца достигли рекордной отметки — 41,1 градуса! Оргкомитет Токио-2020 задумался: каково же будет гостям Олимпиады, а особенно атлетам, если подобное повторится через два года?

Выход нашли. Более чем на 100 километрах дорог, включая трассу для марафона, распылят вещества, которые будут отражать тепло и ультрафиолетовые лучи и за счет этого снижать температуру воздуха. Также рассматривается вариант максимально раннего начала марафона — в 07:00 по местному времени.

#### УИЛЬЯМС С НОВА В ИГРЕ

Пока младшая из сестер Уильямс скандалит с судьями, старшая, Винус, заставила почесать затылки тех, кто считает, что Олимпиада — удел молодых спортсменов.

38-летняя американская теннисистка, экс-первая ракетка мира заявила, что рассчитывает принять участие в Олимпиаде в Токио, которая станет для нее пятой по счету. Ранее она завоевала золото Сиднея-2000 в одиночном и парном разряде, Пекина-2008 и Лондона-2012 в парном разряде, а также серебро Рио-2016 в миксте.



«Это не просто моя мечта, это — моя задача на ближайшие пару лет: принять участие в еще одной Олимпиаде», — призналась Винус Уильямс журналистам.



#### ЗАПРАВИТЬСЯ ВОДОРΟΣЛЯМИ

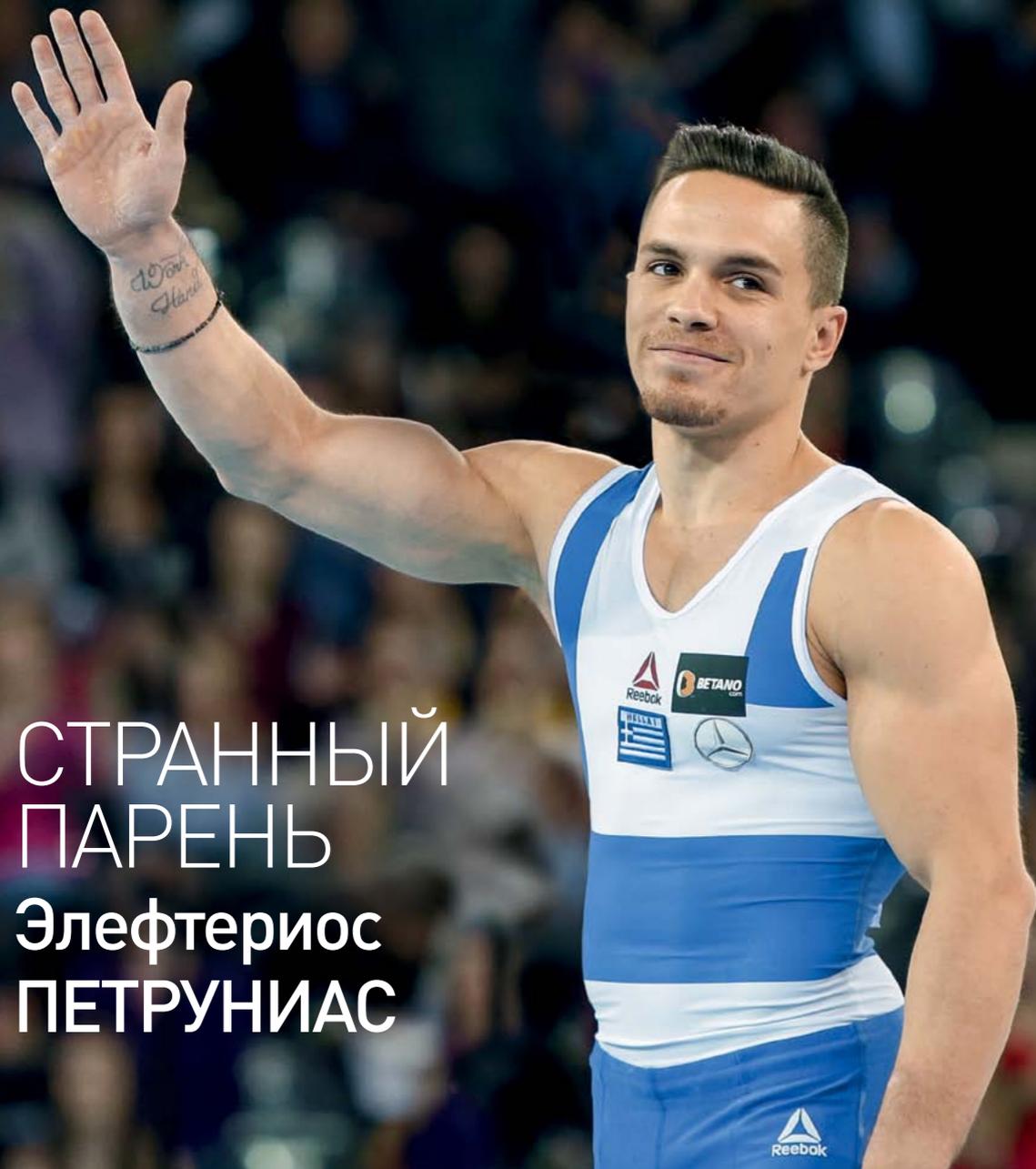
Оказывается, с помощью водорослей можно производить топливо. Компании Airbus и United уже проводили полеты с использованием биотоплива на основе кулинарного жира и водорослей. Теперь Boeing, All Nippon Airlines и другие компании исследуют новые возможности создания биотоплива, например получение его от несъедобных растений. Для производства такого вида «горючего» требуется огромное количество растительной массы, поэтому сразу несколько японских компаний строят крупные фермы и специальные установки для выращивания водорослей. Полученная масса должна в полной мере обеспечить топливом весь воздушный трафик к Олимпийским играм — 2020.

