

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 05 | 2010

ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО

Валентина Родионенко: КЛОНИРОВАЛИ? УСЛОЖНИЛИ!
Школа: ВОРОНЕЖ НЕИССЯКАЕМЫЙ
Тренерская: ШИШКИ, ПРЯНИКИ И КРЕПКАЯ ШЕЯ
Здоровье: УРОКИ ЖАРЫ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Нынешним жарким летом в мировом спорте произошло событие, значение которого трудно переоценить — в Сингапуре состоялись первые в истории Юношеские Олимпийские игры. В них приняли участие свыше трех тысяч молодых людей, которые в упорной борьбе заслужили право быть включенными в состав национальных команд.

На Олимпиаде в Сингапуре царила атмосфера настоящего спортивного праздника. Юноши и девушки, полные жизненной энергии и оптимизма, в ходе честной состязательности продемонстрировали выдающиеся результаты. Впрочем, прошедшие Игры отличались от других спортивных мероприятий. По решению Международного олимпийского комитета на них не фиксировались мировые рекорды. Решение абсолютно правильное, поскольку настоящие спортивные рекорды у молодежи впереди.

Для любого спортсмена участие в Юношеских Олимпийских играх — главное достижение, путь к которому был весьма непрост. Этот путь начался в тот момент, когда мальчишек и девчонок, совсем крохотными, привели за ручку в спортивный зал. Здесь они впервые поняли, что победы и достижения зависят не от взрослых, которые могут показать, помочь и научить, а прежде всего от них самих. От их дисциплины, умения работать, преодолевать трудности. Именно в спортивном зале ребята стали мечтать о большом спорте.

Мы, взрослые, как и следует, были рядом. Ведь наше отношение к делу определяет самое важное — здоровье и гармоничное развитие наших детей. Рекорды — это, конечно, здорово. Но наша главная задача — создать мальчишкам и девочкам условия для занятий спортом и тем самым обеспечить их полноценный досуг.

Федерация спортивной гимнастики России уже оснастила первоклассным оборудованием 71 спортивную школу. Мы знаем о тех, кто остро нуждается в нашей помощи, и обязательно им поможем.



В столь нужном деле важен любой посильный вклад. Можно начать с малого, например, установить в своем дворе турник. Каждое подтягивание на нем ребенка — шагок в сторону здорового образа жизни. А, как говорят китайцы, «дорога в тысячу ли начинается с первого шага!»

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

РАССКАЖИТЕ НАМ ПРО СИНГАПУР...



4 НОВОСТИ

ЛЮДИ, ВСТРЕЧИ, ДОСТИЖЕНИЯ,
ПОБЕДЫ И ОПЫТ

8 ПЕРВЫЕ ЮНОШЕСКИЕ ИГРЫ РАССКАЖИТЕ НАМ ПРО СИНГАПУР...

12 ГЛАВНАЯ ТЕМА ИНТЕРВЬЮ

Валентина Родионенко:
Подпитываем амбиции делом

18 СОБЫТИЕ НОУ-ХАУ ПЕНЗЫ. ТУРНИР ВОЗВРАЩЕНИЯ

22 ШКОЛА

ЗНАМЕНИТАЯ ШКОЛА
ЮРИЯ ШТУКМАНА

Традиции продолжают

28 ЗА ПОМОСТОМ ВЕРНЕТСЯ ЛИ АЛЕКСАНДР САФОШКИН В СБОРНУЮ?

34 ЛОНДОН-2012 СМОТРИМ СКВОЗЬ ТУМАН: ЧТО ДЕЛАЕТСЯ, ГДЕ ПЛАНИРУЕТСЯ, КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ?

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_[05]_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



38 НАЧНИ С НАС

ЗНАМЕНИТЫЙ ПРЫГУН В ВОДУ
ДМИТРИЙ САУТИН ДОБИЛСЯ ПОБЕД
С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ
СТАРОДУБЦЕВОЙ

42 ТРЕНЕРСКАЯ

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ
МАРИНА УЛЬЯНКИНА — КОЛЛЕГАМ

48 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ПОЗВОНОЧНИК — ВНИМАНИЕ
И ОСТОРОЖНОСТЬ.
ЖАРА — ЗАПОМИНАЕМ УРОКИ ЛЕТА

54 ПАМЯТЬ

ЕЛЕНА МУХИНА

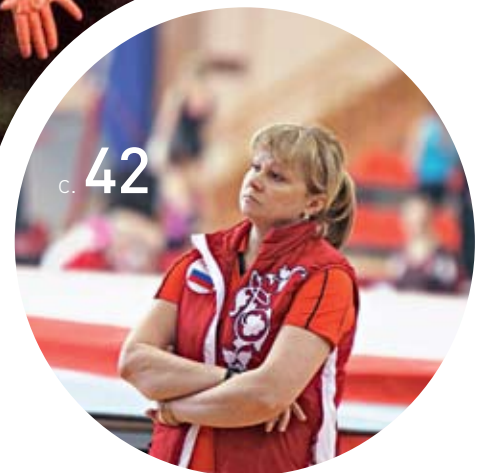
56 ИНСТРУКТАЖ

КАК ОДЕТЬ И ПРИЧЕСАТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ
ЗАНЯТИЙ

58 РОЖДЕННЫЕ В СССР

ЕКАТЕРИНА ЛОБАЗНЮК: КАНАДСКИЕ БУДНИ
И НОСТАЛЬГИЯ ПО ПОДМОСКОВНОЙ БАЗЕ

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,
Александр Аникеев

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ:
Дмитрий Плисов

ПРЕПРЕСС:
Дмитрий Малов,
Большаков Владимир

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Марина Саломахо

КОРРЕКТОР: Светлана Бывших

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева, Ольга Ермолина,
Алина Вольнова, Наталья
Воробьева, Мария Руднева
Андрей Самсонов,
Александр Митропольский

Отпечатано в типографии «АСТ –
Московский Полиграфический Дом»
Тираж: 10 000 экз.

Фотография на обложке:
IMAGO/Коммерсантъ.
Фотографии на постере:
Дмитрий Жданович, Елена Михай-
лова, РИА-Новости

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

**МАЙ. МОСКВА.
«ЗВЕЗДЫ МИРА»****ГЛАВНЫЕ ПО МЕДАЛЯМ**

Себя показали, других поугали, но и сами призадумались. Так, пожалуй, можно сформулировать итог этапа Кубка мира по спортивной гимнастике в Москве: Россия уверенно возглавила общекомандный медальный зачет, наши гимнасты завоевали четыре золотые медали, три серебряные и три бронзовые. Второе место заняла команда КНДР, на третьей ступени — Словения.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Из состава команды — победительницы чемпионата Европы на московском помосте выступили лишь Екатерина Курбатова и Татьяна Набиева. Остальным девочкам тренеры решили дать возможность немножко отдохнуть. Важно было посмотреть и на то, как проявят себя на помосте, например, Рамиля Мусина и Ксения Афанасьева, которых не было в составе сборной на чемпионате Европы. Сегодня в сборной никто не застолбил за собой место, а к осеннему чемпионату мира должна быть сформирована сборная, способная и в командном турнире выступить, и в многоборье, и в отдельных видах.

Мужская команда России была своеобразной загадкой турнира — и Москва стала для ребят прекрасной возможностью показать себя во всей красе. Спортсмены использовали свой шанс, ярко продемонстрировав свои способности. В итоге: золото — у Антона Голоцуцкова (опорный прыжок), Александра Баландина (кольца). Серебряные награды в активе Константина Плужникова (кольца), Антона Голоцуцкова (вольные упражнения), бронза — у Андрея Первозникова (конь).

Результат, сочли тренеры, вполне достойный. И добавили: на данном этапе. Мужчины мира не дают расслабиться — конкуренция высочайшая. К примеру, корейский гимнаст продемонстрировал в Москве два сверхсложных прыжка. «Это уникально, — комментируют специалисты. — И вряд ли кто-то сделает подобное в ближайшее время. У него самая высокая сложность прыжков — каждый по 7,2 балла. Но на второй попытке спортсмен упал, что дало преимущество Антону. А сложность у Голоцуцкова оценивается в 7,0. Значит, надо повышать сложность, так же как и в вольных упражнениях. Бразилец Диего Иполито смог обыграть нашего лидера опять-таки из-за более высокой оценки за сложность программы».

В «Олимпийском» очень красиво отработал программу на кольцах Александр Баландин, показал и готовность, и потенциал. Проверил в боевых условиях долго беспокоившее плечо Константин Плужников. Заявил о себе дебютант большого помоста Михаил Боднар.

Уже не первый раз в Москве собираются сильнейшие гимнасты мира,

специалисты по отдельным снарядам. «Звезды мира» становятся все более привлекательным турниром, в котором побеждают будущие обладатели Кубка мира.

В Москве победителями стали: Хонг Ун Жонг из КНДР (прыжок), Татьяна Набиева (брусья), Екатерина Курбатова (вольные упражнения), Луиза Галиулина из Узбекистана (бревно). У мужчин в вольных упражнениях отличился бразилец Диего Иполито, на коне сильнейшим оказался словенец Сасо Бертончез. На кольцах победил Александр Баландин, а на прыжке не было равных Антону Голоцуцкову. Золотую медаль на брусьях выиграл Ким Жин Хьок (КНДР), а лучшим на перекладине традиционно стал словенец Алиаш Пеган.

РОСТОВ ВЗЯЛСЯ ЗА СТАРОЕ

В Ростове-на-Дону прошло первенство Вооруженных сил России по спортивной гимнастике. Подобных состязаний не проводилось 12 лет. Возвращение турнира состоялось благодаря инициативе федерации спортивной гимнастики Ростовской области и руководства специализированной школы олимпийского резерва № 2, которую поддержала Национальная ассоциация объединений офицеров запаса Вооруженных сил (МЕГАПИР).

Организаторы сделали все возможное, чтобы первенство стало ярким, запоминающимся праздником спорта. Специалисты отметили уровень мастерства молодых спортсменов, способных при дальнейшей серьез-

ной работе вырасти в мастеров очень высокого класса.

Возродившийся турнир и в следующем году пройдет в Ростове. А затем, как надеются организаторы, его станут принимать и другие ведущие гимнастические центры страны.

ИЮНЬ

МАСТЕР-КЛАСС ЧЕМПИОНКИ

На Алтае побывала двукратная олимпийская чемпионка и трехкратная абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике, заместитель председателя Комитета Госдумы по делам молодежи Светлана Хоркина. В рамках визита она посетила спортивную школу в Бийске и ДЮСШ № 3 в Барнауле, где свое мастерство оттачивают алтайские гимнасты.

Светлане очень понравился прекрасный зал бийской спортшколы, оборудованный всеми необходимыми снарядами, позволяющий воспитывать достойных ребят. Не каждая ДЮСШ может похвастаться таким. Чемпионка провела масштабный мастер-класс, во время которого не только сама показывала сложные элементы, но и давала рекомендации юным спортсменам.

В ДЮСШ № 3 рассказывать о том, что зал уже старый, фасад ветхий, есть множество снарядов, но довольно тесно, и что гимнасты занимаются не в самых лучших условиях, Светлане Хоркиной не стали, и так все было видно.

Лучшие воспитанники спортшколы продемонстрировали свое мастерство на перекладине, бревне и в вольных упражнениях. Олимпийская чемпионка отметила достаточно высокий уровень подготовки алтайских гимнастов.

ВЫСОКИЕ ГОСТИ НА «КРУГЛОМ»

Премьер-министр Владимир Путин провел заседание президиума Совета по развитию физкультуры и спорта в тренировочном центре сборных команд России «Озеро Круглое». Обсуждались проблемы подготовки спортсменов и

финансовое обеспечение будущих рекордов.

