

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 4 | 35 | 2018

ВТБ



МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

КОМАНДЫ РОССИИ
уже в Токио
ЧТО СДЕЛАЛИ
Артур Далалоян и Никита Нагорный?

КОНКУРЕНТЫ,
которые удивили
РОЖДЕННЫЕ В СССР:
Светлана Богинская

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы завершаем этот год с приятными эмоциями. На Чемпионате мира в Дохе сборная команда России преподнесла замечательный подарок — радостные мгновения победы. Наши гимнасты завоевали две золотые, три серебряные и две бронзовые награды. Мир увидел наших потрясающих спортсменов, которые в очень сложной борьбе показали высочайший класс.

Впервые за долгие 19 лет наш гимнаст — Артур Далаляян — стал абсолютным чемпионом мира, вписав свое имя в славную летопись российской спортивной гимнастики.

И конечно, прошедший Чемпионат мира принес сборной России главный результат, к которому стремились спортсмены, тренеры и специалисты, — завоевание олимпийских лицензий на Игры в Токио-2020.

Хотел бы особо отметить вклад тренеров в достижение этих успехов. Именно они, передавая воспитанникам свой спортивный и жизненный опыт, настраивают их на победу, учат не бояться именитых соперников, верить в собственные силы.

Приближается Новый год — и пусть 2019-й порадует болельщиков нашего замечательного вида спорта приятными событиями, принесет только положительные эмоции и запомнится движением вперед во всех наших начинаниях!

Не сомневаюсь, что наши гимнасты и тренерский штаб грамотно проанализируют выступления всех спортсменов — как наших, так и зарубежных — на чемпионате мира. Именно так, отталкиваясь от лучшего результата и превосходя его на следующем старте, мы можем рассчитывать на успех. Спорт всегда диктует свой темп — нужно идти вперед, не останавливаясь ни на миг. Верю, что в 2019 году у нашей команды хорошие перспективы!

Поздравляю Вас с Новым годом! Желаю крепкого здоровья, благополучия и хорошего настроения.



Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



Всех — самых юных и самых заслуженных — гимнастов,
мам и пап, дедушек и бабушек, всех тренеров и руководителей
нашего прекрасного вида спорта поздравляем с Новым годом!
Радости, тепла, счастья и удачи на помосте!

ВРЕМЯ ПОБЕЖДАТЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 4_ [35]_ 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

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ:

Елена Михайлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Павел Пузыко

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачеева, Юрий Вешкин,
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
14 декабря 2018 г.

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

КОМАНДЫ РОССИИ УЖЕ В ТОКИО



НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
В ДОХЕ
СБОРНАЯ РОССИИ
ЗАВОЕВАЛА
СЕМЬ МЕДАЛЕЙ
И ОЛИМПИЙСКИЕ
ЛИЦЕНЗИИ



ГЛАВНЫМ ИТОГОМ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТАЛО ЗАВОЕВАНИЕ НАШИМИ КОМАНДАМИ ЛИЦЕНЗИЙ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — 2020. И ИМЕННО НА ЭТУ ЗАДАЧУ — ОТОБРАТЬСЯ В ТОКИО ЕЩЕ ЗА ДВА ГОДА ДО СТАРТА — БЫЛИ ЗАРЯЖЕНЫ ГИМНАСТЫ. НО ДОХА-2018 СТАНОВИТСЯ ТЕПЕРЬ И НОВОЙ ОТПРАВНОЙ ТОЧКОЙ ДЛЯ КОМАНДЫ: ЗАВОЕВАВ СЕМЬ МЕДАЛЕЙ, СБОРНАЯ САМА УСТАНОВИЛА ПЛАНКУ ПРЕДОЛИМПИЙСКОГО И, КОНЕЧНО ЖЕ, ОЛИМПИЙСКОГО ГОДА.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Две лицензии есть, остальное все — лирика. Пока спортсмены выполняют то, что от них требуется на данном этапе. И есть еще такое понятие, как психология победителей. И именно она как раз работает как самый решающий фактор.

Посмотрите на мужскую сборную: ребята поняли, что побеждать можно всех. Путь этот занял «какие-то» 10 лет, — лаконично прокомментировал фантастику на помосте Дохи главный тренер сборной России Андрей Родионенко.

Противостояние в Дохе нашей мужской команды и китайцев войдет в историю гимнастики. Победа команды Китая в 0,049 балла. Слезы, которые невозможно было удерживать даже после награждения. Трудные слова, которые мучитель-



но подбирали и спрашивающие, и отвечающие. Ощущение потери вместе с приобретением, нежелание с ней смириться. Это ведь самое трудное — невозможность что-то изменить. Но было и осознание себя в новом качестве.





В роли лидеров. Не виртуальных, не на уровне желаний будущего, а реальных.

Это чувство буквально разрывало: мужская команда России впервые с советских времен могла выиграть золото чемпионата мира. Прикиньте, сколько лет прошло. Но немало лет прошло и с 2006 года, когда российская команда последний раз вообще стояла на мировом пьедестале. И 12 лет ожидания — это много. И пахоты — не одно поле.

Китайцы, японцы, американцы, Великобритания — главная задача в Катаре у всех команд, как и у нашей, стояла одна: получить доступ к Играм уже за два года до них. Давид Белявский, Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин, Никита Нагорный и Николай Куксенков выиграли в Дохе квалификацию. И знали, что это только начало, финал командного многоборья будет жестким.

Финал был не просто жестким, а шоково-драматичным. Ошибки косой прошлись по самым

именитым и стойким. Не щадили, запутывали и выматывали.

— Такое отставание в командном многоборье за 18 подходов к снарядам — это практически ничто. Как определить, что соперники лучше были на 0,049? Это что? Посмотреть на судью, улыбнуться ему — он тебе поставит на 0,05 больше, — Давид Белявский честно держал удар и после помоста.

Иностранцы рядом задают вопрос Никите Нагорному по поводу судейства, я не выдерживаю и, изменяя собственным правилам никогда не искать проблемы в этой стороне соревнований, все-таки спрашиваю: судьи могли бы вам отдать золото?

— Знаете что... Думаю, могли. Но кому-то дают, а мы сами возьмем. Помните, я говорил, когда мы четвертыми на чемпионате мира стали: ничего, мы еще сделаем что-то хорошее. Вот, сделали, уже шагнули. Приведут ли наши



Давид БЕЛЯВСКИЙ

слезы к большей жажде победы? Не думаю. Такие слезы — не знаю я, что они дают, если честно. Это просто эмоции, которые не можешь сдерживать.

Через некоторое время уже на пресс-конференции Белявский сформулирует выводы без каких-либо эмоций: «Сегодня не все у нас получилось, но не все получилось и у наших соперников. Все заняли свои места».

Интрига командного многоборья родилась после первого же снаряда. Россия и Китай выступали друг за другом, на одних снарядах. Вольные упражнения — Дима Ланкин, Никита Нагорный, Артур Далалоян. Артур показывает



Николай КУКСЕНКОВ

максимум, Дима и Никита немного теряют из-за погрешностей. А Сяо Жотен падает. Первое падение китайцев в этот вечер, и уже на вольных мы выходим вперед почти на два с половиной балла.

На коне падает уже Сунь Вэй. Нагорный допускает ошибку, Цзоу Цзинъюань смотрит-ся королем, Николай Куксенков проходит



**Старший тренер
мужской сборной
ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ:**

— Результат всей команды был достигнут не случайно, он не спонтанный, а запланированный. Мы все к нему постепенно шли. Необходимо было держать планку после олимпийского Рио, это трудно, но движение должно быть только вперед. Все работали честно. Артур Далалоян попал в сотку на чемпионате, и это очевидно. И Никита Нагорный очень старался для золотой медали, но немного не справился.

В течение олимпийского цикла перед Рио-де-Жанейро и особенно в нынешнем цикле мы привнесли в мировую гимнастику несколько вещей, которые сейчас, как мы увидели на чемпионате мира, за нами начали повторять все команды. Нам просто нужно было чем-то отличаться от Китая, Японии, Америки, Англии...

Отталкиваясь от правил, мы выбирали тактику, как нам догонять соперников. За счет чего? Какие у нас сильные и слабые стороны? Конь и перекладина у нас послабее, чем у китайцев или японцев. По базе далеко не отстаем, но качество исполнения подводит. На кольцах опережаем другие команды, потому что в последнее время очень серьезно ими занимались. Какие-то снаряды у нас «западают», какие-то идут вперед.



комбинацию не лучшим для себя образом, Сяо Жотен и Давид Белявский набирают примерно одинаково. Но мы еще впереди, хотя уже только на балл.

Кольца вновь прибавляют нам и уверенности, и баллов. Дима Ланкин (14,600), Никита Нагорный (14,558) и Артур Далалоян (14,663) — выступления на зависть соперникам. Разрыв возрастает до 1,786 балла.

Опорный прыжок — вновь Никита, Артур и Дима. И отрыв вновь чуть увеличен.

Брусья. Это уже пятый снаряд. И Никита, и Давид не набирают свое. Не в ударе и Ден Шуди, а вот Сяо Жотен как раз хорош. Артур Далалоян

в самом начале выступления срывается и оказывается на помосте. Наказание следует — 13,800 против 16,200 у Цзоу Цзинъюаня за самое сильное упражнение на брусьях в мире.

На перекладину команда России выходит с отставанием чуть меньше балла. Последним у китайцев выступает пока еще действующий абсолютный чемпион мира Сяо Жотен. И — падает. Это тот момент, который дарит России судьба. Нагорному для общей победы над Китаем нужно набрать 13,800. То есть меньше, чем он показал накануне в квалификации (13,966). Но оценка — 13,733. И табло показывает те самые немыслимые цифры нашего проигрыша.

Это журналисты и зрители после события подыскивают слова. А спортсмены в своих неприкрытых эмоциях всегда очень точны в формулировках.

— То, что сейчас случилось, — это не мотивация, чтобы выигрывать в будущем, — говорит Никита Нагорный, который был уверен после «мертвого» соскока с перекладины, что баллов для победы хватит. — Для этого у нас мотивации много. Это просто случай. Ну, будем считать, что не повезло. Китайцы сами нам дали возможность победить. Мы ей воспользовались, но не до конца, можно так сказать.

Дебютант чемпионата мира Дмитрий Ланкин экспресс-анализ событий укладывает в несколько предложений:

— Просто, как говорят ребята, нет такой сбавки в 0,05. Вроде бы мы и улыбнулись, но золото не получили. Будем дальше работать. Значит, на золото еще не поработали, хотя так и не кажется. Лицензия заработана, главное дело сделано. Медаль есть, столько лет без пьедестала чемпионата мира — большой срок, хорошо, что удалось преодолеть эту стену. Но сейчас такие чувства, что не знаешь, от радости плакать или от горя. В голове — каша. Это золото близкое... Если бы сказали до чемпионата: будете вторыми, мы бы радовались, а сейчас, зная, сколько мы проиграли! Если и суждено было стать вторыми, то только не так. Но зато теперь мы знаем: можем выигрывать.