Пассажиры смогут ориентироваться в здании по... **беговым дорожкам.** Синие — для вылетов. Красные — для прибывающих рейсов

#### БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДЛЯ ПАССАЖИРОВ

Продолжая подготовку к летним Олимпийским играм 2020 года в Токио, терминал № 3 международного аэропорта в городе Нарита (международный аэропорт расположен в восточной части Большого Токио, в 75 километрах от центра города) решил отметить тему приближающегося спортивного праздника весьма оригинальным способом. Внутри терминала вы не найдете привычных эскалаторов и световых вывесок с указателями. Пассажиры смогут ориентироваться в здании по... беговым дорожкам. Синие — для вылетов. Красные — для прибывающих рейсов. Бежим?..

В подборке использована информация ТАСС, «Р-спорта», BBC, официального сайта оргкомитета Токио-2020

СТРАННЫЙ  
ПАРЕНЬ  
Элефтериос  
ПЕТРУНИАС

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НА ТАБЛО ЗАГОРАЕТСЯ ОЦЕНКА ВОСЬМОГО ФИНАЛИСТА ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ — 2018 В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ, И ЭЛЕФТЕРИОС ПЕТРУНИАС ТОРЖЕСТВУЮЩЕ ПОКАЗЫВАЕТ ЧЕТЫРЕ ПАЛЬЦА: НЕСМОТРИ НА ТРАВМУ ПЛЕЧА, ОН В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ ПОДРЯД СТАЛ ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ НА КОЛЬЦАХ. ОН ТОЛЬКО ЧТО ПОВТОРИЛ УСПЕХ ИТАЛЬЯНЦА ЮРИЯ КЕКИ, ПОБЕЖДАВШЕГО В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ 1990-х.

Греческий гимнаст выступал вторым и безупречно исполнил комбинацию — 15,466/6,3. Оценка за исполнение очень высокая, но впереди его главные конкуренты, прежде всего англичанин Кортни Талло, комбинация которого сложнее (6,4). Впереди выступления еще шестерых гимнастов... Но никто из них не смог показать ничего похожего на блестящее выступление Петруниаса.

Элефтериос Петруниас родился 30 ноября 1990 года. В пять лет его отец, таможенный агент, привел на редкость активного сына в гимнастический зал. «Я даже не понял, как гимнастика вошла в мою жизнь. Я был слишком молод, когда начал тренироваться. Нервный мальчик с таким большим желанием и энергией. Казалось, что я находился в гигантском парке, — вспоминает Петруниас. — Меня поразило оборудование, поролоновые ямы, трамплины. Я начал повсюду прыгать, и с этого момента меня ничто другое не волновало. Я просто хотел быть в спортзале целый день. Я чувствовал, что родился для него».

Уже в 10 лет Петруниас заметен среди гимнастов своего возраста. В 12 лет он выбирает кольца. Именно этот снаряд станет основным, а затем и единственным в его гимнастической карьере. К 14 годам, по его утверждению, гимнастический зал превратился в дом. А в 16 он неожиданно вошел в кабинет тренера и позвонил матери: «Я больше не хочу сюда приезжать. Все, я хочу уйти». Мать ответила, что решать ему.

Позже Элефтериос объясняет это решение так: «У меня были проблемы с локтями. Я лечился, и это было изнурительно. Я просто хотел жить, как другие дети моего возраста. Мне надоело остерегаться не получить ушибы или травму, думать, что может произойти, если я проиграю соревнование. Я не хотел быть чемпионом, у которого нет нормальной жизни. Первое, что я хотел сделать, — это купить мотоцикл, что-то, существующее за пределами зала. Я не хотел думать о том, чтобы не травмироваться или не пройти тренировку. Я начал много гулять с друзьями, получать удовольствие. Я даже начал заниматься паркуром. К 17 годам, казалось, я потерял все свои гимнастические навыки».

Так почему он вернулся? «Я изменился. Я начал терять себя... Чтобы добиться успеха, я должен был вначале потерпеть неудачу. Если вы и ваши близкие верите в свои способности, вы наверняка добьетесь успеха... Когда я вышел на кольца, мое тело вспомнило все и начало действовать

так, как будто оно никогда не прекращало работать. Я стал свежее и сильнее».

Первый успех пришел к Элефтериосу Петруниасу в 2011-м. На чемпионате Европы в Берлине он выиграл бронзу на кольцах, уступив только двум российским гимнастам Константино Плужникову и Александру Баландину. Но за этим успехом последовала череда неудач. На чемпионате мира 2011 года он не выступал, на Игры в Лондон не попал, да и на чемпионате Европы — 2012 оказался только шестым.

