

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 03 | 2010

 ВТБ

ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС — **2010** (с. 63)

ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР: Попробуй отдохни (с. 8)

ШКОЛА: Гордый Северск (с. 18)

ДЕТСКИЙ ВОПРОС: Маугли в городе (с. 30)

РОЖДЕННЫЕ В СССР: Оксана Чусовитина - и это все любовь? (с. 54)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА», ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ!

РАД ПРЕДОСТАВЛЕННОЙ МНЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЗДРАВИТЬ
ВАС С НАСТУПИВШИМ НОВЫМ ГОДОМ!

Оглядываясь назад, с удовлетворением можно отметить, что 2009 год стал для российской гимнастики важным этапом успешной реализации крупных проектов, воплощения творческих идей, еще одним годом, закладывающим фундамент будущих профессиональных достижений.

С уверенностью можно констатировать, что наша спортивная гимнастика, преодолевая негативные тенденции, энергично движется вперед. Все чаще звучат имена российских спортсменов, ставших призерами различных соревнований. Особо порадовала своими победами молодежь, собравшая обильный урожай медалей высшей пробы на всех основных соревнованиях года. Получает дальнейшее развитие система гимнастических школ. В прошлом году Федерация начала активную работу с детьми дошкольного возраста, что позволит раньше закладывать правильную технику. Рост зрелищности и привлекательности спортивной гимнастики способствовал дальнейшей популяризации этого прекрасного вида спорта.

Несмотря на трудные времена, финансирование Федерации спортивной гимнастики осуществлялось в необходимых объемах. Удалось выполнить все намеченные планы — программы по популяризации, подготовке тренеров, медицинскому обеспечению. Во многом это стало возможным благодаря напряженным усилиям специалистов, работающих в этой сфере, их беззаветной преданности спортивной гимнастике, яркому творческому потенциалу и умению преодолевать трудности.

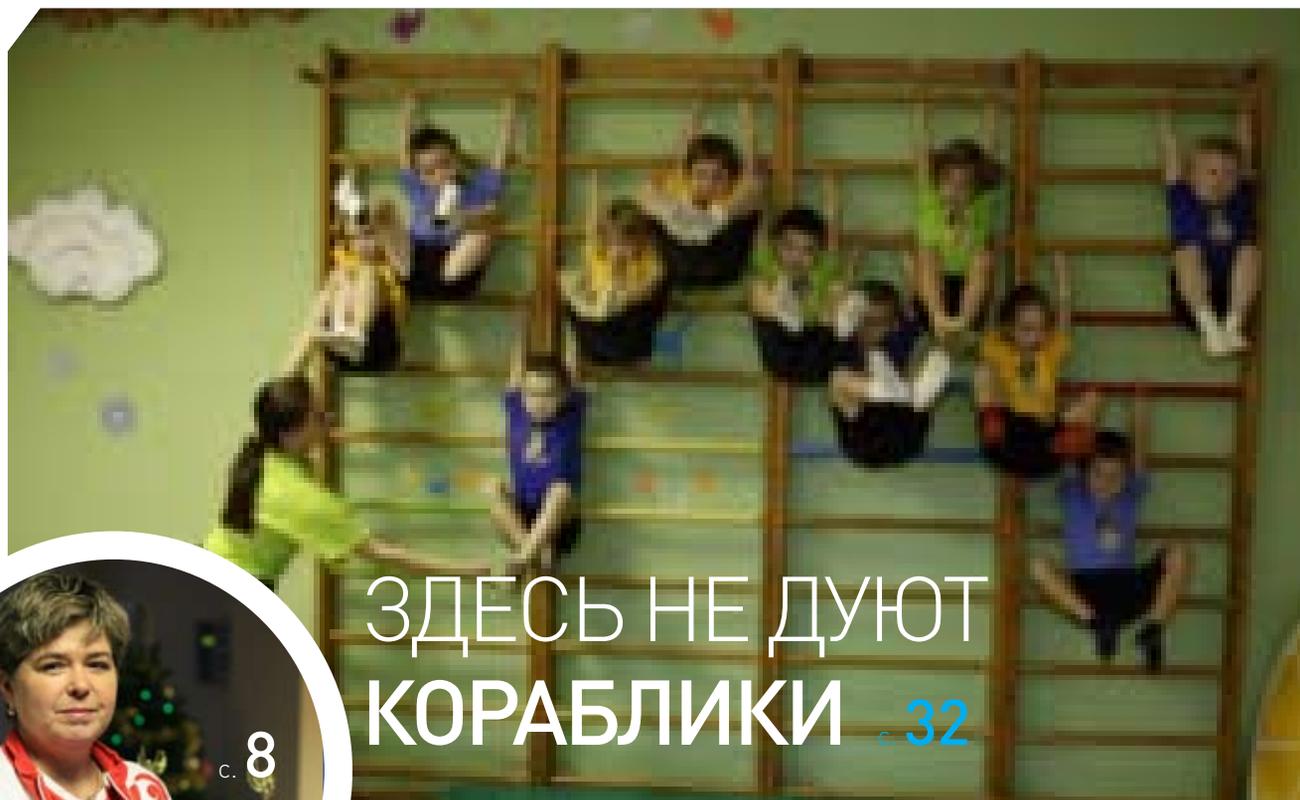
В наступившем году перед нами стоят еще более масштабные задачи. И, несмотря на сложность экономической ситуации, мы смотрим в будущее с оптимизмом. Уверен, что деятельность ФСГР по обеспечению тренировочного и соревновательного процессов надежно гаранти-



рует подготовку нашей национальной сборной по спортивной гимнастике к успешным выступлениям на соревнованиях 2010 года с перспективой на Олимпийские игры в Лондоне.

Искренне желаю всем поклонникам спортивной гимнастики в новом году удачи и отличного настроения, настойчивости в воплощении задуманных планов, здоровья и благополучия, а спортсменам — новых ярких побед!

Андрей КОСТИН,
президент ФСГР,
президент — председатель правления
ОАО «Банк ВТБ»



ЗДЕСЬ НЕ ДУЮТ КОРАБЛИКИ с. 32

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

... МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
КАКИМИ НАДЕЖДАМИ И УСПЕХАМИ ЖИВУТ
ШКОЛЫ ГИМНАСТИКИ

8 ГЛАВНАЯ ТЕМА

ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР:
*И каково это: не паниковать, не сдаваться
и не терять бдительность круглосуточно?*

14 СОБЫТИЕ
ПОСЛЕДНЕЕ СОБЫТИЕ 2009 ГОДА

*Кубок Воронина: На том же месте, в тот
же час царить на будущей Олимпиаде*

18 НА ПОМОСТИ
ШКОЛА.

*Единство непохожих: как школа в Северске
продолжает искать творческое «я»*

24 ТРЕНЕРСКАЯ

ХОРЕОГРАФ ДОЛЖЕН УМЕТЬ ВСЕ —
И ДУШУ «ВЫТАЩИТЬ», И МАКИЯЖ
ПОПРАВИТЬ, И НАУЧИТЬ УЛЫБАТЬСЯ
НЕ ЗА «ПЛЮСИК»

28

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА
НИКОЛАЙ КРЮКОВ: ЗДРАВСТВУЙТЕ,
Я — ТРЕНЕР

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 1_2010

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Андрей Костин
Василий Титов
Валентина Никанорова
Юрий Титов
Андрей Родионенко
Светлана Хоркина
Алексей Немов

РЕДАКЦИЯ
Издательское
Агентство «А2»



Шеф-редактор:
Ирина Степанцева
Менеджер проекта:
Мария Самойленко



ОКСАНА ЧУСОВИТИНА. КТО ВИНОВАТ В ЕЕ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ?



30 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ПРОГРАММА «МАУГЛИ»: ЛЕГКО ЛИ НАЙТИ
ПУТЬ, ПРИЕМЛЕМЫЙ ДЛЯ ВСЕХ?

40 ЗА ПОМОСТОМ
ОБЛАДАТЕЛИ КУБКА МИРА: ЕКАТЕРИНА
КУРБАТОВА И КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ

44 ИСТОКИ. ЮБИЛЕЙ
ЛАРИСА ЛАТЫНИНА — ЕДИНСТВЕННАЯ
И НЕПОВТОРИМАЯ

50 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
ОСТОРОЖНО, МИФЫ. ЧТО ПРИДУМАНО
МОЛВОЙ И ЧЕГО НАДО ОПАСАТЬСЯ?

54 РОЖДЕННЫЕ В СССР
ОКСАНА ЧУСОВИТИНА. КТО ВИНОВАТ
В ЕЕ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ?

63 2010 — ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС

64 КАЛЕНДАРЬ

ДИЗАЙНЕРЫ:
Екатерина Сошникова,
Егор Матасов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:
Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:
Мария Лукина, Иван Полонский

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Олег Наумов, Елена Михайлова,
Игорь Михалев, Алексей Резвых,
Дмитрий Жданович

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ:
Дмитрий Плисов

ПРЕПРЕСС: Дмитрий Малов,
Большаков Владимир

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Марина Саломаха,
Лариса Кабанова

КОРРЕКТОР: Светлана Бывших

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Ирина Степанцева, Ксения
Антонова, Евгения Дмитриева,
Алина Вольнова

Отпечатано в типографии
«АСТ - Московский
Полиграфический Дом»

Тираж: 10 000 экз.

Фотография на обложке:
Getty Images/FOTOBANK

КОНТАКТЫ: тел. 8-495-637-0642,
факс 8-495-637-0922
rusegymnastics@mail.ru

**ВСЕМИРНАЯ ГИМНАЗИАДА:
ОТЛИЧНИЦЫ**

В катарской Дохе прошла Всемирная гимназиада, которая проводится Международной федерацией спорта школьников (ISF). В соревнованиях по спортивной гимнастике было разыграно 14 комплектов наград. Российские спортсмены завоевали 11 наград — семь золотых, две серебряных и две бронзовых, что позволило занять им первое место в общекомандном зачете.

Отличный результат показали девушки. Алия Мустафина завоевала пять золотых медалей, выиграв турнир в многоборье, в составе команды, в вольных упражнениях, а также в упражнениях на бревне и брусьях. Кроме того, в активе Мустафиной серебро в опорном прыжке. Россиянка Татьяна Набиева, кроме победы в составе команды, первенствовала в опорном прыжке, стала второй в многоборье и третьей на брусьях. Рамиля Мусина была третьей в вольных упражнениях.

Татьяна
Набиева

Пятнадцатилетние Мустафина, Набиева, Дементьева, Мусина и Свиридова по регламенту FIG со следующего года получают право представлять Россию на основных взрослых стартах сезона. Так что гимназиаду можно считать генеральной репетицией.

Единственную медаль у мужчин для России завоевал Виктор Черепанов на кольцах, поделив золото с бразильцем Серджио Сасаки. На гимназиаде выступали юноши четырнадцати-пятнадцати лет, которые будут бороться за право выступать в основном составе сборной в цикле 2012–2016 и в цикле 2016–2020, но не ранее (медицинский регламент Международной федерации допускает выступления во взрослых соревнованиях юношей не моложе 18 лет и девушек не моложе 16 лет).

**ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО**

1. Россия (Анна Дементьева, Рамиля Мусина, Алия Мустафина, Татьяна Набиева, Валерия Свиридова) — 169,700
2. Италия — 161,450

Алия
МустафинаАнна
Дементьева

3. Украина — 159,400
4. Франция — 158,750
5. Великобритания (Англия) — 157,950
6. Великобритания (Уэллс) — 152,850

МНОГОБОРЬЕ

1. Алия Мустафина (Россия) — 57,350
2. Татьяна Набиева (Россия) — 56,550
3. Андреа Фоти (Италия) — 54,600
4. Николь Хибберт (Великобритания-Англия) — 54,400
5. Фенг Ксяо (Китай) — 54,000
6. Карлотта Ферлито (Италия) — 53,950

**ПРЕЗИДИУМ ФСГР:
НОВЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ**

В декабре прошло заседание президиума ФСГР. На повестке дня было два вопроса: отчет старших тренеров юниорских команд и формирование судейских бригад на национальные календарные старты 2010 года. Руководство ФСГР проинформировало и об изменениях с 1 января в тренерском штабе сборных команд: старший тренер мужской сборной Евгений Николко прекратил свою деятельность в штабе сборной. Мужскую команду возглавил старший





Валерий
Алфосов

тренер юниорской сборной Валерий Алфосов. На посту руководителя юниорской команды его сменил Николай Крюков.

ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» НА ВЫСТАВКЕ

В октябре в ГТРК «Корстон» в Казани состоялась специализированная выставка «Спортивная литература, пресса и мультимедиа». Основная цель мероприятия — демонстрация делегатам форума «Россия — спортивная держава» различных источников информации о спорте и здоровом образе жизни. В торжественном открытии выставки приняли участие: Жуков А.Д., Мутко В.Л., Журова С.С. За время работы экспозиции ее посетили представители государственных структур, администраций городов и регионов Российской Федерации, спортивных комитетов и федераций, руководители ведущих компаний отрасли, члены общественных организаций, спортсмены. Общее количество посетителей — около 2000

человек. На выставке были представлены федеральные и региональные периодические издания о спорте и здоровом образе жизни, профессиональная спортивная литература и литература о здоровом образе жизни, обучающие спортивные мультимедиапрограммы. Общее количество изданий — более 1600. Журнал «Гимнастика» также был представлен в экспозиции, и уже первый номер нашего издания вызвал интерес посетителей.

По отзывам делегатов форума, выставка в целом позволила им найти необходимую для профессиональной деятельности литературу, получить контакты издательских домов, обменяться мнениями об источниках спортивной информации.

После работы выставки все ее экспоненты были переданы Казанскому училищу олимпийского резерва.

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

ВОРОНЕЖ: ПОСТРОИТЬ БЫ ДОМ...

ИВАН ПАВЛОВИЧ ЦИЦИЛИН, ДИРЕКТОР СДЮСШОР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ИМ. Ю. Э. ШТУКМАНА

Всего у нас в школе занимается 375 человек. И это в основном девочки, мальчиков только 70 человек. Они бы и пошли — да некуда. Значит, что нам надо решить в первую очередь? Вопрос с мужским залом, которого в школе им. Штукмана нет. Малыши у нас занима-

ются в арендованных помещениях, например, в Институте физкультуры. Поэтому, конечно, необходимо пристроить еще один зал, в котором смогли бы тренироваться мальчишки.

А в прошедшем году больше всех порадовала ученица нашей школы 14-летняя Виктория Комова. Блеснула красивыми победами и, без сомнения, на сегодняшний день именно Виктория — один из лидеров воронежской школы спортивной гимнастики.

Сейчас в молодежный состав сборной страны от нашей школы входят четыре человека, а два — в основной: Вика Комова и 18-летняя Кристина Правдина. Обе гимнастки тренируются в СДЮСШОР им. Ю. Штукмана у тренерского дуэта Геннадия Елфимова и Ольги Булгаковой. Школа сегодня полностью оснащена современным гимнастическим оборудованием стоимостью 2,5 млн рублей. Все это предоставлено Федерацией спортивной гимнастики России бесплатно. И грех нам на что-то жаловаться, так что остается только готовить хороших спортсменов.

В будущем году, надеюсь, наши гимнастки смогут в полной мере проявить себя. Виктория Комова пока в силу своего возраста выступает по кандидатской программе. Но в следующем году должна получить звание мастера спорта. Наступающий год для юной гимнастки будет важен еще и потому, что ее ждут ответственные международные старты — первенство Европы и первые в истории молодежные Олимпийские игры в Таиланде. Это — проверка на прочность.

Хотелось бы, чтобы попала в основной молодежный состав на чемпионат Европы еще одна наша воспитанница — Юлия Иншина. Лидеры — это ведь не просто повод для гордости и отчетов, они — маяки, за которыми тянутся.

А главная мечта на будущее — это построить в Воронеже Дом гимнастики, где могла бы комплексно развиваться и мужская, и женская гимнастика. Этот Дом нужен у нас многим.



РУБЦОВСК: МЫ НЕ ДОЛЖНЫ
ПРОПУСТИТЬ ТАЛАНТ

РУБАХИН ЕВГЕНИЙ ИВАНОВИЧ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДА РУБЦОВСКА:

Хороший был прошлый год. Порадовала нас 12-летняя перворазрядница Вера Гришкова — выиграла всероссийский турнир, турнир Подгорного, спартакиаду учащихся. Из рук Бруно Гранди она получила знак Международной федерации гимнастики, а губернатор Кемеровской области Аман Тулеев наградил ее серебряной звездой «За заслуги перед Кузбассом». Сейчас Вера тренируется в Ленинске-Кузнецком, на базе единственного в Сибири федерального центра подготовки гимнастов. Там же проходят подготовку и две другие воспитанницы из Рубцовска — кандидат в мастера спорта Ольга Подгорных (1995 г. р.) и перворазрядница Анастасия Лялина (1998 г. р.).

Успехи спортивной гимнастики в Рубцовске связаны, в первую очередь, конечно, с девушками. Именно здесь когда-то делала первые шаги двукратный серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр — 2000 в Сиднее, чемпионка Европы, серебряный при-



Екатерина
Лобазнюк

зер чемпионата мира Екатерина Лобазнюк. Мы стараемся идти вперед. В 2009 году в отделении спортивной гимнастики ДЮСШ № 1 Рубцовска занималось 138 девушек. Хорошо, что в самом начале прошлого года школа получила комплект гимнастического оборудования от ФСГР.

Девушки рвутся вперед, но мы сумели возродить и мужское направление гимнастики на базе спортивного комплекса «Юбилейный», который был введен в эксплуатацию в 2007

году. Более тридцати лет назад в Рубцовске уже существовала мощная школа мужской спортивной гимнастики. И вот в сентябре мы вновь открыли отделение спортивной гимнастики, где 90 мальчиков ищут свой путь в спорте. Старшим тренером отделения спортивной гимнастики в «Юбилейном» работает Владимир Лобазнюк, а всего же здесь трудится коллектив гимнастов из пяти человек, имеющих высшее спортивное образование. Конечно, любое дело развивается за счет кадров. Значительный вклад в развитие спортивной гимнастики в городе внесли тренеры: Василий Петрушкин, Татьяна Пещерская, Инна Громова; Валерий Дианов, заслуженный работник физической культуры и спорта, заслуженный тренер России; Людмила Лобазнюк, заслуженный тренер РФ; Татьяна Тетерина, заслуженный тренер РФ; Елена Пожидаева, отличник физической культуры и спорта РФ, судья международной категории по спортивной гимнастике; Евгений Минин, мастер спорта СССР, отличник физической культуры и спорта РФ.

Есть в Рубцовске кому работать, и главная наша задача — вырастить новую гимнастическую смену. Конечно, сделать это не так просто. В Рубцовске проживает всего 152 тысячи человек, поэтому отобрать способных ребят гораздо труднее, чем в мегаполисе. Но мы собираемся продолжать программу «Молодые кадры», которую курирует глава города Петр Гамалеев. Наши специалисты пошли работать в детские сады, где прямо на месте ведут группы начальной подготовки. Сейчас прошел набор и в группы детей четырех — шести лет, проводится научный эксперимент по ранней детской спортивной специализации. Детей тестируют, проводят антропометрические измерения, изучают динамику развития. Малыши у нас занимаются гимнастикой в сочетании с плаванием. Посмотрим, сколько детей из этих групп уйдут в «чистую» гимнастику, продолжат тренировки на более высоком уровне.





АМУРСКАЯ ОБЛАСТЬ: НАМ НУЖНЫ ТУРНИРЫ

СЕРГЕЙ ДМИТРИЕВИЧ КОЧЕГАРОВ,
ДИРЕКТОР АМУРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ
СДЮСШОР, ЗАСЛУЖЕННЫЙ УЧИ-
ТЕЛЬ РФ

В прошедшем году сборная команда Амурской области стала победителем соревнований III-го этапа спартакиады учащихся России 2009 года. Наши спортсмены завоевали шесть призовых мест в многоборье и 11 — в отдельных видах многоборья. Это, конечно, одно из главных достижений Амурской школы гимнастики в минувшем сезоне. В составе сборной команды Дальневосточного федерального округа (12 чел.) в финальных соревнованиях спартакиады учащихся России-2009 участвовали семь гимнастов из Амурской области (три девушки и четыре юноши). Нельзя не отметить и достижение воспитанницы ДЮСШ № 3 города Райчихинска Алены Логутовой, которая стала чемпионкой международных спортивных игр «Дети Азии — 2008» в упражнениях на брусьях.

Гимнастикой в Амурской области занимаются более 1500 человек в пяти

Алена
Логутова

учреждениях детско-юношеского спорта в Благовещенске, Зее, Белогорске, Райчихинске. Основным центром, оказывающим методическое и практическое влияние на сохранение и дальнейшее развитие спортивной гимнастики, является областная СДЮСШОР (не случайно ФСГР оказала ей помощь в приобретении современного оборудования). В минувшем сезоне отличились представители областной СДЮСШОР первозарядница Галина Яшенко (призер ДФО), а также кандидат в мастера спорта Александра Гриднева (призер ДФО). Призовое место на соревнованиях по Дальневосточному федеральному округу завоевал и Михаил Тарло из СДЮСШОР № 7 города Благовещенска, выступающий по программе кандидатов в мастера спорта. Из ДЮСШ № 3 города Райчихинска, кроме Алены Логутовой, подготовлен Михаил Новобранец, призер ДФО, выступающий по программе КМС.

Лучшими тренерами в минувшем сезоне признаны Георгий Вагнер из областной СДЮСШОР, Сергей Штаненко из СДЮСШОР № 7 города Благовещенска, Сергей Анашков и Владимир Сехин из ДЮСШ № 3 Райчихинска.

Новый год, как и положено, начнется хлопот. Уже в феврале пройдет Всероссийский турнир городов Сибири и Дальнего Востока по спортивной гимнастике на приз мэра Благовещенска. Турнир учрежден по инициативе областной СДЮСШОР и областной федерации спортивной гимнастики, и главная его цель — расширение соревновательного пространства для гимнастов нашего региона.