Премьер-министр проинспектировал объекты тренировочного центра, в котором проводится полная реконструкция в рамках ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

На заседании обсуждались различные вопросы, в том числе говорилось о необходимости проведения в нашей стране как можно большего количества спортивных соревнований мирового уровня. Особый акцент был сделан на вопросах развития физкультуры и массового спорта в учебных заведениях, ведь именно студенческую среду можно назвать питательной для подготовки резерва спорта высших достижений. Поэтому предоставление студентам возможности заниматься спортом Владимир Путин предложил включить в лицензионные требования к вузам как обязательное условие.

Женский зал спортивной гимнастики на «Круглом» посетили президент Олимпийского комитета России Александр Жуков и министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко. Министр отметил успехи женской сборной по спортивной гимнастике и сообщил о присвоении высокого звания «Заслуженный мастер спорта» Алие Мустафиной, Екатерине Курбатовой, Анне Мыздриковой, а «Заслуженный тренер России» — Марине Геннадьевне Ульянкиной. Виталий Мутко лично вручил гимнасткам награды.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ!

Аркаев Леонид Яковлевич (03.06.1940), мастер спорта, заслуженный тренер СССР

Королькова Нина Ивановна (15.07.1930), мастер спорта, чемпионка Универсиады

Мартынова Светлана Евгеньевна (05.08.1935), врач сборной команды Москвы, заслуженный врач России

Мондзольская Валентина Григорьевна (08.09.1935), мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР, тренер-хореограф

Корольков Евгений Викторович (20.09.1930), заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, чемпион мира и Олимпийских игр.

Олежко Людмила Федоровна (25.09.1930), мастер спорта, чемпионка России.

ВНИМАНИЕ! ИЗМЕНЕНЫ СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ТУРНИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПРИЗЫ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ЕВГЕНИЯ ПОДГОРНОГО В 2010 ГОДУ

Турнир пройдет с 30 сентября по 3 октября 2010 года в Новосибирске.

30 сентября — приезд участников, прохождение мандатной комиссии, совещание судей, тренеров, представителей.

1 октября — опробование снарядов.

2 октября — соревнования II (в многоборье), определение победителей в многоборье по программе МС, КМС и I разряда. Соревнования I (квалификация к соревнованиям III).

3 октября — соревнования III, финалы в отдельных видах многоборья (юноши и девушки), отъезд участников.

Соревнования личные проводятся по программе МС, КМС и I разряда по произвольной программе.

Мастер спорта:

юноши 1993 г.р. и старше
девушки 1995 г.р. и старше

Кандидат в мастера спорта:

юноши 1994–1995 г.р.
девушки 1996–1997 г.р.

I разряд:

юноши 1996–1997 г.р.
девушки 1998–1999 г.р.



АЛЕКСАНДР АНИКЕЕНО



АЛЕКСАНДР АНИКЕЕНО



АЛЕКСАНДР АНИКЕЕНО

ИЮНЬ

50 ЛЕТ СДЮШОР ИМЕНИ
И.И. МАМЕТЬЕВА

Федерация спортивной гимнастики России поздравляет СДЮШОР имени И.И. Маметьева (Ленинск-Кузнецкий) с 50-летним юбилеем и желает дальнейшего процветания, спортивных побед и успехов в реализации новых проектов!

В летопись России и Кузбасса вписано немало ярких побед талантливых воспитанников школы. В копилке достижений спортсменов 157 медалей чемпионатов мира, Европы, СССР и России, в том числе 4 олимпийские медали самой высшей пробы.

Всемирную славу СДЮШОР и Кузбассу принесли олимпийские чемпионы Мария Филатова, Валентин Могильный, чемпион мира Алексей Тихоньких, абсолютный чемпион Европы Максим Девятковский.

Школа основана в 1960 году великим тренером-энтузиастом Иннокентием Ивановичем Маметьевым. Не случайно на ее базе в 2003 году был открыт Региональный центр олимпийской подготовки гимнастов, отвечающий самым высоким международным стандартам. Это мощный спортивный комплекс, в котором занимается более 500 детей. Среди них и начинающие спортсмены, и известные гимнасты, которые входят в сборную команду страны. В числе их наставников пять заслуженных трене-

ров СССР и России, чей опыт работы поистине уникален. В 2008 году в этом центре проходил заключительный этап подготовки сборных команд России по спортивной гимнастике перед Олимпийскими играми в Пекине 2008 года.

В школе работают 4 заслуженных тренера СССР и России.

За прошедшие годы подготовлено 4 заслуженных мастера спорта, 14 мастеров спорта международного класса, более 160 мастеров спорта России по спортивной гимнастике и акробатике.

Поздравляем коллектив, спортсменов, первых воспитанников школы гимнастики, а также первых чемпионов: Вячеслава Фогеля, Евгения Голошумова, Александра Филатова, Геннадия Фалыхова, Светлану Скрябину, Виктора Бысова, Владимира Гургенидзе, Надежду Руслякову, Виктора Дубса, Виктора Гурина... Здоровья, счастья, благополучия!

Международная федерация гимнастики (FIG) объявила «серьезное предупреждение» четырехкратному чемпиону Мариану Дразулеску за то, что он пропускал внесоревновательные антидопинговые проверки. Румынский спортсмен ушел из спорта в 2008 году, но возобновил карьеру год спустя. Национальная федерация вовремя не проинформировала FIG об этом решении, что исключило его из списка проверяемых между соревнованиями, румынской федерации спортивной гимнастики объявлен выговор за халатность.

ИЮЛЬ

ОТКРЫТЫЙ КУБОК ЯПОНИИ

Сборная России приняла участие в розыгрыше Открытого кубка Японии, где с блеском победили наши гимнастки. Команда в составе Алии Мустафиной, Татьяны Набиевой, Анны Деметьевой, Рамили Мусиной и Ксении Афанасьевой обыграла хозяек соревнования — гимнасток Японии на четыре балла (173,850 и 169,850 соответственно). В многоборье также первенствовала россиянка — Ксения Афанасьева (58,350). У Алии Мустафиной третий результат (57,100).

ИЮЛЬ — АВГУСТ

СПАРТАКИАДА В САРАНСКЕ

В столице Мордовии Саранске в Гимнастическом центре Л. Аркаева прошла II Спартакиада молодежи России — 2010.

Юноши

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО

МОСКВА (ДМИТРИЙ СТОЛЯРОВ, АЛЕКСАНДР ФАФАШКИН, ДМИТРИЙ ЯКУБОВСКИЙ, АЛЕКСАНДР КЛОЧКОВ) — 514,250
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ. — 505,400
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛ. — 495,400

МНОГОБОРЬЕ

ДМИТРИЙ СТОЛЯРОВ (МОСКВА) — 177,250
ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ
(СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ.) — 175,200
ПАВЕЛ РУСИНЯК (САМАРСКАЯ ОБЛ.) — 173,300

Девушки

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО

МОСКВА (ЕКАТЕРИНА КУРБАТОВА, АННА МЫЗДРИКОВА, АНАСТАСИЯ НОВИКОВА, ЕЛЕНА ЦЫРНИКОВА) — 327,350
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — 320,350
 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ — 290,350

МНОГОБОРЬЕ

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА (МОСКОВСКАЯ ОБЛ.) — 116,750
 КСЕНИЯ СЕМЕНОВА (МОСКОВСКАЯ ОБЛ.) — 115,500
 ЕКАТЕРИНА КУРБАТОВА (МОСКВА) — 113,000

Как отметили специалисты, у юношей великолепно выглядел Дмитрий Столяров из московского «Динамо», который без ошибок прошел все соревнования. Хорошо показал себя Давид Белявский, хотя во второй день соревнований немного упростил вольные и ошибался на брусьях. Но баллы набрал довольно высокие: есть по 15,300. На прыжке спортсменов заработал 15,500. Стабильно выступил Павел Русиняк, ученик Владимира Кириллова. Неплохо удались выступления и Никите Лежанкину из Свердловской области. Москвичи же все выполнили программу уверенно, было видно, что они готовы к этому старту.

У девушек в командном первенстве на третье место шли спортсменки Воронежской области, но на последнем снаряде — брусьях — они все попадали. Очень неплохо выглядела довольно ровная команда Санкт-Петербурга. Исполнение программы этими гимнастками было качественным, но для победы им не хватило трудности. В составе столичной команды выступали два заслуженных мастера спорта — Курбатова и Мыздрикова. И

стоит отметить тренеров Ульяновских: три участницы московской команды из четырех — их воспитанницы.

Порядовала Ксения Афанасьева — очень ровно и стабильно прошла все соревнования. Правда, во второй день по сумме ее обыграла Ксения Семенова, набрав на девять десятых больше. Хорошее впечатление оставила Дарья Елизарова из Тулы.

«РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА»

Олимпийский спорткомплекс «Лужники» в Москве встречал Международный спортивный форум «Россия — спортивная держава». В мероприятии приняли участие руководители международных спортивных организаций, члены Международного олимпийского комитета, представители субъектов Российской Федерации, свыше трех тысяч спортсменов.

Федерацию спортивной гимнастики России представляли: двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова, многократный олимпийский чемпион Алексей Немов, члены сборной команды России и спортсмены, заслужившие право поехать в Сингапур — Даниил Казачков («Динамо», Новосибирск) и Виктория Комова (МГФСО «Динамо», Химки), тренеры Александр Львович Конвиссер и Геннадий Борисович Елфимов.

В рамках форума прошла международная выставка «Спортивная литература, пресса, мультимедиа», на которой был представлен и журнал «Гимнастика».

АВГУСТ

ЧЕЛЯБИНСК. КУБОК РОССИИ

Еще до начала стартов в Челябинске все специалисты обещали очень интересную и непростую борьбу участников Кубка России: впереди — октябрьский чемпионат мира, а значит, проходит отбор в команду. Так оно и получилось — борьба разгорелась нешуточная.

Женщины

МНОГОБОРЬЕ. ФИНАЛ.

1. АЛИЯ МУСТАФИНА (МОСКВА) — 62,271
2. КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА — 58,674
3. КСЕНИЯ СЕМЕНОВА (ОБЕ — МОСКОВСКАЯ — ТУЛЬСКАЯ ОБЛ.) — 56,868
4. ЮЛИЯ ИНЬШИНА (ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛ.) — 55,307
5. АННА ПАВЛОВА (МОСКОВСКАЯ ОБЛ.) — 55,234
6. ТАТЬЯНА НАБИЕВА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) — 55,210

БРЕВНО

1. АННА ДЕМЕНТЬЕВА (ХИМКИ / САМАРА) — 15,375
2. ЮЛИЯ БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ (РОСТОВСКАЯ ОБЛ.) — 14,900
3. АЛИЯ МУСТАФИНА — 14,850

ВОЛЬНЫЕ

1. АЛИЯ МУСТАФИНА — 15,300
2. КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА — 15,025
3. КСЕНИЯ СЕМЕНОВА — 14,850

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. ТАТЬЯНА НАБИЕВА — 14,550 БАЛЛОВ
2. АЛИЯ МУСТАФИНА — 13,963
3. АННА ДЕМЕНТЬЕВА — 13,463

БРУСЬЯ

1. АЛИЯ МУСТАФИНА — 14,775
2. ТАТЬЯНА НАБИЕВА — 14,750
3. КСЕНИЯ СЕМЕНОВА — 14,500.

Мужчины

МНОГОБОРЬЕ. ФИНАЛ.

1. СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИН (Г. ХИМКИ-БАРНАУЛ) — 89,550
2. ИГОРЬ ПАХОМЕНКО (Г. ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ) — 87,800
3. МАКСИМ ДЕВЯТОВСКИЙ (Г. ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ) — 87,550
4. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ (Г. ЕКАТЕРИНБУРГ) — 87,000
5. АЛЕКСАНДР ДЕМИН (ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛ.) — 85,850
6. АНДРЕЙ ЧЕРКАСОВ (КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛ.) — 85,750

ВОЛЬНЫЕ

1. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ (СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ.) — 14,900
2. АНТОН ГОЛОЩУЦОВ (ТОМСКАЯ ОБЛ.) — 14,750
3. ИГОРЬ ПАХОМЕНКО — 14,600

КОНЬ

1. МАТВЕЙ ПЕТРОВ — 15,400
2. АНДРЕЙ ПЕРЕВОЗНИКОВ (ОБА — МОСКОВСКАЯ ОБЛ.) — 15,350
3. ДМИТРИЙ БАРКАЛОВ (ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛ.) — 14,700

КОЛЬЦА

1. КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ (ТОМСКАЯ ОБЛ.) — 15,450
2. ДЕНИС АБЛЯЗИН (ПЕНЗА, МОСКВА) — 15,100
3. МИХАИЛ БОДНАР (МОСКВА / ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛ.) — 14,650.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. МИХАИЛ КУДАШОВ (ЧЕЛЯБИНСК) — 15,675
2. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ — 15,425
3. ДЕНИС АБЛЯЗИН — 15,400

БРУСЬЯ

1. СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИН — 15,000
2. МАКСИМ ДЕВЯТОВСКИЙ — 14,700
3. ДМИТРИЙ БАРКАЛОВ — 14,600

ПЕРЕКЛАДИНА

1. СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИН — 15,200
2. ИГОРЬ ПАХОМЕНКО — 14,550
3. МИХАИЛ БОДНАР — 14,350

Спортсмены старались показать и новые сложные элементы, и умение выполнять обновленные программы в напряженных соревновательных условиях.

Выпуск новостей подготовили: Алина Вольнова, Наталья Воробьева, Александр Митропольский



РАССКАЖИТЕ НАМ ПРО СИНГАПУР...



СОРЕВНОВАНИЯ проводились по 30 видам спорта, включающим 201 дисциплину. Выступали атлеты от 15 до 18 лет

ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ДМИТРИЙ МЕДВЕДЕВ НАПРАВИЛ ПОЗДРАВИТЕЛЬНУЮ ТЕЛЕГРАММУ В АДРЕС ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. «ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С КОМАНДНОЙ ПОБЕДОЙ НА ПЕРВЫХ ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ВАШ УСПЕХ СТАЛ НАСТОЯЩИМ ПОДАРКОМ ДЛЯ РОССИЙСКИХ БОЛЕЛЬЩИКОВ. В ЯРКИХ, ЗРЕЛИЩНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ ВЫ ПОКАЗАЛИ ОТЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ И ВЫСОКОЕ МАСТЕРСТВО. ПРЕВЗОШЛИ СИЛЬНЫХ СОПЕРНИКОВ. ЗАВОЕВАВ ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ, ТРИ ИЗ КОТОРЫХ — ЗОЛОТЫЕ, УПРΟЧИЛИ ПОЗИЦИИ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ В СИНГАПУРЕ. ВЕРЮ В ВАШИ СИЛЫ, ТАЛАНТ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ. И ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ», — ГОВОРИТСЯ В ТЕЛЕГРАММЕ ПЕРВОГО ЛИЦА ГОСУДАРСТВА.



IMAGO / КОММЕРСАНТЪ

ВИКТОРИЯ!

Теперь мы точно знаем, кто она.

Виктория Комова — гостья из будущего, которая просто оказалась в гимнастическом настоящем. Доказательства?

Первое. Ее уникальный перелет на брусках, подобного которому никто в мире не исполняет. Его видели все, но в официальной реальности такого вроде бы и нет. Потому что узаконенное имя — например, «перелет Комовой» — он обретет только в будущем. Ведь по правилам мировой гимнастики именные элементы фиксируются на международных соревнованиях гимнасток не моложе 16 лет.

Доказательство номер два. Китайское «невозможно» как реакция на Комову. В плену реакции оказались Tan Sixin и ее наставники. Случилось это сразу после квалификации в многоборье на Юношеских Олимпийских играх. Уйдя в отрыв с разницей почти в три балла, Вика впервые за последнее десятилетие отняла у китайянок не только право, но даже надежду на золото.

Доказательство номер три. Только гости из будущего при внешней хрупкости обладают такой внутренней силой, что все вокруг бессильны. Только они, будучи еще детьми, выдерживают абсолютно взрослые нагрузки. А когда боль властвует над каждой клеточкой, властвуют над болью. Умирая от усталости, заряжают энергией многотысячный зал. Живя секунда в секунду по реальному времени, опережают его на несколько лет. И, нарушая законы гравитации, летают над помостом сегодня, а открывают нам завтра.



IMAGO / КОММЕРСАНТЪ

Виктория КОМОВА

Родилась 30 января 1995 года в Воронеже.

Тренеры — Геннадий Елфимов, Ольга Булгакова.

Трехкратная чемпионка Европейского юношеского олимпийского фестиваля (2009).

Четырехкратная чемпионка Европы среди юниоров (2010).

Двукратная чемпионка России среди взрослых в абсолютном многоборье и в командном первенстве (2010).

Трехкратная чемпионка и бронзовый призер первых Юношеских Олимпийских игр в Сингапуре (2010).

КАК ЭТО БЫЛО?

Виктория Комова в квалификационных соревнованиях многоборья показала блестящий результат (61,00). Гимнастка из Китая Tan Sixin отстала от нашей спортсменки почти на 3 балла. Виктория завоевала право участвовать в финалах на всех четырех снарядах. Причем на трех — опорный прыжок (15,700), брусья (15,600) и вольные упражнения (14,550) — с лучшим результатом.

И все равно самым трудным было справиться с волнением в решающий момент. Вика не дрогнула и завоевала золото в многоборье, набрав 61,250 балла, оторвавшись на целых 2,75 балла от Tan Sixin, соперницы из Китая (58,500). Третье место у итальянки Ferlito Carlotta (55,350).

«В принципе все получилось, но были и помарки на брусках и на бревне, — прокомментировала выступление сама Виктория. — Конкуренция сильная, та же китайянка, например, — в упражнениях на бревне я ей уступила одну сотую. Наверное, в Сингапуре пришлось тяжелее, чем на чемпионате Европы в Бирмингеме, добавились гимнасты из Китая, Японии. Да и одна я участвовала, с девочками было бы намного проще. Но что поделаешь, только один человек представляет страну на Играх».

Российская гимнастка заработала еще две золотые медали: при исполнении опорного прыжка (15,312 балла) и в упражнениях на брусках (14,525 балла), а также бронзу в вольных упражнениях.

«Первый день финала Виктория отработала нормально, справилась с нагрузкой, — считает тренер гимнастки Геннадий Елфимов. — Во



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ТРЕНЕР
Геннадий Елфимов: Что дальше? Вернемся домой и начнем с Викторией готовить новую программу

второй день и усталость сказалась, и то, что нам выспаться не дали. После допинг-контроля вернулись домой только в два часа ночи. Конечно, это ненормально. Допинг-контроль нужен, но все хорошо в разумных пределах. Ведь и нагрузки большие, и организм у всех участников Игр еще детский. Ну а результат последнего дня был из-за усталости предсказуем. Что дальше? Вернемся домой и начнем с Викторией готовить новую программу».

«Мы действительно приехали очень поздно, я не выпалась. Даже в зал совсем не хотелось идти, — подтверждает Вика слова тренера. — Хотя такое случается очень редко, ну, если уж совсем устала. А вообще главной задачей было выиграть многоборье. И это получилось!»

ДЕБЮТ ДАНИИЛА

Когда Новосибирск провожал своих участников первых Юношеских Олимпийских игр, в том числе и Даниила Казачкова, мэр Новосибирска Владимир Городецкий от имени всех горожан поблагодарил спортсменов и тренеров за то, что они завоевали право представлять Россию на столь престижных соревнованиях. А олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Евгений Подгорный пожелал им спокойствия: «Главное — не волноваться, переживать за вас мы будем здесь».

Заслуженный тренер России Александр Конвиссер занимался еще с Евгением Подгорным, а сейчас продолжает работать с молодыми спортсменами, в том числе и с Даниилом Казачковым.

«Мы с Даниилом прошли сложный путь, — рассказывает Александр Конвиссер. — Долго решалась судьба единственной путевки в Сингапур. Даниил вошел в команду, которая была сформирована для поездки на первенство Европы, но сборная России из-за природных катаклизмов не сумела вылететь в Великобританию. Потом он выиграл турнир стран СНГ и Балтии и только на контрольных тренировках доказал, что достоин представлять нашу страну на Юношеских Олимпийских играх».

В Сингапуре Даниил Казачков получил свою первую медаль на первых международных стартах высочайшего уровня: бронза за исполнение упражнений на коне, отрыв от соперников минимальный. Результат Даниила — 13,550 балла, Олег Степко из Украины набрал 13,950, Oldham Sam из Великобритании — 13,925.

РАЗЫГРАН 201 КОМПЛЕКТ НАГРАД. СБОРНАЯ РОССИИ ЗАВОЕВАЛА 49 МЕДАЛЕЙ — 20 ЗОЛОТЫХ, 17 СЕРЕБРЯНЫХ, 12 БРОНЗОВЫХ

В спортивной гимнастике россияне выиграли три золота и две бронзы. Виктория Комова победила в многоборье, в опорном прыжке и на брусках,

была третьей в вольных упражнениях, а Даниил Казачков завоевал бронзу на коне-махи

МЕДАЛИ РОССИЯН В ДРУГИХ ВИДАХ

Борьба: три золота и две бронзы

Легкая атлетика: три золота, одно серебро и две бронзы

Фехтование: два золота и два серебра

Тяжелая атлетика: два золота и два серебра

Плавание: два золота, пять серебряных медалей и две бронзы

Художественная гимнастика: два золота

Тхэквондо: одно золото и одно серебро

Теннис: золото и серебро

Пятиборье: золото, серебро и бронза

Дзюдо: три серебра

Стрельба из лука: две бронзы

Игровые виды: серебро принесли гандболистки, бронзу — волейболисты

Я задачу выполнил, хотя довольным себя назвать не могу. Так что о планах пока помолчу...

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ТРЕНЕР
Александр
Конвиссер:
Мы с Даниилом
прошли слож-
ный путь...



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

В многоборье Даниил вышел на помост в шестерке сильнейших гимнастов мира. Увы, ошибки на двух снарядах не позволили российскому спортсмену попасть в число призеров.

«Конечно, выступил хуже, чем в квалификации, — считает Казачков, — подвели брусья и кольца. Если бы на брусках не упал, думаю, в тройке был бы, балла того и не хватило, который сняли судьи. Честно говоря, на брусках это была какая-то нелепая случайность, ноги подкосились. И ведь комбинацию всю хорошо отработал, вот только концовка подвела. Тренеры мне ставили задачу — попасть в шестерку — восьмерку. Я ее выполнил, хотя довольным себя назвать не могу. Где-то волнение подвело, где-то чуть времени на подготовку не хватило. Так что о планах пока помолчу...» Победителем первой юношеской Олимпиады стал Юуа Камото из Японии (86,350 балла), второе место занял украинец Олег Степко (85,350), бронза в активе Xiaodong Zhu (85,0) из Китая. Даниил Казачков (84,0) замкнул шестерку лучших.

«Когда я только начал заниматься, — рассказывает Даниил, — у нас была группа человек двадцать. Но гимнастика такой вид спорта, что не все справляются с нагрузками. Первый мой тренер — Сергей Юрьевич Филимонов, с ним я занимался восемь лет, до I взрослого разряда. Сейчас меня тренирует заслуженный тренер России Конвиссер Александр Львович.

Родители отдали меня в спортивную гимнастику по совету друзей. Хотя одновременно отец записал меня в секцию хоккея. Наша команда играла довольно успешно, мы ездили на соревнования в Омск, Кемерово, Прокопьевск. Но и в гимнастике я стал показывать хорошие результаты, выигрывал городские и областные соревнования, надо было выбирать. Вместе с родителями решили, что это будет спортивная гимнастика».