На следующий год Петруниас выиграл четыре этапа и общий зачет Гран-при. Однако на чемпионате Европы в Москве после второго места в квалификации оказался только пятым в финале, а на чемпионате мира и вовсе первым запасным. И следующий, 2014 год оказался не слишком успешным. Вновь победа в зачете Гран-при, а главные старты сезона... Увы, на чемпионате Европы Петруниас побеждает в квалификации, но в финале только пятый. На чемпионате мира в Наньшине у него третье место в квалификации, а в финале — дележ шестого места с Кортни Талло.

Чемпионат  
Европы — 2015



«Я почти никогда не радуюсь заранее, но на этот раз я знал, что **выиграл**, как только приземлился»

Решающий перелом наступил в 2015 году. Элефтериос побеждает на чемпионате Европы, на Европейских играх в Баку и на чемпионате мира в Глазго. Победа в Глазго обеспечила ему место на предстоящих Олимпийских играх в Рио и произвела фурор, ведь он опередил главных

Рио-2016



## Убедительная, прекрасная победа!

Это вторая победа гимнастов из Греции на кольцах. Элефтериос Петруниас мгновенно становится героем нации

претендентов на золото, двух китайцев с более сложными комбинациями.

Когда его спросили, что он чувствовал после победы, гимнаст ответил: «Горжусь, что я грек. Горжусь работой, которую мы сделали с моим тренером и моим спонсором. Рад, что показал всю работу, которую делал все эти годы. Я почти никогда не радуюсь заранее, но на этот раз я знал, что выиграл, как только приземлился».

Началась подготовка к Рио. До Игр Петруниас выиграл этап Гран-при в Дохе, затем выступил

на предолимпийской квалификации в Рио и проиграл бразильцу Артуру Занетти, олимпийскому чемпиону Лондона. Выступить на тех соревнованиях не было необходимости, но надо было проверить помост, снаряд, зал.

21 апреля Петруниас становится первым факелоносцем олимпийского огня в Олимпии. Месяц спустя на чемпионате Европы в Берне Петруниас уверенно выигрывает золото — 15,866/6,8. Он готов к Играм.

Квалификацию на кольцах в Рио выиграл китаец Лю Ян (15,900/6,9). Петруниас — второй (15,833/6,8), но совсем недалеко обладатель самой сложной комбинации на этом снаряде Ю Хао (15,800/7,0), Денис Аблязин, олимпийский чемпион Артур Занетти, украинец Игорь Радивилев... Минимум шестеро финалистов теоретически претендовали на медали Рио.

15 августа 2016 года, олимпийский финал. Первым выступает Ю Хао и допускает заметные ошибки — 15,400/7,0. За ним Петруниас, и грек почти безупречен — 16,000/6,8! Денис



Чемпионат  
Европы — 2018



Аблязин зарабатывает 15,700/6,8, и эта оценка позволит ему подняться на третье место. Лидер квалификации Лю Ян получает всего 15,600/6,9. Наконец остается последний финалист, Артур Занетти. Судьи отнесли к нему весьма благоклонно, но 15,766/6,8.

Убедительная, прекрасная победа Элефтериоса Петруниаса! Это вторая победа гимнастов из Греции на кольцах — первую одержал на Играх в Афинах — 2004 Димостенис Тампакос.

Элефтериос Петруниас мгновенно становится героем нации. Его принимает президент, с ним заключаются спонсорские контракты.

Жизнь элитного гимнаста в Греции непроста, особенно в начале карьеры. Помимо затрат на тренировочный процесс, нужны деньги на одежду, специальное питание, прочие расходы. Федерация мало чем может помочь, а недавний кризис в стране сократил и эту помощь. «До того дня как вы начнете завоевывать медали, у вас ничего нет, — говорит Петруниас. — Даже денег на бензин. Транспортные расходы оплачиваются, но немного и нечасто. Что вы можете сделать с 300 евро, которые вы получаете раз в шесть месяцев? Но когда и если вам удастся подняться, финансирование от федерации уве-

личится, а если вам повезет, как мне, вы найдете спонсоров... На том уровне, на котором я сейчас, я могу позволить себе квартиру. Я финансово независим, но гимнастика не гарантирует вам финансовую безопасность на всю жизнь. Если вы не профессиональный спортсмен, бог вам поможет, потому что вы отдаете весь свой день спорту, но он не гарантирует ваше будущее. Особенно это касается колец, которые не похожи на футбол, баскетбол или бег».

Когда Петруниас начал выигрывать соревнования, европейские и мировые титулы, стало немного легче. «Моя жизнь изменилась во всех аспектах — как в финансовом, так и в психологическом плане. Сейчас меня все узнают на улице, это действительно классно. У меня появляется желание добиваться следующих успехов».