Планируем мы и проведение регионального семинара по переподготовке судей по спортивной гимнастике. Семинар проводится федерацией спортивной гимнастики России. По его итогам будет проведен на базе областной СДЮСШОР практико-методический семинар для тренеров-преподавателей отделений спортивной гимнастики ДЮСШ области.

Чего бы хотелось в новом году? Конечно, успехов и продвижения вперед. А задач, больших и маленьких — много. В отделениях спортшкол Райчихинска, Белогорска, Зеи юные гимнасты, например, продолжают тренироваться на оборудовании 80-х годов выпуска, у них даже нет ковров для вольных упражнений. Так что работы по разным направлениям у нас очень много.

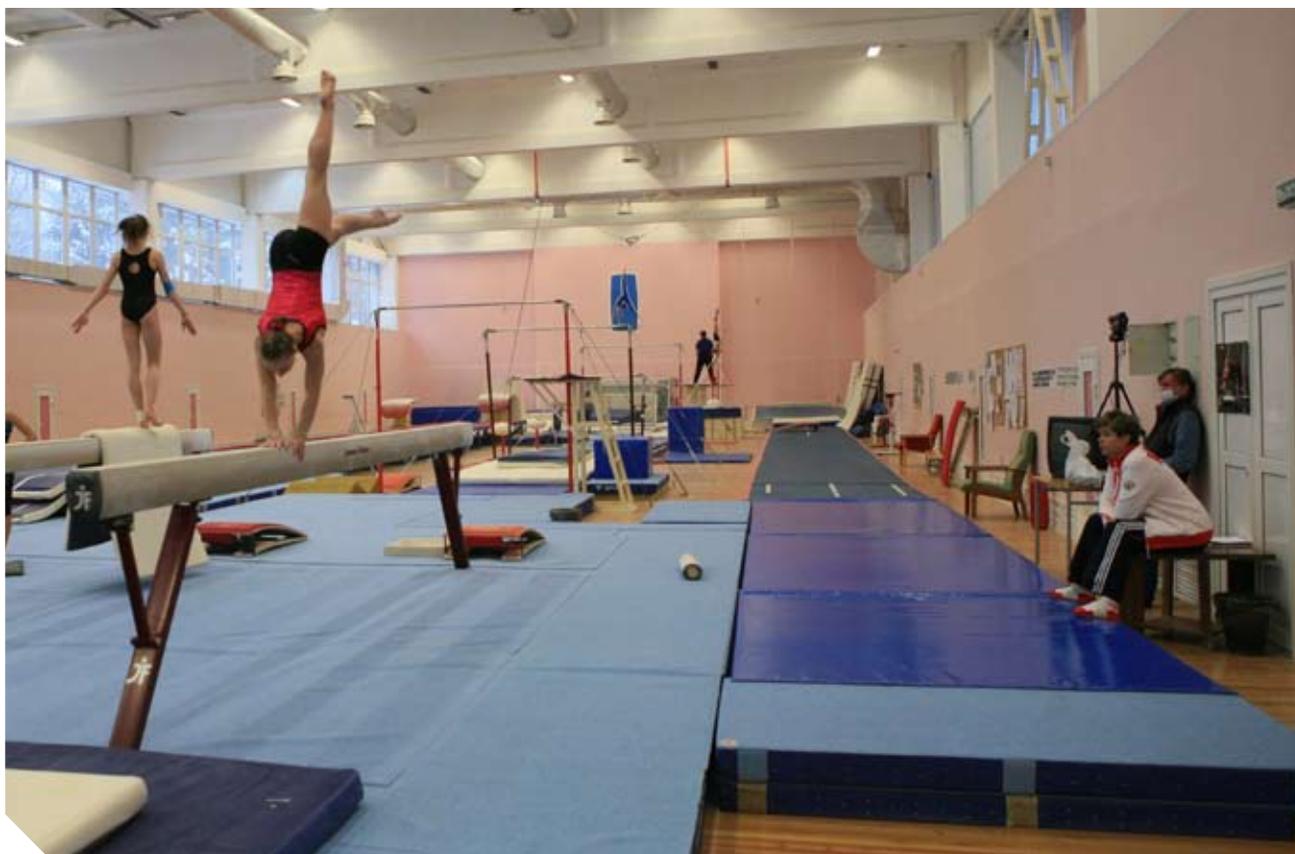
ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ТРЕНЕРОВ СБОРНОЙ СТРАНЫ УВЕРЕНА, ЧТО ГЛАВНОЕ В ЕЕ ПРОФЕССИИ — УМЕТЬ СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ. НЕ ПАНИКОВАТЬ, НЕ СДАВАТЬСЯ, НО И НЕ ТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТИ. ЕЩЕ ОНА УВЕРЕНА В СВОЕЙ ВЕЗУЧЕСТИ. В СПОРТЕ ЖЕ ВЕЗЕТ, КАК ИЗВЕСТНО, СИЛЬНЕЙШИМ. О ТАЙНАХ СВОЕЙ ПРОФЕССИИ РАЗМЫШЛЯЕТ МАРИНА НАЗАРОВА.

А ТАЛАНТЛИВЫЕ
они все противные.
Настырные. Упрямые.
Плюс все разные



Про себя скажу так: я для своих Ксюх все сделаю. По поводу преданности ученика тренеру: я видела только один случай полной преданности



Личный тренер — основа основ спортивной гимнастики. Человек, который сначала несколько месяцев путешествует по близлежащим и удаленным детским садам, чтобы из толпы рыдающих, смеющихся, шумных и молчаливых, открытых и стесняющихся, толстеньких, худеньких, высоконожких и маленьких детишек при сопротивляющихся, согласных, радующихся и безразличных родителях выбрать двадцать пять тех, кто придет к нему в зал. Придет заниматься, как написано в официальных бумагах, «дополнительным образованием». Дальше, продираясь сквозь сопли, ветрянки, слезы при растяжке, мамское «некогда возить» и детское «не хочу ходить», безошибочно выбрать одного-двоих тех, для кого «дополнительное образование» станет целью жизни. А потом начинаются травмы, сложности притирки характеров, «не могу больше» и «я лучше себя знаю». Плюс руководство, к которому тоже надо приспособиться...

И все это личный тренер пройдет, чтобы через десять-двенадцать лет в момент, когда ученик стоит на пьедестале и блистает в софитах, тихо плакать в углу от осознания счастья победы. Пройдет еще несколько лет, — и он начнет все сначала. С детского сада.

— *Марина, как бы вы определили место своей профессии в спорте?*

Личный тренер набирает детей пяти-шести лет. Он знает про ученика все — что тот любит, чего не выносит, что кушает, а что — никогда. Личный тренер знает и понимает технику своего ученика. Понятно, что техника едина, но у каждого гимнаста есть свои особенности, свои слабые и сильные места, поэтому для каждого необходимы индивидуальные упражнения. И именно личный тренер знает, какие упражнения нужны ученику, над какими группами мышц следует поработать с особой тщательностью. Бывает, что сама их и

ТРУДНО ВОСПИТАТЬ чемпионку? — Это моя работа

ОТЧАЯННАЯ «пятерка»: Марина Владимировна Назарова, Ксения Афанасьева, Екатерина Курбатова, Ксения Семенова, Марина Геннадьевна Ульянкина (личный тренер Курбатовой)



И К КАЖДОЙ надо приспособиться, найти ключик



придумываешь. Когда попадаешь в сборную, становится легче. Там помогают специалисты — акробаты, хореографы. Очень важна поддержка старшего и главного тренеров: ведь часто настолько привыкаешь к ученику, что глаз на его ошибки замыливается. И вот тогда тебе нужна помощь. Иначе ошибка войдет в привычку, и на соревнованиях можно ждать чего угодно.

— *Встреча тренера и ученика до какой-то степени случайность. Потом им, порой совершенно разным людям, предстоит годы провести вместе. А если ученица попадаетя противная, что делать?*

— Аталантливые они все противные. Настырные. Упрямые. Плюс все разные. У меня Ксюшки — и

Семенова, и Афанасьева — обе противные и очень разные. И к каждой нужно приспособиться, найти ключик. Где-то убедить, где-то просто заставить работать. Всегда надо знать, когда болит по-настоящему, и тогда снять нагрузки с ребенка, а где это просто каприз. Важно понимать, когда ученица капризничает от большой усталости, и облегчать тренировку. Ведь ничего страшного не произойдет, если один день дать послабление ребенку, скажем, положим: «Сдай мне один снаряд — и свободна». А на завтра, когда усталость пройдет, дать нагрузку побольше. Ведь перегрузка на фоне усталости — опасная вещь: она чревата травмами. Да, это главное в профессии тренера — всегда слышать ученика и приспосабливаться к нему.

ОН ЗНАЛ, НА КОМ женился, какую одержимость работой в приданое брал



Обычно тренер проходит все круги ада всех переходных возрастов. И никогда не знаешь, чем закончится очередной



А ЧЕРЕЗ ГОД мне привели Афанасьеву. И мы очень быстро, теперь уже втроем, вернулись в лоно сборной команды

— Тренер работает с учеником непосредственно по профессии, плюс он мама, папа, бабушка, дедушка... Взаимопреданность — обязательное условие совместного существования?

— Не знаю... Про себя скажу так: я для своих Ксюх все сделаю. По поводу преданности ученика тренеру... За свою достаточно долгую карьеру я видела только один случай полной преданности ученицы своей наставнице. Это Лена Замолодчикова. Как Надежда Маслинникова добилась этого, не знаю. Это Надина профессиональная тайна и — одновременно — предмет всеобщего тренерского восхищения Леной и Надей. Обычно же тренер проходит круги ада всех переходных возрастов. И никогда не знаешь, что преподнесет очередной переходный возраст. Ученица враз может закончить с гимнастикой, и ничего ты не сможешь с этим поделаться.

— Марина, вам как тренеру довелось пройти через страшную вещь: ваша ученица Маша За-

сыпкина получила травму, которая могла закончиться полной инвалидностью спортсменки. Вам после этого в зал входить было...

...Да, страшно. И я месяц не могла туда войти. Думала уже, что придется профессию менять. Но Маша — сильный человек. Она меня в зал и вернула. У нее вся жизнь была в гимнастике. Поэтому, когда она стала восстанавливаться, ей безумно хотелось вернуться. И она попросила меня с ней работать. И мы вернулись! Смогли даже пройти сборы на «Озере Круглом». Но все-таки проблемы со здоровьем сказывались: без нагрузок все было в порядке, а как только начинали работать серьезнее, возникали сложности. И тогда решили заканчивать.

— Но не с гимнастикой...

Не с гимнастикой — Маша сейчас работает тренером у нас в Туле, но со спортом высших достижений.

ЗАКАНЧИВАЕТ ученик, и тебе, словно молодому специалисту, приходится начинать все сначала

— *Чувство вины преследовало?*

Я очень долго ругала себя. Искала новые методики, чтобы подобное не повторилось. Но потом поддержка Маши, коллег сделали свое дело: тот случай в конце концов ушел в прошлое. Но — изменив меня. С ним в прошлое ушла и моя частичка, того, прежнего тренера Назаровой. Я стала еще больше прислушиваться к ученицам, стала внимательнее к ним, взрослее, что ли...

— *Маша уже была чемпионкой мира. И когда ушла из спорта, вам пришлось начать все сначала?*

— Так могло произойти. Но не произошло. В этом вообще-то весь ужас нашей профессии: заканчивает ученик, и тебе, словно молодому специалисту, приходится начинать все сначала. И никогда не знаешь, попадет ли во второй раз кто-то такой же талантливый, чтобы выйти на топ-уровень. Мне повезло. Тренер Семеновой привезла мне девочку и попросила с ней поработать. Я согласилась. Честно — не сразу. Для начала решила просто попробовать. И у нас пошло. Так и остались вместе. А через год мне привели Афанасьеву. И мы очень быстро, теперь уже втроем, вернулись в лоно сборной команды.

— *Личный тренер не просто педагог. В гимнастике он проводит с учеником намного больше времени, чем родители. А как к этому относятся сами мамы и папы? Устраивают ли сцены ревности к дочке, выговоры тренеру?*

По опыту коллег знаю, такое бывает. Мне же с родителями всегда везло. Мама Семеновой сама тренер. Знает все про нашу профессию. Мама Афанасьевой тоже имеет отношение к спорту. Поэтому у нас нет проблем. Мы все решаем вместе, и всегда находим общий язык. В принципе суть работы с родителями та же, что и в работе с учеником.

— *Слушать и слышать.*

Да, приспособиться, найти общий язык. Тогда все проходит достаточно гладко.

— *Марина, у вас великолепная семья, которую вы не видите месяцами. Не боитесь внутрисемейного бунта против вашей профессии?*

Я фанатик своей профессии. Муж знает и уважает это. Он сам бывший спортсмен, конькобежец, его родители — тренеры. Поэтому он знал, на ком женился, какую одержимость работой в приданое брал. Он и с моими девчонками общается. Очень много мне помогает. В 2006 году я уехала с Семеновой на чемпионат Европы, а муж восстанавливал Афанасьеву после травмы. В жизни семьи я участвую по воскресеньям, когда на несколько часов приезжаю со сборов. Да, мало, конечно, но нам, живущим в Подмоскovie, еще хорошо. Мы в выходной можем съездить домой, что обязательно и делаем. А вот тем тренерам, которые, например, приехали из Сибири, намного сложнее. Они действительно подолгу близких не видят. И тут весь вопрос в том духе, который царит в семье, в доверии, которое в ней выстраивается.

— *Наступит время и ваши сегодняшние ученицы, увы, завершат карьеру в элитном спорте. Готовы ли вы начать все сначала, чтобы снова через десять лет вернуться в сборную?*

Надеюсь, не будет десяти лет (улыбается). Я везучая, тьфу-тьфу-тьфу. Мне первый тренер Ксюши Семеновой уже предложила взять хорошую девочку девятиного восьмого

года рождения. Я еще до конца не решила, но думаю, что начну с ней заниматься. Наша профессия затягивает: один раз начнешь работать, а потом остановиться не можешь.

— *С профессией и желаниями в ней все ясно, есть еще большая мечта?*

Да, выспаться всласть. ▲



**И
никогда
не
знаешь,
попадет ли
во второй раз
кто-то такой же
талантливый,
чтобы выйти на
топ-уровень**

**Очень
важна**
поддержка
старшего
и главного
тренеров: ведь
часто настолько
привыкаешь к
ученику, что глаз
на его ошибки
замыливается

КУБОК ВОРОНИНА: НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ, В ТОТ ЖЕ ЧАС



02



01



03

ТАК, ВЗЯВШИСЬ ВСЕМ миром, мы и провели очередной Кубок Воронина не хуже, чем в более легкие времена. Спасибо всем!

В Москве прошел 16-й розыгрыш Кубка олимпийского чемпиона Михаила Воронина. На соревнования приехали 146 участников из 24 стран — европейских и столь отдаленных, как Канада, Бразилия, Япония. Призовой фонд турнира составил 800 тысяч рублей. Денежные вознаграждения получили не только гимнасты, но и тренеры. Кроме того, 100 тысяч рублей составил фонд поддержки ветеранов.

На турнире были представлены сильнейшие молодежные составы большинства гимнастических стран, ведь Кубок стал одним из этапов отбора на Первые юношеские Олимпийские игры.

А начался турнир с официальных проводов с большого помоста знаменитых гимнастов Елены Замолдчиковой, Людмилы Гребеньковой и Николая Крюкова. ▲



04



07



05



06



08

1. Николай Крюков — пришло время раздавать Кубки. 2. А вот и смена. 3. Виктория Комова. 4. Александр Баландин. 5. Трое из могижан: Елена Замолодчикова, Николай Крюков, Людмила Гребенькова. 6. Они вырастут быстро. 7. Юрий Смоленов, Тамара Жалеева, Лариса Латынина, Любовь Бовсун. 8. Виолетта Маликова



01



03



02



04

1. Эмин Гарибов. 2. Анна Мыздрикова. 3. Артур Далалоян. 4. Екатерина Курбатова.
ХОРОШИЕ БЫЛИ СОРЕВНОВАНИЯ. 2010 год — промежуточный, два года до Лондона, впереди — Сингапур для подрастающих мастеров. Хочется всем пожелать здоровья, удачи, взаимопонимания, хорошей работы. Сборной же — идти вперед, подниматься

**ИТОГИ ТУРНИРА КОММЕНТИРУЕТ АНДРЕЙ ЗУДИН,
ПРЕЗИДЕНТ КЛУБА «ДИНАМО-МОСКВА»
ИМЕНИ МИХАИЛА ВОРОНИНА**



Наш турнир закончился, и мы выдохнули с облегчением: хорошие были соревнования. Во-первых, по спортивной составляющей. Из взрослых гимнастов я бы отметил Эмина Гарибова. Это был его первый сезон в основном составе сборной страны. И выступление на Кубке Воронина стало своего рода отчетом о том, что сделано за год. Эмин показал новые упражнения — коня, абсолютно новые брусья, комбинацию на перекладине. Стали интереснее и мощнее его вольные упражнения. Конечно, пока не все получилось. Но главное — Эмин стал взрослее в гимнастике. Прогресс очевиден. Есть с чего стартовать в новый сезон.

Очень порадовали младшие гимнасты. Отлично выступали. Российская гимнастика показывает будущее. Посмотрите, как выступал ученик Александра Калинина Артур Далалян — он был, наверное, самым младшим в состязаниях юниоров, а продемонстрировал очень серьезные упражнения.

Вообще турнир юниоров был очень серьезный. Я бы отметил и работу австралийских тренеров, и японцев, и тренеров из Великобритании. Интересных девочек привезла Эльвира Саади из Канады. Хотя, конечно, в этой возрастной группе спортсменок, по мастерству равных нашей Вике Комовой, не было.

Порадовала работа женской судейской бригады. Говорю отдельно о женщинах, потому что руководила — впервые в жизни! — работой судьей Елена Замолдчикова. Ей было очень трудно. Но Лена не растерялась. Работала много и четко. Уже сейчас могу сказать: из Лены получится очень хороший судья. Кстати, это уже наша традиция — «обкатывать» молодых арбитров-«международников» на нашем турнире. В прошлом году был дебют Юрия Крюкова, в этом — Лены Замолдчиковой. Пока мы не ошибались. У нас выросли настоящие профессионалы.

Всего этого могло и не быть, если бы в это трудное кризисное время нам не помогли люди, заинтересованные в том, чтобы гимнастика продолжала развиваться. Ведь, несмотря ни на что, нам удалось сохранить и уровень жизни наших гостей, и уровень призовых. Поэтому — низжайший поклон Федерации спортивной гимнастики России. Спасибо Департаменту физической культуры и спорта московского правительства. Первому заместителю руководителя департамента Юрию Дмитриевичу Нагорных — отдельное спасибо.

Очень помогли и в московском «Динамо». Как же старался нас поддержать первый заместитель председателя московской организации «Динамо» Владимир Иванович Михалевский! Неожиданная, но очень своевременная поддержка пришла из Новосибирска: Александр Козик нам привез подарочные майки для всех участников соревнований. Так, взявшись всем миром, мы и провели очередной Кубок Воронина не хуже, чем в более легкие времена. Спасибо всем!

Как раз недавно я вспомнил слова олимпийского чемпиона Анатолия Колесова, опытного руководителя, не одну сборную страны он готовил к Олимпийским играм. Ведь руководители на разных уровнях заранее начинали буквально рвать на части предполагаемую медаль. «Нет, это наша медаль будет, мы больше всех в нее вложили». — «Ну, извините, а он у нас зарплату получает». — «А он у вас зарплату только два года получает, а вот мы его воспитали с семи лет...» И так далее. Так вот, Колесов просто так всегда говорил: «Друзья мои, вы объединитесь, сделайте эту золотую медаль, а мы разделим ее для вас — и вам, и вам. Вы только ее создайте».

Создать медаль — трудно. Тем более сейчас. Мы всегда думали, что Россия очень большая, и откуда-нибудь, из какого-то далекого города и школы вдруг кто-то да появится. А думать так хватит! Федерация создает условия для роста гимнастов на местах, закупает оборудование, развивает школы. Но и самим надо искать пути к успеху. Изменится ли что-нибудь в ближайшее время? Создать медаль проще, когда несколько организаций объединяются. Есть школы, которые имеют шикарное финансирование, а спортивных баз у них нет. У кого-то нет квалифицированных кадров. А есть те, которые имеют базы и тренеров. Почему же им не объединиться? Почему бы не объединиться и нескольким территориям? Кто-то нашел спортсмена, но не в состоянии его вырастить, развить дальше, так пусть передаст коллегам. Это ведь — спортивная кооперация, если хотите.

Очень порадовали младшие гимнасты. Отлично выступали. Российская гимнастика показывает будущее

2010 год — промежуточный, два года до Лондона, впереди — Сингапур для подрастающих мастеров. Хочется всем пожелать здоровья, удачи, взаимопонимания, хорошей работы. Сборной же — идти вперед, подниматься. А тигр — ничего, в принципе, хороший зверь. Пусть полосатый. Жизнь ведь так и идет — если совсем ровно, значит, и взлетов не будет. К этому надо спокойно относиться. Потому что для рывка даже хорошо почувствовать себя... не сытым. Больших побед на сегодня не хватит. Но полоса, мне кажется, в новом году будет яркая: в хорошем прыжке вперед.