...А ведь не подвела маму с папой и самого Даниила интуиция! ▲



БОРИС ВОЛКОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На фото сверху. МЭР ВЛАДИМИР Городецкий поздравляет участника первых Юношеских Олимпийских игр Даниила Казачкова с попаданием в национальную команду. Снизу. Тренеры и олимпийцы



ЕДИНСТВО ЦЕЛИ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТРЕНЕР

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО: «АМБИЦИИ
НЕЛЬЗЯ ЗАНИЖАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ...»

— Валентина Александровна, мы подошли к новой точке отсчета: два года после Игр, два года до Игр. С одной стороны, должны быть видны олимпийские перспективы, хочется верить, оптимистичные, с другой — еще тянется хвост из прошлого. Как отрубить этот хвост и решительно поднять голову? Реально ли?

Реально, но тяжело. Наше нынешнее состояние, ощущение себя, конечно, очень отличается от предпекинского. Мы уже определились с кандидатами на Лондон-2012, даже есть резерв, и на него можно рассчитывать. Это спортсменки, которые успешно, с хорошими программами прошли чемпионат Европы и сделали серьезную заявку на Олимпийские игры. У нас есть десять — двенадцать девочек, реально претендующих на то, чтобы войти в состав олимпийской сборной, это здорово по сравнению с прошлыми Играми. Это греет душу.

У мальчиков ситуация сложнее — резерву требуется больше времени, потому что ребята позже созревают, при этом у них шесть видов многоборья (у девушек — четыре). Но мы надеемся, что за будущий год они все-таки возьмут и наберутся стабильности.

— Что касается стабильности, она ведь появляется только, когда накоплен опыт выступлений на международной арене...

Копим. Недавно выезжали в Японию, где девочки вновь подтвердили, что амбиции у них очень большие: выиграли многоборье и командное первенство. Это говорит о серьезных притязаниях. И еще о том, что повышается мера ответственности. Необходимо уже не просто бороться за призовые места, а нацеливаться на вершины. Это создает определенное напряжение, но амбиции нельзя занижать ни в коем случае. Мы должны вернуть былой престиж нашей гимнастики.



ОЛЕГ НАУМОВ

— Какая из проблем «хвоста» решена и вы можете смело об этом говорить?

За последние пять лет глобальная проблема — с базами, с оснащением гимнастическим оборудованием — преодолена. Для сборной созданы практически идеальные условия. Можно утверждать, что тренировочная база сборных команд по спортивной гимнастике «Озеро Круглое» сегодня лучшая в Европе. Безусловно, в этом огромная заслуга президента нашей Федерации Андрея Леонидовича Костина, вице-президента Василия Николаевича Титова и генерального спонсора в лице банка ВТБ. Честно говоря, я не представляю, что было бы с российской гимнастикой, если бы в свое время Андрей Леонидович не дал своего согласия на эту позицию. Главный вопрос касался оснащения региональных центров. Представьте себе, парадокс: два спортсмена из Северска были в олимпийской сборной уже в Пекине. В 2006 году я приехала к ним в

У НАС ЕСТЬ десять — двенадцать девочек, реально претендующих на то, чтобы войти в состав олимпийской сборной, это здорово по сравнению с прошлыми Играми



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Если использовать только природные качества, то приходит момент, и мы талант теряем. Природа мстит

СДЮСШОР — качественных снарядов не было, поролоновые ямы, без которых в гимнастике вообще нельзя обойтись, тоже отсутствовали. Сейчас в Северске прекрасные условия, и даже когда у нас возникает перерыв в централизованной подготовке, ребята спокойно там тренируются. И мы знаем, что они работают на качественных снарядах, все в порядке. То же самое относится к спортивным школам во Владимире, Ленинске-Кузнецком, Воронеже и т. д. Список можно продолжить. А ведь это все центры, которые истари поставляли хороших гимнастов. Значит, нужно работать и работать. И продолжать помогать регионам.

— Какой вопрос заслуживает такого же внимания, но решить его в ближайшее время все же вряд ли удастся?

Да, есть такой, самый тяжелый для нас сегодня — тренерские кадры. Количество тренеров, выехавших на работу в другие страны, конечно, сложно компенсировать.

— Новый президент ОКР Александр Жуков заявил: «Тренеров будем возвращать!» Как вы думаете, активно ли пойдет этот процесс в гимнастике? Условия на местах по сравнению с зарубежными — несопоставимые...

Да, надо смотреть на проблему реально: мы же не хотим вернуть лишь бы кого-нибудь, нам нужны лучшие. Важно еще, чтобы чувство Родины было и желание сделать что-то серьезное. У большинства тренеров за рубежом налажен быт, есть гарантии социального благополучия. Возвращая их, мы должны создать подобные условия, а к этому Россия еще не готова. Если

НУЖНО РАБОТАТЬ и работать. И продолжать помогать регионам...

со сборной командой мы этот вопрос решили — вернули таких, как А.С. Александров, О.В. Остапенко, В.А. Иванов, то на местах проблема остается. Тренеры не возвращаются по разным причинам. Некоторые, которые хотят вернуться, знают — работать с нашими детьми легче. Дети за границей имеют другой менталитет. Приходят в клуб для общего развития. А находит тренер кого-то с хорошими данными, начинает строить планы, спортсмен еще и отказаться может от тренировок: мол, гимнастика — это хобби, хочу учиться. Тренерам из нашей системы понять такое трудно.

— *Вы когда-нибудь сталкивались с подобным в России?*

Чтобы спортсмен сказал: я, член сборной, пойду учиться и все бросаю... Такого не было и, мне кажется, вряд ли возможно. У нас спортсмены, дошедшие до определенного уровня, очень мотивированы.

А что касается тренеров, Федерация создала на базе Академии физкультуры в Малаховке свое отделение подготовки для юниорской сборной. Просматриваем детей на соревнованиях «Олимпийские надежды» с тем, чтобы как можно раньше работать с ними над базовой подготовкой. Одновременно там налажена учеба тренеров. Начинаем выпускать методические пособия. Представьте, что за последние пятнадцать лет не было ни одной методички! Некоторые вещи приходится форсировать.

— *К нашей сборной стали приходить победы, чувствуете ли вы, как меняется в последнее время настроение тренеров, самих гимнастов?*

Конечно. Когда мы выходим на большой помост, должны быть лучшими. Что для этого нужно? Стабильность. Еще большее усложнение и качество исполнения.

— *У сильнейших сборных наверняка есть свои котята в олимпийском мешке?*

Есть, и на чемпионате Европы мы их уже видели. Но, например, румынские спортсменки нам уступают в некоторых видах: на брусьях и в опорном прыжке. По сложности они традиционно сильны на бревне и в вольных упражнениях. Но у нас выше качество исполнения, причем на вольных — значительно выше. И это уже очевидно. После чемпионата Европы президент Международной федерации гимнастики Бруно Гранди благодарил нашу команду девушек за возвращение на соревновательный помост советской гимнастики, отличающейся классом исполнения и сочетанием сложности и красоты.

— *Впереди два года роста — и профессионального, и физического. Усиливаете ли вы медицинское наблюдение за членами сборной?*

Да, период взросления спортсменов — ответственный момент. Мы относимся к этому очень серьезно. Так, привлекаем специалистов нетрадиционной медицины из Новосибирска. Это люди, которые прошли длительную подготовку в Китае. Три специалиста с ученой степенью приезжают к нам на сборы и следят за периодом формирования спортсменов. Полгода работы — и уже виден результат.

Главная проблема девочек — питание. Как питаются пловцы или фехтовальщики и гимнасты, это небо и земля. Вес для гимнаста — проблема номер один. Совсем недавний пример — Ксюша Семенова, выигравшая чемпионат мира на брусьях, вырастает, через год вес прибавляется. Полностью меняется техника на снаряде. А представляете, что такое в этом возрасте менять технику — ее ведь с малолетства ставят. Недавно я встречалась с директором НИИ питания. Потрясающий человек Тутельян Виктор Александрович. Договорились, что он пришлет на «Круглое» бригаду своих специалистов, и они создадут для каждого спортсмена необходимую программу питания.

— *Но программу надо еще и выполнять, а для этого тоже нужны условия. Будет ли общая столовая на «Круглом» их соблюдать?*

Да, совершенно верно, столовую надо «перестроить», психологию поваров тоже поменять. Сколько мы уже говорим — не надо гимнастам жирное, надо калорийное. С увеличением роста и веса меняются многие компоненты — сила, техника, координация. Чтобы это пережить менее болезненно, Федерация предпринимает значительные усилия. То, что нам нужен специальный повар, очевидно. Биохимики тоже свою работу ведут, но есть девочки, генетически предрасположенные к полноте — значит, управлять процессом нужно в первую очередь через питание.

— *Знаете, как представители других видов спорта говорят: да гимнастки вообще ничего не едят!*

Вот в этом и проблема — много есть нельзя, но необходимо восстанавливаться после тренировок. Не пришла спортсменка на обед из-за лишних граммов — а на второй тренировке сил нет, это ведь тоже ведет к травмам. В общем, есть вопросы, они всегда возникают в процессе работы.

— *Возвращаясь к поздравлениям Бруно Гранди, за российскую школу радовались на чемпионате Европы многие. И конкуренты тоже. Согласитесь, это один из парадоксов большого спорта:*

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Необходимо уже не просто бороться за призовые места, а нацеливаться на вершины.

Мы должны вернуть былой престиж нашей гимнастики



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На фото слева направо: Управляющий делами президента РФ Владимир Кожин, заместитель министра спорта, туризма и молодежной политики России Юрий Нагорных, президент ОКР Александр Жуков, государственный тренер Валентина Родионенко



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Можно утверждать, что тренировочная база сборных команд по спортивной гимнастике «Озеро Круглое» сегодня лучшая в Европе

конкурентов бояться, но никто не хочет соревноваться без борьбы, потому что это тупик для всего вида, его ослабление.

Да, конкуренция — неперемное условие движения вперед. Это всегда сигнал для тех, кто не хотел усложнять свои программы. Главное, не упустить время. Вот, смотрите, Элизабет Твиддл последние лет десять отшлифовывала два снаряда — брусья и вольные. И уже кажется, что она все может сделать с закрытыми глазами. Но на прошлом чемпионате тоже ошиблась. Потому что почувствовала острую конкуренцию. Чем мы можем ее превзойти? Только сложностью комбинаций на более высоком уровне исполнения. Другого выхода нет. Мы надемся на Татьяну Набиеву и Алию Мустафину, которые могут поставить ту же Твиддл в такие рамки, когда она дрогнет. Мы так и объясняем спортсменам: нет непобедимых, всегда можно что-то противопоставить. Я очень благодарна нашим девушкам за стойкость. Когда в командной борьбе на чемпионате Европы они пошли на последний вид — бревно, это стало настоя-

щей проверкой. Команда Великобритании, хозяйка чемпионата, пошла на вольные, трибуны ревели безумно, но наши не дрогнули. После этого я сказала: мы можем выходить на «мир» и бороться за командное золото.

— А вот скажите, вы сразу начали хвалить спортсменов в Бирмингеме после победы или сначала все же указали на ошибки?

Да все вместе. Благодарили, конечно. Вы же знаете, что бревно — это контрольно-пропускной пункт. Все рассчитывали, что мы дрогнем, такая борьба! Не знаю, сколько нервных клеток было израсходовано, ведь любая, самая опытная гимнастка могла ошибиться... Похвалили всех: «Девчонки, вы молодцы!» А потом отдельно, ты — так, ты — так. Набиевой, например, сказали, что нельзя так легкомысленно отвлекаться, она такая кокеточка у нас. Ведь могла претендовать на золото в прыжке... И уже на старте в Японии Таня была другой. Они же растут, и каждый старт — неоценимый опыт. Мы с вами говорили о прибавке веса — как это губительно, так вот после

КОНКУРЕНЦИЯ — неперемное условие движения вперед. Главное, не упустить время

ВЫШЛИ ОДНА
краше другой. И надо
учитывать, что красота
соединена еще и со
сложнейшими про-
граммами



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

июльского оздоровительного сбора на Майорке, когда команда вернулась, я на тренировке просто любовалась спортсменками — статуэточки.