И этот важный вывод сделали все. И китайцы, которые признались, что очень удивлены силой сборной России, и все соперники, остав-



Дмитрий ЛАНКИН

шиеся вне спора двух команд-лидеров. А самое главное — каждый наш гимнаст, включая запасного Владислава Поляшова, помогавшего ребятам на помосте. Упущенная возможность будет разделена на всех. Как и добытое достижение — первая командная медаль чемпионата мира за 12 лет! Как и лицензия для команды на Олимпийские игры.

...Вот так, впервые с 1974 года три команды смогли завоевать олимпийские лицензии еще за два года до начала следующих Олимпийских игр. Третью путевку получила команда Японии во главе с неповторимым, но явно не находящимся в лучшей форме Кохэем Учимурой. Главный тренер сборной Хисаси Мизутори сказал, что команда счастлива, обеспечив себе место в Токио. При этом добавив: «Бронзовая награда — факт не самый приятный для нашей команды, и я не верю, что каждый из гимнастов сделал все возможное сегодня». Команды США и Великобритании, как и остальные, будут теперь бороться за попадание на Игры в 2019 году.





АБСОЛЮТНЫЙ ДАЛАЛОЯН И БРОНЗОВЫЙ НАГОРНЫЙ!

Артур Далалоян стал несомненным лидером сборной на чемпионате мира в Катаре. Он завоевал четыре личные медали (два золота, серебро, бронзу) на помосте Дохи плюс командное серебро. У России не было чемпиона в личном многоборье 19 лет, Артур пробил азиатскую стену — японцы и китайцы не упустили главную награду помоста с 2005 года. Два первых места Далалояна (многоборье и вольные упражнения) — это еще и окончание золотой засухи России после победы Дениса Аблязина в 2014 году. Ни один гимнаст в этом веке не выигрывал на чемпионате мира более четырех медалей, представьте себе, даже великий японец Кохэй Учимура.

...Личное многоборье чемпионата мира принесло России две медали: золото и бронзу.

«Вот — уже обляпали всю руками... Обалденная, слов нет, как я ее хотел и какая она классная!» — сойдя с пьедестала, Артур Дала-

лоян показывает медаль и пытается стереть с нее какие-то видимые только ему пятнышки. Чемпиону хочется, чтобы награда, много раз целованная (и завоевавшая бронзу Никитой Нагорным в том числе), нахватавшая частиц магнезии, была идеальна. Мы протягиваем Артуру тряпочку. Вытирает. Доволен. Теперь — по всем статьям идеальная золотая медаль в личном многоборье чемпионата мира! Россия не видела ее с прошлого века.

То, как Артур шел к золоту через все шесть видов личного многоборья, достойно восхищения. Все сложилось как надо. А то, что Россия ждала и верила с 1999 года (тогда первое место завоевал Николай Крюков), прибавляет награде веса. Нынешней же мужской сборной, вобравшей в себя лучшие традиции русской школы гимнастики — и гордости, и желаний.

Даже сам чемпион удивится спокойствию, с которым добывал награду. Он прекрасно знает, что «Начинай сначала» — обычный девиз каждого дня соревнований крупных стартов. Что бы ни случилось. Но в Дохе всего за сутки до личного многоборья «случилось» командное. То самое, в котором наши парни уступили золото китайцам из-за 0,049 балла. Когда примириться с ситуацией было сложно. Серебро принесло желанную лицензию на Игры, но золотом от этого не стало. Медаль навзрыд — по-другому и не скажешь.

Но нечего добавит и к словам Никиты Нагорного: «Конечно, хотелось после команды доказать, что мы можем побеждать. Артур это доказал! Сделал подарок всей команде. А два русских гимнаста на пьедестале — это очень круто!»

«Гимнастика! Удивительный вид спорта, — улыбается Далалоян. — Вчера я убивался по ошибке, которую допустил в командном финале, а сегодня... Все спокойно, все получилось. Конечно, был огромный стимул: доказать нашу силу и «прикрыть» свою ошибку в командном финале. И оказывается, это правильно: надо просто выполнить свою работу от начала до конца. И — победа! С прошлого чемпионата мира в Монреале я уезжал буквально со слезами: в личном многоборье победили два китайца, бронза — у японца, а наш Давид Белявский на последнем снаряде допустил ошибку, которая стоила ему вообще пьедестала. В Дохе ответили и за Белявского».



...В Монреале упущенное золото Белявского, который на последний снаряд выходил с отрывом в полбалла, получил китаец Сяо Жотен. На помосте Катара он снова был близок к победе. Сам Артур рассказал о противостоянии с китайцем так: «Он по сложности на некоторых снарядах лучше, чем я. Но вольные сделал «грязно», ушел вниз, а это вид, где я могу «выситься». Потом мы сравнялись. Дальше — он вперед, я вперед, наравне. И вот последний снаряд — получаем одинаковые оценки, но у него база больше и сбавок больше, я — первый,

он — второй. И я... я еще не совсем верю в эту медаль».

Так просто звучит: он вперед, я — вперед... В квалификационных соревнованиях в Дохе Артур Далалоян упал с коня, в финал попал в итоге с четвертым результатом. Никита Нагорный — со вторым. Как третий представитель страны, Давид Белявский в финале выступить не смог. Выиграл квалификацию Сяо Жотен, третий результат показал американец Сэм Микулак. А в финале после третьего снаряда, колец Нагорный шел





Сяо ЖОТЕН

четвертым, Далалоян — шестым. После прыжка впереди остаются Сяо и Далалоян, третье место оспаривают Микулак и Нагорный. Брусья, так не пощадившие нашу сборную в командном многоборье, в личном выводят вперед Артура, а Никиту отправляют на четвертое место.

«На брусьях четвертый день соревнований не вижу землю, не могу ее найти, «на шару» встаю, лишь бы встать, — признавался Никита. — Но Микулак на перекладине ошибся, подарил мне уникальный шанс, я им воспользовался».

Артур сделал все четко. Не сорвался на перекладине, но и не блистал Сяо Жотен, получил оценку, как у Далалояна. Выигрывает по дополнительным показателям Артур. «Две золотые давать в таких случаях надо? — Далалоян даже переспросит журналистов. — Э, нет, все по правилам, без сомнения! Я заслужил эту медаль, я мечтал о ней!»

Через смешанную зону бывшего абсолютного чемпиона мира проводит тренер, крепко держа



Никита НАГОРНЫЙ

за плечи. А Артур и Никита, пройдя вместе безумно трудный путь многоборцев, с шальными улыбками выходят к журналистам. Никита свою медаль не протирает, но поглядывает на нее и поддерживает руками. И в этот момент думаешь: если бы у нас в Дохе была только бронза, это тоже стало бы очень большим успехом (до чемпионата мира в Катаре бронзовую медаль в личном многоборье получал лишь Юрий Рязанов, и было это почти десять лет назад, в 2009 году). Но таковы чудесные реалии — нынешняя мужская сборная способна на очень многое.



Артур ДАЛАЛОЯН

...Полтора года назад в Румынии Артур Далалоян, дебютант чемпионата Европы, был признан открытием турнира. А до этого гимнастика его и нашла, и потеряла, и вновь нашла. «Я в молодежную сборную попал в 13 лет, на первенстве Европы золото выигрывал и серебро с командой, и всякие там происшествия со мной случались... И лет в 15–16 я лишился этой золотой клетки, выгнали. У меня был перерыв в тренировках примерно на год. Нет, поначалу я думал: «Да и на что вы мне сдались! И без вас проживу. Красиво и ни в чем себе не отказывая». Максимализм юношеский захлестывал, знаете, когда думаешь, что ты пуп земли и все вертится вокруг тебя. А потом все равно сам обратно пришел, буквально какой-то переворот в душе, голове случился. Жизнь привела. Понял на самом деле очень простую вещь: я нуждаюсь в гимнастике».

Знаменитая гимнастическая школа «Динамо», низкий тебе поклон! Артур Далалоян — коренной динамовец. Никита Нагорный и Дмитрий Ланкин — тренируются у Анатолия Забелина, как говорят коллеги, мудрейшего наставника (он же воспитал и Эмина Гарибова). Не потеряла школа Артура, он вернулся уже без «пупизма» к личному тренеру Александру Калинин за «его бесконечным терпением, оно на первом месте».

И спустя несколько лет тренер (его не было в Дохе, с учеником он вел переписку), который в свое время накушался от Далалояна досыта, дождался и таких слов: «Спасибо, любимый тренер. Это наша с вами победа».

И что совсем уж хорошо в придачу к золоту нашей мечты, Артур Далалоян по характеру



Сэм МИКУЛАК

ненасытен. После первой же золотой медали, тогда еще европейской, Артур позволил себе рассуждать так: «Мне кажется, что всего всегда бывает мало. Можно, конечно, получить даже олимпийскую медаль в гимнастике... Можно и две, и три. Но и трех мало станет. Решил так: нужно просто расти все время».

Но и золото Артура Далалояна, и бронза Никиты Нагорного, и командная медаль в Дохе — это уже поступь победителей. И эти достижения — результат работы всей команды. Только в конкурентной среде рождаются лидеры. В Токио будет очень жесткий регламент командного турнира. Вся команда — четыре человека, в квалификации трое-четверо выступают на снаряде, три лучшие оценки суммируются. В финале — по три спортсмена. При такой системе почти невозможно включать в состав гимнастов одного-двух снарядов. Команда России нынче такова, что имеет трех ярких лидеров-многоборцев. Это — повод для зависти соперников.

В Дохе Артур Далалоян завоевал еще золото на вольных упражнениях, затем — серебро за опорный прыжок и бронзу на параллельных брусьях. И сам себе поставил за чемпионат оценку четыре. «Есть к чему стремиться. Надеюсь, что в следующем году буду конкурентоспособен на перекладине, а на коне прибавлю в сложности».





Женская команда России по спортивной гимнастике завоевала серебряные медали на чемпионате мира, а значит, и путевку на Олимпийские игры.

И еще — на помост вернулась Алия Мустафина. Теперь уже точно, не в теории.

У гимнасток в истории России уже были, в отличие от мужской сборной, медали в командном многоборье на чемпионатах мира: пять серебряных, три бронзовые и золотая — в 2010 году. Как раз тогда мир ахнул, увидев прекрасную Мустафину, ставшую после командной победы России (первой с 1991 года) еще и абсолютной чемпионкой.

Чемпионат мира никогда
**не бывает
легкой
прогулкой.**

Не стал и в Дохе

Состав женской сборной после Олимпийских игр в Рио каждый год менялся. Травмы преследовали лидеров, и практически каждый выход на международный помост нашей сборной сопровождался словом «дебютантка».

В Дохе дебютанток вели за собой двукратная олимпийская чемпионка Алия Мустафина и призер Игр Ангелина Мельникова.

Алия Мустафина, Лилия Ахаимова, Ирина Алексеева, Ангелина Мельникова и Ангелина Симанкова. «Сегодня у нас команда такая, любимая и дорогая для меня», — слова Мустафиной. И эта команда сделала на помосте Катар все, что могла. Три дебютантки помоста чемпионата мира, первый международный старт для Алии после рождения дочери. Так и получается, что только Мельникова два года после Олимпийских игр боролась на всех стартах сезонов. Команда выстояла в Дохе. И получила главное — лицензию на Олимпийские игры.