ПО ЗАКОНАМ РИММА

ЕДИНСТВО НЕПОХОЖИХ: КАК ШКОЛА В СЕВЕРСКЕ ПРОДОЛЖАЕТ ИСКАТЬ ТВОРЧЕСКОЕ «Я»

ТЕКСТ АЛИНА ВОЛЬНОВА

НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ТРЕНЕР от Бога работает так, что заряжает своей энергией и фанатизмом даже стены

...А начиналось все с удивительного человека — Римма Кузнецова, безгранично любившего детей и гимнастику. В Северске его без преувеличения называют основателем детского спорта. Именно он вынашивал идею, потом пробивал

ее осуществление и в итоге добился-таки в 65-м году создания первой в городе детско-юношеской спортивной школы «Юность» при гороно по шести видам спорта. А поскольку к гимнастике у него была особая любовь, то и

мечтал он о том, чтобы сделать для этого вида спорта нечто большее, чем просто отделение.

О медалях олимпийских, естественно, тогда разговора никто не вел. И вроде заботился Кузнецов внешне прежде всего о том, чтобы мальчишкам и девчонкам, появившимся на свет в молодом закрытом городке близ Томска, было, куда направить свою энергию, пока мама с папой на работе. Но не зря говорят, что тренер от Бога, сам того не замечая, работает так, что заряжает своей энергией и фанатизмом даже стены.

В 70-м спортивная гимнастика покинула «Юность» и стала самостоятельной школой. Да, без собственного роскошного зала, но с человеком, сумевшим вынуждать те самые ростки будущих побед на гимнастическом помосте, которые в дальнейшем прославили маленький сибирский городок. Нынешний директор СДЮСШОР Галина Геннадьевна Теслык, в прошлом ученица Кузнецова, рассказывает, что у Римма Георгиевича многому можно было поучиться. Но главное, что особенно подкупало, — отношение к людям.

— Так получилось, что я в этой школе все ступени прошла. С 1963 года — как гимнастка, через десять лет — как тренер, потом — замдиректора, и вот уже четвертый год руковожу. Вся история нашего становления перед глазами, — вспоминает Галина Геннадьевна. — Человек, сумевший буквально из ничего целую школу создать, наверное, многими качествами обладать должен. И сильным характером. Но если бы спросили, каким Римм Георгиевич тренером был, я бы ответила — человеческим. Вот это главное. Он и на сердце жаловался в последнее время, потому что все через себя пропускал. А сколько раз его с должностей то снимали, то восстанавливали... Он ведь без школы, без детей себя вообще не мыслил. А гимнастика — спорт непростой, жесткий. И тренер зачастую жестким должен быть, чтобы добиться результатов. Но работать с детьми

и не быть человеческим нельзя. И одаренными людьми руководить нельзя без сердца. Только, знаете, не все это умеют. А Кузнецов умел. Он слышал, понимал людей. И мы сегодня так же стараемся работать. Не начальник главный в спортивной школе — тренер. Потому что без результатов своих учеников и тренеров ни один начальник, ни одна школа не смогут существовать.

Кузнецов умел находить людей, которые, положив трудовую книжку иногда под копеечную зарплату, тем не менее, неплыли по течению, а искали свое тренерское «я» в гимнастике. И в итоге в спорах, через ошибки, но всегда приходили к какому-то результату. До сих пор это единство непохожих можно назвать в работе северской школы ее фирменным знаком.

Самым ярким доказательством этого, как и самым-самым ярким результатом, здесь считают тот факт, что сразу три воспитанника СДЮСШОР принимали участие в Олимпийских играх — 2008. Теслык не сомневается — это то, чем потом можно гордиться всю жизнь: «Я думаю, что еще только Саранская школа ходоков подобным похвастаться может. А больше такого и не было ни у кого. Да, это — повод для гордости. И в городе, и в школе».

И кто вспоминал тогда в Пекине, когда поднимались флаги в честь Голоцуцкова и Маргариты Алийчук, о том, что в зале, вырастившем эту

«гордость», протекает крыша, не работает вентиляция, да и света маловато... Или о том, как в 90-е, по рассказам тренеров, некоторые из них после работы в зале садились в автомобили и работали «таксистами», чтобы хоть как-то прокормить семью. Как умудрялись еще и учеников свозить на свои «кровные» на соревнования, чтобы не только годы тяжелого труда не пропали даром, но и талант не пропал. Вот она, та самая ответственность, свойственная лишь одержимым профессионалам.



Работать с детьми и не быть человеческим нельзя. И одаренными людьми руководить нельзя без сердца. Только не все это умеют. А Кузнецов умел



НЕ НАЧАЛЬНИК ГЛАВНЫЙ в спортивной школе — тренер



А МЫ НЕ ТОЛЬКО свои, но и всероссийские соревнования по программе мастеров спорта проводим



А вечером зал, будьте добры, освободите. Освобождали, и тогда затапывали драгоценный гимнастический ковер любители аэробики...

СДЮСШОР гимнастики имени Р. Кузнецова

Год основания — 1970.

Количество учащихся — 458.

Количество тренеров — 32.

Отделения — спортивная и художественная гимнастика, танцевальный спорт

За время существования школы в ее стенах подготовлено —

111 мастеров спорта, 6 мастеров международного класса,

2 заслуженных мастера спорта.

Самые титулованные воспитанники — Маргарита Алийчук, олимпийская чемпионка 2008 г. (художественная гимнастика);

Антон Голоцуцков — призер чемпионата мира и пятикратный чемпион Европы,

бронзовый призер Олимпиады-2008;

Константин Плужников — обладатель Кубка мира 2009.

«Сколько раз я бросить хотел... Но тренер мой настырный не дал, спасибо ему за это», — это Антон Голоцуцков сказал в Пекине.

— А Голоцуцков вырос у нас в «Дельфине», — рассказывая о пути талантливого земляка, в школе словно переворачивают еще одну страницу истории. Что такое «Дельфин»? Типовое здание. Бассейн 25 м и зал на втором этаже. Установили там помост высотой 1,20, ямы для

поролона вырезали, как коробка... Батут стоял на полу под балконом. Зал 42 метра, посередине ковер, конец ковра в стену коробка упирался. Коня и брусья еще худо-бедно разместили, а вот перекладину ставили, когда яму-коробку «крышкой» закрывали. А тут еще договорные условия таковы, что в восемь вечера зал, будьте добры, освободите. Освобождали, и тогда затапывали драгоценный гимнастический ковер любители аэробики...

— Мы так жили, — вспоминает Теслык, — и никогда не сдавались. А что бы было, если б руки опустили? Для одних это было привычно, для других оказывалось шоком. Незадолго до Игр в Пекине приехала в Северск государственный тренер Валентина Родионенко и не сдержалась: «Галя, я знала, что все плохо у тебя. Но чтобы так...»

Федерация не только посочувствовала, но и помогла с оборудованием. Подарила школе снаряды — современный, с иголочки, мужской комплект.

ИЗ 32 ТРЕНЕРОВ, работающих сегодня в СДЮСШОР, 22 — ее выпускники



«Сколько раз я бросить хотел...

Но тренер мой настырный не дал, спасибо ему за это», — это Антон Голоцуцков сказал в Пекине

— Какой период был самым трудным? — Теслык не раздумывает ни секунды. — Да вот этот, последний, 2009 год. После Олимпийских игр нам очень многое обещали на уровне губернатора. А в итоге так ничего мы для школы и не дождались.

Сегодня СДЮСШОР имени Р. Кузнецова имеет свое здание, но, к сожалению, современным требованиям спортивной школы оно не отвечает. И недостаток света, и проблемы с вентиляцией («сейчас вот душно очень, а раньше замерзали») — все это говорится не для красного словца. И выход только один — строительство специализированного гимнастического зала. Одно время и землю нашли, и инвестора, но мировой финансовый кризис спутал все карты. И когда теперь на помощь можно надеяться...

Беда Северска в том, что все спортивные сооружения города, за исключением бассейна, — это залы для спортивных игр. Вот сейчас у школы три зала, но все они нестандартные, и как снаряды ни поставь, когда большие соревнования проходят, повторяется одно и то же: или зрители гимнастам мешают, или гимнасты зрителям.

— И все равно мы как-то приспособились, — говорит Галина Геннадьевна. — Ведь мы не только свои, но и всероссийские соревнования по программе мастеров спорта проводим. И стараемся лицом в грязь не ударить. Сейчас, правда, выпали все наши соревнования из программы городского комитета физкультуры. Не знаю еще, как областной отреагирует... Понимаю, конечно, что

ГОРДОСТЬ ГОРОДА И ШКОЛЫ:
Антон Голоцуцков, Маргарита
Алийчук, Константин Плужников



КАКОЙ период был самым трудным? Последний, 2009 год

...СВОЕ 40-ЛЕТИЕ ШКОЛА собирается праздновать по-чемпионски



Мы ценим своих заслуженных тренеров России

по спортивной и художественной гимнастике: Ганус Галину Николаевну, Янца Алексея Викторовича, Сиiryху Владимира Викторовича, Овсянникову Наталью Алексеевну, Васину Людмилу Алексеевну

есть, наверное, не менее достойные школы для турниров, с хорошими просторными залами. Но руки, поверьте, мы опускать не собираемся, настрой такой: как проводили, так и будем проводить старты! Как? Пока не знаю...

Из 32 тренеров, работающих сегодня в СДЮСШОР, 22 — ее выпускники. Это те, кто верен школе и привык отдаваться работе без остатка. Фанатичные люди, как подчеркнул Леонид Абрамов. Они по-прежнему об-

ходят детские сады, выискивая таланты, ведут группы начальной подготовки, которых каждый год набирается целых 15, по-прежнему работают. Не уезжают, хотя... Уже который год более благополучные — в смысле гимнастических условий — регионы уговаривают переехать к ним, например, того же Абрамова. Но он отшучивается: «Чего не еду? Да предан я, наверное, нашему краю». И искренне переживает за то, что хороших тренерских кадров большинство провинциальных школ

СЕГОДНЯ СДЮСШОР имени Р. Кузнецова имеет свое здание, но, к сожалению, современным требованиям спортивной школы оно не отвечает



ДИРЕКТОР
ШКОЛЫ
Галина
Геннадьевна
Теслык

НАСТРОЙ
такой: как
проводили, так
и будем про-
водить старты!
Как? Пока не
знаем...

сегодня очень не хватает. Да, здание, где зал расположен, — старое. Да, тренажеры давно бы уже пора поменять. И крыша вот протекает... Но все же место, где можно и дальше искать и утверждать свое тренерское «я», есть. А вот с тренерской сменой дела обстоят сложнее.

— Ставки тренерские мизерные, мозги утекают, пацаны не хотят возвращаться в зал после института. А ведь молодых надо заинтересовывать всем: и работой на перспективу, и зарплатой. Переход на платные группы, как делают в других школах, — и там молодые еще как-то крутятся, потому что всегда можно заработать, — это не выход. Ни для тренерского роста, ни для большого спорта, — продолжает Леонид Абрамов. — А что для меня эта школа значит? Да практически все. Сначала здесь гимнастом был, потом меня школа как тренера воспитала. Я с подготовки школьников начинал. Что сложного, казалось бы — объясняй, показывай, поддерживай в группе дисциплину. Но смотрел на более опытных коллег — моего тренера Алексея Викторовича Янца, первого тренера Антона Голоцуцкова Галину Николаевну Ганус и понимал: научить — это

только полдела. А есть еще и твоя ответственность за детей, которую осознаешь не сразу, есть собственное отношение к тому, что делаешь. Преданность, например. Но один в поле, как известно, не воин. Когда видишь, с какой самоотдачей коллеги рядом с тобой работают, сам начинаешь впитывать этот настрой. А потом... потом и не можешь иначе. Вот, не так давно мой ученик в зал вернулся — теперь уже работать. Знаете, как я обрадовался? Не зря, выходит, все это — значит, и я уже смог что-то привить...

...Свое 40-летие, которое выпадет в наступившем году на 1 сентября, СДЮСШОР гимнастики имени Римма Кузнецова собирается праздновать по-чемпионски. Как и подобает школе, где на зависть многим в последнее время, в том числе и «благополучным» школам, прекрасные гимнасты вырастают как грибы после дождя. Антон Голоцуцков, Константин Плужников, Маргарита Алийчук... Показательные выступления на сцене музыкального театра, приуроченные к этому событию, для города с населением 110 тысяч человек обещают стать событием. Абсолютно по праву... ▲

А есть еще и твоя ответственность за детей, которую осознаешь не сразу, есть собственное отношение к тому, что делаешь. Преданность, например



ДА ОНИ — КРАСАВИЦЫ!

ОЛГА ВАСИЛЬЕВНА БУРОВА ПРИЗНАЕТСЯ, ЧТО ПРОСТО ПОМЕШАНА НА ХОРЕОГРАФИИ. И ЛЮБИТ АБСОЛЮТНО ВСЕ, ГДЕ ОНА В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ: ТАНЦЫ, БАЛЕТ, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ... НО БОЛЬШЕ ВСЕГО — СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ. ЗДЕСЬ И ПЫТАЕТСЯ СОВМЕСТИТЬ САЛЬТО С ТАНЦЕМ, СЧИТАЯ, ЧТО РАБОТА НАСТОЯЩЕГО ХОРЕОГРАФА ВЫХОДИТ ДАЛЕКО ЗА ПРЕДЕЛЫ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА.

ТЕКСТ АЛИНА ВОЛЬНОВА

— Оля, для начала расскажите, чем вам, хореографу сборной, запомнился прошлый год? Очень тяжелой работой.

— И это не стало неожиданностью...

Может, и не стало, но пришлось тяжело. Девочки из «молодежки» большим составом в основную сборную перешли, ведь после Пекина всего двое из олимпийской команды осталось. Вот пока они переходили, пока вливались...

— Основная сборная и молодежная — небо и земля?

Конечно. Теоретически на более взрослом уровне девочки должны были бы сами раскрываться. Но на деле все так просто не бывает. Кому-то больше от природы дано, а кому-то меньше, и пик расцвета у всех разный. А потом возраст-то какой? Все равно они еще маленькие, зажатые. Если в художественной гимнастике с детства все на артистизм, на хореографию направлено, то в спортивной — эти качества у многих надо

развивать. Но мы стараемся. И, сами видите, уже сейчас у нас довольно симпатичная команда подбирается.

— И как вы этого добиваетесь? Душу из них вытягиваете, в прямом смысле слова?

Вот-вот, верно, всеми силами и вытягиваю (смеется). Постоянно думаешь, что бы еще такое придумать, чтобы душу, часто детскую еще, раскрыть. Недавно конкурс красоты проводили. Маленький, неофициальный (а большой нам и не нужен). Ведь суть его в чем? Это не показательное шоу, а воспитание в процессе работы. Резиночки для волос должны были быть в тон купальникам, заколочки так же, волосы в высокий хвост собраны... Все стильно, аккуратно. Потом за манерой поведения в зале следили, кто и как держится, кто красивее улыбается, и так далее. Мы, тренеры, вроде и не говорим ничего, а плюсики в блокноты ставим. Кому-то больше, кому-то меньше... А призы получили абсолютно все. Опять же — подобрали что-то из косметики.

Мы, ТРЕНЕРЫ, вроде и не говорим ничего, а плюсики в блокноты ставим



ВОТ И СМОТРИШЬ: пере-силит себя?



А ИМ САМИМ разве легче? Все-таки три тренировки в день. Они же не роботы



Я говорю: «Вот тебе два плюса за то, что ты в зал с улыбкой пришла, молодец!»

— *А кто главный приз выиграл?*

Алия Мустафина. Вот это как раз тот случай, когда все дано самой природой и рано проявилось. У нее и хитринка в глазах мелькает, и улыбка, когда надо, появляется. Открытый человек, и умеет в нужный момент собраться. Хотя, если честно, выбирать из четырнадцати самую-самую было очень тяжело. Ведь мы понимаем, что процесс развития только идет. Поэтому и слукавили немного — подарки были практически одинаковыми, чтобы никого не обидеть.

— *Самим-то девочкам такие соревнования нравятся?*

Очень. По крайней мере, они воспринимают их как маленький праздник в процессе тренировочных будней. Девчонки сначала, как дети, просто самой «игре» на любой приз, пусть самый копеечный, радовались. А сейчас уже замечаем, интерес другой просыпается, и вроде бы мелочи все это, а действительно стимулирует. Подтянуться, за собой следить. Поэтому конкурсы устраиваем разные. Один был исключительно на умение макияж наносить, другой — как

КТО-ТО ТАМ с подружкой поссорился, кто-то влюбился, кто-то вещи по комнате разбросал

И ВОТ СМОТРИШЬ на них: в каждой есть и кокетство, и изюминка. Только надо все это «вытащить»



У НЕЕ НОГИ настолько длинными были, что она даже молнию сама не могла застегнуть



АКРОБАТИКА сейчас очень сложная — большой концентрации внимания требует

прическу красивую сделать. Третий — как проявить себя в движениях. Например, на разминке, где мы самые разнообразные упражнения и движения используем, растанцовываемся, они должны яркую точку показать — движение, позу. Можно и не во время разминки, а в течение дня, на тренировках. А бывают моменты, когда все настолько устали, что не могут даже улыбнуться. Вот и смотришь — переселят себя? Или, к примеру, кто-то приходит утром на тренировку с улыбкой. Я говорю: «Вот тебе два плюса за то, что в зал с улыбкой пришла, молодец!» Так она еще больше расцветает... Значит, на улыбки соревноваться начинаем.

— *В туфли на каблук, в платья, как на настоящем подиуме, не хотите одеть?*

Ох, это для другой жизни. Даже у меня две пары сапог на каблук так и стоят. Дочка говорит: «Мама, надо хотя бы до зала ходить в такой обуви». А у нас на все про все остается одно воскресенье. Если хотя бы на полдня с базы уезжаю, тогда да, тогда наряды идут по максимуму. Болезненно, честно говоря, постоянно ходить в спортивном костюме. Но, кстати, девчонки

тоже время от времени «отрываются». Бывает, в субботу вечером выходишь в гостиничный коридор и видишь — перебегают они из номера в номер на каблуках, в платьях, в прическах, накрашены. Наряды или обновки друг другу показывают. А что вы хотите: то, что заложено в женщине, все равно прорвется независимо от того, можно ли тебе сейчас туфли на шпильке носить? Посмотрите, Аня Мыздрикова, например, сейчас как раскрылась. Такая женственная, аккуратненькая. Помню, когда мы на 8 Марта в прошлом году ее увидели, так просто опешили. Она сделала филировочку, оделась — все со вкусом. И вот смотришь на них — в каждой есть и кокетство, и изюминка. Только надо все это «вытащить». Особенно когда постановка танцевальная в вольных идет. Это очень важно. Потому что у нас поначалу танцевала только Ксюша Семенова. Что бы ей ни поставили, какой бы хореограф ни был, она все вольные делала — ну, просто сказка. Играючи. А сейчас потихонечку начали и остальные девчонки подтягиваться. Танцевать. Хотя, поверьте, это очень сложно, ведь надо еще четыре диагонали акробатики сделать.

— Трудно вам с ними?

А им самим разве легче? Все-таки три тренировки в день. Они же не роботы. Еще и переходный возраст. Кто-то там с подружкой поспорил, кто-то влюбился, кто-то вещи по комнате разбросал. У них же все, как у обычных подростков. Те же отношения, те же проблемы. Тем более они здесь без мам и пап живут. А вот это, видите, наша красавица Афоня идет (обращает мое внимание на Ксению Афанасьеву). Совсем взрослая уже. Она, Семенова, Катя Курбатова — это одно поколение.

Те, которые недавно пришли, совсем другие уже. Они и воспитаны не так, и воспринимают все иначе. А в «молодежке» — опять же совершенно другие дети. Вот, кстати, посмотрите на эту девочку — Таню Соловьеву. Она сначала просто делала вольные, а теперь она их танцует. Хочется смотреть и смотреть. Или вот Катя Курбатова — какая стала женственная. Фигурка, как у манекенщицы. Когда девочки выходят на улицу, спинки держат, ножки на каблучках — не нарадуешься! Жаль, что редко такая возможность выпадает. А этот год, я говорила уже, вообще тяжелый был. Хотя, казалось, первый сезон после Олимпиады, считается, и не очень напряженный. А получился наоборот, промежуток без сборов был совсем маленький. И к концу года все, конечно, подустали.

— С точки зрения хореографа, идеал гимнастики у вас есть?

На данный момент нет. Но я всегда привожу в пример Хоркину, которая могла выйти на ковер и показать в вольных минимум движений, но сделать это так, что аплодировал весь зал. Это был театр. Такого умения Светы, конечно, не хватает. Плюс еще акробатика сейчас очень сложная — требует большой концентрации внимания, физическая и функциональная нагрузка у девочек выше. Им тяжеловато в этом плане.

— Оля, а почему в гимнастике девочки со стрижками — редкость? Все больше с хвостиками, с пучками на затылке. Вот та же Хоркина даже прической отличалась.

Короткая стрижка для гимнастики это как-то не так. А, кроме хвоста, ничего больше и не придумаешь. Понимаете, здесь же тоже все не случайно, можно резинку одного цвета взять, потом — другого, или несколько заколок ярких. Это все мелочи к образу, но они о многом говорят. У «художниц» хоть в костюмах разнообразие найти можно — то трико, то юбочка коротенькая. А у нас — купальник и прическа. Вот и нужно все детали уводить на прически и макияж. Ну, еще с маникюром можно «поиграть».

— Он разве на снарядах не мешает?