— *Вы хотите сказать, что спортсменки сами начинают по-другому относиться к своим «хочу» и «нельзя»?*

— Да, они поняли, что могут многое. К тому же увидели, что их воспринимают по-другому. Ведь что произошло за предыдущие годы застоя — Россия утратила характер лидера. Так, последний раз чемпионат мира командой выигрывали в 1991-м году. А сейчас как заговорили? «Будет борьба». Значит, могут дрогнуть самые сильные. Выходить бороться надо на равных.

— *«Русские клонировали советскую гимнастику», — так пишут зарубежные издания...*

Мне было приятно это читать. Проблемы решаются комплексно: красивых девочек подбираем. Вышли — одна краше другой. И надо учитывать, что красота соединена еще и со сложнейшими программами. Да, клонировали, но мы еще и усложнили гимнастику.

— *Представьте, Игры в Лондоне закончились, и наши специалисты и гимнасты, все мы на это надеемся, получают поздравления... И вот — новое четырехлетие, с чего начнете?*

Слишком молоды наши спортсмены, поэтому впереди возможен еще один олимпийский цикл, значит, надо готовиться дальше. А поскольку каждые четыре года в гимнастике меняются правила и требования, нужно с новыми усилиями идти вперед. Конечно, сборы не начнутся сразу после Игр, дадим спортсменам отдохнуть, и — снова за работу. К олимпийцам добавятся молодые гимнасты, которых мы уже сейчас готовим. Система заработала, подтягиваются гимнасты с

грамотной базой, с хорошей хореографической подготовкой. То есть уже отобранные дети, а не так, как раньше, когда брали всех. Ведь до чего дошло — российская команда рисковала не пройти отбор на Олимпийские игры в Пекине!

И сегодня не все идет так, как хотелось бы. Мы говорим тренерам и руководителям на местах: не спешите! Ограничили возрастной допуск на соревнования — не надо нам маленьких, лишь бы выставить для просмотра. Нельзя форсировать процесс подготовки. Природа всегда берет свое. Если базовая подготовка заложена, с этим ребенком можно идти дальше. А если использовать только природные качества, то приходит момент, и мы талант теряем. Природа мстит. Все должно быть своевременно. Где-то чуть поспешишь — и это выходит боком.

— *Наверное, можно сказать, что в подготовке спортсмена важна ювелирная точность.*

Иногда сталкиваешься с точкой зрения, что в спорте работать много не надо — взял способного и результат гарантирован! Неправда это. В спорте ничего не добиться без знаний и кропотливого труда. Лишь дилетанты могут рассуждать, что на первом месте только физиология. Все качества надо довести до кондиции. В спортивной гимнастике шесть снарядов у ребят и четыре у девочек — и все разноплановые. Мне иногда говорят: «Валентина Александровна, да чего там, у вас акробатика и на бревне та же акробатика! Но на бревне это ведь, простите, на бревне... Мне и смешно, и обидно. Ну, наверное, те же американцы, которые самым сложным видом спорта считают спортивную гимнастику, чем-то руководствуются. Очевидно, поэтому гимнастика — основоположник первых Олимпийских игр. ■

Иногда
сталкиваешься
с точкой зрения,
что в спорте
работать много
не надо — взял
способного
и результат
гарантирован!
Неправда это



ПЕНЗА. «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТРАН СНГ И БАЛТИИ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ», ПРОШЕДШИЙ В ПЕНЗЕ В СЕРЕДИНЕ ИЮНЯ, СТАЛ БОЛЬШИМ СОБЫТИЕМ В МИРЕ ГИМНАСТИКИ. ЭТО ПЕРВЫЙ ТУРНИР ТАКОГО УРОВНЯ КАК ДЛЯ ПЕНЗЫ, ТАК И ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ, НО ОТКЛИКИ, КОТОРЫЕ ОН ПОЛУЧИЛ, НЕ ОСТАВЛЯЮТ СОМНЕНИЙ: ВСТРЕЧИ СТАНУТ РЕГУЛЯРНЫМИ.

ТЕКСТ АНДРЕЙ САМСОНОВ. ФОТО ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

УЖЕ СЕГОДНЯ
география соревно-
ваний вышла за
границы

«Турнир может носить и второе название — «Турнир возрождения», — считает легендарный Юрий Титов. — Гимнастика в бывших странах Советского Союза переживает далеко не лучшие времена. И подобные встречи помогут республикам развиваться».

Прошедшие международные соревнования — первые после 1995 года, на которых смогли побороться лучшие юные спортсмены СНГ и Балтии. Правда, уже сейчас география соревнований вышла за эти границы. Помимо сборных России, Украины, Белоруссии, Армении, Казахстана, Туркмени, Киргизии, Литвы, Латвии в

Пензу приехала и польская делегация. Собирались венгры, но по объективным причинам не смогли приехать на турнир.

Сегодня можно смело утверждать: турнир не просто удался, о нем сразу заговорили. И нет сомнений, что в следующем году участников станет еще больше.

Тренер молодежной сборной страны Николай Крюков: «Чем больше соревнований, тем опытнее становятся ребята, осмысленнее подходу к своим комбинациям. Я добился своей мечты — у нас есть и олимпийская медаль, и

НА ЦЕРЕМОНИИ открытия присутствовали председатель комитета по физической культуре и спорту Пензенской области Григорий Кобельский, президент федерации гимнастики Пензенской области Валерий Старкин, и почетный президент FIG Юрий Титов



Сегодня можно смело утверждать:
турнир не просто удался, о нем сразу заговорили!

золотая медаль абсолютного чемпиона мира. Но, возможно, некоторого количества стартов мне именно в детстве и не хватало для ощущения большей уверенности в себе на начальном этапе».

Николай Грушин, ответственный секретарь Федерации гимнастики России: «Эти соревнования появились в календаре после того, как было принято решение о проведении Юношеских игр в Сингапуре. Планируем сделать их постоянными и проводить в Пензе ежегодно в июне. На совещании руководителей делегаций все одобрили такое решение».

Адам Коперски, главный тренер юниоров сборной Польши: «Когда я узнал об этом турнире, сразу сказал себе: мы должны быть на нем. В Пензе хороший гимнастический зал. Спортсмены привыкают к выступлению на подиуме. Подобных соревнований у юниоров очень мало. В следующем году обязательно приедем сюда снова».

Александр Филатов, тренер (Литва): «Организация соревнований прекрасная — на «десятку» (это оценка в литовских школах, аналогичная вашей «пятерке»). В следующий раз привезем не только мальчиков, но и девочек. Мне есть,



Николай Крюков



**ВАЛЕРИЙ ГЕОРГИЕВИЧ
СТАРКИН:**

— мы очень довольны тем, как прошел турнир, и обязательно на следующий год вновь соберем молодых гимнастов. Да, представьте себе, пятнадцать лет не было ничего подобного — наши гимнастические люди буквально истосковались по подобным встречам. Мы не случайно назвали турнир «Олимпийские надежды» — это брендовое название, на таких встречах действительно закладывается олимпийское будущее.

Первый турнир прошел успешно, но, как известно, улучшать можно любое дело до бесконечности. Например, на следующий год мы постараемся облегчить и ребятам, и тренерам поездку в Пензу. Будем привозить участников поездом, а, наверное, появится и возможность доставлять участников самолетами — к 2013 году у нас должны модернизировать аэропорт, пока он считается запасным международным.

Расширим культурную программу — ради этого даже увеличим турнир на один день, тем более что проводим его в каникулы. Дети не должны видеть только зал, а нам есть, что показать.

Хочется разнообразить призы, подойти к этому не шаблонно: и тренеры и дети должны почувствовать, что в чем-то они самые-самые.

Как бы я назвал этот турнир одним словом? Это наше ноу-хау. Действительно единственный турнир сегодня, который выявляет сильнейшего только среди юниоров. Если меня, как организатора, что-то и удивило, так это количество участников! Причем мы почувствовали, что Европа заинтересовалась тем, что произошло в Пензе. Так что на следующий год ждем еще больше гостей.

Турнир в Пензе для нас как отдушина. Очень хорошие, нужные соревнования



с чем сравнивать: недавно я был в Англии, и смело могу сказать — пензенский зал ничуть не хуже. Здесь можно проводить соревнования хорошего европейского уровня».

Людмила Ревина, генеральный секретарь Федерации гимнастики Казахстана: «В советские годы для юниоров проводились всесоюзные спартакиады, на которых ребята могли соревноваться друг с другом, а тренеры — делиться опытом. Сейчас этого стало меньше. И турнир в Пензе для нас как отдушина. Очень хорошие, нужные соревнования. Тренеры из разных республик собрались, пообщались между собой. Для нашей команды этот турнир стал еще и отборочным. Двое наших ребят претендовали на поездку в Сингапур на юниорскую Олимпиаду, а путевка была только одна. Здесь и определили, кому ехать».

Наталья Собнина, тренер юниорской сборной Туркмении: «Мы здесь в роли учеников. Наши девочки вообще впервые выступили за пределами страны. Хотим приезжать к вам не только

на соревнования, но и на сборы. В Туркмении таких условий для развития гимнастики нет».

Генрих Дидюля, начальник национальной сборной Белоруссии: «О том, насколько важен турнир, говорит тот факт, что участниками его стали представители федераций стран бывшего СССР. Наконец-то удалось собраться всем вместе и обсудить серьезные вопросы. Не секрет, что влияние наших государств в мировой Федерации гимнастики в последнее время ослабло. А это напрямую влияет на судейство. Поэтому хотим в дальнейшем действовать в одном русле. Если к нам присоединятся остальные страны СНГ, получится 14 голосов на конгрессах, не прислушаться к ним уже будет просто невозможно».

Вера Лобанова, президент Федерации гимнастики Латвии: «Чудесные соревнования. Жаль, что совпадают с экзаменами в нашей стране. Поэтому мы решили привезти сюда одну девочку, но самую лучшую. Для нее это дополнительный старт на высоком уровне. Это первый



Адам Коперски



Александр
Филатов



Вера Лобанова



Николай Грушин



Людмила
Ревина



Генрих Дидюла

Можно сказать, что вернулись старые добрые времена. Мы привезли сюда полный состав и не прогадали. **Отличный опыт для команды**

турнир, но надеюсь в дальнейшем увидеть еще больше участников».

Акоп Серопян, старший тренер сборной Армении: «Можно сказать, что вернулись старые добрые времена. Мы привезли сюда полный состав и не прогадали. Завоевали третье место в абсолютном первенстве и выиграли соревнования на кольцах. Отличный опыт для команды».

Геннадий Сартинский, тренер молодежной сборной Украины: «К сожалению, не удалось выступить в Пензе сильнейшим составом — ребята проходят тестирование. Но на следующий год постараемся освободить это время для них. Приятно

удивлен условиями, в которых прошли соревнования. Отличный зал, снаряды. А ведь Пенза не являлась центром развития гимнастики!»

«Олимпийские надежды» — это название для нового турнира выбрано не случайно. По мнению специалистов, выступающие здесь ребята к олимпийскому 2016 году станут лидерами своих национальных сборных. Кроме того, практически все уверены: популярность соревнований будет расти. Ведь в международном календаре юниорских турниров раз, два и обчелся. А здесь, в Пензе, талантливая молодежь сможет проверять свои силы на помосте современного Дворца спорта «Буртасы». ▲

ДЫШАТЬ ГИМНАСТИКОЙ...