Алия МУСТАФИНА

Чемпионат мира никогда не бывает легкой прогулкой. Не стал и в Дохе. Ошибались все гимнастки и всех сборных. Семь женских команд готовы были вырывать друг у друга путевки на





Ангелина МЕЛЬНИКОВА



Ирина АЛЕКСЕЕВА

команды, конечно, мягко говоря, весом. А вот остальные гимнастки (Рили Маккаскер, Грейс Маккаллам и Морган Хёрд) — абсолютно не за чертой недостижимости. До космоса им далеко, вполне земные, их можно и нужно побеждать.

Игры и две разыгрываемые в свободном доступе медали. Доступ к золоту был перекрыт американками. Хочется верить, что не навсегда, но пока отрыв американской сборной в реалиях чемпионата мира велик. Команда США победила в четвертый раз подряд, завоевав шестой чемпионский титул команды с 2003 года.

За Симоной Байлс угнаться трудно, но это вопрос все же больше личного многоборья, хотя ее вклад в успех

Чемпионат мира вновь показал: легко не будет ни с какими соперницами. В финале не было Великобритании, но готовы были влететь в тройку, например, мощные бразильянки. Им еще не хватает опыта, ошибались «вволю» на последнем снаряде, брусьях и улетели на седьмое место. Но консультирующий их нынче олимпийский чемпион Валерий Люкин (покинувший пост тренера американской сборной) подскажет, как вести бой мудро. И в этом можно не сомневаться. Как



и в том, что с Бразилией на помосте теперь придется считаться.

Команда Китая тоже ошибалась много, провела весь вечер, перемещаясь из тройки в конец списка выступающих. А на последнем снаряде, в отличие от бразильянок, наоборот (безо всякого шика, но ровненько отпрыгав), шагнула с седьмого места на пьедестал.

США, Россия, Китай. Так тройка лидеров выглядела и на Олимпийских играх в Рио-де-

Жанейро. На четвертом месте — Канада, Франция — на пятом, Япония — на шестом. И у каждой команды, оставшейся за пределами тройки, осталось море амбиций и желаний. Кстати, команда Великобритании, провалившись по итогам квалификации, и вовсе не попала в финал в Катаре. И выводы, конечно, будут сделаны жесткие.

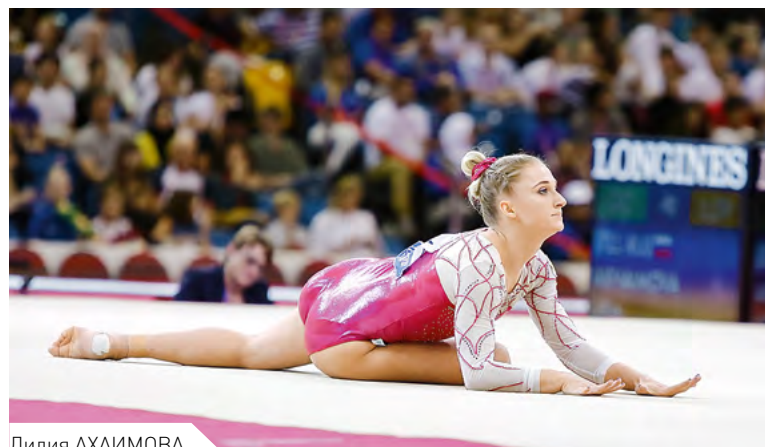
Наши девочки выстояли. Основная задача выполнена. И это тот случай, когда был очень важен результат.



Главный тренер
сборной России
АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО:

— Сборные команды — и женская, и мужская — знали, что на чемпионате мира надо получить лицензии. Это была основная задача. Мы ее блистательно выполнили. То, что было в личных соревнованиях, имеет очень веское, очень важное значение, но не перекрывает основной задачи.

Надо работать так, чтобы идти на опережение. Сейчас в зале видно, что наши спортсмены не боятся бороться с лидерами. Формирование команд было различным — исходя из скамеек запасных, которые мы имели на конкретный момент. Нам не хватало поддержки снизу, от молодежной команды, от юниорской команды, отсюда — короткие скамейки запасных у сборных. Когда Ангелина Симакова травмировалась в Дохе, заменять ее было нечем. У ребят скамейка подлиннее, есть выбор. А у девочек она совсем уж короткая плюс возраст. Все стараются, но не всё и у всех получается. Нужно, чтобы они поверили в себя тоже. Исходя из тех возможностей, что были, получилась команда, которая была способна бороться за самые высокие места. Успех на чемпионате мира не расслабит. Это я вам гарантирую. 2019-й будет годом для подготовки к Олимпийским играм. Мы будем стараться и готовиться.



Лилия АХАИМОВА

Уже в Дохе было принято решение, что Мустафина заменит в вольных упражнениях юную Гелю Симакову.

— Легче всего мне дались вольные, — призналась Алия после финала. — Я не готовилась их в Дохе показывать, но на «Круглом» все равно каждый день упражнения проходила. На брусьях и бревне я тоже работала много, поэтому все прошло спокойно. Больше всего довольна брусьями, они получились довольно чисто. Я к этому чемпионату мира готовилась не с какими-то личными целями для меня, а чтобы помочь команде. Я готовила несложные программы, но старалась их выполнять чисто. И программы у меня такие были направлены именно на завоевание лицензии. Дальше пойду по нарастающей. И приложу все усилия, чтобы на чемпионате мира в Штутгарте в следующем году завоевать личную медаль. Турнир в Дохе, конечно, дал мне положительный заряд на будущее. Думаю, и не только



Ангелина СИМАКОВА

мне — с Гелей Мельниковой обменивались впечатлениями, она говорит: «После соревнований самое то — учить новые элементы». И она права: форма идеальная, тело все чувствуешь, и вообще, хоть подходи и делай все новое. А так я все вспомнила, очень скучала по этим соревновательным эмоциям, выступлениям, когда тебе тяжело, трясет и нужно собраться.

И еще Мустафина сказала о том, что нужно «держаться в голове» (и эти слова неплохо было бы повторять каждой спортсменке сборной):

— Всегда хочется максимума, это естественно. Но сейчас все же нужно думать не о том, что будет через два года, а о том, что нужно делать в ближайшее время. И все ясно: работать над программами, усложнять их. Чем раньше удастся набрать свой максимум по элементам, по сложности, тем проще будет идти к Олимпиаде.

Основная задача выполнена.

И это тот случай, когда был очень важен результат



— Я знала, что нужно отстоять до конца. Это иногда бывает трудно, и волнение немного сбивает. Думаю, что серебро — пока что наш максимум, — сказала Ангелина Мельникова. — На самом деле я очень счастлива, что смогла бороться с самыми сильными гимнастками мира. Думаю, что все девочки увидели, что можно бороться. Верю, что и наши победы, и мои победы еще впереди. В Доху я приехала не в стопроцентной своей форме, многое из задуманного не успела подготовить. ▲





ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ЧЕМПИОНАТ МИРА

ДОХА-2018

Артур ДАЛАЛОЯН:
золото — личное многоборье,
вольные упражнения,
серебро — опорный прыжок,
бронза — параллельные
брусья



Никита НАГОРНЫЙ:
бронза — личное
многоборье



Командное многоборье, серебро: Дмитрий ЛАНКИН, Владислав ПОЛЯШОВ, Николай КУКСЕНКОВ,
Никита НАГОРНЫЙ, Давид БЕЛЯВСКИЙ, Артур ДАЛАЛОЯН



Командное многоборье, серебро: Алия МУСТАФИНА, Ирина АЛЕКСЕЕВА,
Дарья СПИРИДОНОВА, Лилия АХАИМОВА, Ангелина МЕЛЬНИКОВА, Ангелина СИМАКОВА

ФОТО: ЕЛЕНА МАХАЙЛОВА

ЯНВАРЬ 2019 JANUARY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

mo tu we th fr sa su

ФЕВРАЛЬ 2019 FEBRUARY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

mo tu we th fr sa su

МАРТ 2019 MARCH

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

mo tu we th fr sa su

АПРЕЛЬ 2019 APRIL

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

mo tu we th fr sa su

МАЙ 2019 MAY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

mo tu we th fr sa su

ИЮНЬ 2019 JUNE

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

mo tu we th fr sa su

ИЮЛЬ 2019 JULY

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

mo tu we th fr sa su

АВГУСТ 2019 AUGUST

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

mo tu we th fr sa su

СЕНТЯБРЬ 2019 SEPTEMBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

mo tu we th fr sa su

ОКТАБРЬ 2019 OCTOBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

mo tu we th fr sa su

НОЯБРЬ 2019 NOVEMBER

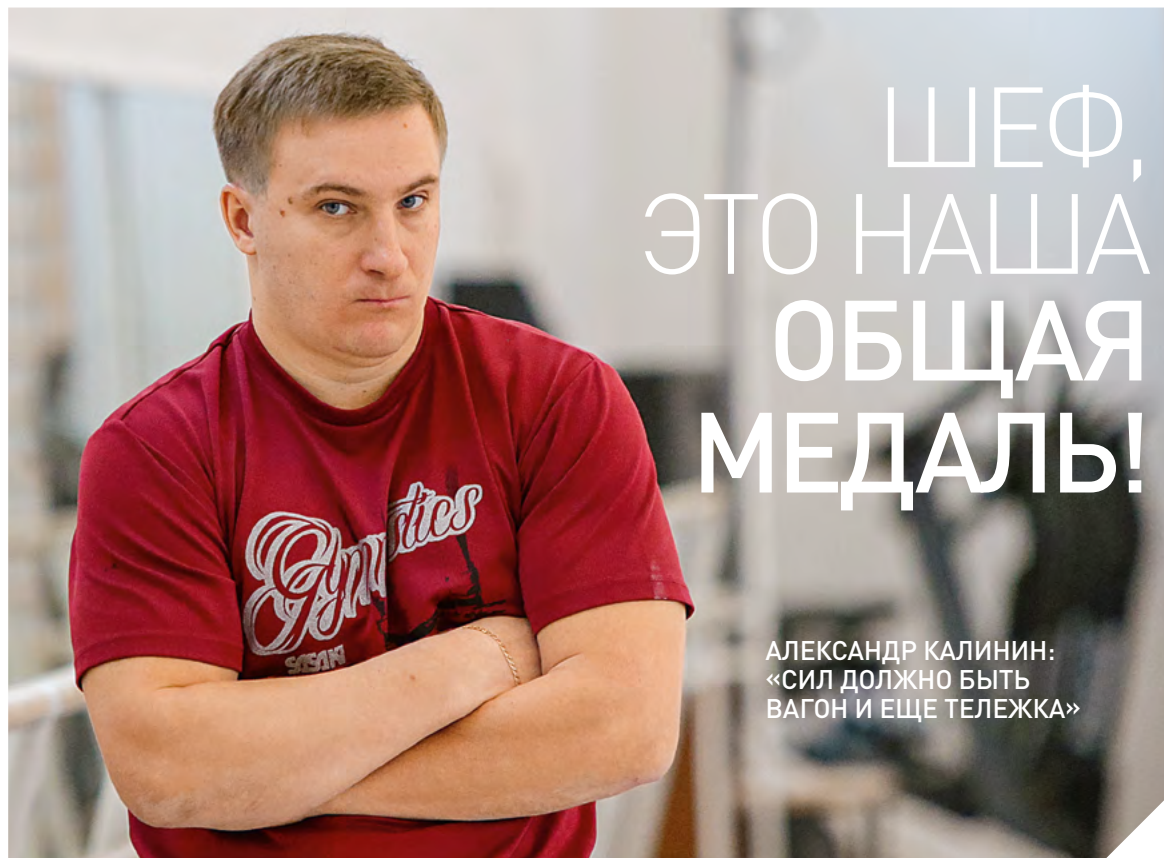
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

mo tu we th fr sa su

ДЕКАБРЬ 2019 DECEMBER

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

mo tu we th fr sa su



«ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР ВСЕГДА СО МНОЙ РЯДОМ — И СЕЙЧАС ТОЖЕ. НЕ СПРАШИВАЛ НИКОГДА, НО, ДУМАЮ, ОН СРАЗУ БЫЛ НАСТРОЕН НА СЕРЬЕЗНУЮ РАБОТУ, ПОНРАВИЛСЯ Я ЕМУ. ТАК И НАЧАЛИ ЗАНИМАТЬСЯ», — ЭТО АРТУР ДАЛАЛОЯН ВСПОМИНАЕТ ТЕПЕРЬ ДАЛЕКОЕ ПРОШЛОЕ.