Психологический аспект гимнаст упомянул не случайно: в детстве он вытерпел немало насмешек из-за своего небольшого роста, сегодня его рост — 164 см при весе 62 кг. «Множество детей высмеивали меня, потому что я был невысоким, — говорит он. — Другие дети могли бы сломаться на этом и никогда не подняться, а я просто делал сальто и спрашивал их: «Вы это можете?», а затем говорил: «А я могу, потому что я маленький». Это никогда не было проблемой для меня, но я могу понять, что для многих детей это может быть очень сложно. Поэтому я всегда стараюсь быть на острие кампаний в Греции по борьбе с издевательствами».

Дружная семья придает ему силы. Отец Элефтериоса умер в 2014-м: «Моя мать, мой брат, мой дядя, который как отец для меня и моя крестная мать — мои самые верные поклонники. Они



Я весь день занимаюсь.  
Я в некотором роде  
странный парень...  
**Секретов  
нет**

поддерживают меня с большой любовью независимо от результата. Я многим им обязан».

Петруниас не женат, живет один. «Я сам стираю, убираю дом и укладываю свой багаж, — говорит он. — Это утомительно, но пока ничего не меняю. К 25 годам я уже объехал более 40 стран. Это здорово, потому что я люблю путешествовать. Во время этих зарубежных поездок я подружился с другими спортсменами». Он не любит афишировать личную жизнь, и его отношения с гимнасткой Василикой Миллоуси остаются за кадром светской хроники и даже всевидящих папарацци.

После Рио Элефтериос Петруниас начал изучать маркетинг в Афинском университете экономики и бизнеса. «Мне нравятся соревнования, поэтому я считаю, что найду что-то еще, в чем я буду стремиться подняться на вершину, — говорит он. — Меня интересуют инвестиции и торговля. Думаю, я могу быть успешным предпринимателем. Моя мечта — создать центр, который поможет большему количеству людей заниматься спортом».

Спонсорские обязательства не помешали Петруниасу продолжить серию побед в 2017 году.



Вначале успех на чемпионате Европы в Румынии (15,366/6,3), а затем непростая победа на чемпионате мира в Монреале.

В Монреале главными соперниками Элефтериоса были все те же Денис Аблязин и Лю Ян. Все трое показали комбинации одинаковой сложности, но Петруниас превзошел соперников классом исполнения элементов. «Мой единственный серьезный соперник — это я, — говорит он. — В большом соревновании важны тревога, давление, момент. Если я сделаю правильные шаги и если я буду делать то, что я делаю каждый день во время тренировки, мне нечего бояться».

В марте этого года Петруниас выиграл этап Гран-при в Баку, а затем в августе в блестящем стиле победил на чемпионате Европы. Он гото-

вится к чемпионату мира в Дохе, где намерен в третий раз подряд выиграть золото на кольцах.

Так в чем секрет его успеха? «Я один из тех парней, которые никогда не остаются на месте, — смеется Петруниас. — Я весь день занимаюсь. Я в некотором роде странный парень... Секретов нет. Понятно, что нужно много работы и терпения. Моя мотивация исходит от моего тренера и от моих зарубежных соперников. В греческой команде у нас немного достижений, но у нас отличные спортсмены. Мы дружим и помогаем друг другу. У меня много причин сохранять мотивацию — многие люди очень счастливы и взволнованы, когда я возвращаюсь домой с медалью. Вся эта любовь моего народа в Греции дает мне крылья и силы для следующего соревнования». ▲

АНКЕТА ЧЕМПИОНА  
В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ



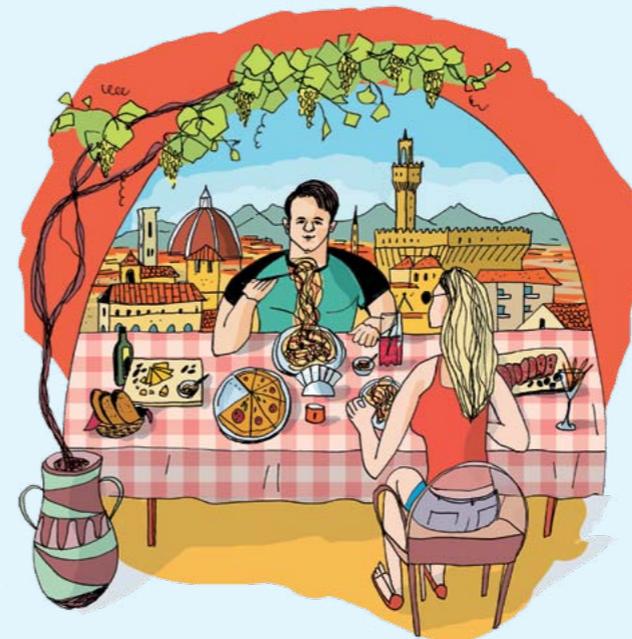
# ДМИТРИЙ ЛАНКИН

Чемпион Европы, многократный чемпион России



Тарзанка или шезлонг?  
Шезлонг. Особенно если он на пляже.