ДАНО НЕ КАЖДОЙ ШКОЛЕ. В ВОРОНЕЖЕ, В ЗНАМЕНИТОЙ СДЮСШОР
ИМЕНИ ШТУКМАНА, ЭТО ДЕЛАТЬ УМЕЮТ.

ЭТА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА В ВОРОНЕЖЕ СТАЛА НАЗЫВАТЬСЯ ШКОЛОЙ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В 1968 ГОДУ. НО ВЫСОКИЙ СТАТУС ЯВИЛСЯ ЛИШЬ ФАКТИЧЕСКИМ ПРИЗНАНИЕМ ТОГО, ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО ЕЕ ОСНОВАТЕЛЕМ ЮРИЕМ ШТУКМАНОМ ГОРАЗДО РАНЬШЕ, В КОНЦЕ Сороковых годов. УЧИТЕЛЬ, ТРЕНЕР, ПОСТАНОВЩИК И ХОРЕОГРАФ, МАСТЕР СПОРТА ПО ГИМНАСТИКЕ, ОН СУМЕЛ УВЛЕЧЬ ЛЮБИМЫМ ВИДОМ СПОРТА ВОРОНЕЖСКИХ МАЛЬЧИШЕК И ДЕВЧОНОК, ЗАЛОЖИТЬ ОСНОВЫ ИХ СЕГОДНЯШНИХ ПОБЕД В ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ. ТЕКСТ ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

БЛАГОДАРИМ Т.А. ЗАМОТАЙЛОВУ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОМАТЕРИАЛЫ





Юрий Эдуардович все сам делал.

И вольные упражнения ставил, и музыку к ним подбирал, сам проводил уроки хореографии



ЛЯГУШКИ И УНИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ

«Многие узнали Юрия Эдуардовича как прекрасного педагога, тренера, когда он в конце сороковых переехал в Воронеж и основал там детскую спортивную школу. А еще во время войны в одной из деревенских школ он преподавал математику и...физкультуру, на которой и обучал детей гимнастическим элементам. «Лягушек» они там изображали, акробатические номера ставили... Фантазия-то у него была неиссякаемой, и любимому делу он отдавался полностью. Слова «отпуск» мы не знали. Выходной? Нет, сколько было у него свободного времени, столько и посвящал гимнастике. Ну, может быть, на Новый год только отдыхали», — вспоминает вдова тренера Римма Алексеевна Александрова.

Рассказывают, что и для самого Штукмана гимнастика стала делом жизни неспроста. С детства у него были серьезные проблемы со спиной. Но «вылечил» он себя как раз гимнастическими упражнениями. Пластика и гибкость Юрия Эдуардовича были настолько совершенны, что упражнения в его исполнении можно было считать за образец. В Популярной медицинской энциклопедии 1961 года в разделе «Гимнастика» есть фотография: будущий великий тренер сидит в поперечном шпагате, демонстрируя уникальные человеческие возможности.

«Те, кто видел его выступления на перекладине или на вольных упражнениях, которые начинались с выхода на высочайших полупальцах, признавались, что зрелище было завораживающее, — говорит Тамара Замотайлова, председатель федерации спортивной гимнастики Воронежской области. — Ничего подобного видеть на помосте не доводилось».

Ю.Э.Штукман воспитал более 40 мастеров спорта, под его руководством подготовлена целая плеяда тренеров: заслуженные тренеры СССР

Р.А.Александрова и Г.Ф.Коршунов, В.С.Растороцкий, заслуженные тренеры РСФСР В.П.Федоров, Н.Н.Пенкин, И.А.Вечерская...

МОРОЖЕНОЕ В КАРМАНЕ

Вспоминает Римма Алексеевна Александрова:

«За что его дети любили? А его не любить было невозможно. Бесконечная преданность ученикам, гимнастике завораживала и увлекала всех. Он по-настоящему интересовался жизнью детей. И в театр их водил, и задачки помогал решать по математике, всегда спрашивал, как дела, как дома? И они откликались.

Есть тренеры жесткие, а Юрий Эдуардович... не могу сказать, что был мягким, но умел аккуратно и вместе с тем настойчиво убеждать. На тренировках никогда ни шума, ни крика. Его слушались, любили, но и побаивались одновременно. Однажды две мои подружки шли по улице с мороженым, и вдруг — Юрий Эдуардович. Они руку в карман, думали, поздороваются и разойдутся. А ему, оказывается, было с ними по пути. Так все мороженое из кармана по капельке и вытекло. Знали, что за нарушение режима может и отругать как следует. Я и сама, если честно, когда еще выступала, побаивалась: лишнего он нам, девочкам, не разрешал. Но опять-таки, все в разумных пределах. Сейчас, мне кажется, наши специалисты слишком на весе гимнастки зацикливаются. Посмотрите на англичанку Элизабет Твиддл или участниц американской команды. Крупные девочки, а как на снарядах работают!..

Школа, как дом со своими стенами и залом, не сразу, конечно, появилась. Да и откуда в послевоенные годы было взяться гимнастическим залам? Мотались по всему городу, где был подходящий зал, там и тренировались. Только в 1970 году здание в центре города отдали под гимнастику. Там и по сей день базируется школа.



Наладили мы хорошую связь и с Воронежским институтом физкультуры. Ученики нашей школы, окончив тренерский факультет, возвращаются к нам работать

У каждого учителя свой почерк. Юрий Эдуардович был большим новатором. Ранняя специализация, когда стали ходить по детским садам и набирать 5–6-летних детишек в гимнастические секции, появилась в Воронеже благодаря ему. Он постоянно придумывал что-то новое: необычные связки, элементы, занятия старался проводить интересно... Одно время ему даже пытались палки в колеса вставлять, писали, что рискует он детьми. Но Юрий Эдуардович был высочайшим профессионалом, очень ответственным, а не придумывать что-то новое он просто не мог. И главное, все сам делал. И вольные упражнения ставил, и музыку к ним подбирал. Сам проводил уроки хореографии, готовился к ним по книге Вагановой... Не хочу никого обидеть, но я как-то заглянула в зал и вспомнила тот, его станок — он труднее, интереснее давал упражнения. Он жил гимнастикой в полном

смысле слова, дышал ею. В этом, наверное, и заключался секрет его успеха».

БРЕВНО И БРУСЬЯ НА ЛУЖАЙКЕ

...Знаменитую Любовь Бурду гимнастический мир узнал еще до того, как появилась она на помосте в составе золотой команды на Играх-68 в Мехико. 14-летней девочкой, выступая на Спартакиаде народов СССР, она исполнила на брусках переворот на 540 градусов, который вошел в историю гимнастики как «вертушка Бурды». Но еще за несколько лет до этого, на олимпийском и мировом помосте блистали другие ученицы Штукмана — Ирина Первушина и Тамара Люхина. Первушина стала чемпионкой мира в упражнениях на брусьях (1958), а Люхина — двукратной олимпийской чемпионкой в командном первенстве в 1960 и 1964 годах. В той же спортшколе выросла и двукратная чемпионка страны в упражнениях на бревне Алевтина Демьяненко, которая поражала своим умением исполнять на этом коварном снаряде сложнейшие перевороты. Она же вошла в историю гимнастики как первая исполнительница фляка. А еще один из элементов — темповой переворот вперед — впервые исполнила на бревне еще одна ученица мастера — Галина Шумейко.

На фото сверху слева:
Римма Алексеевна
Александрова.
На фото сверху справа:
тренерский коллектив
школы с директором
Иваном Павловичем
Цицилиным



Ю.Э. Штукман
с Е. Максимовой
и В. Васильевым

Тамара Алексеевна
Замотайлова



Первая тренировка — в детском парке, где прямо на траве стояли бревна, была оборудована акробатическая дорожка из опилок, а хореографическим станком служила ограда беседки

Абсолютная чемпионка московской Олимпиады-80, чемпионка мира-81 Елена Давыдова тоже вышла из стен штукмановской школы. Только выпустил, выпестовал ее уже ученик Юрия Эдуардовича — Геннадий Коршунов.

Рассказывает Тамара Алексеевна Замотайлова (Ляхина), двукратная олимпийская чемпионка, ныне заместитель директора центра спортивной подготовки сборных команд Воронежской области (ШВСМ), председатель федерации спортивной гимнастики Воронежской области:

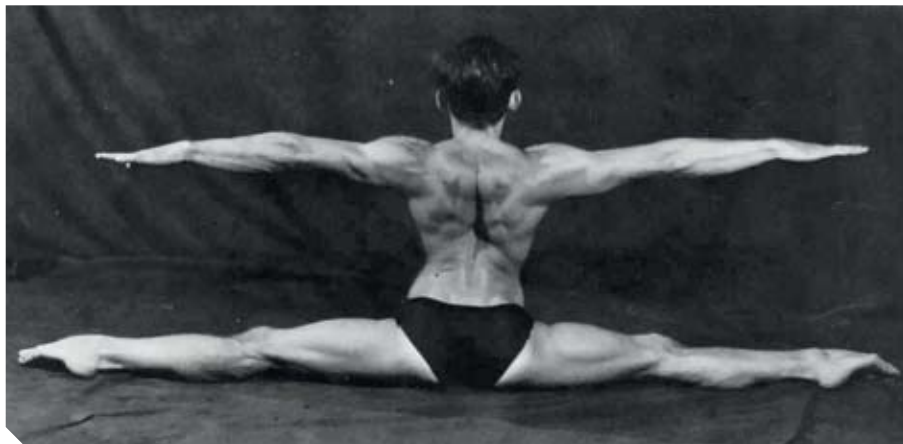
«Он заражал нас гимнастикой. Даже тогда, в начале пятидесятых, под руководством Юрия Эдуардовича в летний период мы уже тренировались по два раза в день. Первая тренировка — в детском парке, где прямо на траве стояли бревна, была оборудована акробатическая дорожка из опилок, а хореографическим станком служила ограда беседки. Вторая — в зале. В общей сложности мы тренировались по восемь часов в день. Причем постоянно-го спортивного зала у нас не было, но ни тренера, ни нас это не останавливало. Был период, когда мы, будучи студентами Воронежского государственного университета, занимались в одной из его аудиторий, а опорный прыжок отрабатывали рядом

в коридоре. Как сейчас помню, делаем прыжок, а рядом — кабинет ректора...

В начале 1970-х в зале еще не было поролоновых ям, и Юрий Эдуардович нашел выход. Летом в спортивном лагере выкапывали небольшие углубления, клали туда поролоновые маты и отрабатывали прыжок. Сколько задумок он мог бы реализовать, будь у него в то время лонжи, качественные снаряды...

Меня всегда восхищала его эрудиция. Учил нас гимнастике, а попутно столько знаний в нас вкладывал! И о балете, и о музыке классической, о театре, хореографии, математике... Он даже пианиста специально подбирал, чтобы тот играл с нужным настроением, чтобы музыка соответствовала занятиям, представляете? Все его воспитанницы в основном поступали на химфак университета. Многим нравилась будущая профессия, я и сама после окончания ВГУ в лаборатории университета работала, при этом в качестве судьи ездила на многие соревнования по гимнастике. Но потом благодаря Юрию Эдуардовичу вернулась в гимнастику, работала завучем в СДЮСШОР. Помимо целеустремленности и трудолюбия Штукман заложил в нас преданность этому виду спорта. Она осталась на всю жизнь».