— Александр, признайтесь: ожидали такого результата от своего ученика?

Думал, если коня пройдет, то за тройку можно будет бороться. Не то чтобы недооценивал... Многоборье — вид непредсказуемый, в доскок не встал — и можешь быть вторым, третьим, четвертым... Не говоря уже о падениях.

Вот в командном финале Артур немного ослабленный подошел к снаряду, потерял концентрацию — и все. Нелепая ошибка-то, можно сказать, случайность — он же потом два дня подряд хорошо делал брусья, но баллы команда потеряла.

— Вы с ним накануне финала созванивались, какие-то волшебные слова сказали?

Нет. У нас с ним договоренность: во время соревнований общаемся только эсэмэсками. Стараясь не давать друг другу лишней информации

голосом, иногда ведь трудно сдерживать эмоции. Вечером накануне старта списываемся, и все. Спортсмены такого уровня — профессионалы, сами уже все умеют, им лучше не мешать.

Над психологией мы с Артуром специально никогда не работали. Установка всегда была простая: вот снаряд, вот ты. Ты обучен. Выходи — и делай с минимальными ошибками. У Артура раньше были проблемы: если что-то начинало идти не так, он опускал руки, терял кураж. А сейчас в нем развилось хорошее качество — не теряет веру в успех, несмотря ни на что, до конца борется. Ошибка? Ничего страшного. Даже с ошибками можно зарабатывать медали.

— Тогда что написал вам Артур после победы? Если не секрет?

«Шеф, это медаль наша общая. Спасибо вам за труды».

— А трудов и впрямь много было. Артур ведь у вас с самого детства тренируется?

С семи лет, он практически из моего первого набора. Сам я тренировался сначала у Валерия Ульянкина, а потом у Анатолия Забелина. Анатолий Исаакович и предложил мне попробовать поработать тренером. Может, увидел что-то во мне, не знаю... Я на тот момент не думал, есть у меня тяга к тренерской профессии или нет, просто плыл по течению. Как гимнаст, я дошел до молодежной сборной, бывал на «Круглом», а вот в основной состав пробиться уже не смог. Если бы мне предложили с девочками поработать, я бы, наверное, еще подумал, а с мальчиками согласился не раздумывая. Плюс Михаил Яковлевич Воронин, можно сказать, благословил меня на это дело.

— Когда поняли, что не ошиблись с выбором?

Спустя год почувствовал, что мне нравится то, чем я занимаюсь, у меня получается. Довольны были все — и дети, и родители, и начальство. С мальчишками не так сложно было найти контакт. Вначале в игровой форме даешь задания, потом потихонечку начинаешь требовать. Они привыкают, где-то кнут применишь, где-то пряник. На первых порах я опирался в основном на свой личный спортивный опыт. А когда мои ученики, в том числе и Артур, достигли уровня второго-первого взрослого разряда, стал учиться, как работать именно на уровне взрослой гимнастики.

— Кумиры среди тренеров или, может быть, те, чья работа подкупала, у вас к тому моменту уже были?

Конечно. Всегда восхищался Евгением Григорьевичем Николко, очень много полезного у него почерпнул. Или Александром Михайловичем Генкиным. Он, знаете, такой... очень интеллигентный тренер. Умный, грамотный. Мы с Артуром даже ездили к нему в клуб, когда он еще во Франции работал. Еще я бы назвал Валерия Николаевича Ульянкина — тоже большого профессионала своего дела, и, конечно же, Анатолия Исааковича Забелина.

— Талант в Артуре разглядели сразу?

А его нельзя было не заметить: сильный, взрывной и в то же время пластичный, с хорошей растяжкой. Соображает быстро. Трудолюбивый... Когда его привели к нам в «Динамо», я как раз находился на армейской службе, не мог куда-то уезжать, так мы с ним работали все лето. С утра мне его отдавали, а забирали только ближе к вечеру. Что удивило — Артур не ныл, не фило- нил в процессе тренировки, настолько его гимнастика увлекала. Просто подходил к снарядам и все подряд делал. Мы тогда за три месяца скачок сделали с кувырка и до первого юношеского разряда.

Потом хореограф к нам подключилась — Ольга Вадимовна Титова, она очень тщательно следила, чтобы

носочки, коленочки не забывал тянуть. Вот так постепенно все пошло.

— А потом наступил злополучный подростковый возраст...

Да, сложные моменты были. Вдруг началось: «Я все могу! Мне ничего больше не надо!» Я и не пытался заставлять. На кого-то иногда достаточно просто голос повысить, а с Артуром всегда нужно было действовать по-другому — объяснять, убеждать... Потихонечку голова на место встала, и он начал опять пахать.

— Сначала ведь его еще из сборной отстранили за нарушение режима. Артур говорил, что мог вообще бросить гимнастику...

Все равно потом сам вернулся и пережил этот период отстранения. Там ведь, если мне память не изменяет, как получилось? Они с ребятами съездили в Японию на молодежный чемпионат мира, а потом уже его отстранили от сборов. Но Артур приехал из Японии на подъеме, был очень заряжен на работу. Увидел, какую гимнастику показывают японцы, китайцы, и его это завело, он готов был тренироваться где угодно, на сборах не на сборах, просто рвался делать эти элементы. Не было такого, чтобы его пришлось уговаривать.

— А у вас не возникали сомнения: стоит ли вообще продолжать с ним работать? Доводилось слышать, что Далалоян непростой в работе человек?

Так у меня и раньше были моменты, когда готов был уехать со сборов домой и навсегда со всем этим покончить. Но через это, наверное, все тренеры проходят. А я к тому же терпеливый. Потом в номер приходишь, все обдумаешь, переосмыслишь... Все-таки такой спортсмен, как Артур, редкость. Я видел его потенциал, видел, насколько чисто он исполняет все элементы, у него с самого начала была очень хорошая школа исполнения, трудолюбивый — ну все в нем есть. Поэтому был уверен: какой-то результат обязательно получится.

Если чего-то не знал или сомневался, как лучше поступить, не стеснялся спрашивать у более старших коллег. Опять же у Николко, у Генкина или у Анатолия Исааковича часто просил совета.

У Сергея Старкина многому учился — именно в плане психологии общения с учеником. У них с Денисом Аблязиным такая же разница в возрасте, как и у нас с Артуром, — 14 лет. С Сергеем вообще на любые темы интересно разговаривать. Подкупает его спокойствие, рассудительность, он очень грамотно все выстраивает. Вот его я бы еще причислил к тренерам, на которых равняюсь.

— Хорошие природные данные — всего лишь десять процентов успеха.

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



У многоборцев вообще жизнь тяжелая: и квалификация, и командный турнир, и личный — три дня нужно быть предельно сконцентрированным, а если еще в финал попал... Не каждый может выдержать. Запас сил должен быть — вагон и еще тележка для подзарядки. Когда основные силы заканчиваются, начинается работать этот запас. Вот мы сейчас начали уделять больше времени физической подготовке. Когда были на сборах на «Круглом» накануне чемпионата мира, в команде отменили зарядку. Старшие тренеры сказали: «По желанию». А мы все равно продолжали ее делать, Артур вставал в 6:30 утра, ходил в зал. Не из-под палки, а с осознанием того, что ему это нужно для того, чтобы набрать хорошую физическую форму и ту самую «тележку», о которой я говорил.

— История спорта знает немало ситуаций, когда, достигнув большого успеха, ученик «улетает в космос»,

начинает руководить тренером, буквально подминает его под себя...

Тут сложный вопрос... Главное, наверное, не передать этой опекой друг друга. Если спортсмена постоянно дергать, из этого тоже ничего хорошего не выйдет. Вот если я увижу, что Артур сел на маты и ничего не хочет, что развития нет никакого, тогда, конечно, буду принимать какие-то меры. Но пока я ничего такого не замечаю.

— В ком прежде всего видите для себя соперников?

Даже в сборной у нас сейчас очень сильная конкуренция: Никита Нагорный, Давид Белявский... Потом, китайцы, американец Микулак очень хороший многоборец, он всего одну ошибку допустил в Дохе... Учимуру, естественно, не сбрасываем со счета. У Учимуры — я наблюдал, когда он еще выступал, — немножко конь получше, но кольца отстают. У Артура — наоборот: конь хуже, кольца лучше. А остальные снаряды, в принципе, одинаковые. Если все взвесить, сейчас лидеры примерно на одном уровне находятся. На Олимпиаде многое будет зависеть от того, кто как добавит за оставшееся время.

Мы с Артуром собираемся коня усложнить, вольные, еще, возможно, усилим один из прыжков. На кольцах планируем усложнить только соскок, еще что-то добавим на брусьях и перекладине. От шести десятых до одного балла ему реально добавить в базовой стоимости.

— А если говорить о перспективах команды в целом?

Ребята сделали качественный рывок, никогда еще мы не были так близко к лидерам. Это дает возможность думать о самых высоких результатах в ближайшем будущем. Радует, что у парней хорошие отношения между собой, они вне зала дружат, друг друга поддерживают. Давид Белявский, как самый опытный, капитан команды. Он знает, как сплотить, как настроить. Под его началом, как в пазле, в единый кулак сложилась команда.

— Тренировать двукратного чемпиона мира не только почетно, но и колоссальная ответственность.

Знаете, когда Артур вернулся с чемпионата Европы, его прямо переполняли чувства. Он сказал: «Когда стоишь на пьедестале и слушаешь гимн своей страны, это ни с чем не сравнимо. Только ради этого я готов выполнять всю работу». Я сам удивился, когда понял, до какой степени для Артура это важно. Что тут еще можно сказать? Только вперед, в бой! Будем работать: за гимн, за флаг, за страну...

— Артур Далалоян глазами тренера — какой он?

Добрый, открытый, щедрый. Доверчивый. Сейчас, правда, заматерел, стал умнее. Именно так: не хитрее, а умнее. Хитрость — это не про него. ▲



НАСТРОЙ? РАБОТАТЬ!