Помните такую гимнастку — Татьяну Гуцу? Так вот у нее ногти настолько длинными были, что она даже молнию сама не могла застегнуть. И на брусьях работала, ничего не ломала. Лак такой, лак другой — это можно только поддерживать. Но все хорошо в меру. И всему надо научиться. Ведь даже накраситься правильно на соревнования тоже еще уметь надо. Я девочкам говорю: «Выберите себе какой-то идеал, смотрите журналы, пробуйте, советуйтесь с нами». А то иногда они стрелки себе подведут, по телевизору на кого-нибудь насмотревшись, ужас! Мы, например, с Семеновой на сборах в Ленинск-Кузнецком перед Олимпиадой (благо, такая возможность была) сделали профессиональный макияж. Смотрим, другой человек перед нами. Или вот Аня Павлова... прекрасно умеет с косметикой обращаться. Тоже профессионалы научили, когда в шоу

Алексея Немова выступала. А вообще — все это ступенечки взрослой жизни. Девочки взрослеют и находят каждая свое, кто раньше, кто чуть позже. Но на первых порах учить их надо всему, не только у станка стоять. Потому что хочется, чтобы они вышли из этого зала, не только не потеряв, а еще и усилив в себе женское начало. ▲



**Дочка
говорит:**
«Мама, надо хотя бы до зала ходить на каблучках»

А ВОООЩЕ —
все это ступенечки
взрослой жизни

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я — ТРЕНЕР

НИКОЛАЙ КРЮКОВ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, СТАРШИЙ ТРЕНЕР МУЖСКОЙ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ



Ну, вот и все. Я больше не буду выходить на большой помост как спортсмен. Позади — проводы в московском зале «Динамо». Впереди — новая жизнь. Тренерская. Хотя мысли о продолжении спортивной карьеры не покидали меня до последнего момента. Хотелось бороться дальше. Но... предложили возглавить юниорскую сборную России, совмещение двух направлений нереально. Я ухожу из большого спорта как гимнаст.

Был ли я готов к столь серьезному предложению и вообще такому повороту событий? Конкретно к такой должности — нет. Поэтому первой моей реакцией на новость были не радость, не испуг,

и даже не сомнения. Я задумался. Причем, обо всем сразу. Как, где и какие приоритеты расставить? Смогу ли вообще все это потянуть?.. Каких напряжений это будет стоить моим близким?

Но ведь пока не попробуешь, все равно ответы не узнаешь. Я должен и хочу сделать для гимнастики еще что-то.

Немного грустно. Потому что помост оставляю все-таки с чувством сожаления. Очень хотелось привезти из Пекина, с последних Олимпийских игр, какую-нибудь медаль. Не сложилось... И рана так и не заживает. Правда, возможно именно сейчас судьба как раз и дает

мне шанс вновь проявить себя, добиться цели с другой стороны. Вот говорят, что хороший спортсмен — не значит хороший тренер. Хочу попробовать опровергнуть это мнение. Получится или нет — будут судить уже другие, но именно этим я сейчас загорелся.

Скажу честно: конкретно прописанной программы — сейчас вот это делать, а потом — то, у меня еще нет. Есть лишь мысли, еще не строго выстроенные в надежную цепочку. Наверное, при переходе с действующего помоста на другую его сторону это естественно. Ты, вот, вроде знаешь, чего не хватало тебе или другим ребятам, и хочется сделать, чтоб всего и всегда хватало. Как? Пока у меня рецептов нет. Буду советовать, учиться, набираться опыта. К счастью, меня на амбразуру никто и не бросает. Валерий Павлович Алфосов, который теперь возглавит взрослую мужскую команду, будет рядом, Евгений Григорьевич Николко не откажет в совете...

Страшно ли мне? Есть немного. Только боюсь все же не того, что у меня не получится. Опасаюсь за другое: а как меня воспримут те, с кем еще вчера на равных я тренировался в зале? Они же привыкли, что я — Коля Крюков, хоть и старший, но все равно свой, для кого-то друг, для кого-то приятель или просто товарищ по команде. А тут, здравствуйте, тренер! И буду теперь стоять и командовать.

Как ребята будут относиться к моей новой роли, это очень важно. Потому что я все-таки считаю, что тренер — личный, старший — прежде всего должен расположить ученика к себе, завоевать его доверие. Если оно будет, тогда и работа пойдет, и результат не заставит себя ждать. А если каждый будет в свою сторону тянуть... Нет, такого бы не хотелось.

Конечно, трудно предположить, с какими еще проблемами мне предстоит столкнуться. Ведь, несмотря на то, что уровень тех, за кого надо теперь отвечать, я примерно представляю, все равно придется смотреть на ребят совсем другими глазами. Шире их открыть. Одно дело,

когда просто для себя отмечаешь: «А Саше-то хорошей концовки на кольцах не хватает». Другое — когда надо не только за кольцами Сашиными следить, но и смотреть, как он на других снарядах работает, как подкачку делает...

А если учесть, что человек обычно тянется к тому, что у него получается — я, например, работал на коне и брусьях неплохо, и у меня душа так и стремится туда, — то придется мне еще четыре снаряда подтягивать. Это я, конечно, уже подшучиваю над собой, а если серьезно, то снаряды снарядами, но очень хочется привить молодым то качество, которому в свое время меня научили и которое я пронес через все эти годы в спорте, — умение работать на команду. Иными словами — командный дух. У нас, россиян, я давно это заметил, есть очень ценные для спорта качества — терпение и умение трудиться. Нынешнее молодое поколение, уверен, не исключение. Просто нужно достать, вытянуть эти качества из ребят.



Не
выбеги ли
сам на помост,
на коня не
запрыгну?

Сегодня у многих изменилось отношение к труду — работают за что-то. Может, это и не плохо в жизни, за помостом, но в спорте такой подход не уместен. И когда выходишь на помост только для того, чтобы одолжение кому-то сделать, лучше не подходить к снарядам вовсе. Поэтому буду учить ребят работать, в том числе и на команду, для окружающих тебя людей. Мы же, в конце концов, не гайки штампует, где брак допустил — и можно выкинуть деталь, на новую заменить. У нас от брака одного человека все производство страдает, конвейер ломается.

Вот говорю и думаю: а как поведу себя, если вдруг не будет получаться у ребят? Не выбеги ли сам на помост, на коня не запрыгну? А то был уже похожий случай на сборе в Малаховке. Объяснял-объяснял на словах, а потом — махнул на снаряды. И говорил, и страховал, и сам показывал... Ну, если так когда и случится, думаю, меня никто не осудит. По-моему, в Малаховке всем такой ход даже понравился. А тренерской сдержанности я, конечно, научусь. Как и многому, надеюсь, другому... ▲



АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ
ПЕТРОВ

ЗДЕСЬ НЕ ДУЮТ НА КОРАБЛИКИ

СТАТИСТИКА УТВЕРЖДАЕТ: УРОЖЕНЦЫ НОГИНСКА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ ПОКА НИ РАЗУ НЕ ВЫСТУПАЛИ НА ОЛИМПИЙСКОМ ПОМОСТЕ. НО ОДНО ИЗ КРАСИВЕЙШИХ МЕСТ ПОДМОСКОВЬЯ МОЖНО СМЕЛО НАЗВАТЬ И ОДНИМ ИЗ САМЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ГОРОДОВ РОССИИ. ВОТ УЖЕ 10 ЛЕТ ВО ВСЕХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА И РАЙОНА РАБОТАЕТ ПРОГРАММА «МАУГЛИ», КОТОРАЯ УЧИТ ДЕТЕЙ ОСНОВАМ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



ЛИЗА КАЛМЫКОВА

МЫ НА ПРИНЦИПАХ профессионального спорта работаем — сначала физические качества развиваем, а потом уже учим элементы



...Автор методики Александр Владимирович Петров встречает нас в центре Ногинска у Богоявленского собора. До ближайшего гимнастического зала, разместившегося в подвале старинного дома, рукой подать. Но Петров приглашает нас сначала в детский сад, убеждая по дороге: объяснять и рассказывать, что такое дошкольное физическое воспитание по его программе на словах, бесполезно, лучше один раз увидеть. Через несколько минут мы с коллегой-фотографом понимаем, что он прав.

ЛУЧШАЯ РЕКЛАМА — БОЛЕТЬ СТАЛИ МЕНЬШЕ

...Типовая двухэтажная коробка детского сада. Обычный зал, с линолеумом и ковровиновой дорожкой на полу, шеренгой детских стульчиков. Единственный намек на спорт — шведская стенка в углу и небольшие маты. Дети — одиннадцать мальчишек и девчонок пятилетнего возраста. Обычно про таких говорят: крепенькие. В ручках-ножках сила видна, в движениях — ловкость. Вытянулись в линеечку перед тренером, и началось...

Первое упражнение: пальцы на руках сжали-разжали. Второе: спортивная ходьба по кругу в быстром темпе, остановились на несколько

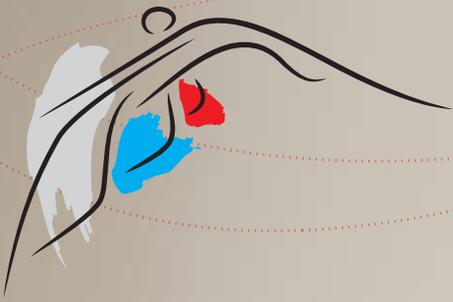
секунд, дальше — опять ходьба. Четвертое: на носочках по кругу быстро-быстро побежали. Пятое: опять бег, только теперь с высоким подниманием бедра. Отдых на секунды. И вновь спортивная ходьба. Следующий пункт — отжимание.

— А вы знаете, — говорит Петров, видимо, поймав мой восхищенный взгляд, потому что не каждый взрослый так отождествит, — что обычная детсадовская программа по физкультуре отжимания запрещает? Якобы позвоночник можно повредить. Но мы же на принципах профессионального спорта работаем — сначала физические качества развиваем, а потом уже учим элементы. И ни в коем случае не наоборот. Вот когда наоборот происходит, тогда неприятности и случаются. А у нас за десять лет, и это все знают, ни одной травмы.

Тем временем Наташа, тренер, командует: а теперь «обезьянки». И часть детей виснет на шведской стенке. Те, кому не хватило места на перекладинах, отжимаются. А через минуту уже «обезьянки» спускаются на маты отжиматься, а нижние — взбираются вверх. Кажется, что у самой повышается пульс, а ноги начинают приотпывать в такт тренерскому счету — один, два, три... Динамика заворачивает: все четко,

УГОВАРИВАТЬ никого не надо

ВЫТЯНУЛИСЬ ОНИ в линеечку перед тренером, и началось...



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

2010

Елена ЗАМОЛЮДЧИКОВА





Чемпионат Европы
2000



Этап Кубка Мира
2002

Январь

ПН	4	11	18	25
ВТ	5	12	19	26
СР	6	13	20	27
ЧТ	7	14	21	28
ПТ	8	15	22	29
СБ	9	16	23	30
ВС	10	17	24	31

Февраль

ПН	1	8	15	22
ВТ	2	9	16	23
СР	3	10	17	24
ЧТ	4	11	18	25
ПТ	5	12	19	26
СБ	6	13	20	27
ВС	7	14	21	28

Март

ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	31
ЧТ	4	11	18	25	
ПТ	5	12	19	26	
СБ	6	13	20	27	
ВС	7	14	21	28	

Апрель

ПН	5	12	19	26
ВТ	6	13	20	27
СР	7	14	21	28
ЧТ	8	15	22	29
ПТ	9	16	23	30
СБ	10	17	24	
ВС	11	18	25	

Май

ПН	3	10	17	24	31
ВТ	4	11	18	25	
СР	5	12	19	26	
ЧТ	6	13	20	27	
ПТ	7	14	21	28	
СБ	8	15	22	29	
ВС	9	16	23	30	

Июнь

ПН	7	14	21	28	
ВТ	1	8	15	22	29
СР	2	9	16	23	30
ЧТ	3	10	17	24	
ПТ	4	11	18	25	
СБ	5	12	19	26	
ВС	6	13	20	27	

Июль

ПН	5	12	19	26
ВТ	6	13	20	27
СР	7	14	21	28
ЧТ	8	15	22	29
ПТ	9	16	23	30
СБ	10	17	24	31
ВС	11	18	25	

Август

ПН	2	9	16	23	30
ВТ	3	10	17	24	31
СР	4	11	18	25	
ЧТ	5	12	19	26	
ПТ	6	13	20	27	
СБ	7	14	21	28	
ВС	8	15	22	29	

Сентябрь

ПН	6	13	20	27
ВТ	7	14	21	28
СР	8	15	22	29
ЧТ	9	16	23	30
ПТ	10	17	24	
СБ	11	18	25	
ВС	12	19	26	

Октябрь

ПН	4	11	18	25
ВТ	5	12	19	26
СР	6	13	20	27
ЧТ	7	14	21	28
ПТ	8	15	22	29
СБ	9	16	23	30
ВС	10	17	24	31

Ноябрь

ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	
ЧТ	4	11	18	25	
ПТ	5	12	19	26	
СБ	6	13	20	27	
ВС	7	14	21	28	

Декабрь

ПН	6	13	20	27	
ВТ	7	14	21	28	
СР	1	8	15	22	29
ЧТ	2	9	16	23	30
ПТ	3	10	17	24	31
СБ	4	11	18	25	
ВС	5	12	19	26	

Тренер Любовь Сазонова
с воспитанницами

«Все целью
ставят —
выполнить
норматив,

выучить элемент.

А это — средства.

И они могут быть
разными: футбол,
баскетбол, легкая
атлетика, гимнастика...

Но конечная цель
должна быть иной,
нужно добиться, чтобы
под воздействием

физических

упражнений в

организме ребенка в
максимальном объеме

произошел тот или

иной физиологической
сдвиг. А если его нет,

все превращается
просто в имитацию»



быстро, слаженно. А на очереди вновь короткий отдых. «Обезьянки» ложатся на животики и замирают.

— Закрой глазки, закрой! — Александр Владимирович шуточно грозит пальцем вихрастому мальчишке, который нет-нет, да и поглядывает на московских гостей. А мне объясняет:

— Здесь каждое движение не случайно. Ведь почему глаза должны быть закрыты? Да потому что, когда зрительный сектор у нас отключается, расслабляемся мы больше и быстрее. Или, например, приходят ко мне методисты и спрашивают: «А почему во время отдыха они на спине не могут лежать?» Могут. Но собственный опыт подсказал, что естественнее и правильнее человеку отдыхать на животе. А совсем недавно нашел и научное подтверждение этому. Оказывается, когда ты на спине лежишь после физической нагрузки, у тебя, наоборот, гортань перехватывает и трудно дышать.

Пока Петров объясняет, юные гимнасты уже снова стоят по стойке «смирно» в линееч-



Перворазрядница Ира Сачкова

ку. Оказывается, все эти десять минут ходьбы, приседаний и отжимов были всего лишь разминкой. А самое интересное — впереди. Прыжковые упражнения или, например, игра в «карлика-великана». Это когда тренер голосом командует — «великан», а руками показывает «карлика»: присядь, мол. Ребенок же должен выполнять именно голосовую команду. И все это опять в быстром темпе. Ну, и стойка на руках. Это, если можно так сказать, фишка «Маугли».

— Даже самые маленькие, трехлетки, стремятся делать стойку на руках, — объясняет мне тренер Наталья Заброда, пока Петров переключается на детей. — Но это, конечно, не сразу получается. Если начали заниматься в сентябре, значит, ходить на руках станут к концу года, не раньше. Пока они только учатся стоять у стенки. И обязательно нужна система. Вот приходят в наши садики новенькие, из другого, не Ногинского района, где программы нет, и сразу в глаза бросается, как же они от наших отличаются. Тем, кто постоянно в садик не ходит, тоже тяжело. Но меня очень радует, что родители тех детей, которые иногда пропускают свои занятия по уважительной причине (ходят на подготовку к школе, к примеру), просят разрешения прийти заниматься в другую группу. Уговаривать никого не надо. И дети болеть меньше стали, а это лучшая реклама.



И ЧТО ИНТЕРЕСНО — ни одного замечания по дисциплине детям!

С МИГАЛКАМИ И ПОД ОХРАНОЙ

Тренеры, работающие в системе «Маугли», — отдельная тема. Программа предусматривает и подготовку специалистов, причем обучиться может даже тот, кто никогда не имел отношения к спорту, и еженедельные обязательные часовые тренировки, на которых Марьи Ивановны проделывают те же самые упражнения, которым учат детей. Чтобы не расслаблялись, следили и за своим здоровьем тоже.

Петров уверен: приходя в детский сад, тренер должен понимать, что именно он закладывает в детях самое дорогое — здоровье.

— Отношение в России к детским тренерам должно быть таким, что это они, образно говоря, по городу должны передвигаться с мигалками и под охраной.

Тренер — ключевое звено и программы «Маугли». На сегодняшний день в системе работают 15 специалистов и все — женщины. Мужчины не очень-то охотно идут на зарплату в 15 тысяч рублей в месяц. И, кстати, решать кадровую проблему своими силами Петров был вынужден не от хорошей жизни. Когда начал внедрять программу и стал искать в ближайших географических точках специалистов по гимнастике, их попросту не оказалось.

ПЕТЯ НЕ БУДЕТ ЖДАТЬ ВАСЮ

...А между тем тренировка продолжается. Пятнадцать упражнений сменяют друг друга, как в калейдоскопе. Некоторые регулярно повторяются. В какой-то момент ловлю себя на мысли, что передо мной настоящая круговая тренировка.

— А так и есть, — соглашается Петров. — И что интересно, ни одного замечания по дисциплине детям! Не потому, что они особенные. Просто постоянно заняты. За те полчаса, что длится тренировка, нужно и команды тренера выполнять, и в правильном темпе упражнение сделать, и главное, грамотно. Вот они, как гимнасты, от одного снаряда к другому и переходят. Вы, наверное, заметили, что, даже несмотря на приличный темп, дети почти не устали. Иногда взрослые смотрят занятия и пугаются: а как же так, а не вредно ли? Не вредно. И не опасно. Более того, без интенсивных физических нагрузок смысл этих занятий



ТРЕНЕР
Наталья Заброда

Когда тренер приходит
в детский сад, он должен понимать,
что именно он закладывает в детях самое
дорогое — здоровье

ВЕДЬ ПОЧЕМУ глаза должны быть закрыты? Да потому что, когда зрительный сектор у нас отключается, расслабляемся мы больше и быстрее



А ВЫ ЗНАЕТЕ, КАКОЙ РЕКОРД спартакиады в отжимании? 160 раз — мальчики — дошкольники. Без отдыха. Девочки — 120 раз

выхолащивается. Что такое здоровье? Одно из самых простых определений — адаптация к физическим нагрузкам. Но как научить организм эту самую нагрузку переносить? Ведь сейчас все учебные технологии связаны с сидячим образом жизни. И даже развлечения. Так вот, единственная, на мой взгляд, возможность вырастить здорового ребенка — дать ему на начальном этапе жизни специальную физическую нагрузку, которая бы развила его функциональную систему, сделала выносливым, с крепкой нервной системой.

— Никаких специальных групп здоровья у нас нет, — продолжает Александр Владимирович. — Единственной причиной, по которой ребенок не может быть допущен к занятиям физкультурой в детском саду, является заболевание сердца. Отправляем к специалистам, получаем рекомендации. Сейчас вы увидели результаты занятий за четыре месяца, с сентября. Причем, обратите внимание, вся группа практически на одном уровне держит нагрузку. А все почему? Потому что все к ней адаптировались. Разни-

ца лишь в том, что один это сделал раньше, за месяц. Другой — только недавно. Как мы этого добиваемся? Попробую объяснить. Изначально требования ко всем одинаковые. Вот, дается, например, на первом занятии команда — 8 отжиманий в упоре лежа. Один 2 раза отжался, другой — 4, третий — 8. Хорошо. Через неделю опять — те же 8 отжиманий на каждом занятии повторили. И уже видно, что те, кто раньше 2 раза отжимался, сейчас сделал это 4 раза. Те, кто 6 — соответственно 8. И так до тех пор, пока вся группа не выходит на уровень 8. Что мы делаем дальше? Опять резко увеличиваем нагрузку — снова даем им стресс — 16 отжиманий. И кто-то отжался 10, кто-то 12, а кто-то 14. И опять постепенно, но все до 16 добираются. И так при развитии любого качества. То есть нагрузка, восстановление, фаза суперкомпенсации и снова нагрузка. Эта технология взята из большого спорта. Каждый адаптируется по-разному. Но условная адаптация у всех одинаковая. Нет такого: ты плохо приседаешь, давайте, Вася будет 2 раза присесть, а Петя — 4. И что Петя будет ждать, пока Вася присядет, такого тоже нет. Не

НЕ УСПЕЛ СДЕЛАТЬ, мы идем дальше, догонишь в следующий раз

успел сделать, мы идем дальше, догонишь в следующий раз. Это очень важно. Ведь, когда мы увеличиваем нагрузку, организм должен ответить новым ростом своих физических возможностей.

К слову, разница в требованиях между мальчиками и девочками в этом возрасте не нужна, — подводит итог Петров. — Но девочки, между прочим, даже более выносливы. А вы знаете, какой рекорд спартакиады в отжимании? 160 раз мальчишки-дошкольники. Без отдыха.

Наша справка:

Программа «Маугли» действует на протяжении 10 месяцев каждого годового тренировочного цикла, который начинается с сентября. В апреле-мае обязательно проводится итоговая спартакиада. Летний период занятий — 1,5–2 месяца проводится на открытом воздухе, и отдается предпочтение здесь ходьбе и бегу.

Занятия в детских садах проводятся 2 раза в неделю по 30 минут и не исключают обычных занятий по физкультуре. Количество детей в группе 10–14 человек, для чего детсадовские группы делятся пополам.

Программа основана на:

1 общеразвивающих упражнениях — поднимание на высоких полупальцах, упор присев — упор лежа, перекаты в группировке, отжимания в упоре лежа, прогибание из положения лежа на животе, приседания с подскоком в приседе, прыжки в длину с места, бег и спортивная ходьба в спортивном зале;

2 акробатических — стойка на руках у стены, кувырки, ходьба на руках, упражнения на шведской стенке.

Кроме того, в летнее время проводятся занятия по бегу (дистанция до 1000 м).

Главные принципы — регулярность и проведение занятий таким образом, когда простые общеразвивающие упражнения выполняются детьми в высоком темпе с максимальными мышечными усилиями.

Себестоимость программы — 200 рублей в месяц на одного ребенка.

ЭТА ПРОГРАММА И ДЛЯ ЛОРДОВ, И ДЛЯ СТАЛЕВАРОВ...