**ЧИСЛО
УЧАЩИХСЯ:** 375
**КОЛИЧЕСТВО
ТРЕНЕРОВ:** 25
**ЗАСЛУЖЕННЫЙ
ТРЕНЕР СССР**
АЛЕКСАНДРОВА
РИММА АЛЕКСЕЕВНА
**ЗАСЛУЖЕННЫЕ
ТРЕНЕРЫ РОССИИ:**
БУЛГАКОВА О.М.,
ЕЛФИМОВ Г.Б.,
ПРАВДИНА Н.В.
**ЗА ВРЕМЯ РАБОТЫ
ШКОЛЫ
ПОДГОТОВЛЕНО:**
ЗМС — 6
МСМК — БОЛЕЕ 20
МС — СВЫШЕ 150



САМЫЕ ЗНАМЕНИТЫЕ ВОСПИТАННИКИ:

ТАМАРА ЗАМОТАЙЛОВА (ЛЮХИНА),
ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА

ЛЮБОВЬ БУРДА, ДВУКРАТНАЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

ИРИНА ПЕРВУШИНА,
ЧЕМПИОНКА МИРА

ВЕРА КОЛЕСНИКОВА,
ЧЕМПИОНКА МИРА, АБСОЛЮТНАЯ
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ИГР ДОБРОЙ
ВОЛИ

ЕЛЕНА ДЫВЫДОВА, АБСОЛЮТНАЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

ТАТЬЯНА ТУЖИКОВА, СЕРЕБРЯНЫЙ
ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА

КРИСТИНА ПРАВДИНА, БРОНЗОВЫЙ
ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА

АЛЕКСАНДР КОЛЫВАНОВ,
ЧЕМПИОН МИРА

ДМИТРИЙ ТРУШ,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН

НИКОЛАЙ КРЮКОВ,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН,
АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА

ЭСТАФЕТА ТРАДИЦИЙ

...Имя любимого тренера школа стала носить в 1999 году. Позади остались самые тяжелые годы перестройки, самые ощутимые потери — четырнадцать воронежских тренеров из мужской гимнастики уехали тогда за рубеж растить конкурентов, была самая низкая рождаемость... Однако столь любимый самим Штукманом и его соратниками гимнастический зал и саму школу удалось сохранить. И, несмотря ни на что, по-прежнему не хватает места для всех желающих. По итогам работы 2007 года СДЮСШОР им. Ю.Э. Штукмана заняла первое место в Российской Федерации. В феврале 2010-го команда школы стала победительницей чемпионата России по Центральному федеральному округу, а молодежная команда — серебряным призером первенства России по ЦФО.

И разве не символично, что именно воспитанница штукмановской школы — абсолютная чемпионка Европы-2010 среди юниоров Вика

Комова, дочь Веры Колесниковой, представляла российскую гимнастику на прошедших недавно первых Юношеских Олимпийских играх в Сингапуре?

Рассказывает Иван Павлович Цицилин, директор СДЮСШОР им. Штукмана:

«Самая большая наша проблема на сегодняшний день — отсутствие современной базы. Рядом со зданием школы есть земля, которую еще при жизни Штукмана выделили специально под пристройку нового зала. Но по непонятным причинам строительство так и не началось. Потом — перестройка, и все прежние решения утратили силу. Территория эта и по сей день пустует, на ней вполне можно было бы построить столь необходимый городу гимнастический комплекс, но в одиночку наш областной бюджет такой проект не осилит. Вопрос нужно решать на федеральном уровне.

Сейчас, как и во времена Штукмана, занятия в школе проводятся в трех залах: хореографическом, для общефизической подготовки и самом большом — гимнастическом. Однако размеры последнего 36х18 м, и проводить там соревнования небезопасно.

Когда три года назад школа была признана лучшей гимнастической СДЮСШОР в стране, Федерация подарила нам новое оборудование, и теперь самые современные снаряды мы получаем постоянно, огромное спасибо за это хочу сказать нашим руководителям. Но текущих проблем все равно хватает. Сорок лет в здании школы не было капитального ремонта. В зале душно, а кондиционеры поставить невозможно — старая проводка не выдержит.

НИКОЛАЙ КРЮКОВ: ВЕЩИЕ СЛОВА У РОЯЛЯ

«В этой знаменитой школе я делал первые шаги в гимнастике. И тренеры со мной из штукмановской бригады работали — Михаил Аронович Генкин, потом его сын Александр Михайлович... Одно из самых ярких воспоминаний детства. ...Восемьдесят шестой год. Я всего два года, как занимаюсь гимнастикой. Прихожу однажды в зал,

а там Александр Колыванов. Вернулся с чемпионата мира и выкладывает на большой черный рояль, который стоял у нас у ковра, медали. Два золота, два серебра... Мы, пацаны, сгрудились вокруг, щупаем эту драгоценность, дрожим просто. И тут я, возьми и скажи: «У меня тоже такие будут!» Смеха это, надо сказать, вы-



Ю.Э. Штукман среди своих воспитанников. Слева направо Л. Бурда, Т. Замотайлова и И. Недопекина

С тренерскими кадрами у нас неплохая ситуация: традиции, заложенные Штукманом, мы стараемся сохранить и приумножить. Я имею в виду и бережное отношение к детям, и к нашим тренерам-ветеранам. Ни один из них за эти годы не был уволен из школы. По сей день работает и вдова Юрия Эдуардовича — Римма Алексеевна Александрова. Иметь в своих рядах такого специалиста любая школа посчитала бы за счастье. Наладили мы хорошую связь и с Воронежским институтом физкультуры. Ученики нашей школы, окончив тренерский факультет, возвращаются к нам работать. Правда, в основном, это касается женской гимнастики. А вот с мальчишками — беда. Из 375 учащихся всего 80 мальчиков. Из 25 тренеров — лишь трое, специализирующихся на мужской гимнастике. На мой взгляд, мужская гимнастика в Воронеже сегодня лишена возможности развиваться. Негде мальчишкам тренироваться. Зал в нашей школе целиком отдан под женскую гимнастику, для мальчишек же приходится его арендовать. Если хотя бы еще один зал в городе появился, совсем другая

сложилась бы картина! Многие из тех наших тренеров, кто уехал и работает сейчас по всему миру, с удовольствием привезли бы сюда детей на сборы. Да что там, может, и вернулись бы!»

...Не так давно министр спорта России Виталий Мутко встречался с руководителями Воронежской области. Штукмановцы очень надеются, что будет принято решение об оказании помощи гимнастам города. Дворец гимнастики появится или просто новый современный гимнастический зал — неважно. Главное, чтобы места в нем хватало всем желающим. И детям, и чемпионам. Ведь где, если не в Воронеже, быть большой гимнастике? ▲

звало много. И долго еще потом друзья по группе подкалывали: «Да чтобы ты, медаль, ха-ха-ха...»

...И вот я уже тренер. Поработал несколько месяцев и накануне чемпионата Европы думаю: надо бы ребятам моим дух боевой повысить, чтобы понимали они, ради чего, собственно, работают! И принес им свои медали. «Посмотрите хотя бы, пощупайте, как хоть выглядит оно, это золото. Не знаю, помогло бы или нет — на чемпионат мы так и не попали из-за вулкана, но

те самые слова, которые я когда-то произнес у рояля, от одного паренька услышал...

Вспоминаю сегодня все то, что тренеры старались в нас вкладывать. Тогда нас, мальчишек, всегда удивляло: ну чего они лезут тетрадки проверять, диктанты диктуют, дневники школьные заставляют показывать! А теперь понимаю — не только гимнастов хороших они из нас лепили, но и искренне хотели, чтобы каждый ученик человеком хорошим вырос. Я уверен, порядочность

И долго еще потом друзья по группе подкалывали:

«Да чтобы ты, медаль, ха-ха-ха...»

Я УВЕРЕН, порядочность тренеров школы, честность, целеустремленность, вера в меня и дали то, что я сейчас имею



тренеров школы, честность, целеустремленность, вера в меня и дали то, что я сейчас имею. Никогда не забуду, как сказал однажды Михаил Аронович Генкин в мой адрес: «Из этого человека сделаем олимпийского чемпиона». Может быть, поэтому я и сам стараюсь поступать так же. Верить, учить и работать вместе с ребятами». ▲

ТРЕТЬЯ РЕКА САФОШКИНА

О ВХОЖДЕНИИ В ОБРАЗ, САМОСТОЯТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИИ
И БЕССТРАШНЫХ МЕЧТАХ, КОТОРЫЕ МОЖНО
И НУЖНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ

СЕМЬ ЛЕТ НАЗАД АЛЕКСАНДР САФОШКИН ВОРВАЛСЯ В ГИМНАСТИКУ ТАК ЖЕ СРЕМИТЕЛЬНО, КАК КОГДА-ТО ЕЕ ПОКИНУЛ. УШЕЛ РЯДОВЫМ МАСТЕРОМ СПОРТА, А ВЕРНУЛСЯ — АРТИСТОМ ЦИРКА, ОБЛАДАТЕЛЕМ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА. НА МАНЕЖЕ ЭТО — ВСЕ РАВНО ЧТО ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО НА ПОМОСТЕ. НО КОГДА-ТО, МАЛЬЧИШКОЙ, ПРИХОДЯ В ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ, ОН МЕЧТАЛ ИМЕННО О ТАКОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛИ — ЧТОБЫ И ПЬЕДЕСТАЛ, И ГИМН, И ФЛАГ...

ТЕКСТ АЛИНА ВОЛЬНОВА

И три победы на чемпионате Европы, две серебряные медали чемпионата мира, которые он завоевал, войдя в реку дважды, разве не повод для гордости? Весной ему были готовы устроить проводы из спорта. А он... Просто не готов уходить. И хочет повторить трюк, однажды уже удавшийся. Вновь вернуться на больной помост.

— Так ведь, Саша? Поскольку в зал своей родной ростовской школы вы наведываетесь регулярно, значит, о завершении карьеры речи не идет?

Нет. Я по-прежнему тренируюсь, только пока в восстановительном режиме, без особых нагрузок. И подрабатываю тренером в Центре экстремальных видов спорта, которые в нашем городе сейчас активно развиваются. Занимаюсь с ребятами ОФП, гимнастикой, прыжками на батуте... Я уже не член сборной команды России, так что рассчитывать могу только на себя.

— А с десятилетним сыном Димой, у которого, как рассказывают, уже есть успехи в гимнастике, работаете?

Нет, потому что пока тренируюсь сам. Так, подсказываю что-то, когда мы вместе в зале оказываемся. На себе как на спортсмене крест я не поставил, поэтому не могу распыляться.

— Беспокоит ли та травма плеча, которая не давала тренироваться в полную силу накануне Олимпиады в Пекине?

Эта травма меня давно мучает. Уже две операции перенес. Одно время вроде восстановился, даже выступил на чемпионате России, но потом опять началось. Даже не думал, что плечи могут так болеть. Наверное, моя ошибка в том, что в свое время я не сделал операцию в той же Германии, например. Понадеялся на наших врачей, пытался консервативными методами лечиться... А в итоге все равно без хирургического вмешательства не обошлось. Теперь восстанавли-

ваюсь потихоньку, но главная проблема — найти хорошего врача — осталась. Убрать бы эту боль, чтобы спокойно тренироваться! Вот, я и занимаюсь поисками такого специалиста, на днях поеду на очередную консультацию... В общем, рано пока сдаваться.

— То есть планы — вернуться в сборную — у вас вполне конкретные?

Абсолютно. Мне всегда хотелось завоевать олимпийскую медаль, ради этого, если вы помните, я в гимнастику и вернулся. Хотя за семь лет, проведенных в цирке, я сделал хорошую карьеру и чувствовал себя в жизни уверенно. Но нереализованные спортивные мечты покоя не давали. Не могу сказать, что постоянно об этом думал, нет, но червоточинка какая-то в сердце всегда сидела. И сейчас не готов от этой цели отказываться.

— Медали с чемпионатов Европы и мира не считаются?