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН: «ЛЕГКИХ ПОБЕД НЕ БУДЕТ НИ У КОГО»

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН О ГИМНАСТИКЕ ЗНАЕТ ВСЕ. И ДАЖЕ ЧУТЬ БОЛЬШЕ. ПОДГОТОВИЛ ДВУХ ЗАСЛУЖЕННЫХ МАСТЕРОВ СПОРТА, СЕМЕРЫХ МАСТЕРОВ СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА И БОЛЕЕ ДВАДЦАТИ МАСТЕРОВ СПОРТА. НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ДОХУ ПРИЕХАЛ СРАЗУ С ДВУМЯ ЛИЧНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ: НИКИТОЙ НАГОРНЫМ И ДМИТРИЕМ ЛАНКИНЫМ.

— Анатолий Исаакович, какие ощущения оставил чемпионат мира?

Великолепные. Когда шли командные соревнования, я сидел на трибуне (выводил на помост только Никиту в личном первенстве) и все кругом говорили про наших ребят: это — команда-монолит. Сильная, готовая на самый максимальный результат.

— А разочарования от того, что не хватило чуть-чуть до этого «самого», не было?

Я вам скажу так: мы и свой шанс использовали максимально. Серебряная медаль — это большой успех. А эти 0,049 — пусть все знают: мы их отыграем.

Я сторонник того, что сейчас надо не рассуждать: могло бы быть — не могло, а реально продолжать работать. Не думать о том, какие медали могут быть в Токио, а какие нет, а ра-бо-тать! Мне кажется, такой настрой сейчас у всех ребят и тренеров.



— В Дохе кто-то из соперников вас удивил? Главные конкуренты остались те же — Япония, Китай... Лично мне бросилось в глаза, как сильно прибавила сборная Норвегии, она действительно удивила. У швейцарцев хорошая команда. Вот, пожалуй, и все.

— А в личном многоборье, кроме наших ребят, какие лидеры вырисовываются?

Два китайца, англичане, американец Микулак — очень серьезные конкуренты. Немцы тоже не подарок. Сейчас в каждой ведущей стране есть сильные гимнасты. Будет очень серьезная борьба на следующий год в Штутгарте и в олимпийском Токио. Любой из тех, кто финишировал в Дохе в первой восьмерке, может выстрелить. Еще Учимура, думаю, восстановится, а он вообще уникален, таких гимнастов больше, в принципе, нет. Легких побед ни у кого не будет.

— Давайте теперь про ваших учеников — Нагорного и Ланкина.

Они — бойцы! Я считаю, что в командном турнире молодцы оба. А Никита к тому же выдержал и личное многоборье. В этом сезоне на него легла большая нагрузка. Он и в Глазго на чемпионате Европы выступал во всех видах программы, и в Дохе. На Нагорного был основной удар. Потому что Никита делал все шесть снарядов в командном турнире.

Ну а для Димы Ланкина это был первый чемпионат мира. Я очень доволен, что он стал серебряным призером, и скажу так: у Димы большие перспективы на будущее. Уже после Дохи мы съездили на Кубок мира в Штутгарте, так он там на брусках стал вторым. То есть он реально может помочь команде на этом снаряде и выходить на нем в финал отдельных видов.

— А вы ведь, получается, и в победу Артура Далалояна внесли свою лепту — тренировали его наставника Александра Калинина, верно?

Да, Сашка с детства был добросовестный парень, очень ответственный в работе. И так же с Артуром потом работал — добросовестно. Артур ведь еще когда мальчишкой по залу бегал, уже тогда свой характер проявлял. Заводной был, настырный. К нему подход еще найти нужно было.

— Непросто, похоже, было тренеру...

А кому легко? Но это тот самый случай, когда о людях говорят: они нашли друг друга. Если просто объяснить: знаете, как в семье бывает, когда оба — сильные личности, с характером, никто уступать друг другу не хочет, но и в то же время друг без друга не могут. Вот так и здесь получилось. У них бывают конфликты, недопонимание какое-то. Но оба продолжают работать и, главное, результат есть. Это очень большой успех для всей нашей гимнастики!

— Если вернуться к Нагорному и Ланкину: они ведь к вам вместе приехали из Ростова-на-Дону, находясь в тот момент примерно на одном уровне мастерства. Но затем вперед вырвался Никита. Помню, после Олимпиады в Рио вы говорили, что, хотя Ланкин как гимнаст растет медленнее, он себя еще покажет, потому что потенциала там — на двоих.

А я и сейчас могу повторить то же самое. Во-первых, в тот момент, когда мы с вами разговаривали, парни переживали переходный возраст. Это ведь серьезный момент: возраст непонятный, трудно что-то обещать, да даже говорить что-либо конкретное трудно. А во-вторых, спорт — это в чем-то и лотерея. Помимо всего прочего, в нуж-

ный момент удача должна улыбнуться. Поэтому все может быть. Я не хочу сейчас никому петь дифирамбы. Ни Никите, ни Диме. Они оба — большие труженики. Они видят свою цель, и я им благодарен за это.

— В чем главное преимущество Нагорного перед соперниками?

Вы знаете, он родился в Ростове, и я скажу образно: он — как казак с шашкой на лихом коне: сейчас буду всех рубить. Вот его характер. Нормальный спортивный характер. И это здорово.

— Ланкин не такой?

Он другого склада. Диме надо тренироваться дольше, обрести в себе твердую внутреннюю уверенность, чтобы и на соревновательном помосте выглядеть уверенно... И вот видите, в последнее время он совсем неплохо выступает. В Глазго стал чемпионом Европы в команде и третьим на прыжке. В Дохе — серебряным призером в команде... Где-то мог сделать больше, но не сделал. Но все ошибаются, это жизнь.

— А что ему мешает прибавить?

Да ничего не мешает. Характер сформирован, психика тоже сформирована. Сложность — прекрасная. У него четыре снаряда реально финальные. Даже по меркам Олимпиады. Надо просто опыта набираться. Он ведь не стоит на месте, прибавляет. Может, не так быстро, как хотелось бы. Но темп у каждого свой.

— Никита — казак, а Дима, вы говорите, тихий и спокойный?

Он такой тихий-тихий, но характер у него еще тот! Я ему после чемпионата мира так и сказал: чтобы ты со своим характером не попал в четверку в олимпийский состав — я в это не верю. Быть такого не может.

— Скажите, у вас нет ощущения, что Никита Нагорный начал этот олимпийский цикл, скажем так, не с той самоотдачей, с какой мог бы. Начни с самого начала по-другому работать...

Мнений может быть много, но иначе невозможно было работать. Смотрите, что получилось: когда Никита незадолго до Рио был в молодежной сборной, они делали восемь элементов, а во взрослой нужно было делать десять. Когда перешел в основной состав, на каждом снаряде надо было добавлять по два элемента самой высокой группы трудности. Вот я, например, хоть и опытный тренер, впервые в жизни с этим столкнулся. На такую работу надо год-полтора-два, не меньше. Это очень трудно. По-



этому он не то что недоработал, скорее, немножко не успел.

— Но Никита сам говорил: был момент, когда он действовал по принципу «хочу — тренируюсь, не хочу — нет».

Сейчас нет такого. Где-то я убедил, что-то сам понял. Они все-таки стали оба взрослыми. Поняли, зачем живут на белом свете, зачем в зал ходят. Сейчас ведь вопрос стоит так: или тренироваться и быть на пьедестале, или вообще уходить из гимнастики.

— До Токио полтора сезона. Есть уже понимание, в каком направлении двигаться?

Вы видели, в Дохе многие ошибались. Все пробуют новые комбинации, ищут оптимальное сочетание, поэтому ошибки неизбежны. Первое, что мы будем делать, — работать над стабильностью и качеством исполнения. Если добьемся успеха, то в этом контексте можем и сложность добавить. Но самое главное, как показал прошедший чемпионат, это все-таки стабильное и качественное выступление. ▲

ОНИ УДИВИЛИ МИР

УДИВИТЕЛЬНОГО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ДОХЕ БЫЛО НЕМАЛО. УДИВЛЯЛИ КАК ПОРОЗНЬ, ТАК И ЦЕЛЫМИ КОМАНДАМИ. НАПРИМЕР, МУЖСКАЯ СБОРНАЯ ЯПОНИИ — ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ РИО НЕ ИМЕЛИ НИ МАЛЕЙШЕГО ШАНСА ВМЕШАТЬСЯ В БОРЬБУ С КОМАНДАМИ РОССИИ И КИТАЯ. ИЛИ ГИМНАСТЫ ТУРЦИИ, ДО ПОСЛЕДНЕГО СНАРЯДА ПРЕТЕНДОВАВШИЕ НА ВОСЬМЕРКУ. ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ НЕ ПОПАЛА В ФИНАЛ, А СЧИТАЛАСЬ РЕАЛЬНЫМ ПРЕТЕНДЕМ НА МЕДАЛЬ. А ГИМНАСТКИ КАНАДЫ НЕ ТОЛЬКО В ФИНАЛ ВЫШЛИ С ЧЕТВЕРТЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ, НО И В ФИНАЛЕ БОРОЛИСЬ ЗА СЕРЕБРО СО СБОРНЫМИ РОССИИ И КИТАЯ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КАРЛОС ЭДРИЭЛЬ ЮЛО

18-летний филиппинец выиграл бронзу в вольных упражнениях. Он еще и в финале многоборья выступал — занял 23-е место и очень расстроился: «Я вижу, что мое трудолюбие окупается, но я не удовлетворен, так как знаю, что мне предстоит пройти еще долгий путь».

Наши гимнасты с ним знакомы: два года назад Юло выступал в СК «Олимпийский» на Кубке Воронина и выиграл бронзу в многоборье. С осени 2017 года он выступает среди взрослых.

В феврале этого года в этапе Кубка мира в Мельбурне Карлос Юло выиграл бронзу в опорном прыжке, в марте — серебро в опорном прыжке в Баку и через неделю в Дохе — бронзу в вольных упражнениях. После этого началась подготовка к чемпионату мира. И вновь огромный успех в Дохе.

Карлос Юло — единственный гимнаст среди 16 филиппинских спортсменов, чью подготовку напрямую поддерживает МОК с целью отбора на Олимпийские игры в Токио — 2020. Уже два года Карлос тренируется в Японском национальном учебном спортивном центре под

руководством Мунехиро Кугимия рядом с сильнейшими гимнастами Японии. Летом японский Олимпийский комитет предложил Юло обучение и стипендию в Японии.

Юло уже вписал свое имя в историю, став первым филиппинцем, просто выступившим на чемпионате мира по гимнастике. После бронзы в вольных упражнениях он стал едва ли не национальным героем.

АНА-МАРИ ПАДУРАРУ

16-летняя канадка выиграла серебро на бревне. Девушка тренируется у олимпийской чемпионки 1980 года Елены Давыдовой.

Падурару — сильная многоборка. У нее хорошие комбинации на брусьях, бревне и вольных, немного отстает в опорном прыжке. В юниорских соревнованиях в 2014–2017 годах равных ей в Канаде не было. В феврале этого года Падурару дебютировала на национальных соревнованиях среди взрослых. В многоборье она заняла второе место, но получила травму ноги. Эта травма мешала ей весь сезон. На национальном чемпионате девушка выступила только на брусьях. Но в сентябре на чемпионате Америки в Перу уже выступала за команду и была четвертой на бревне.