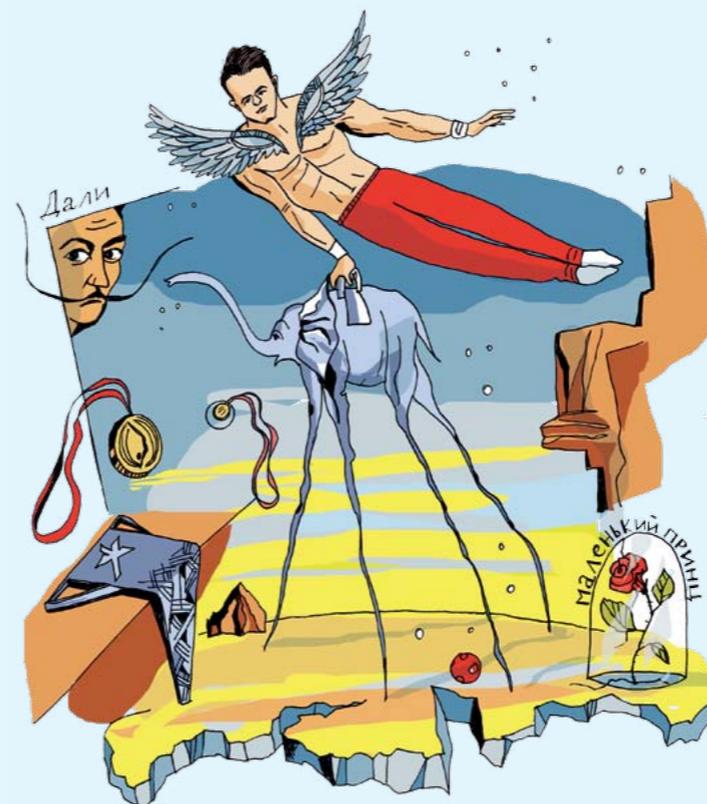
Мысль, которая посещает с завидной регулярностью?  
Мысль — что я на правильном пути и точно знаю, что нужно делать.



Как поднять себе настроение?  
Еда — всему голова. Чтобы поднять настроение, мне достаточно вкусно поесть, а если в приятной компании, то вдвойне лучше. Любимое блюдо — паста болоньезе, и в целом я очень большой поклонник итальянской кухни.

Буду буквально биться головой в любую стену, чтобы...

...достичь своих целей, буду биться до конца, не важно, какие преграды придется преодолеть.



Вообще-то я фантазер, потому что...

...фантазия — наилучшее качество ума. Нет никаких рамок, ты создаешь свою реальность, которая ждет, чтобы ее воплотили в жизнь.

Стейк или котлета?  
Две котлеты?  
Определенно стейк.



PHOTOPRESS

## ЕЛЕНА ПРОДУНОВА: «УМЕЮ СТАВИТЬ ЖИЗНЬ С НОГ НА ГОЛОВУ»

ЕЛЕНА ПРОДУНОВА — ДВУКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. НА ПОМОСТЕ ДЕЛАЛА ТО, ЧТО ДО НЕЕ НИКТО НЕ ДЕЛАЛ. СЕГОДНЯ РАБОТАЕТ В НАЛЬЧИКЕ. ГОВОРИТ, ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ. И ЕЩЕ: «ВСЕГДА ИНТЕРЕСНЕЕ НАЧИНАТЬ С НУЛЯ, ЧТОБЫ СТРОИТЬ ЧТО-ТО ПРАВИЛЬНОЕ И ХОРОШЕЕ».

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— Елена, как бы вы сегодня ответили на вопрос: и какова она, спортивная жизнь?

Для начала — уточнила бы: жизнь в спорте или спортивная жизнь после него?

— Может, не будем так делить вопрос, ведь бывших спортсменов, как и любых профи, говорят, не бывает.

Тогда так: она очень разная. Давайте начнем с того, что жизнь в спорте начинается с кучи ограничений. Вся жизнь проходит в зале. Но чем она хороша? У нас ведь дети — другие. У них не такие интересы, как во «дворе», другие жизненные принципы, цели. И наверное, спорт в нас сохраняет много хорошего из детства. Поведение, дисциплину, уважение, совокупность многих качеств, без которых ничего не добьешься.

Я сегодня это точно знаю. И каждый день убеждаюсь, смотря уже глазами тренера. Просто понимаем мы какие-то вещи не сразу. Когда тренировалась, конечно, временами и злилась, и обижалась: кто-то гулять идет, а мы — все туда же! Целыми днями пашем без выходных, праздников. У гимнастов ведь жизнь в плане трудоспособности — сумасшедшая. А заставить ребенка неделю за неделей работать — это тяжело.

— Вы сами говорите, что у вас были фантастические учителя...

Да, мне очень повезло. Моими тренерами после Елены Сергеевны Печенжиевой, которая начала с пяти лет, были Руслан Спиридонович Лавров с Вероникой Владимировной Якубовой. И именно они вырастили и «выдали» меня в сборную.

И делали для меня абсолютно все. Воспитывали, кормили, одевали. Жила у тренеров дома. Слова благодарности говорить... Это невозможно даже. Как можешь найти слова, чтобы объяснить, как и почему ты любишь родителей?

— После окончания карьеры некоторые спортсмены практически рвут с тренерами. Вы представляете, что...