Когда тренировка в детском саду закончена, Петров приглашает нас в гимнастический

зал и клуб «Спортинтерцентр», расположенный неподалеку на живописном берегу реки Клязьмы, рядом с местной достопримечательностью — заводом «Красная лента». По дороге не очень охотно рассказывает о себе.

Александр Владимирович родом из Астрахани, поступил в Волгоградский институт физической культуры не для галочки — уже тогда точно знал, что будет тренером. В 1975 году, когда на помосте царила гимнастика Толкачева, Растороцкого, Смолевского, сам подошел к директору владимирской школы, тренеру знаменитого Андрианова Николаю Григорьевичу Толкачеву и попросился на работу в его зал. Провел там шесть лет, пока не получил приглашение тренировать в подмосковной Электростали. Петров считает, что истоки его программы уходят как раз во владимирский период. А все потому, что однажды довелось ему потренировать пятилетнего мальчика, как выяснилось потом, сына английского посла в СССР, лорда. Гимнасты из Великобритании ежегодно приезжали во Владимир с целью потренироваться с лидерами мировой гимнастики и сами выбирали себе тренеров. Вот в один из таких визитов и появился в зале английский посол с двумя детьми. Пока общались, посол попросил Петрова позаниматься с ребенком. «Попрыгали мы немного на батуте, потом я несколько упражнений показал. Папа подошел ко мне с горящими глазами: «Это было так здорово! Что нужно сделать для организации таких занятий?», — вспоминает Александр Владимирович. «На этом все, конечно, и закончилось. Но я понял, что занятия вот такой простейшей, правильно подобранной гимнастикой будут нужны и лордам, и сталеварам».

Вспомнить об этом пришлось сначала во время развала СССР, когда жизнь многих тренеров превратилась в выживание. Петров организовал физкультурно-оздоровительный кооператив «Здравствуйте, дети!». А потом, в конце 1990-х, появился и первый опыт внедрения физкультурных занятий в детские сады. Кому-то занятия понравились, кому-то нет. Вот тогда он и понял, что нужна единая система и единая программа. Своего рода конвейер тщательно отобранной гимнастической кухни.

Александр Владимирович подчеркивает, что не придумал в своей программе ничего нового. Ни в плане выполнения упражнений, ни в методике тренировок. Он просто собирал лучшее,



«Сейчас чего только не пытаются изобретать.»

Но ничего лучше, чем эти простые общеразвивающие упражнения, для детей дошкольного и младшего школьного возраста, да и для начала занятий любым видом спорта, не придумаешь. Глупо считать, что крытыми катками миллионм наших детей можно здоровье вернуть. На всех катков все равно не хватит. Это как в пословице: «Сколько ни думай, а лучше хлеба ничего не придумаешь»



НЕТ ТАКОГО: ТЫ ПЛОХО приседаешь, давайте, Вася будет два раза приседать, а Петя — четыре



что заложено в спорте, в медицине, педагогике, физиологии человека, систематизировал, задавал направление. И все вроде просто. Но вот оказался в Ногинске четырехкратный олимпийский чемпион Владимир Артемов, проживающий последние годы в США. Сломалась машина по дороге в родной Владимир, кому звонить? Конечно, Петрову. Пока чинили машину, Александр Владимирович позвал чемпиона в гости в детский сад, чтобы показать, чем сейчас занимается. На следующий день Артемов сам появился в садике с камерой в руках. «Не могу, — говорит, это не снять». Такая оценка профессионала, считает Петров, иногда больше, чем признание.

НА ЭТОМ БАТУТЕ САМ АНДРИАНОВ ПРЫГАЛ

Гимнастический зал спортивного клуба «Спортинтерцентр» разместился в помещении бывшего заводского склада. И у каждого снаряда, у каждого уголка здесь своя история.

— Вот эту яму я выкопал с бригадой узбеков, — показывает Александр Владимирович на поролоновую яму. — А этот батут привез из Владимира. В середине семидесятых я сам на нем вместе с Андриановым прыгал. И Артемов на нем прыгал и Юра Королев... Сейчас батут здесь «живет», и все не нарадуются, а ведь была списанная вещь, в гараже лежала за ненадобностью. А вот эти бревна на «Круглом» «отдыхали». Кольца — из зала в «Крылатском», где Андрей

Родионенко работал перед отъездом в Австралию. Борис Ельцин, который жил неподалеку, стал теннис развивать, вот зал и закрыли. И эти маты оттуда. А вот конь — из «Динамо».

Петров касается снарядов бережно, и ясно: надо будет, он и этот зал в «коробки» упакует, сохранит до лучших времен. После увиденных, собственноручно отремонтированных им «под гимнастику» подвалов, не удивлюсь, если сам и целый зал построят.

— Мы и клуб создали для того, чтобы как можно больше в городе детей гимнастикой занималось. Ведь что происходит? Мы их растим, пестуем, а они в начальную школу идут и через год-другой все полученные навыки теряют. У учителей физкультуры сердце кровью обливается. Уровень-то должен постоянно поддерживаться. А сделать они ничего не могут. Есть директора школ, которые готовы внедрить программу хотя бы в начальных классах, но, во-первых, эти самые 200 рублей в месяц на школьника еще надо обеспечить. А во-вторых, в школах есть государственная программа, ее никто не позволит не выполнять. Стандарты, которые не сдвинуть. И если у тебя сегодня по программе волейбол — значит, играй в волейбол. Если легкая атлетика — значит, все рано по весне, после сидячего образа жизни «бегут» 5 километров. И никто не задумывается, почему на следующий день вся школа болеет. Я уже не говорю о том, что и с точки зрения физиологии

НО ВОТ ОКАЗАЛСЯ в Ногинске четырехкратный олимпийский чемпион Владимир Артемов

ТОГДА ОН и понял, что нужна единая система и единая программа



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? Одно из самых простых определений — адаптация к физическим нагрузкам



Государство сегодня берет курс на возрождение «близкого» для людей спорта. Почему бы не пойти на эксперимент по внедрению программы в детских садах на примере одного региона? 30 миллионов рублей в месяц нужно для того, что бы все дети Московской области были охвачены «Маугли». Это территория Франции. И нужно на это около 1000 тренеров»

эти программы составлены непрофессионально. А знаете, что сказал мне один чиновник: «Твоя беда в том, что ты на 20 лет вперед со своей программой прыгнул».

Часть детей в гимнастическом зале «Спортинтерцентра» занимается по оздоровительным программам, а часть — по программе большого спорта. Объединяет их одно, все они из программы «Маугли». Петров не сомневается, что в ближайшее время кто-то из его сегодняшних мальчишек и девочек окажется на «Озере Круглом».

— Вот вы спрашиваете, ради чего я все это делаю — строю, пробиваю, доказываю? — говорит на прощание Александр Владимирович. — Да потому, что я, как и все мои коллеги, очень люблю гимнастику. Еще потому, что абсолютно согласен с Киплингом, который еще в XIX веке сказал, что «судьбу взрослого человека опреде-

ляют первые шесть лет его жизни». Вот вам, кстати, и ответ на вопрос, почему программа называется «Маугли». А у нас, посмотрите, вся наука по спорту, все более-менее серьезные исследования методик начинаются с 5 класса. Редкие работы в области дошкольного спортивного воспитания почему-то основываются на том, что дети должны не серьезным делом заниматься, а играть. Приходят ко мне проверяющие и спрашивают: «А где у вас элементы игры?» Но вы видели — все было очень серьезно, и в то же время дети эту тренировку именно как игру воспринимали. Я считаю, что, только погружая ребенка в стрессовую (в данном случае через физическую нагрузку) среду, можно развить не только физические качества, но и его интеллект. А мы что делаем? Мы складываем кораблик из бумаги, кладем на пол, ребенок начинает дуть, и мы говорим, что он развивает объем легких. Сколько можно дуть на эти кораблики? ▲

КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ: БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

О ПРАВИЛЬНОМ ХАРАКТЕРЕ, О ТОМ, КТО ВЫТЯГИВАЕТ ЗА УШИ, И САМОМ
НЕНАВИСТНОМ В ЛЮБИМЫХ КОЛЬЦАХ

ТЕКСТ ЕВГЕНИЯ ДМИТРИЕВА



— *Прошлый год тебя и огорчил, и порадовал. Значит, новый год начинаешь в состоянии равновесия?*
Да, в том году было все. Первый старт — чемпионат России выиграл, а на Европе у всей мужской команды не очень удачное выступление получилось, там только Юра Рязанов медаль завоевал. Затем я руку сломал накануне чемпионата мира, ну, а под конец сезона Кубок мира на кольцах все-таки выиграл — хоть какая-то компенсация за пропущенный чемпионат.

— *Нужно было умудриться сломать руку за какие-то часы до Лондона.*
Представляете, это случилось на контрольной тренировке. А что вы думаете, даже находясь в отличной форме, какую угодно травму можно получить. Это спорт, всякое бывает.

— *Самое сложное, наверное, в такой момент — примирить себя с действительностью, найти слова для оправдания или хотя бы объяснения случившегося?*

Да, трудно смириться, что шансов на медаль не стало. Причем вот так, вдруг, даже без включения в борьбу. В один момент. Чемпионат мира, если честно, после этого я даже не смотрел. Обида была. Занимался дома своими делами, в университете английский сдавал.

— *А что за университет?*

Томский, спортивный факультет. Ну, а когда рука зажила, еще два этапа Кубка мира оставались, на которых я и сделал все, что мог. Можно считать, что изголодался. А поскольку я весь сезон шел к этой победе, получается, то, что запланировал, то и сделал.

— *Костя, а кольца с детства хорошо удавались?*
С детства пошло. И я хотел именно на этом снаряде работать, и тренер мой Леонид Абрамов увидел во мне кольцевика. А в гимнастику я, можно сказать, с первого раза влюбился. Как в пять лет (тренер в детский сад пришел, предложил позаниматься) в зал пришел, так и ходил с удовольствием. Да и

РОДИТЕЛИ МОИ —
молодцы большие. Когда занятия в школе начались, оставили меня в гимнастике, не стали себя жалеть

родители мои молодцы большие. Когда занятия в школе начались, оставили меня в гимнастике, не стали себя жалеть. Ведь обычно времени на все не хватает, приходится выбирать, лишнюю нагрузку не все выдерживают. Хотя, знаете, несмотря на то что гимнастика — это мое, точно, все равно бывают моменты, когда хочется бросить все и уехать. Но... только до следующего дня. Это все вспыхивающие такие эмоции, кратковременные.

— *А ты сам вспыхиваешь?*

Нет, на самом деле, я спокойный человек. Но взорваться могу, конечно. Просто надо знать, где спокойным нужно быть, а где эмоций добавить. Если будешь все время психовать, мало что получится. В этом смысле, считаю, у меня характер правильный и веду я себя правильно, как профессионал.

— *Но бывает ведь, что и досада захлестывает — на себя, ситуацию, до слез буквально.*

Нет, мужики не плачут. Вот только если это слезы радости, оттого что стоишь на пьедестале под звуки нашего гимна, тогда готов.

— *Тогда что же такого профессионала может вывести из себя? Или кто?*

Ну, и от тренера нам достается, и тренеру от нас, наверное (улыбается). В процессе работы всякое бывает. Покричим каждый о своем, поспорим и дальше поехали. Ну, а в жизни, между собой, чего нам ругаться? Я считаю, от тренера многое зависит. Он нам помогал во всем, а у нас любовь к гимнастике была. Конечно, все эти нагрузки, режим не каждый может выдержать, надо еще и самому захотеть.

— *Антон Голоцуцков рассказывал, что вы оба в свое время не пропали как гимнасты благодаря тому, что Леонид Абрамов чудом находил средства, чтобы возить вас по сборам, по турнирам. Это правда. Тренер нас не бросал, всегда тянул за уши (улыбается). Даже когда тяжелые времена для нашей школы настали. Сначала Антон был на смете — меня подтягивали. Потом — наоборот. Антон старше на два года, и конкуренция нездоровой, ревности у нас никогда не было. Мы же с ним уже одна маленькая команда. А когда на помост выходишь, важно что? Командный дух...*

— *А говорят, что ваше поколение — поколение индивидуалистов?*

А кто говорит-то? Я, например, командным бойцом себя считаю, стараюсь все делать для команды. Понятно ведь, что если сам за себя будешь бороться, других ребят подведешь.

— *О своей школе можешь сказать что-нибудь доброе, светлое?*



МОЖНО считать, что изголодался. А поскольку я весь сезон шел к этой победе, получается, то, что запланировал, то и сделал

Я бежал на тренировки. Думаю, этим многое сказано. Как дом родной там был. У нас обычная группа была и обычная школа. И на то, что потолки протекают, мы не обращали внимания, не это являлось главным. Потом в другой зал переехали, нам снаряды мирового уровня привезли. И это было здорово!

— *Что самое противное для тебя в кольцах?*

Когда в конце упражнения не можешь встать в доскок. Ведь работаешь буквально всю жизнь над этим доскоком...

— *Чем же все-таки они тебя заворожили?*

Хотелось выигрывать. А кольца лучше всего получались. Это ведь важно для мальчишки — видеть, что ты сильнее других. Я это чувствовал и начинал еще больше работать.

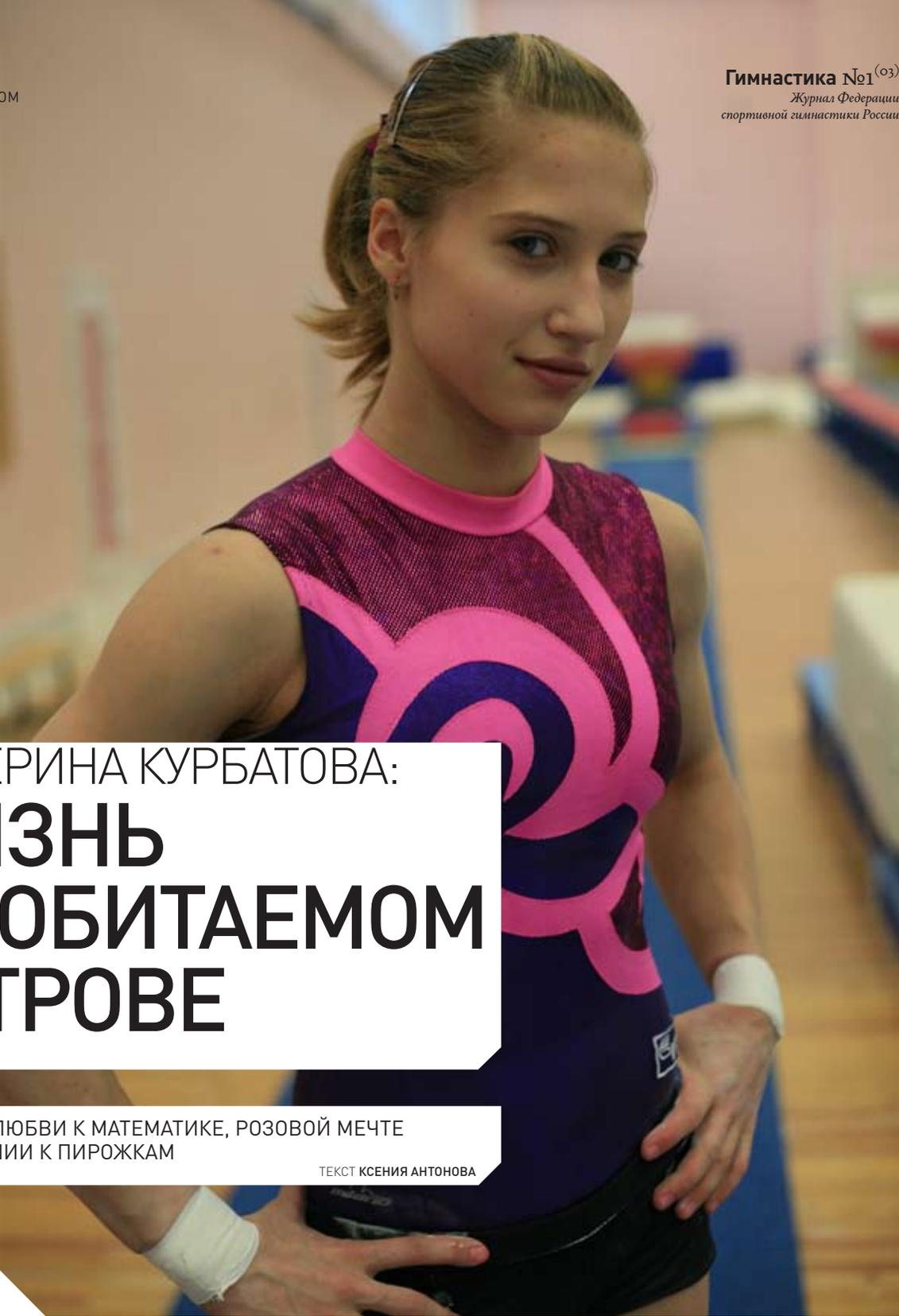
— *Кроме победы на Кубке мира еще какими-то событиями в минувшем году похвастаться можешь?* Набрал опыта. Жизненного и спортивного. Всякого. Больше похвастаться нечем.

— *Знаешь, как раз этим далеко не каждый может похвастаться.*

Вперед надо смотреть. Пока только тренировки и гимнастика. Думаю, команда поднимется. Сам себя после победы на Кубке увереннее стал чувствовать. Но сезон предстоит тяжелый. И «Европа» командная, и на «мире» первый отбор на Игры... Да и в команду еще надо попасть. Конкуренция-то возрастает. ▲

Нет,
мужики
не
плачут.

Вот если только это слезы радости будут, оттого, что стоишь на пьедестале под звуки нашего гимна, тогда готов



ЕКАТЕРИНА КУРБАТОВА: ЖИЗНЬ НА ОБИТАЕМОМ ОСТРОВЕ

О ЗАБЫТОЙ ЛЮБВИ К МАТЕМАТИКЕ, РОЗОВОЙ МЕЧТЕ
И РАВНОДУШИИ К ПИРОЖКАМ

ТЕКСТ КСЕНИЯ АНТОНОВА

МНЕ МАТЕМАТИКА БОЛЬШЕ нравилась, может, даже и способности какие-то были. Задачки, примеры сложные без остановки могла решать

— *И сколько же, Катя, новогодние каникулы у вас обычно длятся?*

А у нас все просто — один-два дня выходных. На «Круглом» мы обычно пятого января собираемся, но тренироваться дома, в своих залах, начинаем уже второго. Так что в числах не запутаешься.

— *А за все успехи кусочком торта себя в новогоднюю ночь можно побаловать? Или от одной мысли, что пятого января придется на весы вставать...*

...Становится страшно (смеется). Нет, если серьезно, в новогоднюю ночь я чуть расслабляюсь. Но немного, так, чтобы вес все-таки держать. Могу кусочек съесть или полкусочка, как пойдет. А потом все уже по знакомому сценарию: встаем на весы, есть проблемы — начинаем убирать лишнее, нет — ну и хорошо. Меня, кстати, тренер за вес почти не ругает. Считает, что если ты с ним справляешься и все делаешь, как надо, то он и не мешает. Может, поэтому я ко всем пирожкам и булочкам спокойно от-

ношусь. Не дрожу от одного взгляда на них. А вот чего очень хочется, не представляете как, так это Новый год под солнцем, с купанием-загоранием встретить. Но это будет не скоро. Потому что после такого отдыха тяжело восстанавливаться. А у нас в марте уже чемпионат России. И надо в команду на чемпионат Европы отбираться...

— *Уходящий год, наверное, запомнился победой на Кубке мира?*

Запомнился тем, что на чемпионат мира съездила. То, что Кубок в двух видах выиграла, тоже важно. Ни брусья мои любимые, ни прыжок меня не подвели. И я их тоже. Хотя работать мне на этих снарядах так, чтобы «звенело» все, еще ого-го-го сколько надо! А вот впечатления от чемпионата мира, конечно, ни с чем не сравнишь. Такая большая арена и зрителей море. Я когда маленькая была, боялась выступать, если зал полный, ошибаться не ошибалась, но сразу дрожать начинала. А сейчас, наоборот, нравится, когда на меня смотрят, поддерживают, переживают... Еще дискотека после окончания чемпионата запомнилась. С удовольствием танцевала на ней. Больше, правда, ничего и не удивило особенно: чемпионат-то первый, но что-то я от девчонок раньше слышала, что-то по телевизору видела. Прекрасно понимала, что и соперницы более сильные, чем на этапах Кубка мира будут, и регламент соревнований другой...

— *А танцы после крупных стартов всегда бывают?*

Заключительные банкеты везде по-разному проходят. Иногда столы с угощением накрывают, награждают кого-то, иногда просто так сидим, общаемся. Но танцы — чаще всего. Мы с девчонками всегда на этот случай одежду красивую берем. Платья это вряд ли, а вот туфли в моем чемодане лежат обязательно. Часто одевать их не получается, но мы пытаемся. В крайнем случае на низкой подошве что-нибудь, но только не кроссовки. На них порой даже смотреть не хочется.

— *Катя, а что-то важное — приятное, грустное, смешное — за этот год произошло? Помимо побед и накопленного гимнастического опыта?*

Так кроме гимнастики у меня и нет ничего. Ну, в Институте физкультуры в Питере мы с Ксюшей Семеновой этим летом съездили. На первый курс тренерского факультета поступили.

— *Как и все, по ЕГЭ?*

Да, трудно было, времени на подготовку не хватало, там же объемы громадные, так что

без помощи мы, понятно, не обошлись. Да и русский с литературой я в школе никогда особо не любила. Мне математика больше нравилась, может, даже и способности какие-то были. Задачи, примеры сложные без остановки могла решать. Но потом все закрутилось — соревнования, сборы, тренировки.