В Дохе Падурару в квалификации очень хорошо прошла брусья (13,833/6,0) и бревно (13,966/6,1), на бревне вышла в финал. А в финале Ана Падурару уверенно и чисто исполнила свою сложную комбинацию и выиграла вторую канадскую серебряную медаль — 14,100/6,1.

ЦЗОУ ЦЗИНЬЮАНЬ

Китайский гимнаст всем прекрасно известен — чемпион мира на брусьях 2017 года. Но в сборной Китая специалистов на этом снаряде более чем достаточно. Да и подтвердить звание чемпиона мира нередко бывает куда труднее, чем победить впервые.

Но с одним снарядом в командных соревнованиях на чемпионате мира нечего делать. Второй снаряд Цзоу — конь. В квалификации командных соревнований именно с коня он и упал и получил очень скромную оценку, которая даже в зачет не пошла. Да и на брусьях Цзоу вовсе не выглядел непобедимым, хотя и показал лучший результат (15,800/6,8).

Но уже в финале командного первенства Цзоу Цзиньюань преобразился. На коне он получил самую высокую оценку в команде (14,666/6,1) и столь же уверенно выступил на брусьях (16,200/7,0).

То, что он показал в финале на брусьях, вызывает особое восхищение. Китаец исполнил сложнейшую комбинацию филигранно, без малейшего лишнего движения, каждый элемент смотрелся как бриллиант в короне... За это выступление Цзоу Цзиньюань получил самую высокую оценку чемпионата мира (16,433/7,0) и во второй раз выиграл золото на брусьях.

ЭПКЕ ЗОНДЕРЛАНД

32-летний голландец — олимпийский чемпион 2012 года на перекладине. После Лондона он становился чемпионом мира на перекладине в 2013–2014 годах, а потом наступил спад. Упал с перекладины на чемпионате Европы — 2015,

не попал в финал на чемпионате мира, упал в финале на Играх в Рио. Казалось, карьера Эпке Зондерланда заканчивается — травмы, да и возраст поджимал и семья появилась (в 2016 году он женился на Линде Стин, недавно, 13 октября, у них родился сын Берт Эйз).

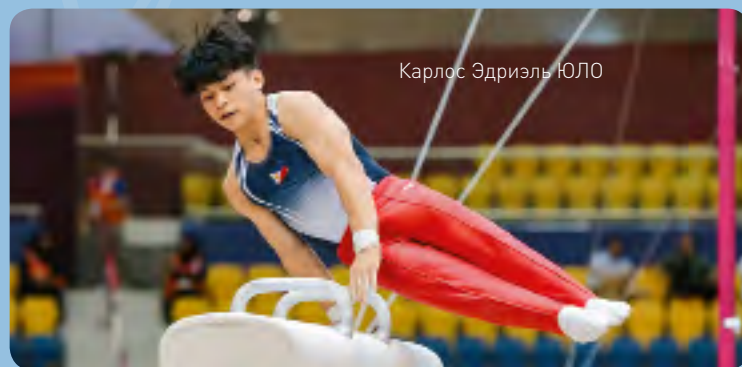
На чемпионате мира 2017 года Эпке вышел в финал, после перелета каким-то чудом умудрился ухватить снаряд одной рукой и не сорваться, закончил комбинацию и выиграл серебро. И все же несмотря на серебро чемпионата Европы в Глазго — 2018, в числе главных претендентов на успех в Дохе ветеран гимнастики не числился. Куда более предпочтительно смотрелись китайцы, швейцарские гимнасты, японцы.

Эпке Зондерланд вышел в финал с четвертым результатом (14,400/6,2). Лучшими в квалификации были Кохэй Учимура (14,600/6,4), Сэм Микулак (14,566/6,1) и Сяо Жотен (14,433/6,1).

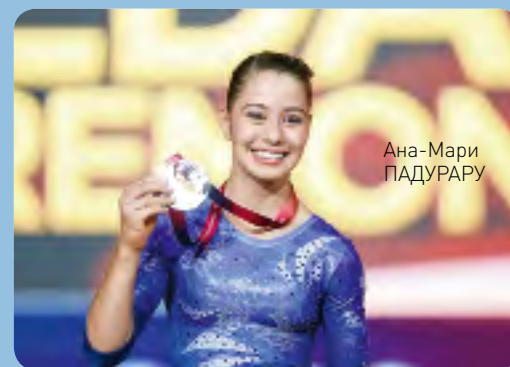
В финале Зондерланд выступал вторым и выдал невероятные связки перелетов Кассини — Ковач и Кольман — Гэйлорд. Он сразу набрал невероятную сложность. Так как Эпке по сравнению с Лондоном и даже Рио стал исполнять элементы намного чище, то и оценку получил очень высокую — 15,100/6,8. После Зондерланда выступали Микулак, чемпион мира Тин Србич, Ден Шуди, но никому не удалось даже приблизиться к оценке «летучего голландца».

Кохэй Учимура, для которого этот финал оказался единственным, попытался выиграть для мужской сборной Японии хотя бы одно золото. Он был хорош, но максимум, чего добился, — отодвинул на третье место Сэма Микулака: 14,800/6,4, серебро.

В Дохе Эпке Зондерланд стал трехкратным чемпионом мира на перекладине, первым и единственным пока на этом снаряде. ▲



Карлос Эдриэль ЮЛО

Ана-Мари
ПАДУРАРУЦзоу
ЦЗИНЬЮАНЬЭпке
ЗОНДЕРЛАНД



НИНА ДЕРВАЛЬ: НЕ ВИТАТЬ В ОБЛАКАХ

ПЕРВАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
В ИСТОРИИ БЕЛЬГИИ

ПЕРВАЯ В ИСТОРИИ БЕЛЬГИИ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. ЕЙ 18 ЛЕТ. СТУДЕНТКА УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА В ГЕНТЕ. ДЕВУШКА ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЕРКАМ СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ — 168 СМ (ПО НЕКОТОРЫМ ИСТОЧНИКАМ — 170) ПРИ ВЕСЕ 46 КГ, И ЕЙ КУДА БОЛЬШЕ ВРОДЕ ПОДОШЛА БЫ ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ. ПОНЯТНО, ЧТО ВСЕГДА БУДУТ СЛОЖНОСТИ С ОПОРНЫМ ПРЫЖКОМ И ВОЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ОДНАКО НИНА СРАЗУ НАЧАЛА ГОТОВИТЬСЯ К МНОГОБОРЬЮ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Первые юниорские выступления на международном уровне Дерваль относятся к 2014 году. Не сказал бы, что на нее обратили внимание. На юниорском чемпионате Европы сборная Бельгии заняла пятое место, а Нина без успеха выступала на брусьях и бревне.

Но уже в следующем сезоне Дерваль победила на чемпионате Бельгии в многоборье, а бельгийские гимнастки удивили всех на Юношеском олимпийском фестивале в Тбилиси. Команда из трех гимнасток, ударную силу которой составили Дерваль и Аксель Клинкерт, нынешние лидеры взрослой команды, боролась с командой России за победу, но осталась второй. В многоборье Клинкерт заняла второе место после Дарьи Скрипник, а Дерваль четвертое — проиграла бронзу Анастасии Ильианковой. А затем Клинкерт победила на бревне и в вольных, а Нина взяла серебро на брусьях и бронзу в вольных упражнениях.

Казалось, что лидером команды станет Аксель Клинкерт. Команда Бельгии пробилась на Игры в Рио — 2016, но заняла там последнее место. Клинкерт не выступала из-за травмы, и безусловным лидером команды стала Нина Дерваль. Однако результаты ее были скромными: 19-е место в финале многоборья, на брусьях — 12-е место, на бревне — 19-е, в вольных — 39-е.

Все изменилось менее чем за год. На чемпионате Европы в Румынии Нина выиграла золото на брусьях и заняла седьмое место в финале многоборья. Еще успешнее она выступила осенью на чемпионате мира в Монреале. В многоборье она заняла восьмое место — четвертое среди европейских гимнасток. А на брусьях выиграла бронзу (15,033), первую для Бельгии медаль чемпионата мира по гимнастике с 1913 года. Нина уступила только китайке Фань Илин (15,166) и Елене Ереминой (15,100).

«Я действительно довольна медалью. Я всегда мечтала о ней, и теперь, когда она у меня есть, все кажется нереальным», — сказала Дерваль. А на вопрос о возможном усложнении комбинации ответила: «У нас есть некоторые идеи, но обновлять комбинации все сложнее. Я не задумывалась о следующем сезоне, я была сосредоточена на этом, на сегодня и сейчас».

Если Нина и не задумывалась о следующем сезоне, то ее тренер Маржори Хойлс смотрела намного дальше. К новому сезону гимнастка и тренер усложнили не только комбинацию на брусьях, но и на бревне и в вольных упражнениях.

Первые международные соревнования, на которых Нина Дерваль выступила в этом году, — мартовский этап Кубка мира в Штутгарте. И сразу успех. Нина выиграла многоборье и внесла решающий вклад в победу команды Бельгии. Через неделю в Дохе выиграла брусья и заняла третье место на бревне. В конце мая Нина победила на чемпионате Бельгии в многоборье и на брусьях, стала второй на бревне и в вольных упражнениях.

На чемпионате Европы в Глазго произошла сенсация: команда Бельгии, которую представляли Нина Дерваль, Аксель Клинкерт, Малис Брассар и Санне Дерикс, показала в квалификации третий результат после Франции и России. Больше того, бельгийские гимнастки вышли в три финала на снарядах. Но от выступления в финале командного первенства руководство команды отказалось, мотивируя это желанием лучше подготовиться к финалам на снарядах и «предотвратить возможные травмы гимнасток».

Нина Дерваль вышла в финал на брусьях со вторым результатом — усложненная комбинация в квалификации была исполнена с помарками.

В финале тоже получилось не совсем то, на что девушка рассчитывала. Она не стала исполнять новую сложную связку, но и без нее база комбинации оказалась самой высокой. Нина во второй раз стала чемпионкой на брусьях, опередив шведку Йонну Адлертег и россиянку Ангелину Мельникову.

В финал на бревне Нина вышла с лучшим результатом. База ее комбинации на снаряде могла вызвать усмешку — 5,0, когда соперницы демонстрировали и 5,5, и 5,6, и 5,9. Но Нина исполняла эту простую комбинацию намного чище всех. Никто из финалисток не избежал ошибок. Оценки за исполнение едва дотягивали до 7,5 балла, нивелируя преимущество в сложности. Олимпийская чемпионка Санне Веверс оказалась первой, одолевшей 8 баллов, и заработала 13,900/5,6. Нина вышла на снаряд предпоследней и отработала

Я действительно
довольна
медалью.
**Я всегда
мечтала
о ней,**
и теперь, когда
она у меня есть,
все кажется
нереальным



Чем поражает Нина Дерваль, так это невероятной психологической устойчивостью



почти безупречно. Но этого хватило только для серебра — 13,600/5,0.

Третью медаль для Бельгии, бронзовую, выиграла в вольных упражнениях Аксель Клинкерт.