...нет, и это невозможно для меня. Это люди, которые сделали меня. Когда приезжала в Ростов-на-Дону, бросалась тренерам на шею. Точно так было и с Леонидом Аркаевым, и с Мариной Булашенко. Леонид Яковлевич, например, человек, который знал все о моей жизни. Хотя с моим сумасшедшим характером — причем я же не маленькая уже была, когда могла промолчать и свое «фи» не высказать, — выдержать меня

Прекрасно помню, когда я прыгнула двойное сальто вперед, и все сошли с ума, и говорили:

**ЭТОГО  
НЕ МОЖЕТ  
БЫТЬ!**

Никто не мог понять: как это она делает, как у нее получается?



сложно было. Аркаев и по сей день говорит: ты у меня 20 лет жизни забрала!

Слышали такое выражение: «запредельная гимнастика»? Моя гимнастика была построена на вещах, которые больше никто не умел делать, поэтому и есть сегодня элементы, названные моим именем.

Придумали их мои тренеры, а я исполнила. Прекрасно помню, когда я прыгнула двойное сальто

вперед, и все сошли с ума, и говорили: этого не может быть! Никто не мог понять: как это она делает, как у нее получается?

— *Сами-то можете ответить на этот вопрос?*

Этот прыжок придумал Руслан Спиридонович. С ним начинали разучивать его, и очень долго в игровой форме. И никто не думал... по крайней мере, я тогда даже не предполагала, что вернусь к нему и буду прыгать на официальном помосте. Не возникало такой мысли. А потом Леонид Яковлевич Аркаев вспомнил о нем в нужное время и реализовал когда-то наработанное.



— *И как? А давай-ка, Лена, прыгнем, как ты, бывало, играючи в Ростове...*

Примерно так. Когда все уехали со сборов и очень не хотелось тренироваться: все к Новому году готовятся, а ты вот должен еще поработать чуть-чуть, например, до 28 декабря, и потом уже только отправиться отдыхать. Ну вот, Леонид Яковлевич в такие нудные дни как-то меня и мотивировал. И мы попробовали. Получилось. Тогда и решили, что будем выводить прыжок на мировой помост.

— *Как бы вы рассказали о нем, например, детям?*

Два с половиной сальто вперед. Если, что называется, брать с ног, то это будет три сальто. Если с рук, то два с половиной. Гладкий, без всяких поворотов, на сегодня считается мужским, мало девочек пробует его сделать. Он сложный по координации. Но если честно, мне не особенно трудно было его делать.

— *Почему?*

Я как гимнастка была «обкручена» хорошо, именно по передним сальто. По движению вперед лучше, чем назад. Еще потому, что была травма и приземление по переднему сальто мне давалось безболезненно, не то что по заднему. Но все, конечно, не сразу произошло. Было множество подводящих упражнений — на батуте, в яму, потом на обычный опорный прыжок.



Множество повторений. Потом — «давай попробуем». И все получилось!

— *С какого раза?*

О, не сразу, это долго все было. Сначала кидаешься и крутишь, не зная, что ты делаешь! Потом действие наполняется чувством, ощущением, и ты уже понимаешь, что делает тело. А потом миллионные повторения приносят результат.

— *Вас же много раз в жизни спрашивали об этом прыжке?*

Очень много раз.



— Но все равно вопрос явно доставляет удовольствие — это ведь огромный повод для гордости? Да, не скрою. Хотя сегодня, на самом деле, я буду, наверное, очень счастлива и рада, когда мой прыжок сделает моя ученица. Лично для меня — это голубая мечта. И сделает именно так, как я. А не так: кинулась, не получилось, но попробовала. Нет, хочется увидеть... будто в моем исполнении.

Меня тренеры подвели к исполнению прыжка. Вот и я хочу — так же кого-то

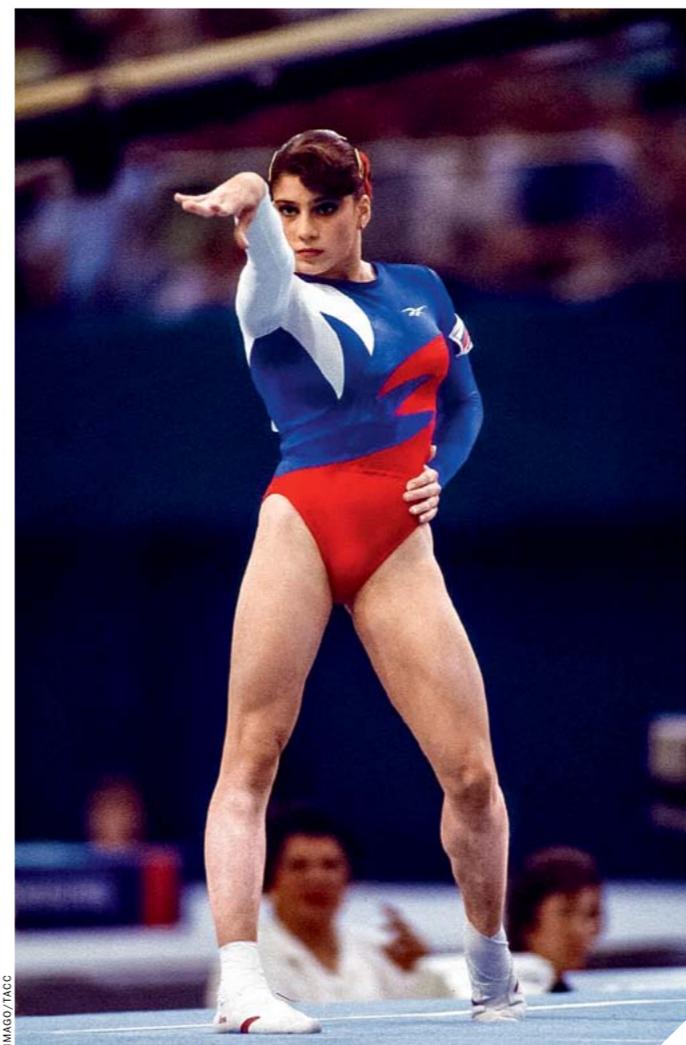
## подвести к мечте.