— *То есть хочешь сказать, если бы не сложилось в спорте...*

Нет, математиком все равно бы не стала. Потому что я в пять лет в гимнастический зал пришла. С тех пор только и думала о том, что буду гимнасткой. На Олимпиаду попасть всегда хотела, не задумывалась даже, смогу — не смогу. И сейчас о Лондоне мечтаю. Хочется, чтобы наша сборная всем доказала, что неудача в Пекине — просто случайность. Мы все так расстроились тогда за девчонок, переписывалась с ними после каждого соревнования, поддерживали как могли. Теперь пора самой выходить на помост, делом поддерживать. Я, конечно, так далеко не загадываю, но буду очень стараться. Попасть в команду хочется — это не те слова. А точнее выразить желание, пожалуй, и не смогу.

— *Пятого января уже на «Круглом», тренировки и...*

Как у всех — книги, компьютер, телевизор. С удовольствием читаю фантастику. Любовные романы не люблю, в зале и так слез хватает (улыбается). Детективы тоже. А вот любимые фантастические романы могу по несколько раз перечитывать. Лукьяненко много читала. Кстати, фильм «Ночной дозор» не произвел особого впечатления, книга интереснее. «Обитаемый остров» Стругацких очень понравился...

— *Говорят, у вас все девочки разные мягкие игрушки собирают. Ты не увливаешь?*

Нет, мишек люблю. Больших и маленьких. Штук тридцать уже набралось. Одни дома живут, другие здесь, на «Круглом». Представляете, однажды, ко дню рождения три разных человека подарили мне по медведю, и все три оказались одинаковыми.

— *Так это же близнецы...*

Ну да. А самый любимый — от родителей. Мне было десять лет тогда. Он очень большой и мягкий, дома вместо подушки лежит.

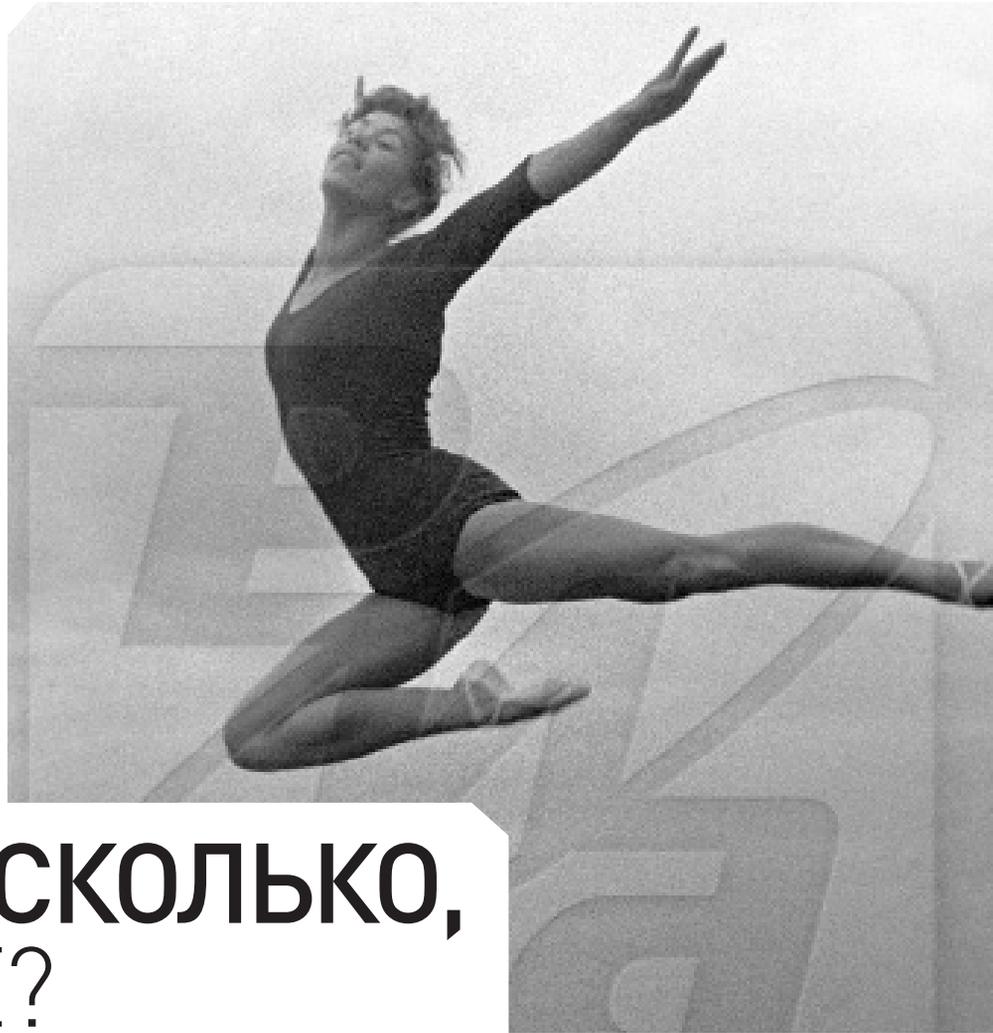
— *А шоколадные годятся?*

Не люблю шоколад. Хочется обычного, мягкого, среднего размера. Вот только цвет у него розовый должен быть... ▲

На Олимпиаду попасть всегда хотела. Не задумывалась даже, смогу — не смогу. И сейчас о Лондоне мечтаю. Хочется, чтобы наша сборная всем доказала, что неудача в Пекине — просто случайность







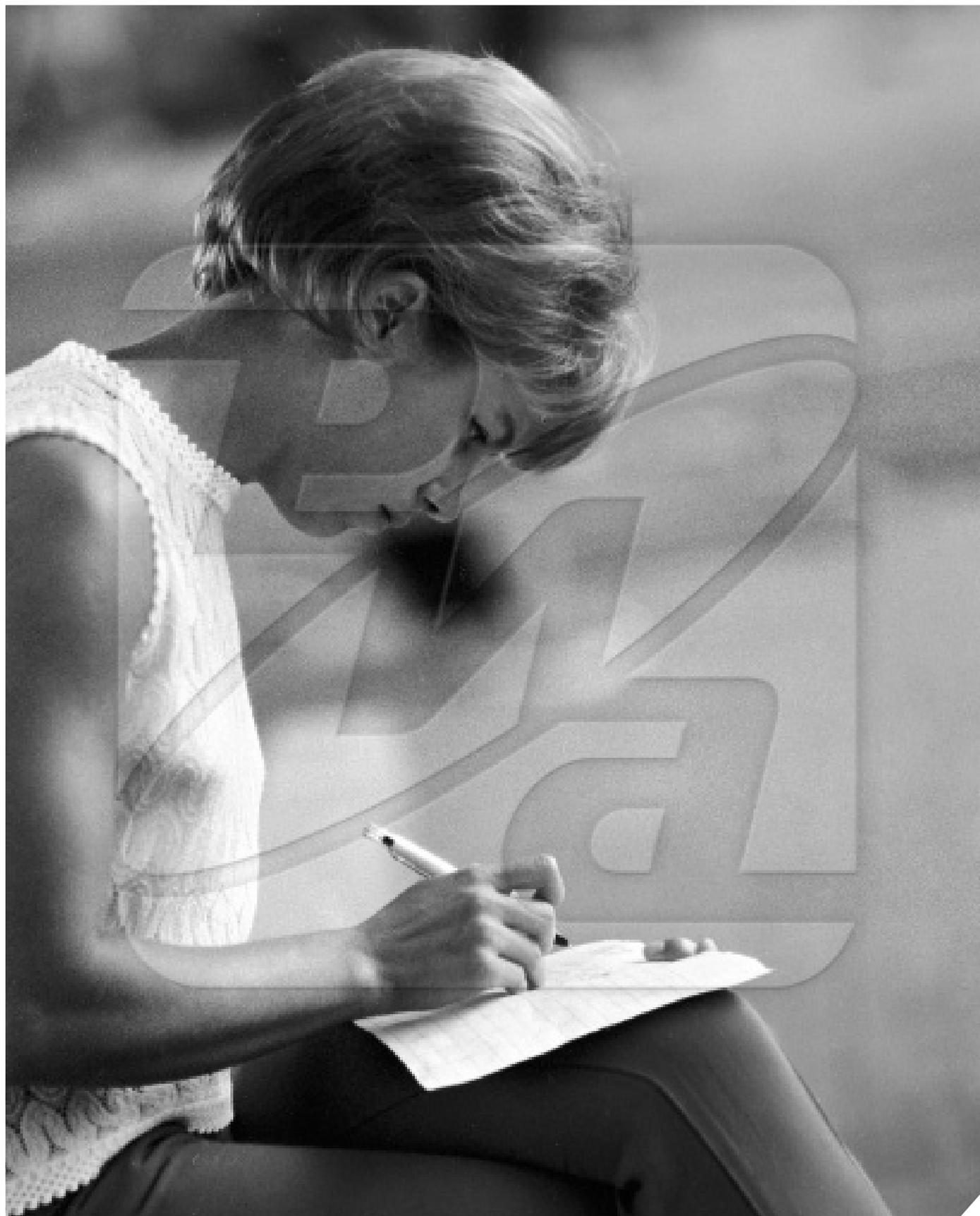
СКОЛЬКО-СКОЛЬКО, ГОВОРИТЕ?

ЛАРИСА СЕМЕНОВНА ЛАТЫНИНА: «ХОРОШИЙ ПРОГНОЗ ЗАПОМИНАЮ, А ПЛОХОЙ МНЕ НИ К ЧЕМУ»

ДЕВЯТИКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА И ЕВРОПЫ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР. ЛЕГЕНДА МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ. МУДРАЯ. ПОЮЩАЯ. ЛЮБИТ КОВЫРЯТЬСЯ В ЗЕМЛЕ — БЕЗ ПЕРЧАТОК. МЕЧТАЕТ ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ЧЕМПИОНЕ, КОТОРЫЙ ВЫЙДЕТ ИЗ СТЕН ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ, НОСЯЩЕЙ ЕЕ ИМЯ. НЫНЧЕ — ЮБИЛЯР, ЕЙ И СЛОВО...

Я благодарна папе с мамой, которые вырастили меня с жадной победы. Когда мы даже с мальчишками играли, я обязательно должна была обогнать, стать первой. Мне нигде не хотелось плестись в хвосте. Школу окончила с золотой медалью. Когда тренировалась, не могу сказать, что это был для меня каторжный труд. Может, я скорее схватывала, соображала и быстрее исправляла что-то, у меня никогда не было принципа достигать результата через количество повторов. Хотя, конечно, такой снаряд, как бревно, требует повторения: летчик должен много налетать, а гимнастка — много «находить». Но ко всему, что делаешь, нужно подключать голову.

А мы когда-то вольные упражнения делали, представьте, на деревянном полу. Потом на пол начали расстилать тоненький коврик. Дальше под коврик стали укладывать войлок. И только в 1966 году на чемпионате мира был положен помост, который амортизировал. Это было счастьем: летать начали спортсмены, как птицы! А какие жуткие мостики стояли раньше перед «конем»! О том, чтобы они амортизировали, и не мечтали — не представляли просто. Сегодня совершенно другая гимнастика. Представляю, как смешно смотреть девчонкам старые пленки. Кадры хроники вызывают улыбку и у нас. Но мы делали то, чего никто в мире больше не делал.





А МЫ КОГДА-ТО
вольные упражнения
делали, представьте,
на деревянном полу



Но мы делали то, чего никто в мире больше не делал

ГЛАВНОЕ — НЕ ФАЛЬШИВИТЬ

Знаете, когда мне надо было разрядиться, я ушла в пустой гимнастический зал и просила концертмейстера сыграть «Элегию» Рахманинова. И просто рыдала. Так на меня действовала эта музыка. Всю жизнь очень любила петь, с детства. Но у меня отбили это желание. Тренер, узнав, что я хочу записаться в хор, подговорил его руководителя: скажи, что у нее нет ни голоса, ни слуха. Было так обидно... Но нет — значит нет. Я, правда, все равно пела для себя. А на людях стеснялась. Но вот когда с Юрой встретила... (Муж Ларисы Семеновны Юрий Фельдман, доктор технических наук, профессор, академик российской и международной академий электротехнических наук, мастер спорта СССР.) У него в свое время был ансамбль «Искатели». Помните: «А мы ребята, да-

да, мы ребята, да-да, семидесятой широты...»? Как-то меня попросили спеть и в нашем кругу, на презентации Союза спортсменов. Я вышла к микрофону и без зазрения совести спела. Был там и Николай Николаевич Озеров. Как он за это ухватился! С тех пор я запела принародно. И, знаете, голос может быть большой или маленький, но если человек поет чисто, он имеет полное право петь. Душой, горлом, голосом — главное, не фальшивить...

ТРЕНЕР НЕ С МАНЕКЕНАМИ РАБОТАЕТ

Какие-то дипломатические ходы в жизни, конечно, делать надо, иначе ничего не получится. А спорт разве исключение? Как, например, повашему, заставить прославленную гимнастку делать то, чего она не хочет? Только уговорить,

Я ВЫШЛА
к микрофону и
совершенно без
зазрения совести
спела



НА ПРИЕМЕ
у президента
Д.А. Медведева



зацепив какие-то струнки в душе. Помню, перед Олимпийскими играми в Монреале, когда Нелли Ким блистала, она вдруг за два месяца до Игр говорит: «Все, Лариса Семеновна, я больше не могу, берите мне билет, я уезжаю со сборов!» Ну, взбрыкнула, у всех бывает. Разговаривала с ней, с тренером. По отдельности, потом сводила их вместе, потом опять врозь. В конце концов наметилось взаимопонимание, Неля прекрасно подготовилась и завоевала две золотые медали.

Или Ольга Корбут, к примеру. Ведь отвратительный характер у нее был, в тренировках, в общении Оля очень нелегкий человек. Но ради того, что она делала на помосте, я готова была простить все. И терпеть, и искать подход только для того, чтобы Оля показала все, на что способна. Ведь тренер работает с живыми людьми, а не с манекенами, поэтому должен тоже «ловчить» в хорошем понимании этого слова.

Меня, слава богу, очень хорошо и много «заземлял» мой тренер. И я ему благодарна. Сначала, когда была маленькая, считала, что он меня несправедливо одергивает, по любому поводу и не вовремя отчитывает: не подошла поднести мат, кому-то что-то не уступила. Я тогда думала, что он придирается, и только потом поняла: все правильно. Тренер некоторым образом предопределил мою жизнь.

Когда сборная вернулась из олимпийского Монреаля, привезла три золотые медали, меня упрекали, говоря, что Латынина, мол, устарела, что ее методы работы уже не подходят. И все потому, что не смогли наши девочки победить Надю Команечи. Мы тогда вновь выиграли командное первенство, но уступили Наде в многоборье. Но она ведь талантище потрясающий! А разве талантливые, достойные спортсмены не могут родиться в любой стране? И разве не мо-



У МУЖА В СВОЕ ВРЕМЯ был ансамбль «Искатели». Знаете: «А мы ребята, да-да, мы ребята, да-да, семидесятой широты...»

Знаете, чего очень и очень сегодня хочется? Чтобы кусты гимнастические по всей России вырастали

жет победить представитель и другой страны, уникальный представитель? Пришлось самой написать заявление об уходе. Обидно было, да.

ВОПРЕКИ ГОРОСКОПУ

Перед финальными соревнованиями в Афинах меня попросили на пару с диктором прокомментировать трансляцию финала на вольных упражнениях. ...Начинают представлять финалисток — восемь девочек, ни одной нашей. Я расплакалась: «Не могу комментировать, так больно...»

Люблю сегодня ковыряться в земле. Как-то получилось, что обросли мы хозяйством. Купили садовый участок, там был бомж, который эти участки охранял. Сторожит, потом выбывает из активной жизни на две недели. А сам — золотые руки, такие вещи изумительные делал, глаз не оторвать. Животных обожал. И как-то совершенно случайно мужу предложили купить скотину. Он и сказал этому Толян: «Давай, мол, я тебе на нашем участке выделю место, домик построишь и будешь за животными ухаживать». Закончилось тем, что перестал он пить, жена к нему вернулась, вместе работают. У нас ведь приличное подсобное хозяйство: две коровы, семь коз, овцы, баран, утки и индоутки,

куры... В общем, я копаюсь в земле и получаю не сравнимое ни с чем удовольствие.

По гороскопу я Собака, то есть пессимист. Но живу вопреки гороскопу — хороший прогноз запоминаю, а плохой мне ни к чему. И самое главное, никогда не ищу виноватых и не позволяю съедать себя всяким злобным мыслям.

Знаете, чего очень сегодня хочется? Чтобы центров гимнастических — крупных и маленьких — в России было как можно больше. Чтобы кусты гимнастические по всей стране вырастали. Чтобы каждый демонстрировал свое направление и чтобы девочки сборной были не заводными одинаковыми куколками, а каждая со своим лицом.

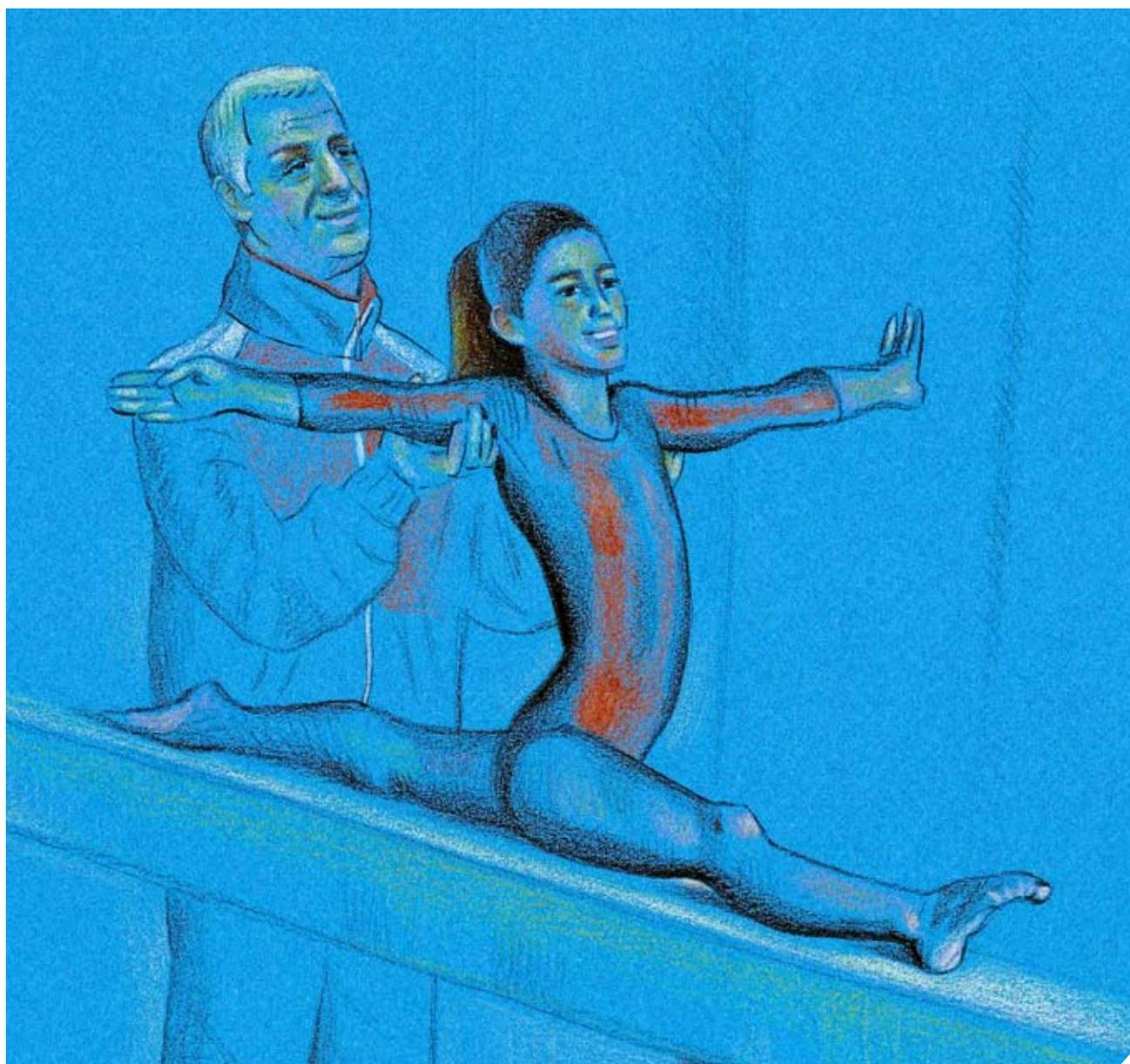
Мне в эти дни часто задают вопрос: ощущаю ли я возраст? И представьте себе, мне все равно, сколько мне лет. Сколько-сколько, говорите? Да хоть сто! Важно твое ощущение жизни, поэтому на цифры как-то так... Не плюешь, но и не сгибаешься под грузом. Хочется и эту часть жизни провести достойно и пользу приносить — любимой гимнастике в том числе, с людьми встречаться, может, и советом помочь, при этом ощущая радость, прелесть жизни. ▲



ОСТОРОЖНО, МИФЫ

ВАСИЛЬЕВ О.С., ВРАЧ (ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ),
С.Н.С. НИИ СПОРТА РГУФКСИТ, МОСКВА

ДЕТСКИЙ СПОРТ ПОДВЕРЖЕН МИФАМ, КАК И ВСЕ, ЧТО ВРОДЕ БЫ ПОНЯТНО, НО ПРОФЕССИОНАЛЬНО НЕДОСТУПНО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ МИФОВ ЯВЛЯЕТСЯ МНЕНИЕ, ЧТО СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА — ОСОБЕННО ТРАВМООПАСНЫЙ ВИД СПОРТА. НЕТ НУЖДЫ ОБЪЯСНЯТЬ, ЧТО НЕВЕРНО СЛОЖИВШЕЕСЯ У КОГО-ТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ВРЕДИТ НЕ ТОЛЬКО СПОРТУ, НО И ДЕТЯМ, КОТОРЫХ ИЗ-ЗА БОЯЗНИ ТРАВМ НЕ ОТДАЛИ В СПОРТ. С МИФАМИ БОРОТЬСЯ СЛОЖНО. НО ЕСТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ПОДТВЕРЖДАЕТ: НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ РЕБЕНКОМ, ПРОШЕДШИМ ШКОЛУ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПОЗВОЛЯЮТ ЕМУ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ НЕ ТОЛЬКО В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА, НО И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Что понимать под травмой в спорте — мозоли, ссадину, синяк, ушиб, вывих, сотрясение, перелом? Формально, все перечисленное и многое другое относится к травме. По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) травмой является «физическое повреждение, возникающее, когда человеческое тело внезапно подвергается воздействию энергии такого уровня, который превышает порог физиологической переносимости, или же является результатом нехватки одного или более жизненно важных элементов, например кислорода»(1).