Нина Дерваль возглавила сборную Бельгии на чемпионате мира в Дохе. Команда рассчитывала попасть в финальную восьмерку и сразу получить путевку на Игры в Токио — 2020. Не получилось.

В Бельгии вообще очень мало гимнасток. На чемпионате страны соревновались всего семь девушек, и пятеро из них отправились в Доху. Тем удивительнее, что при такой «массовости» команда реально была способна выйти в финал.

Но четыре падения в квалификации — по два с брусев и бревна, недостаточно хорошая форма Клинкарта, и Бельгия заняла только 11-е место. От финала ее отделили 2,1 балла.

Нина Дерваль вышла в финал многоборья с четвертым результатом (55,564). Кроме того, показала лучший результат на брусках (15,066/6,5) и шестой на бревне (13,766/5,2). В вольных упражнениях была 13-й, в опорном прыжке 51-й. Отметим, что, несмотря на ошибки, Аксель Клинкерт тоже пробилась в финал многоборья, 24-й.

Чем поражает Нина Дерваль, так это невероятной психологической устойчивостью. Что бы ни происходило на помосте и вокруг него, она выходит и делает комбинации.

Удивлена даже ее тренер Маржори Хойлс. Конечно, она лучше всех знает возможности Нины, и тем не менее говорит: «Я действительно впечатлена — такие спортсменки, как Нина, встречаются не часто. Она невообразима в борьбе со стрессом. Я была готова к небольшой нервозности, но она не наступила. На самом деле Нина никогда не проигрывала в финалах. То, что ей пришлось выступать под давлением на чемпионате Европы, помогло. Ментально она очень сильная. Одно дело — безупречно выполнять упражнение на тренировках, и другое — повторить его на чемпио-



нате, когда каждый на тебя смотрит и так много поставлено на карту».

В финале многоборья за серебро боролись пять гимнасток: Май Мураками, Морган Хёрд, Ангелина Мельникова, Мелани дос Сантос и Нина Дерваль. Нина закончила соревнования четвертой, и от серебра ее отделила 0,1 балла. После многоборья Нина заявила тренеру, что ей надо разучивать новый, более сложный прыжок.

Финал на брусках. И первой выступает экс-чемпионка Ребекка Дауни. Единственная финалистка из провалившейся британской команды, единственный шанс на медаль. Ошибка с первого же элемента, а затем Дауни застревает в стойке на верхней жерди, сгибает ноги, болтается — и слетает (13,333/6,1). Несколько помарок на снаряде и большой шаг в соскоке допускает Морган Хёрд (14,433/6,1). Китайка Луо Хуань разводит ноги и тоже подпрыгивает на соскоке, но — щедрые 14,500/6,0. Элизабет Зайц с силовой комбинацией смотрится тяжеловато и тоже отпрыгивает на приземлении, но вбок. Немку выручает сложность: Зайц получает 14,600/6,2, и это будет бронза.

Нина Дерваль выступила безупречно. Перелеты на огромной высоте, связки, точное приземление в соскоке. Она сделала все и получила 15,200/6,5. Результат Нины не смогли превзойти ни наделавшая ошибок Йонна Адлертег, ни Симона Байлс, ни Алиа Мустафина. Нина стала первой чемпионкой мира по спортивной гимнастике в истории Бельгии.

На следующий день предстоял финал на бревне. Выступать после триумфального успеха на брусках было сложно. 18-летняя гимнастка опасалась, что будет непросто снова сосредоточиться, когда главная цель достигнута: «Я хочу закончить хорошим выступлением. Подозреваю, что я

пойду на этот финал с меньшим стрессом, точно так же, как на чемпионате Европы. Я могла бы расслабиться, потому что уже выиграла золото на брусках. Но я попытаюсь сделать то же самое и здесь (на бревне). На карту поставлено меньше. Но я говорю это сейчас, а завтра, возможно, все изменится».

Финал начался с серьезной неудачи Симоны Байлс, и сразу несколько финалисток получили реальные шансы на медаль. В их числе и Нина. Такая перспектива резко усилила напряжение, и начались ошибки: Элизабет Блэк не смогла полностью сделать все задуманное, Чжан Цзинь упала. Нина усложнила комбинацию сразу на 0,4 балла, но несколько раз теряла равновесие. Оценка — всего 13,466/5,4, и только четвертое место.

Сразу после победы в Дохе Нину Дерваль объявили главной претенденткой на успех в Токио-2020. Тренер Хойлс улыбается: «Нине придется научиться справляться с этим. Мы собираемся защитить ее. До Токио она должна сосредоточиться и проявлять терпение. Крепко стоять на земле. Не парить в облаках. Мы намерены рассчитать подготовку из месяца в месяц. Цель в том, чтобы повысить сложность ее упражнений. Но это означает также, что мы принимаем и больше рисков, и не знаем, как это повлияет на ее работу и ее здоровье. Усложнение комбинаций потребует еще больших усилий». ▲



ТРЕХКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА СВЕТЛАНА БОГИНСКАЯ В ДОХЕ БЫЛА ОФИЦИАЛЬНЫМ ПОСЛОМ ЧЕМПИОНАТА МИРА. ВМЕСТЕ С ДРУГОЙ ЛЕГЕНДОЙ МИРОВОГО СПОРТА ЯПОНСКИМ ГИМНАСТОМ МИЦУО ЦУКАХАРОЙ ВЫХОДИЛА НА ПОМОСТ, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАМ И ПРИЗЕРАМ, УЧАСТВОВАЛА В РАЗЛИЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, КОТОРЫЕ УСТРАИВАЛА МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СВОЕГО ВИДА СПОРТА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Окошко в плотном графике мы нашли, когда соревнования уже подошли к концу. Только что Элефтериос Петруниас, выигравший свой третий чемпионский титул, спустился с помоста и буквально утонул в объятиях греческих болельщиков. Фотографы дружно бросились ловить трогательные кадры. Не удержалась и Светлана: сделала несколько снимков на телефон прямо с трибуны.

Светлана БОГИНСКАЯ
Трехкратная олимпийская чемпионка,
пятикратная чемпионка мира,
многократная чемпионка Европы.
Заслуженный мастер спорта СССР

— Светлана, да вы же можете сфотографироваться с ним как чемпион с чемпионом!

Ну, современное поколение не всегда знает даже тех, кто побеждал несколько лет назад. А уж тем более десятилетий. Однажды я сама была очень удивлена: когда Симона Байлс приехала на свой первый чемпионат мира в 2013 году, журналисты спросили ее, как она собирается соревноваться с Алией Мустафиной, которая на тот момент была уже чемпионкой мира и олимпийской чемпионкой. Симона ответила, что даже имени такого не слышала. Так что кто-то меня помнит, а кому-то мое имя абсолютно ни о чем не скажет.

— Так и хочется продолжить: а вот в наше время...

Ну, так это на самом деле было так. Я знала имена абсолютно всех гимнасток! Помню, в шесть лет я смотрела гимнастику по телевизору, это была Олимпиада в Москве и там выступали Надя Команечи и Елена Давыдова. С того момента я влюбилась в них обеих. Сказала тренеру, что хочу быть обязательно олимпийской чемпионкой! И, уже тренируясь, продолжала следить за кумирами. Потом моим кумиром стала Елена Шушунова. А потом мы с Леной вместе выступали на Олимпийских играх в Сеуле...

— Никогда не задумывались, почему молодежь сейчас, в принципе, не особо интересуется прошлым, историей, даже если это касается той области, которой в данный момент занимается?

Вы знаете, а мне кажется, это даже не от детей зависит. Это зависит от взрослых: от педагогов, от родителей, от тренера. Мое мнение: это даже неприлично — не знать, кто стоял на пьедестале до тебя, двигал твой вид спорта вперед. Но не все считают это важным. Я же убеждена: если ребенок с помощью взрослых начнет узнавать историю своего вида, то он и будет им заниматься. А если родителям и педагогам безразлично, то и детям будет безразлично. Так ведь?

— Чем вам запомнится этот чемпионат мира?

Первый раз соревнования такого уровня проходили на Ближнем Востоке. Здесь другие традиции, другой уклад жизни — это наложило свой отпечаток. Зрителей в зале почти не было. Опять-таки потому, что культурная традиция не разрешает девочкам быть на публике с голыми руками и ногами. Но купальники — это наша униформа. Поэтому, с одной стороны, это конечно, уникальность, что чемпионат мира проводят в такой стране. А с другой — показатель того, что все-таки потихоньку многие запреты для женщин начинают смягчаться и девочки и девушки с Востока начинают входить в другой мир. Мне кажется, это огромный плюс для всего спорта и для этой страны.

— А если говорить о том, что происходило на помосте?

Вы знаете, я горжусь выступлением мужской сборной России. Она сражается до конца! Прибавляет с каждым годом! Даже по сравнению с Олимпиадой в Рио, где команда тоже завоевала серебряные медали, она выглядит увереннее. Сильнее.

И девочки в командном зачете показали хороший результат. Восхищаюсь Алией Мустафиной, которая вернулась на помост после родов и в буквальном смысле повела команду за собой.

БОГИНЯ ПОМОСТА

«МНЕ НРАВИТСЯ РАБОТА ЗА КУЛИСАМИ»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Сеул-1988

Доминируют сейчас, конечно, американские гимнастки. У Симоны Байлс и у всех остальных сложность программ очень высокая, они стабильные. В личном многоборье Симона, правда, два раза падала, но все равно смогла выиграть с отрывом в полтора балла. Конечно, такого не должно быть. Слышала, что судьи уже обсуждали между собой, какие можно внести изменения в правила, должна же в соревнованиях сохраняться хоть какая-то интрига. В этом олимпийском цикле, конечно, из-за одной Симоны правила менять уже никто не будет. А в будущем вполне могут вернуться к этой теме.

— Кто еще на этом чемпионате вас удивил?

Японские гимнастки выходят на высокий уровень. Они начали прогрессировать примерно два года назад и сейчас идут и идут вперед. И сложность есть у них, и грация, и стабильность появляется. Чисто внешне японские спортсменки не выделяются какими-то особыми данными, но как они прибавили, особенно в вольных упражнениях! Они реально танцевали на ковре, в них была красота. Это феноменально. Так что японки тоже становятся сильными соперницами. Для всех.

— География стран, представительницы которых борются за медали на главных стартах, расширяется с каждым олимпийским циклом. У вас есть этому объяснение?

Другие страны пользуются тем, что команды стали меньше. Сокращение числа участниц во время командного многоборья (к снарядам выходят три гимнастки, и все три результата идут в зачет) уравнивает шансы сборных. Практически в каждой стране могут найтись три гимнастки. Три — это не шесть, как было раньше.

Многие тренеры из России, Румынии, Китая переехали в страны, где гимнастика никогда не была популярна, а сейчас активно развивается. Они работают не только на уровне сборных, но и помогают тренировать детей. Как человек, живущий в Америке, скажу исходя из того, что вижу сама. Как американки достигли такого результата? Во-первых, там очень большое количество детей занимается спортивной гимнастикой, а количество, как правило, перерастает в качество. Но кто это качество создает? Тренер из Румынии, тренер из Китая, тренеры из России, тренеры из США. Они не просто учат гимнастическим элементам, но и по крупицам привносят традиции своей школы, культуры, своего навыка этой стране. И поэтому Америка в настоящее время — одна из самых сильных стран в женской гимнастике.