— Всю карьеру, так получалось, вам мешали травмы. Олимпийские игры в Атланте были пропущены, но на следующий год вы, что называется, звенели.

Наверное, всему свое время. Даже травмам. Я раскрылась тогда, начала чувствовать все по-другому. Как оттолкнуться, как приземлиться, гимнастика словно открылась для меня.

Не было страха, зато было ощущение, что тело абсолютно послушно. Пришла какая-то **гимнастическая мудрость.**

— А до этой мудрости наверняка хотелось сбегать от ежедневного зала, вы же строптивы... Характер, конечно, не простой. Но — была цель. И понимание, что, как бы ни мучили травмы или какие-то проблемы, все равно все реально. В спорте ведь как? Были бы желание и возможности, данные природой и трудом, остальное — приложится. Никогда я не хотела все бросить.



жизнь. Сначала — неосознанно, потом — понимая, что твоя работа, твой выбор цели. Сидней — это... Я — позитивный человек, более того, если есть хоть маленькая доля с плюсом в негативе, я ее вытаскиваю. А уж то состояние радости и реализации планов не где-то, а на Олимпийских играх забыть невозможно. Потрясающее ощущение: это все же случилось и произошло в моей жизни, и произошло достаточно неплохо, смогла помочь команде и себя показать! Эйфория помоста — это нельзя объяснить, но каждый гимнаст меня поймет.

— Вы ушли с помоста достаточно рано. Хотя 21 год — это вроде и норма. Уже больше не хотелось жить по тренировочному расписанию? Сожаление до сих пор есть, как и воспоминания и сны. Потому что ты прекрасно понимаешь свои способности. И понимаешь, что мог делать то, что никто больше.

Вот мы о моем прыжке вспомнили: его запретили, потом опять ввели, сейчас это в гимнастике топ **самого сложного прыжка.**

Был сложный момент, связанный с травмой. Было тяжело, но потом переборола себя, вернула все на свои места.

— Но, наверное, спрашивали себя: за что так травмы преследуют? А ведь по-другому и не скажешь, травм было немало.

Так сложилось. Была травма, до конца не залечила, не хватило времени, которое необходимо было потратить на восстановление... Времени всегда мало, эшелон бойцов у нас всегда большой был, на пятки девочки наступали. Но укороченное время на восстановление всегда потом играет свою негативную роль.

— Олимпийские игры в Сиднее, где стали дважды призером, часто вспоминаете? Постоянно.

— Даже сейчас, спустя 18 лет? Даже сейчас. Потому что это самое яркое событие в жизни каждого спортсмена. Это пик карьеры, это твоя цель, к которой ты идешь всю





ИМАГО/ТАСС

Что мучает, когда принимаешь решение об уходе: не совсем полная реализация каких-то моментов, когда ты прекрасно осознаешь, как ты конкурентоспособен в мировой гимнастике. Да, может, мне и хотелось возобновить тренировки, продолжить удивлять. Но только верно ведь и другое: надо уходить красиво. И до сих пор, а уже прошло много времени, люди помнят, как я выступала. И нет, грубо говоря, таких разговоров: вот, она сдулась и ушла! Я считаю, что ушла вовремя.

— *Говорите, мечтаете об ученице, которая исполнит ваш прыжок, да еще, как вы. Но исполнительницу надо найти и подготовить. А в Нальчике — все ведь с нуля начали?*

## Эйфория помоста — это нельзя объяснить, но каждый гимнаст меня поймет

Хочется самой что-то сделать для гимнастики. Почему Нальчик? Сюда позвал хороший друг. На базе муниципального зала я открыла клуб. Работать есть с кем, детей много, но, как всегда, не хватает 24 часов в сутках. Много административной работы. Не хватает, конечно, оборудования. Кадрами обраться тяжело: с насиженных мест трудно срывать специалистов. Меня, если честно, все время зовут в другие места работать. Вот из Америки звонят: давай уже... Я говорю: у тебя зал, дети, давай ты их сейчас бросишь? Нет? Вот и я не могу: за четыре года вложила много и психологически, и физически. Не брошу. Это уже мое.