В нашей стране классификацию видов детского травматизма (2) часто обобщают таким образом: дворовый травматизм, травматизм в организованных детских учреждениях (не спортивных), спортивный травматизм. Единых стандартов по сбору и обработке статистической информации по детскому травматизму до сих пор нет. Но типичные показатели остаются относительно постоянными на протяжении ряда лет и даже десятилетий (3). Мы проанализировали данные по Москве за последние 40–50 лет (они мало отличаются от показателей по другим городам России): бытовой травматизм является доминирующим видом — в среднем на его долю приходится 70–90% всех видов травм у детей. Травматизм в организованных детских учреждениях, несмотря на значительные реформы в системе образования, также мало меняется на протяжении десятилетий (по разным данным он составляет примерно 10–20% от общего числа травм).

На долю спортивного травматизма приходится в среднем 3%. И проценты эти исходят не только от ДЮСШ, но и от массы «спортивных кружков» системы дополнительного образования, отличающейся крайне низким профессиональным составом педагогических кадров.

Если сравнивать формально, то показатели травматизма на уроках физкультуры обычной школы намного превышают таковые показатели у детей, вовлеченных в массовый спорт. Конечно, данное сравнение не совсем корректно, так как детей, посещающих спортивные секции, намного меньше, нежели школьников, посещающих уроки физкультуры. По статистике, массовым спортом занимается 10–20% детей. А посещение уроков физкультуры составляет не более 60% от всех учащихся. (В интервью телеканалу «Вести» от 17 июля 2009 года министр

спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко сообщил, что на сегодняшний день до 40% российских школьников имеют освобождение от уроков физкультуры.) И получается (в пересчете на одного ребенка), что доля спортивного травматизма не превышает или по крайней мере сопоставима с долей травматизма на уроках физической культуры в школе.

НУЖЕН ЛИ «КУВЫРОК» УРОКУ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

«В том виде, в каком они существуют, уроки физкультуры — это дискредитация самой идеи физического воспитания, — считает руководитель лаборатории физиологии мышечной деятельности Института возрастной физиологии РАО Валентин Сонькин. — Сегодня главная задача — сохранить и укрепить здоровье детей с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок». (Спорт в школе. № 24 (379) 16–31 декабря 2005 г.)

Главный детский хирург г. Москвы, профессор В.П. Немсадзе неоднократно указывал на негативный вклад школьной физкультуры в копилку детской травмы. Среди наиболее опасных для ребенка упражнений он выделял «кувырок» и «березку» (4). Эти упражнения до сих пор входят в школьную программу.

Заметим, что «кувырок» как гимнастический элемент входит в программу спортивных школ. Но этот элемент отобранные и подготовленные дети разучивают на специальном покрытии под руководством профессиональных тренеров. В спортивной гимнастике овладение юными спортсменами «кувырком» имеет смысл — как этап дальнейшего продвижения. Но нет никакого (ни спортивного, ни оздоровительного) смысла вводить ряд потенциально травмоопасных элементов в школьную программу. (Поясним термины: «травмоопасность» — это возможность получить травму, «травматизм» — статистика уже полученных травм.)

«Гимнастика — вид двигательной деятельности, наиболее полно охватывающий весь арсенал движений скелетно-мышечного аппарата, необходимых для выживания и совершенствования в любых объективных условиях, в любом пространственном положении в условиях земного тяготения. Гимнастика является базой для специализации в любом виде деятельности и быта».

*Заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР
Владимир ГУРНЫЙ*

«Всякий раз, когда я вижу в выкрашенной белой масляной краской комнате, среди белой полированной мебели, в белом платице, с белыми игрушками бледного ребенка, я испытываю неприятное чувство: в этой хирургической палате, а вовсе не детской комнате должна воспитаться малоокровная душа в анемичном теле»

Детский врач и педагог Януш КОРЧАК

Мы рекомендуем уникальную книгу: В.Б. Гурный. Теория развития интеллекта.

М.: «Дом педагогики», 2006 — 96 с.

В этой книге автором впервые сформулированы Четыре основные правила практической педагогики, изложены наиболее типичные ошибки педагогов в современной системе образования, изложены инновационные концепции теории развития интеллекта. Книга обобщает и развивает традиции Ж. Пиаже, Л.С. Выгодского, М. Монтессори, М.П. Щетинина, В.Ф. Шаталова, Ш.А. Амонашвили и др. новаторов образования и может быть полезна учителям, тренерам, работникам физического воспитания, методистам, организаторам системы образования, родителям, педиатрам

Тренер по спорту и учитель физкультуры (или педагог дополнительного образования) — все-таки разные специальности. По уровню подготовки, профессиональной компетенции, виду деятельности... Чтобы стать тренером по спортивной гимнастике, нужно «вырасти в зале», многое испытать на себе, собрать собственный опыт побед и поражений, прежде чем допустить до преподавания детям. На это уходят годы личных тренировок, плюс учеба в спортивном вузе. Требования к профессионализму учителя физкультуры сегодня более чем скромные.

ГИМНАСТИКА — КОРОЛЕВА ДВИЖЕНИЯ

Немаловажным вопросом является профилактика травм. Какой вид физической активности мы поставили бы на первое место в качестве самого травмоустойчивого? Если говорить об утоплении, то, конечно, плавание. А если говорить о бытовом, школьном травматизме? Самым травмоустойчивым видом физической активности следует признать спортивную гимнастику. Только в спортивной гимнастике ребенок получает фундаментальную школу движения как на ровной поверхности (гимнастический ковер), так и на снарядах. Получает и бесценные навыки самостраховки в разнообразных ситуациях (ведь по богатству, многообразию и сложности движения спортивной гимнастике нет равных). А накопленный широкий спектр двигательных навыков — это не что иное, как обретение навыков активного предотвращения травмоопасной ситуации, о которых писали травматологи В.П. Немсадзе и Н.П. Шастин (3).

Мышление ребенка до начала переходного возраста характеризуется конкретностью и наглядностью; то же касается и восприятия боли и травмы (6). Вместе с тем ребенок способен оперировать достаточно сложными абстрактными конструкциями ... в процессе игры. Играя, ребенок выстраивает второй, параллельный мир. И этот мир приобретает для него статус второй реальности.

Нормальный ребенок, даже заигравшись, хорошо разделяет эти два мира. И может сознательно переносить полученные навыки из одного в другой. Вот только в рамках стрессовой, травмоопасной ситуации детский организм начинает функционировать на уровне более «древних» подсознательных структур, «мир игры» и «мир реальности» разъединяются, виртуальные игровые навыки блокируются, организм ребенка выбирает программу выживания на основании инстинктивного опыта реальной жизни. Именно поэтому игровые методы в спортивной гимнастике применяются крайне дозированно.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Но все же в спортивной гимнастике есть травмы. Формально можно выделить две причины спортивной травмы: тренерская ошибка и сложность самого вида спорта.

Мы проанализировали ситуацию с травматизмом на примере гимнастического клуба «Динамо-Москва» им. Михаила Воронина и выяснили, что сами тренерские ошибки можно подразделить на:

Должностные тренерские ошибки

Тренер пренебрегает какой-либо инструкцией (к примеру, не осмотрел должным образом место проведения занятия и т.п.). К этому типу ошибок можно отнести и неправильное обучение технике выполнения элемента, но таких ошибок в высокопрофессиональных тренерских коллективах обычно не наблюдается.

Ошибки мастерства

Когда соответствующих инструкций просто быть не может. Например, когда спортсмену необходимо выйти на сложный элемент, решает не должностная инструкция, а тренерское мастерство. (Тренер, предположим, ошибся — передержал гимнаста.)

Может ли спортивная гимнастика сама порождать определенный процент травм? Да, может. Не было тренерской ошибки, оборудование исправно, спортсмен здоров и не переутомлен, однако травма произошла, здесь и сейчас. Причина подобного проста, и, увы, бороться с ней невозможно: даже самый подготовленный спортсмен не обладает идеальным физическим телом и не живет в идеальном мире. Не бывает и идеальных тренеров. Жизнь неминуемо диктует процент травм реальности окружающего мира. От них не застрахован никто и никогда. И в каждом виде спорта всегда будет существовать определенный фоновый процент травматизма. ▲

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирный доклад о профилактике детского травматизма. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. — http://www.who.int/violence_injury_prevention/child_injury/world_report/ru/
2. Немсадзе В.П., Кузнецких Е.П., Валедицкий Д.А., Бубнова А.Я. 20-летний опыт работы травматологического пункта при детской городской клинической больнице им. Н.Ф. Филатова г. Москвы // Юбилейный сборник, посвященный 50-летию травматологического пункта Детской городской клинической больницы им. Н.Ф. Филатова г. Москвы. — М., «ГЕО-МТ», 2001, С.11–18.
3. Немсадзе В.П., Шастин Н.П. О методических основах профилактики детского травматизма // Юбилейный сборник, посвященный 50-летию травматологического пункта Детской городской клинической больницы им. Н.Ф. Филатова г. Москвы. — М., «ГЕО-МТ», 2001, С.48–56.
4. Немсадзе В. Амбернади Г. Детский травматизм. Книга для родителей. Опыт понимания, лечения, профилактики. — М. «Советский спорт», 1999.
5. Корчак Я. Как любить ребенка. М., 1990. С. 46 (№ 38).
6. Клипинина Н.В. Некоторые особенности восприятия и переживания боли детьми: взгляд психолога // «Русский Медицинский журнал» 2007, Том 15, № 1, С. 3—7.

КАК УБЕРЕЧЬ, ЛЕЧИТЬ, ВОССТАНОВИТЬ

ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» ОТКРЫВАЕТ РУБРИКУ ПО НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ МЕДИЦИНЫ В ГИМНАСТИКЕ. НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ, СПОРТСМЕНОВ, РОДИТЕЛЕЙ.

Как не ошибиться при наборе детей в спортивную секцию?

Как выявить наиболее опасные для гимнастов заболевания, как проявляются и протекают типичные гимнастические болезни? Что тренер должен знать о переломах, вывихах и растяжениях и в чем их специфика у детей? Что такое «компрессионные переломы», как плоскостопие «гасит» прыжок у гимнаста (и тем самым сказывается на уровне его спортивного мастерства). Мы считаем важным познакомить тренеров с типичными проблемами детских коллективов: с детскими болезнями, гриппом, ОРВИ. Ведь очень часто именно тренер первым обнаруживает больного ребенка и спасает весь коллектив от заражения.

Мы хотим рассказать, почему так опасны ангины (особенно на летних сборах) и как они влияют на сердце. Как могут спортсмены получить отравление на сборах (хуже, если в дороге, в поезде) и что нужно предпринять в этих случаях.

Тренеру также полезно уметь «читать» результаты диспансеризации и правильно задать нужные вопросы лечащему врачу. Почему и как часто надо делать ЭКГ, ЭХО сердца и нагрузочные пробы, и как трактовать результаты таких исследований в контексте тренировочного процесса.

Системы и способы восстановления спортсменов играют все большую роль в современном спорте. Какими могут быть системы восстановления и как наладить систему восстановления «из ничего», собственными силами. Какие бывают средства физической реабилитации, зачем они нужны и как их можно использовать в гимнастике. Как, сколько и какой массаж назначить (а может, следует обучить несложным приемам массажа и родителей). Что можно рекомендовать родителям делать дома (речь идет об элементах закаливания, хвойно-соляных ваннах и т.п.).



Разговор о мазях и иных медикаментозных средствах также будет полезен (еще и для того, чтобы точно знать, чего не следует давать спортсмену).

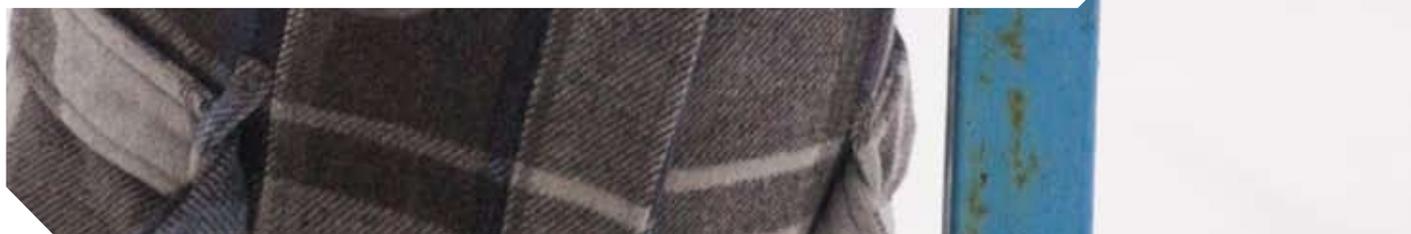
Не забудем мы и о тренерах и их профессиональных заболеваниях.

Если у вас есть вопросы или рекомендации, пишите нам (gymnastics@ros.ru). Мы постараемся дать ответ, что нужно делать, и используем ваши советы. ▲

ИМЕННО ТРЕНЕР ЗАЧАСТУЮ может заметить у ученика медицинскую проблему. Гимнаста важно не только грамотно научить, но и сохранить его здоровье



**И КТО ВИНОВАТ
В БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ?..**



ОНА ПОБЕЖДАЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА СО СБОРНОЙ СССР. НА ОЛИМПИАДЕ В БАРСЕЛОНЕ ВЫИГРАЛА С КОМАНДОЙ СНГ. А В ПЕКИНЕ СТОЯЛА НА ОЛИМПИЙСКОМ ПЬЕДЕСТАЛЕ ПОД ФЛАГОМ ГЕРМАНИИ. ЖИЗНЬ ОПРЕДЕЛИЛА ЕЙ РОЛЬ ГИМНАСТКИ С САМОЙ ШИРОКОЙ ГЕОГРАФИЕЙ. УНИКАЛЬНОЙ ГИМНАСТКИ. СЕГОДНЯ 33-ЛЕТНЯЯ ОКСАНА ЧУСОВИТИНА — И ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР УЗБЕКСКОЙ СБОРНОЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (РОДИЛАСЬ-ТО И НАЧАЛА ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ ТАМ), И ДЕЙСТВУЮЩАЯ СПОРТСМЕНКА, ЧЛЕН НЕМЕЦКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ, И ЕДИНСТВЕННАЯ МАМА НА БОЛЬШОМ ГИМНАСТИЧЕСКОМ ПОМОСТЕ. ВСПОМИНАЯ ПО ПРОСЬБЕ НАШЕГО ЖУРНАЛА ЭПИЗОДЫ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ, ОНА САМА ПЫТАЛАСЬ НАЙТИ ОТВЕТ НА ВОПРОС, КАК ЖЕ ЕЙ ВСЕ ЭТО УДАЕТСЯ?

ТЕКСТ ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

...Как-то папа, а я вступила тогда в непростой подростковый период, который, естественно, отражался и на гимнастике, сказал: «Если ты занимаешься делом, которое нравится, делай это в полную силу. А не лежит душа — займись чем-нибудь другим». Простые слова, но очень вовремя они были сказаны. С тех пор я несу в себе эту установку на жизнь. Сейчас из Германии переехала в Ташкент, пока на год. Надо понять, смогу ли осилить эту должность — главного тренера национальной сборной? Слушаю советы со всех сторон, впитываю, окунаюсь, как учил отец, с головой. Мне повезло — вокруг люди, которые помогают. Но все равно работа тяжелая, ответственная. Особенно когда имеешь дело с 14–16-летними. Хорошо помню себя в этом возрасте. И скажу, ангелом не была...

В гимнастику я попала благодаря тому, что меня... выгнали из детского сада. За баловство. Характер у меня был еще тот. Днем не спала, собирала всю группу и уводила на экскурсии по базарам. (Кстати, люблю гулять по ним до сих пор, покупать фрукты, а вот с шопингом по магазинам даже в Европе у меня как-то не складывается.) Воспитателей не слушала... В общем, в один прекрасный день мама пришла, и ей вернули меня, а заодно и документы. Одна дома? А тут старший брат записался в гимнастическую секцию, вот я и стала с ним ходить за компанию. Хватило брата на три месяца. А я — осталась. Очень нравилось бегать, прыгать. При этом бревно и брусья меня никак не привлекали. А вот прыжок и вольные... Разучивать их было одно удовольствие. Потом, конечно, мне объяснили, что, коль скоро я в женскую гимнастику пришла, надо и бревно осваивать, и брусья. Так я потихоньку-потихоньку, осваивая, и влюбилась в этот вид спорта.

Как ни странно, при такой самоотдаче в детском возрасте я постоянно всем проигрывала. Но не расстраивалась ни капельки. Сейчас ребенка в спорт приводят, а он уже заявляет, что хочет стать

олимпийским чемпионом. А мне даже неловко как-то в этом признаваться, но лет до 12–13 у меня вообще не было мечты стать, например, чемпионкой мира. Я приходила в зал, потому что нравилось везде лазить и прыгать. И только когда в 1991 году я выиграла на чемпионате мира вольные, тогда задумалась: а ведь могу поехать на Олимпийские игры. Цели у меня получились какие-то чуть-чуть запоздалые. Когда в первый раз пригласили на сборы на «Озеро Круглое», я, честно говоря, не понимала, куда и зачем еду? Зато осадок от этой поездки до сих пор помню. Вернувшись в Ташкент, заявила и маме и тренеру, что больше туда — ни ногой. Показалось, что девочки в молодежной команде, с которыми тренировалась, были очень злыми. Вот прямо в воздухе это висело, и я все никак не могла понять, почему? Делала то, что умею, и делала, видно, хорошо.

Кстати, потом мы действительно туда не ездили. Но вскоре в Ташкенте я выиграла соревнования по программе КМС и попала в молодежный состав. Как раз в этот период в сборной менялись тренеры, в «молодежку» пришел Александр Александров. Я ехала туда с большим страхом. Но вошла в зал и увидела Лену Шушуну, Светлану Богинскую... У меня, в прямом смысле слова, отвисла челюсть — я же раньше их только по телевизору видела. Даже, помню, сердце заколотилось. Я вместе с ними на одном ковре стояла, сидела, кое-как решилась поздороваться... И они ответили!

Самое интересное, что атмосфера в основном составе сборной была совсем другой. И я потом как-то сразу влилась в сборную. А ту, первую, ситуацию переосмыслила только спустя годы. Просто тогда в «молодежке» девочки кто как мог боролись за место под солнцем — настолько была сильная конкуренция. А в «основе» — раз уж попала, успокаивались и начинали работать. Недавно была в гостях у Светы Богинской, вспоминали то время, я рассказала ей о своих пере-



В общем, в один прекрасный день мама пришла, и ей вернули меня, а заодно и документы. Одна дома?



СЕЙЧАС АЛИШЕРУ уже десять лет, он занимался гимнастикой, стал чемпионом города Кельна и сказал, что этого вида спорта в его жизни уже достаточно



ДУМАЮ, многие 17-летние девчонки, которых уже списали, вновь увидев меня на помосте, вернулись к тренировкам

КОНЕЧНО, Я чувствую возраст, да и рядом-то — девчухи со- всем. Но главное, не вбивать себе в голову, что я такая-сякая, что устаю...



живаниях. Она-то этого контраста не замечала. Я же уверена: попади я опять не в ту атмосферу, больше бы на «Круглое» не поехала. А так за год до Олимпиады в Барселоне я знала, что, если окажусь в команде, стану олимпийской чемпионкой. Настолько мы были тогда сильнее, чем все остальные сборные. И Александров нас убеждал: обязательно выиграете! Так и получилось. Помню, мы как дети радовались, но успокоились довольно быстро. Все-таки победа была ожидаемой. А вот такой дружной команды — образца 1990–1992 годов — больше не встречалось. Я, Света Богинская, Таня Лысенко, Роза Галиева, Таня Гуцу, Лена Груднева и Люда Стобчатая. До сих пор поддерживаем отношения друг с другом...

После Барселоны вернулась в Ташкент, о том, что будет дальше, не думала. Просто приходила в зал, поддерживала форму, а поскольку таких нагрузок, какие были на «Круглом», не стало, вес начал расти, наступил переходный возраст. И надоела мне как-то гимнастика. В течение года мучилась: уходить — не уходить. Но «переболела» возраст, поняла, что могу еще тренироваться. Снаряды у нас в зале были плохие, мне

выделяли деньги на сборы, часто тренировалась в Москве.

В тот период Дмитрий Билозерчев пытался организовать свое гимнастическое шоу, пригласил и меня. Но, не в обиду никому будет сказано, лично мне пользу этот вояж принес только материальную. Больше ничему не научил. Это была не та гимнастика, которая позволяет расти и развиваться как спортсменке. Сегодня думаю и вот о чем: в то время нельзя нам было платить такие деньги, мы еще толком не знали, что такое жизнь вне спорта. Нужно было найти себя в ней. Возможно, если бы так шло и дальше, я, скорее всего, ушла бы из гимнастики и неизвестно, чем сейчас занималась. Потому что получать деньги, по сути, особенно не напрягаясь, к этому привыкаешь очень быстро.