— Догнать реально?

А почему нет? Наши девочки очень красивые, талантливые. Мне кажется, им не хватает самодисци-



плины в тренировочном процессе. Самопожертвования. Нельзя работать по принципу «сегодня у меня нога болит — я это делать не буду, завтра — голова заболит, снова не буду». Когда ты тренируешься изо дня в день по четко выстроенной программе, несмотря ни на что, тогда обязательно придет результат. Если они будут выполнять план нагрузки ежедневно, они станут победителями. И акробатика, и стабильность, которых не хватает, придут вместе с большей дисциплиной. Тем более сейчас в женскую гимнастику внесли прыжки и повороты, которые пришли в спортивную гимнастику из художественной и которыми можно компенсировать сложность, но исполнять их нужно безукоризненно. Как раз эти элементы американкам удаются плохо.

— Не могу не спросить: ведь и у вас голова наверняка болела, и нога, и живот...

Знаете, нам тренер как-то сказал: «Если я к вам в номер постучусь в 12 ночи или в пять утра и скажу выйти и сделать упражнение на бревне, чтобы поставить в команду, вы должны будете его сделать». Конечно, и у нас были травмы, и головы болели, но

мы себя всегда перебарывали. Мы не могли себе позволить не выполнить план нагрузок. Потому что молодежь наступала на пятки, а мы не хотели отдавать ей свое место в команде. Тренировались — и не на сто процентов выкладывались каждый день. А на сто десять. Поэтому и были первыми в мире.

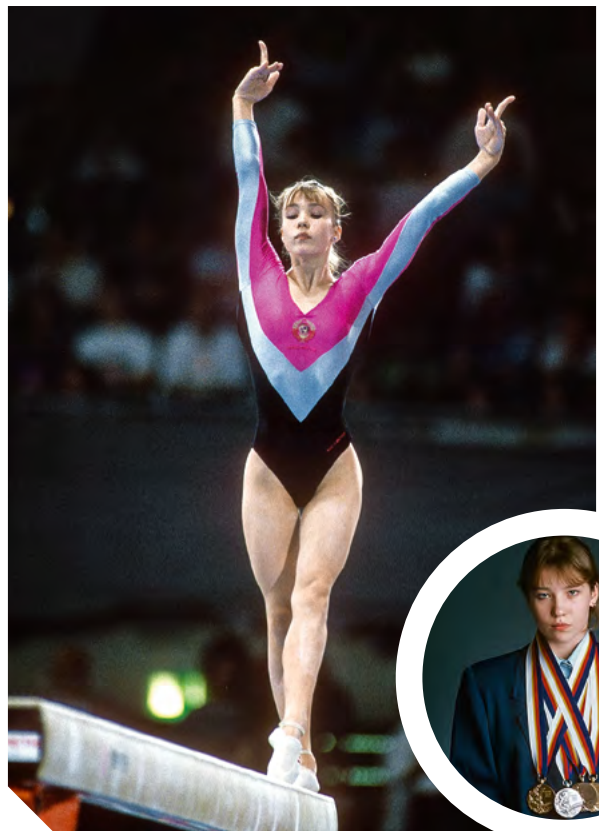
— Если бы вы могли вновь пережить самый сильный момент своей жизни в гимнастике, что бы это было?

В финале командного многоборья на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне мы выиграли золотую медаль как объединенная команда. И когда вышли на пьедестал, вдруг нахлынули такие эмоции... Когда вспоминаю, до сих пор мурашки по коже: была гордость за нас за всех, и в то же время сердце щемило от того, что мы стоим на пьедестале все вместе в последний раз. Что не будет больше никогда такой непобедимой команды — СССР. Мне кажется, в тот момент мы все это очень остро почувствовали.

— Вы были одним из лидеров мировой гимнастики в конце 1980-х — начале 1990-х годов. В Барселону отправлялись с чувством, что эта Олимпиада должна стать вашей?

Знаете, накануне той Олимпиады было очень много внимания к нам со стороны прессы и телевидения. А когда на тебе все очень концентрируется, то и ты начинаешь думать: «Ой, какой же важный момент для меня наступает!» Мне это мешало.

Не могу сказать, что в личном первенстве я выступила плохо. В общем-то хорошо, без падений прошла все снаряды. Но видимо, уже тогда судьи понимали, по какому пути будет развиваться женская гимнастика, и отдали предпочтение Татьяне Гуцу, Шеннон Миллер, у которых программы были более сложными.



IMAGO/PRESSEPHOTO BAUMANN/TACC

РИА-НОВОСТИ

— Все испанские газеты тогда пестрели заголовками: «Богиня помоста»... Это грело душу?

А я ничего об этом не знала достаточно долгое время. Правда. Потому что никогда не читала, что обо мне пишут, никогда не пересматривала свои выступления. А может, просто не концентрировалась на этом. Мне были важны мои результаты, мне была важна моя страна и моя команда. Тем более я была ее капитаном. Про «богиню» узнала уже ближе к окончанию спортивной карьеры. Было приятно. Очень.

— На своей последней Олимпиаде в 1996 году вы выступали за Белоруссию, сейчас у вас американский паспорт, но вы по-прежнему говорите «мы», «наши», когда рассказываете о российских гимнастах. «Рожденные в СССР» — это уже на всю жизнь?

Да, вы очень правильно сказали: это на всю жизнь. Моя родина — Беларусь, но я всегда говорю: Советский Союз. Это была единая команда, единая страна, я выросла в советской системе. И мне эта система очень нравится. Конечно, живя в Америке, я могу сравнивать плюсы и минусы, и у меня сейчас сложился некий баланс. Но в сердце я всегда буду патриотом своей родины.

— А в Минск приезжаете часто?

Не так, как хотелось бы. Только нынешним летом первый раз привезла на родину своих детей. Моей дочке 19, а сыну 14 лет. Им настолько понравилось, что теперь спрашивают, когда поедем в следующий раз. Минск стал такой красивый — чистый, аккуратный, культурный город. Хьюстон, где мы живем, тоже интересный. Но зелени не хватает, я скучаю по белорусским садам и паркам. В Америке вся жизнь проходит в машине, а мы часами гуляли по улицам Минска, могли пройти 10–15 километров. Дети были в восторге.

— У вас с мужем свой ресторанный бизнес, есть своя пиццерия. Но ваша жизнь наполнена и гимнастикой?

Я постоянно в нее окунаюсь. Во-первых, я менеджер Оксаны Чусовитиной. В Америке ее очень любят, часто приглашают на различные мероприятия, и я занимаюсь ее делами. Потом, у меня свой летний олимпийский гимнастический сбор, который я провожу вот уже 18 лет. Арендную гимнастические залы, куда съезжаются дети со всего мира, в том числе и из России. Консультацию может получить любой, независимо от уровня подготовки. Помогают мне знаменитые чемпионки — я приглашаю их на день, два, три — сколько они могут. Набираю тренеров. В неделю через наши руки проходят примерно 100 детей от шести до 18 лет, один тренер на восемь гимнастов. На выходные я возвращаюсь домой, а потом отправляюсь открывать лагерь в другой штат. И так все лето. Еще я провожу Кубок Светланы Богинской. Я живу этим спортом, он для меня сделал очень много.

— Если говорить современным языком, вы сегодня — больше менеджер.

Да, мне это нравится. Нравится работа за кулисами. Я считаю, что это мое истинно сильное место. Было сложно найти себя в жизни. В нашем белорусском спорткомитете мне вручили грамоту, три гвоздички и сказали: «Спасибо вам, Светлана Леонидовна, если нужна будет помощь — устройтесь тренером в спортшколу — обращайтесь». Вообще, это самый тяжелый период — заканчиваешь и не знаешь, что будет завтра. У нас всегда был график: встаем в семь утра, пробежка до зала, зарядка, завтрак, первая тренировка. Все было расписано до отбоя. И тут ты просыпаешься — такая роскошь! — в 11 утра и... что делать? У тебя нет работы, нет зарплаты. Ты тратишь то, что накопил в спорте, и такая ситуация мало кому нравится. На самом деле это называется «депрессия». И я считаю, что должны быть специалисты, которые помогают бывшим спортсменам пережить непростой период.



IMAGO/SCHREYER/TACC

И еще у нас почему-то, когда уходишь из спорта, ты сразу становишься человеком с приставкой «экс», люди любят подчеркивать, что ты — бывший чемпион. Не специально даже, а просто такой менталитет. Когда приехала в Америку, то впервые услышала: «Света, бывших чемпионов не бывает. Ты — олимпийская чемпионка. Ты — чемпионка Европы. И ты — чемпионка мира. Сейчас и всегда». И вы знаете, психологически это мне очень помогло, это мне дало путь, направление, по которому можно было двигаться. Ведь когда тебе говорят: все плохо, плохо, плохо — ты и сам начинаешь в это верить. А когда акцентируют внимание на главном, на твоих сильных, лучших сторонах, у тебя буквально вырастают крылья. И неважно, какой у тебя возраст, закончила ты выступать — не закончила. Я хочу, чтобы все спортсмены об этом помнили, это придаст чувство уверенности.

— А когда в вашей жизни появилась Оксана Чусовитина?

У нас с Оксаной общее прошлое. Мы выступали в одной команде в Барселоне в 1992 году. Потом вновь встретились на Играх в Атланте, она уже представляла Узбекистан. Помню, она позвонила во время Олимпиады в Пекине. Я сначала удивилась, а потом поняла: ей хотелось поделиться своей радостью (Оксана выиграла серебряную медаль в опорном прыжке) с кем-то из своих, она же тренируется и выступает с юными девочками, а это все-таки другое общение.

Мы с ней, наверное, больше компаньоны. Я ей помогаю, потому что она заслужила это. Оксана — пример жизни для всех. В Китае, например, она — герой страны. Ее приглашают туда постоянно. Когда идешь с ней по улице, каждый второй улыбается: Чусовитина, Чусовитина... На родине в Узбекистане она — уважаемый человек. А как ее не ценить?

Оксана ЧУСОВИТИНА,
Светлана БОГИНСКАЯ,
Валерий ЛЮКИН

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Доха-2018

— Но есть люди, которые не понимают, зачем успешной во многих отношениях женщине продолжать истязать себя тренировками в столь почтенном для гимнастики возрасте?

А если ей не в тягость тренироваться и выступать? Оксана — уникум. И посмотрите, сегодня другие гимнастки берут с нее пример. Алия Мустафина родила ребенка и вернулась на помост. Она ведь даже не скрывает, что последовала примеру Чусовитиной: почему Оксана может, а я не могу? Или сейчас вот полячка Марта Кулежа приехала на чемпионат мира с годовалой дочкой, и ФИЖ даже помогла ей, аккредитовала на соревнования ее мужа. И мне кажется, надо сказать ФИЖ спасибо — что поддерживает таких спортсменок. Молодые женщины рожают и возвращаются в гимнастику. Раньше такое трудно было представить, а теперь — пожалуйста. И правда, а почему нет? Почему мы должны удивляться тому, что они занимаются любимым делом? Если они все могут? ▲



С НОВЫМ ГОДОМ!