— *Не спрашиваю про тренерство: раз пришли, значит, чувствуете силы. Но сама современная гимнастика — ваше? Кто-то ругает, кто-то хвалит...*

Современная гимнастика просто другая. Какие-то элементы остались, какие-то — ушли, правила меняются каждые четыре года. В мое время не было, например, такого количества элементов хореографии, необходимых для базы. Было больше акробатики, да желательно такой, что никто еще не делал. То есть сложность у нас была, может, и побольше.

## Но сейчас более разносторонняя гимнастика.

Ребенок должен делать и акробатику, и хореографию.

Это немного тяжелее, без сомнения, но для зрителя интереснее. Не многие понимают акробатику, а вот красоту хореографии, артистизм видят все.

И чувства: а, вот мы упустили что-то и теперь никогда не догоним — у меня нет. Перспектива всегда была и есть. Таких слов — «невозможно», «не могу» — нет. Человек может все! Не может только в одном случае если умирает. А так — было бы желание и какие-то рычаги: помощи, содействия, взаимной работы, тандем...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— *Энергетика у вас, Елена, конечно, потрясающая. И сила убеждения. Я понимаю, почему именно вы такой топ-прыжок подарили мировому помосту.*

Да, я слишком упертая, наверное. Упрямая, честная. И все это мешает часто. Но я умею ставить свою жизнь с ног на голову, все быстро менять. Опять же это спорт «виноват». Не было бы его в моей жизни, не было бы характера. Много потерь у меня было в жизни, очень много. Начиная с личной жизни, заканчивая бизнесом. Если бы не характер — печально все могло бы быть. И здесь гимнастика меня выручила, воспитание — родителей, тренеров. Все, что было в меня вложено.

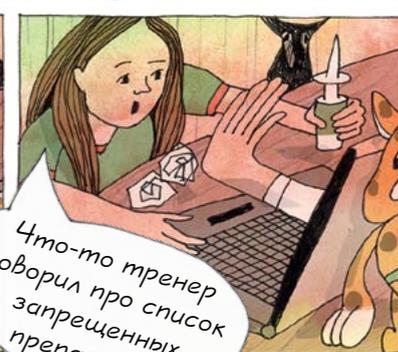
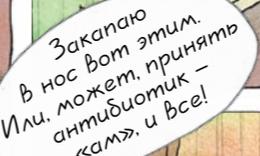
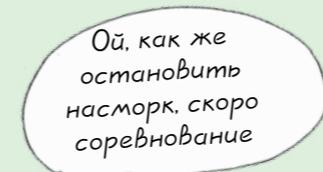
Знаете... Моя мама уже ушла из жизни, мне ее очень не хватает. Я что-то не успела — сказать, сделать: спортивная жизнь нас разрывала. После спорта ты пытаешься восполнить долгое отсутствие рядом, но этого все равно мало. Мама всю жизнь была против гимнастики. Но она всю жизнь меня и поддерживала. Никогда от нее я не слышала: бросай все, не надо, опасно, тяжело! До последнего дня мама была моим щитом. Она понимала: гимнастика — это моя жизнь, которую я нашла и не имею права потерять.

Сегодня у меня 500 человек в зале. Второй год провожу турнир в Нальчике. Мне легко никогда не было. И не будет. Что здорово, наверное... ▲

# НАДО ЗНАТЬ!



# СТОП-АМ!



# СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!

# 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 диметиламин — он же метилгексанамин, 2-амино-4-метилгексан, геранамин, герань, экстракт корня герани, гераниевое 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.**

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2018 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВАРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
<b>ЧЕМПИОНАТ РОССИИ</b> (лично-командный)				16–22									Казань
<b>КУБОК РОССИИ</b> (лично-командный) женщины						с 25	по 01						Челябинск
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> (лично-командный) юниорки							02–08						Челябинск
<b>КУБОК РОССИИ</b> (лично-командный) мужчины													Владимир
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> (лично-командный) юниоры					15–21								Владимир
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> (лично-командный) юниорки, девушки (субъекты)													Владимир
<b>Всероссийские соревнования</b> спортивных организаций										20–26	12–18		юниорки, девушки юниоры, юноши Пенза
<b>ОЛИМПИСКИЕ НАДЕЖДЫ</b> девушки, юноши												01–09	Брянск
<b>СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ</b> РОССИИ (финал) женщины, юниорки мужчины, юниоры				08–14									Пенза
<b>ЧЕМПИОНАТ ФО</b> (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
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (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)
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (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)
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> 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
<b>ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ</b> И ПЕРВЕНСТВО						с 30	по 06	по 06					женщины мужчины ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (ГЛАЗГО)
<b>ЧЕМПИОНАТ МИРА</b>								06–13		с 19	по 04		КАТАР (ДОХА)
<b>КУБОК МИРА</b>											20–26		ГЕРМАНИЯ
<b>ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИСКИЕ</b> <b>ИГРЫ</b>						06–18							АРГЕНТИНА (БУЭНОС-АЙРЕС)
Отборочные соревнования на ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ						20–24							АЗЕРБАЙДЖАН (БАКУ)

# СЛОЖИ КУМИРА

ДЕНИС  
АБЛЯЗИН

ПЯТИКРАТНЫЙ ПРИЗЕР  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЧЕМПИОН МИРА,  
МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ  
И РОССИИ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

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