Приглашения выступать за Россию я не ждала. Понимала, что таких, как я, много. Поэтому в 1993-м выступала уже за Узбекистан. Отобралась в личном турнире на Игры в Атланту. То, что с годами не теряла навыков, во многом объясняется тем, что я прошла все ступени подготовки совет-

ПОВЕРЬТЕ, ВЕС — не самое важное. Важно — когда радость на лице, и напор, и счастье

Возникают ли у меня мысли о Лондоне?

Возникают. И осуществить их вполне реально, было бы желание. Но не люблю загадывать

И КОГДА Я ВЫСТУПАЛА, было ощущение, что весь гимнастический мир мне помогал. Да так оно и было. То, что я осталась в спорте, спасло и меня, и Алишера.





ТО, ЧТО С ГОДАМИ не теряла навыков, во многом объясняется тем, что я прошла все ступени подготовки советской гимнастической школы

ской гимнастической школы. Особенно много дали годы, проведенные на «Круглом». Есть такое короткое слово «надо». Его значение мы все очень хорошо понимали. И не нужно было никого заставлять. Да, тренировки проводились три раза в день, но были и перерывы. И в театры мы ездили, и на концерты, и домой на каникулы... А самым сильным звеном в советской системе я бы назвала патриотизм. Мы выходили на помост за гимн и флаг. Может, поэтому у меня так обострено чувство родины. Четыре гимна в честь моих побед играли, а больше всего берет за душу гимн Узбекистана. У меня в Германии дом, я часто там бываю, особые чувства меня с этой страной связывают, но привыкнуть жить там, как в Ташкенте, так же себя там чувствовать, не получается. Сердце мое в Узбекистане. В Германии это знают, понимают и не обижаются.

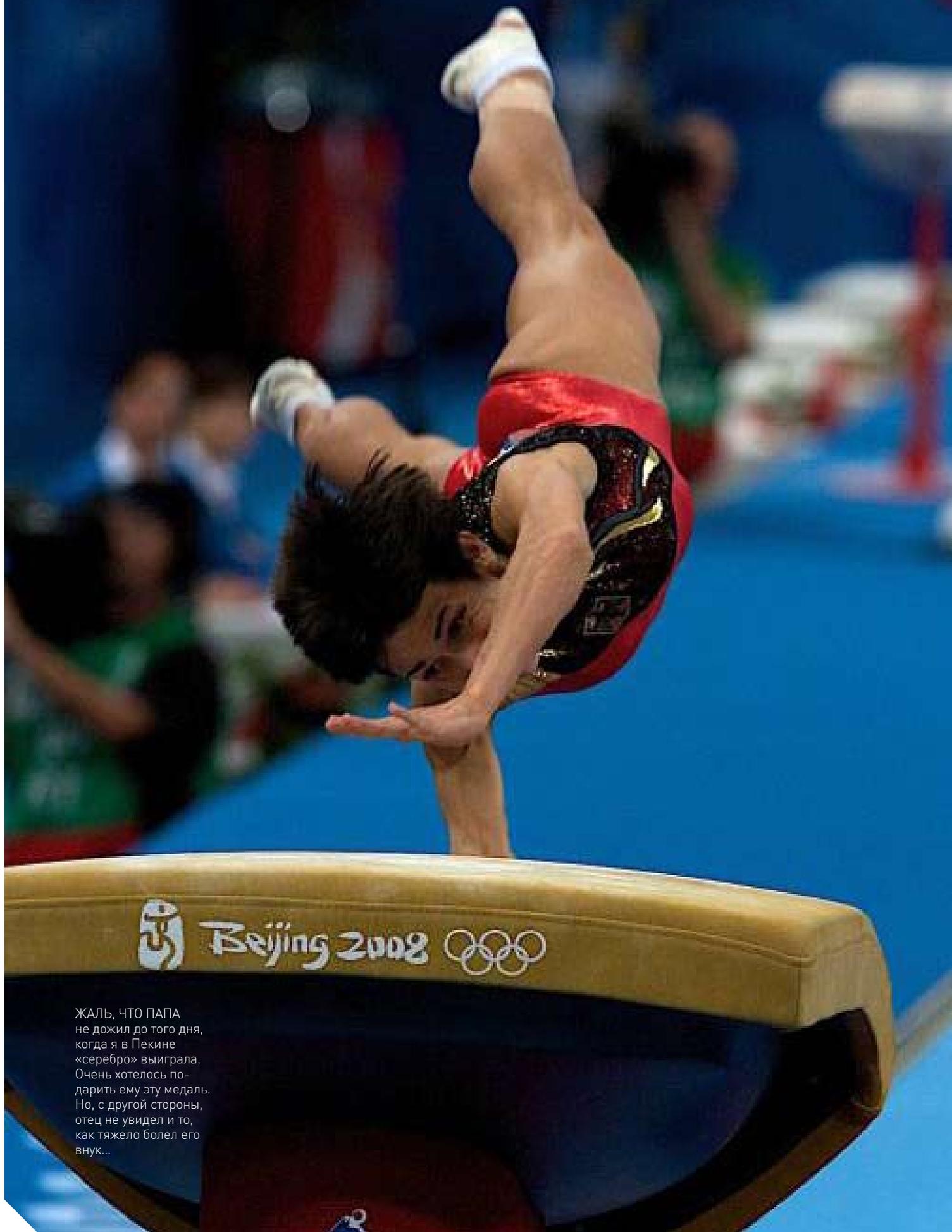
После Игр-96 в Атланте я заключила контракт с немецким клубом и даже не сомневалась: конечно, я буду продолжать выступать. И ни любовь, ни рождение сына Алишера не смогли мне в этом помешать.

Когда слышу разговоры о том, что гимнасткам трудно рожать или что мы себе грудь перетягиваем, дабы ничего лишнего не росло, становится смешно. И любовь можно совместить с большой гимнастикой, и рождение ребенка. Безусловно,

в какой-то степени мне повезло. Мой муж спортсмен, борец греко-римского стиля, выступал на трех Играх, в 2000 году в Сиднее, например, стал четвертым. Он знал, чем я живу, и как мне будет тяжело без спорта. Хотя мог бы сказать: «Знаешь, дорогая, родила — сиди дома». Но я все-таки услышала другое: «Если ты хочешь, помогу. Только распредели силы так, чтобы ребенок не был брошен».

Хотя в зал после рождения сына я пришла, не думая о возвращении, просто нужно было немного подкачаться, тело в порядок привести. И так позанималась, что до сих не могу остановиться. Одно упражнение тогда попробовала, другое, как, мол, мышцы помнят? Сразу проснулся интерес. И как-то быстро все пошло. Родила я Алишера в ноябре 1999-го, а в сентябре 2000 года уже выступала на Играх в Сиднее. Наша федерация гимнастики написала письмо в FIG, и ее президент Бруно Гранди разрешил мне участвовать в личном турнире без отбора. Думаю, FIG пошла на это потому, что хотела показать всему миру: спортивная гимнастика не тот «убийственный» вид спорта, каким его иногда пытаются выставить в средствах массовой информации. Можно нормально родить и нормально вернуться. Думаю, многие 17-летние девчонки, которых уже списали, вновь увидев меня на помосте, вернулись к тренировкам. Мне очень жалко бывает именно таких, 17-летних.

НЕ ХОЧУ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ СВОЕЙ роли — помогла тем, чем могла. Но в Пекине я выиграла для Германии серебряную медаль в опорном прыжке...



ЖАЛЬ, ЧТО ПАПА не дождал до того дня, когда я в Пекине «серебро» выиграла. Очень хотелось подарить ему эту медаль. Но, с другой стороны, отец не увидел и то, как тяжело болел его внук...

Обычно в этом возрасте, а иногда и раньше, начинает прыгать вес, а что такого, если гимнастка поправилась? Обычно через год все приходит в норму, можно и подкачаться, в конце концов. Посмотрите на американскую сборную — там выходят такие девушки... Но, когда начинают работать на снарядах, забываешь, что они такие крупные. Потому что вес — не самое важное. Важно — когда радость на лице, и напор, и счастье.

Конечно, когда возобновила тренировки, пальцем у виска крутили многие. Но если я поставила себе цель, хоть сто человек скажут «остановись», все равно пойду дальше.

Странно, но с самого начала гимнастического пути меня всегда очень поддерживал папа. Мама же ни на одно соревнование, ни на одну тренировку не ходила принципиально, потому что ей не нравилось, что я так серьезно увлеклась гимнастикой. Многие мамы своих детей в зал буквально тащат, а я вот думаю: ей не нравилось, у меня же только больше желания появлялось доказать, что не зря время трачу. Может, и это один из путей к успеху?

А папа... Он никогда не подталкивал, давай, мол, вперед. Он просто спрашивал меня, как дела? Часто я сама ему рассказывала, как прошла тренировка, чему я научилась. Возможно, он и не понимал ничего, но всегда выслушивал и говорил: «Молодец!» Жаль, что папа не дожил до того дня, когда я в Пекине «серебро» выиграла. Очень хотелось подарить ему эту медаль. Но, с другой стороны, отец не увидел и то, как тяжело болел его внук...

Мы с мужем были на азиатских Играх в Пуссоне, когда заболел Алишер. Я позвонила маме перед вылетом домой (сердце почему-то было не на месте), и она сказала: сын в больнице с температурой. Это была лейкемия. Я даже не стану пытаться описать состояние, в котором тогда находилась, это трудно. Те, кто пережил подобное, поймут.

Сразу начала изучать всю информацию об этой болезни, искать варианты лечения. Готова была найти и заплатить любые деньги. Теперь знаю, что нельзя впадать в панику, потому что, к сожалению, есть люди, которые пользуются вашим горем. Обманывают. Как бы тяжело ни было, не нужно бросаться в омут с головой. Чтобы спасти ребенка, надо сохранять разум.

Я выступала за клуб в Германии. Он и оказал мне помощь в поисках больницы, где мы провели потом в общей сложности три с половиной года. Я была очень тронута, когда немецкие коллеги сказали, что, если не найду необходимую сумму (а где

можно было быстро достать 120 тысяч евро?), они берут все расходы на себя. Я даже ни о чем не успела попросить. Мне сказали: «Оксана, твой сын в беде, значит, мы обязаны помочь». Конечно, я никогда не смогла бы рассчитаться. Немцы прекрасно это понимали и, подключив прессу, начали сбор средств для Алишера. Перед Новым годом в больницу приехали местные телевизионщики, сняли сюжет о сыне и указали номер банковского счета для пожертвований. На спортивных соревнованиях диктор объявлял о благотворительной акции, и зрители оставляли деньги, сколько считали нужным. Клуб снял нам жилье в Кельне и оплачивал его. Через полгода мне оформили рабочую визу, сделали медстраховку, по которой я бесплатно получала лекарства для Алишера. Это стало спасением, поскольку медикаменты стоили очень дорого. За первые месяцы мы потратили почти все, что скопили за жизнь. Продали четырехкомнатную квартиру в Ташкенте, две машины, но выручили сущие копейки. За квартиру нам дали 6 тысяч долларов, а пузырек с лекарством для курса химиотерапии стоил 3 тысячи евро. Вот и сравнивайте...

Позже, когда самое страшное было уже позади, и руководство гимнастики Германии предложило мне получить гражданство, чтобы в дальнейшем выступать за их страну, я согласилась. Женской немецкой сборной очень хотелось поучаствовать в Олимпиаде не только в личном многоборье и отдельных снарядах, но и в командном турнире. А я искренне желала помочь им. Не хочу преувеличивать своей роли — помогла тем, чем могла. Но в Пекине впервые в истории гимнастики Германии женская команда выступала и заняла 12-е место. Ну а я выиграла для этой страны серебряную медаль в опорном прыжке...

Знаете, что еще хочу сказать? Про историю болезни Алишера довольно много писали в прессе. Но почему-то там все выглядело так, что я продолжаю выступать только ради того, чтобы заработать на его лечение. Это не так. Я выступала на соревнованиях, потому что это было необходимо. Я приходила к ребенку с новыми эмоциями, с новыми силами, и мы продолжали лечение. И когда я выступала, было ощущение, что весь гимнастический мир мне помогал. Да так оно и было. То, что я осталась в спорте, спасло и меня, и Алишера.

Сейчас ему уже десять лет, он занимался гимнастикой, стал чемпионом города Кельна и сказал, что этого вида спорта в его жизни уже достаточно. Увлекается футболом, ходит в Ташкенте в школу знаменитой команды «Пахтакор».

Игры в Афинах, из всех пяти, в которых участвовала, стали самыми ужасными в моей жизни. Хотя на



Я реалист.
Не говорю, что
точно смогу
быть в строю.
**Но если
не смогу,
то знаю
я не
упаду в
бездну**



Кто «виноват», что любовь моя до такой степени сильная? Не знаю. Сколько раз в детстве меня выгоняли с тренировки, но я говорила: «Не уйду». И стояла как баран

предолимпийском чемпионате мира в Анахайме я и выиграла опорный прыжок, уже будучи в Греции, серьезно травмировалась. Постаралась отнестись к этому философски. Значит, так должно было случиться. И, честно говоря, выступать после той Олимпиады сначала не планировала. Но в Афинах один человек (не хочу называть его имени) дал мне совет: «Знаешь, дорогая, по-моему, тебе уже давно пора закончить выходить на помост». И тут я завелась. Это прибавило столько сил и хорошей спортивной злости! Хотелось и ему, и всему миру доказать, что заканчивать ТАК я не собираюсь. Я и доказала, завоевав медаль в Пекине...

Возникают ли у меня мысли о Лондоне? Возникают. И осуществить их вполне реально, было бы желание. Но не люблю загадывать. Вот готовилась к чемпионату мира, готовилась, а пришлось делать операцию на плече. В федерации гимнастики Германии мне сказали, что по-прежнему на меня рассчитывают, что за мной остается место в сборной. Я реалист. Не говорю, что точно смогу быть в строю. Но если не смогу, то знаю: я не упаду в

бездну. Есть работа, есть зал. А ведь уверенность в завтрашнем дне придает и силы.

Конечно, я чувствую возраст, да и рядом-то — девушки совсем. Но главное, не вбивать себе в голову, что я такая-сякая, что устаю... Одни остаются в спорте надолго за счет таланта, другие — за счет трудолюбия. А я — из-за любви к гимнастике.

Кто «виноват», что она до такой степени сильная? Не знаю. Сколько раз в детстве меня выгоняли с тренировки, но я говорила: «Не уйду». И стояла как баран. И ни один тренер, как ни пытался, не мог выгнать меня тогда из зала. Я стояла, а потом потихоньку-потихоньку двигалась к снаряду, где моя группа тренируется, и незаметно снова вливалась в работу...

Сейчас я в любой момент могу сказать: «Все!» И уйти. Но мне по-прежнему нравится то, чем я занимаюсь. Пока чувствую в себе силы, буду тренироваться и выступать. И радовать — в первую очередь себя. ▲

РАБОТА ТРЕНЕРА — тяжелая, ответственная. Особенно когда имеешь дело с 14–16-летними. Хорошо помню себя в этом возрасте. И скажу, ангелом не была...

2010: ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС!

...НЫНЧЕ НОВЫЙ ГОД — С КРУГЛОЙ ЦИФРОЙ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД МЫ ТОЛЬКО ОТКРЫВАЛИ НОВЫЙ ВЕК. ОТКРЫЛИ. УВИДЕЛИ РАЗНОЕ. И В ЖИЗНИ, И В ГИМНАСТИКЕ. И В БУДУЩЕМ ГОДУ ОДНООБРАЗИЯ НЕ БУДЕТ. ВСЕ МЫ СТАРАЕМСЯ УЧИТЬ, ПОБЕЖДАТЬ, УЧИТЬСЯ, ВЗРОСЛЕТЬ, НЕ ПОВТОРЯТЬ ОШИБОК. ПОЛУЧАЕТСЯ? НЕ ВСЕГДА. НО ПОБЕДЫ БЫВАЮТ — И НАД СОБОЙ, И НАД СОПЕРНИКАМИ. ГЛАВНОЕ, ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ ВПЕРЕД. А СТАРАНИЯ И ТРУДОЛЮБИЯ НАМ НЕ ЗАНИМАТЬ, ВЕДЬ МЫ ЖЕ ГИМНАСТЫ, НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ, ЧТО НА НАС ВСЕ СПОРТ ДЕРЖИТСЯ.

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН,
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФСГР

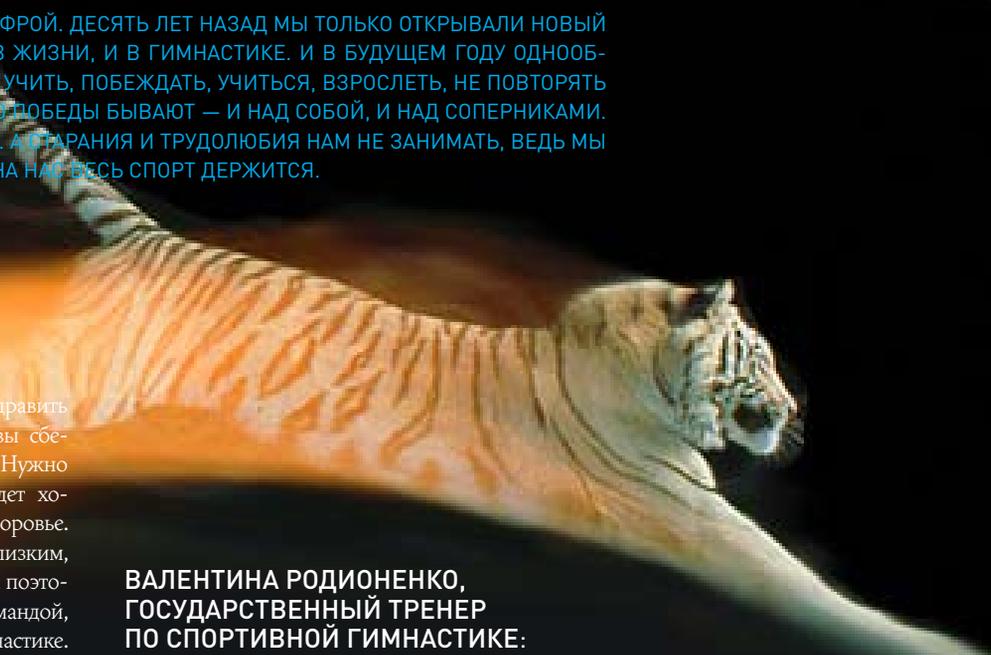
— Дорогие коллеги, ребята... Хочу поздравить всех с Новым годом, пожелать, чтобы вы берегли себя для будущих, надеюсь, побед. Нужно работать и быть сильнейшими. Все будет хорошо. Самое главное в жизни — это здоровье. Будьте внимательными — и к себе, и к близким, и к коллегам по команде. Дело у нас одно, поэтому и надо нам быть вместе, одной командой, одной семьей — и счастливыми в гимнастике. Думаю, не может быть, чтобы в нашей стране не нашлось гимнастов, которые завоевывали бы России золотые медали. Давайте смотреть в наступивший год с оптимизмом.

ЛИДИЯ ИВАНОВА,
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ЗА-
СЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР, СУДЬЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ:

— Мои дорогие, родные гимнасты, я всех вас поздравляю с Новым годом. Так хочется, чтобы вы как можно скорее поднялись на достойные места на пьедестале. Потому что у вас для этого есть все. У вас есть прекрасная база, прекрасные тренеры. Для вас созданы такие условия, о которых многие и не мечтают... Давайте не искать оправдания, а двигаться вперед. Как олимпийская чемпионка и просто человек, который, естественно, болеет за наш вид спорта, хочу пожелать вам успехов. Мы все ждем их. Радуйте себя, нас, всю гимнастическую общественность своими результатами.

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО,
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТРЕНЕР
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

Дорогой мой гимнастический народ, поздравляю всех с наступившим Новым годом. Желаю здоровья, которым можно только гордиться. Крепкой нервной системы, которая не подведет ни во время тренировочного процесса, ни на стартах, — стартуйте от души. И, конечно, большого везения. Ничего не бойтесь, будьте уверены в себе. Новый год — это всегда новые замыслы и надежды. Пусть надежды сбываются, а планы совершенствуются.



НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			1-7М 8-14Ж										ПЕНЗА
КУБОК РОССИИ								23-29					ЧЕЛЯБИНСК
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО		9-14											
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ			1-7М 8-14Ж										ПЕНЗА
ЧЕМПИОНАТЫ ФО		9-14											
СДЮШОР В ФО										14-18			
ФИНАЛ СДЮШОР											19-23Ж 24-28М		ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД
2-Й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ					10-14								
ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ							с 26	по 2					
ТУРНИР ЮНИОРОВ СНГ И БАЛТИИ						15-20							ПЕНЗА
СОВЕЩАНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФЕДЕРАЦИЙ ГИМНАСТИКИ						15-20							ПЕНЗА
ОЛИМПЕЙСКИЕ НАДЕЖДЫ												19-24	БРЯНСК
МОЛОДЕЖНЫЕ ОИ								11-24					СИНГАПУР
ЧЕМПИОНАТ МИРА										10-25			НИДЕРЛАНДЫ (РОТТЕРДАМ)
КОНГРЕСС FIG										с 29	по 1		СЛОВАКИЯ (ВЫСОКИЕ ТАТРЫ)
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				27	3								ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (БИРМИНГЕМ)
ЭКМ			10-15										ГЕРМАНИЯ (КОТБУС)
ЭКМ				7-11									ФРАНЦИЯ (ПАРИЖ)
ЭКМ					12-16								РОССИЯ (МОСКВА)
ЭКМ									16-20				УКРАИНА (КИЕВ)
ЭКМ											3-8		ХОРВАТИЯ
ЭКМ											11-15		ГЕРМАНИЯ (ШТУТГАРТ)
ЭКМ											17-22		ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК ИМ. ВОРОНИНА												16-19	РОССИЯ (МОСКВА)