Нет, что вы! Конечно, я никогда не пожалею, что вернулся. Ведь не будь этих побед, я так и остался бы обыкновенным гимнастом Сафошкиным, мастером спорта. А так — все же частично реализовал свою мечту. И потом, дело ведь не только в медалях, а в том, что ты оставишь в спорте после себя. Вот взять Лешу Немова, например. В то время, когда я уходил из гимнастики в цирк, он еще ничего серьезного не выиграл, но всем уже было ясно: станет классным гимнастом. Так и вышло. Я же дошел до юниорской сборной страны, на «Озере Круглом» успел на сборах посидеть, звание чемпиона России среди юниоров на кольцах выиграл — и все. Никаких перспектив для себя в гимнастике больше не видел. Не горел ею.

— А говорили, что главной причиной, по которой вы оставили спорт, была финансовая...



Не могу сказать,
что постоянно об этом думал, нет, но червоточинка какая-то в сердце всегда сидела. И сейчас не готов от этой цели отказываться

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

СПОРТ
с детства
приучает к
самодисципли-
не. К нудной
монотонной
работе — тоже

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Я ГОРЖУСЬ
тем, что в
2000 году стал
лауреатом
Национальной
премии цирка

До всего нужно дозреть.

Вот сегодня, знаю, мне есть что сказать на помосте.
Поэтому, наверное, и не могу остановиться

МНЕ ПОЧТИ ТРИДЦАТЬ
было, «ветераном» на-
зывали, но по сравне-
нию с Лешкой я себя
начинающим спортсме-
ном чувствовал

Я женился, нужно было содержать семью, а в сборной тогда особо не зарабатывали. Это сейчас президентские стипендии платить стали, а в то время даже лидеры получали копейки. Но я бы не сказал, что в этом была основная причина. Если бы чувствовал тогда, что могу добиться чего-то серьезного на помосте, потерпели бы с Катей. До всего нужно дозреть. Вот сегодня, знаю, мне есть что сказать на помосте. Поэтому, наверное, и не могу остановиться — чувство неудовлетворенности осталось...

— В цирке номера воздушного гимнаста, когда вы летали на 15-метровой высоте, изображая ниндзя, самурая, пользовались большим успехом. Привычку — если уж делать, то выкладываться по максимуму, — спорт привил?

Конечно. В работе цирковых артистов и спортсменов много общего. Для тех и других хореографы работают, и художники-постановщики, и костюмеры... Правда, в цирке над тобой никто не стоит. Надо тебе — пожалуйста, иди и репетируй. Не надо — можешь отдыхать,

сколько хочешь. Только если номер потом плохо отработаешь, с тобой просто контракт не заключат, и все. То же и дисциплины касается. Своя голова на плечах есть — вот и думай, что тебе лучше. У меня, к счастью, никаких проблем не возникало. Спорт с детства приучает к самодисциплине. К нудной монотонной работе — тоже. Как-то один номер я три года готовил, все додумывал, оттачивал, шлифовал! Зато когда исполнил его, зал ахнул! Вот это и есть в цирке высший класс! В спорте больше драматизма, а вот в цирке — эмоций. Особенно когда не просто какие-то упражнения делаешь, а в образходишь. Помню, первое время меня красота костюмов, спецэффектов в цирке просто ошеломяла. Представления мог смотреть часами. А когда на гастроли стал с труппой ездить, мир увидел, понял, что у меня началась совсем другая жизнь. Захотелось не только материальное положение поправить, но и до уровня хорошего артиста дорасти. Было приятно, что мои номера публика хорошо принимала. Это, как на помосте, подстегивало, заставляя придумывать что-то такое, чего до тебя никто не делал. Я горжусь тем, что в 2000 году стал лауреатом Национальной премии цирка — это все равно что в спорте выиграть Олимпийские игры. То, что довелось выступать в самом престижном Московском цирке на Цветном бульваре, куда меня пригласил Максим Никулин, тоже считаю достижением...

— *Но помост пересилил?*

Все получилось спонтанно. Перед гастролями в Германию пришел в родной зал позаниматься, а тренер мой Анатолий Иванович Левшин, с которым я все время работал, вдруг говорит: «А ты в курсе, что правила в гимнастике поменялись?» В том смысле, что выступать на Олимпийских играх в отдельных видах упражнений можно, минув многоборье. И вдруг серьезно так добавляет: «Может, Сафошкин, тряхнем стариной?» Не могу сказать, что я внимательно следил за тем, что в нашей сборной происходит. Но он-то знал, что с хорошими кольцевиками у нас проблемы были. Вот и загорелся. Я все гастроли над его словами думал, а вернувшись, подал заявле-

ние об уходе. В январе 2003 года приступил к тренировкам.

— *Опыт, приобретенный в цирке, в чем-то пригодился?*

Ну, во-первых, браться за новое старое дело всегда легче, если знаешь, что в любой момент можешь вернуться к привычной жизни. А во-вторых, помните, я говорил о том, что в цирке никто над тобой не стоит, тренер не прикрывает, если что. Я научился быть самостоятельным, сам решал все проблемы. Знаете, что больше всего поразило, когда я вновь оказался на «Круглом»? То, что Лешка Немов, с которым мы дружили еще с юниорской сборной, был по-прежнему там. Сколько классных

ребят ушло, у меня длинный отрезок жизни позади остался, а он еще держался, пахал. Мне почти тридцать было, «ветераном» называли, но по сравнению с ним я себя начинающим спортсменом чувствовал. В спорте нужно уметь терпеть и трудиться неистово, только тогда можно чего-то добиться.

— *В цирке вы больше не выступали?*

Нет. В цирк всегда успею вернуться, тем более что как артист я себя зарекомендовал, а возраст там роли не играет.

— *Саша, но вам сейчас тридцать два, а на помосте годы все-таки считают...*

Я себя нормально чувствую, полон энергии, несмотря на то что немного в весе прибавил. Но это мелочи. Было бы желание. За прошедшие годы не заметил у кольцевиков чего-то сверхнового, сверхсложного, такого, чего я не делал. Ну, стали уделять гораз-

до больше внимания качеству исполнения, но именно этим я всегда и отличался.

— *Тогда давайте попробуем просчитать ваши шаги более конкретно.*

До Олимпиады в Лондоне два года. Если учесть, что в прошлый раз я успел восстановиться за шесть месяцев, а через год уже выиграл медаль, то теперь, думаю, мне вполне хватит года на то, чтобы полностью подготовиться к новым подвигам. Во всяком случае, я постараюсь.. ▲



ИТАР-ТАСС

Было бы желание. За прошедшие годы не заметил у кольцевиков чего-то сверхнового, сверхсложного, такого, чего я не делал. Я постараюсь...

«МОЖЕТ, Сафошкин, тряхнем стариной?»



Антон Голоцуцков

Родился 28 июля 1985.
Двукратный бронзовый призер Олимпийских игр-2008, бронзовый призер чемпионата мира-2009, трехкратный чемпион Европы, многократный чемпион России, многократный обладатель Кубка России в вольных упражнениях и опорном прыжке.



Бронза	Пекин 2008	Вольные упражнения
Бронза	Пекин 2008	Опорный прыжок
Чемпионаты мира		
Бронза	Лондон-2009	Опорный прыжок
Чемпионаты Европы		
Золото	Лозанна-2008	Командное первенство
Золото	Лозанна-2008	Вольные упражнения
Золото	Амстердам-2007	Опорный прыжок

Чемпионат России		
Золото	Лобня-2007	Командное первенство
Золото	Челябинск-2007	Опорный прыжок
Серебро	Челябинск-2007	Вольные упражнения
Золото	Пенза-2008	Командное первенство
Золото	Лобня-2008	Опорный прыжок

Чемпионат России		
Серебро	Брянск-2009	Командное первенство
Серебро	Брянск-2009	Вольные упражнения
Серебро	Брянск-2009	Опорный прыжок
Золото	Пенза-2010	Опорный прыжок



СМОТРИМ СКВОЗЬ ТУМАН

ОНИ РОДИЛИСЬ из двух последних капелек стали при создании олимпийского стадиона

А ВО ЛБУ ФОНАРЬ ГОРИТ...

Символами Олимпийских игр 2012 года в Лондоне стали два мультяшных персонажа, нарисованных в форме капель, — Уэнлок и Мандевилль. Имя одному из героев дал городок Стоук Мандевилль в английском графстве Бакингемшир, в больнице которого зародились паралимпиады. Второй же унаследовал название деревни Мач Уэнлок в графстве Шропшир, где спортивные игры проводились еще в середине XIX столетия.

Именно они послужили примером для барона Пьера де Кубертена, когда он в 1896 году формулировал концепцию современного олимпийского движения. Уэнлок переливается цветами олимпийских медалей, форма его лица повторяет контуры крыши олимпийского стадиона. Он носит пять браслетов — пять олимпийских колец, а на животе у него — эмблема Олимпиады. У Мандевилля на голове три зубца в напоминание о полумесяцах — символе Паралимпийских игр.

БРИТАНСКАЯ
столица уже
встречала Игры
в 1908 и
1948 годах

МОК
впервые дал
разрешение на
участие в Играх
женщин в со-
ревнованиях
по боксу



AFP/EAST NEWS



PHOTOXPRESS

Лондон станет единственным городом, в котором Олимпийские игры будут проводиться в 3-й раз

А на лбу у обоих — по большому желтому фонарю, такому же, как на известных лондонских черных кэбах.

Талисманы разработаны британскими дизайнерами при помощи фокус-групп, включающих детей и их родителей. Историю о персонажах, родившихся из двух последних капелек стали, из которой создавался олимпийский стадион, сочинил детский писатель Майкл Морпурго.

ЛОНДОН ТРОИЦУ ЛЮБИТ

Лондон станет единственным городом, в котором Олимпийские игры будут проводиться в 3-й раз. До этого британская столица встречала Игры в 1908 и 1948 годах.

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Совет МОК впервые дал разрешение на участие в Играх женщин в соревнованиях по боксу. 12 спортсменок будут соревноваться в трех весовых категориях (до 51, 60 и 75 кг).

В 2012-м году женщины смогут принять участие во всех летних видах спорта

«КТО, ЕСЛИ
не они?» —
вопрошают
фанаты
группы Iron
Maiden



LANDOV/PHOTAS



На последних зимних Играх многие спортсмены признались, что в преддверии старта **слушали именно ХЭВИ-МЕТАЛЛ**

Теперь женщины могут принимать участие во всех летних видах спорта. Женские состязания байдарок-одиночек на дистанции 200 м вытеснили мужские соревнования каноэ-двоек на дистанцию 500 м. Впервые с 1924 года в теннисе пройдут игры с участием смешанных пар.

ДАЕШЬ ХЭВИ-МЕТАЛЛ!

«Iron Maiden — одна из наиболее успешных английских групп. Это, безусловно, лучшая металл-группа всех времен. Музыканты до сих пор радуют нас своими выступлениями. Кто, если не они?» — так вопрошают фанаты Iron Maiden, которые ведут кампанию в поддержку культовой группы как кандидата на выступление при открытии Олимпийских игр — 2012.

А коль скоро, по утверждениям социологов, на последней зимней Олимпиаде многие спорт-

смены признались, что слушали именно хэви-металл в преддверии собственного старта, Iron Maiden действительно имеет шанс выступить в момент торжественного открытия лондонской Олимпиады.

ОТКРОЕТ ЛИ ГЮЛЬЧАТАЙ ЛИЧИКО?

В 2012 году женский бокс войдет в программу Олимпийских игр. Мусульманские женщины собираются выступать в хиджабе. Сейчас 25 спортсменок тренируются на стадионе Кабула и, по словам тренера, планируют появиться на соревнованиях в традиционной исламской одежде. Как заявил представитель Международной ассоциации бокса, на данный момент ничто не мешает женщинам-боксерам появиться на ринге в исламской одежде. «Несомненно, религиозные требования должны быть учтены, — добавил он. — И мы хотим быть толерантными в этом вопросе».

МУСУЛЬМАНСКИЕ
женщины собира-
ются выступать в
хиджабе

EAST NEWS





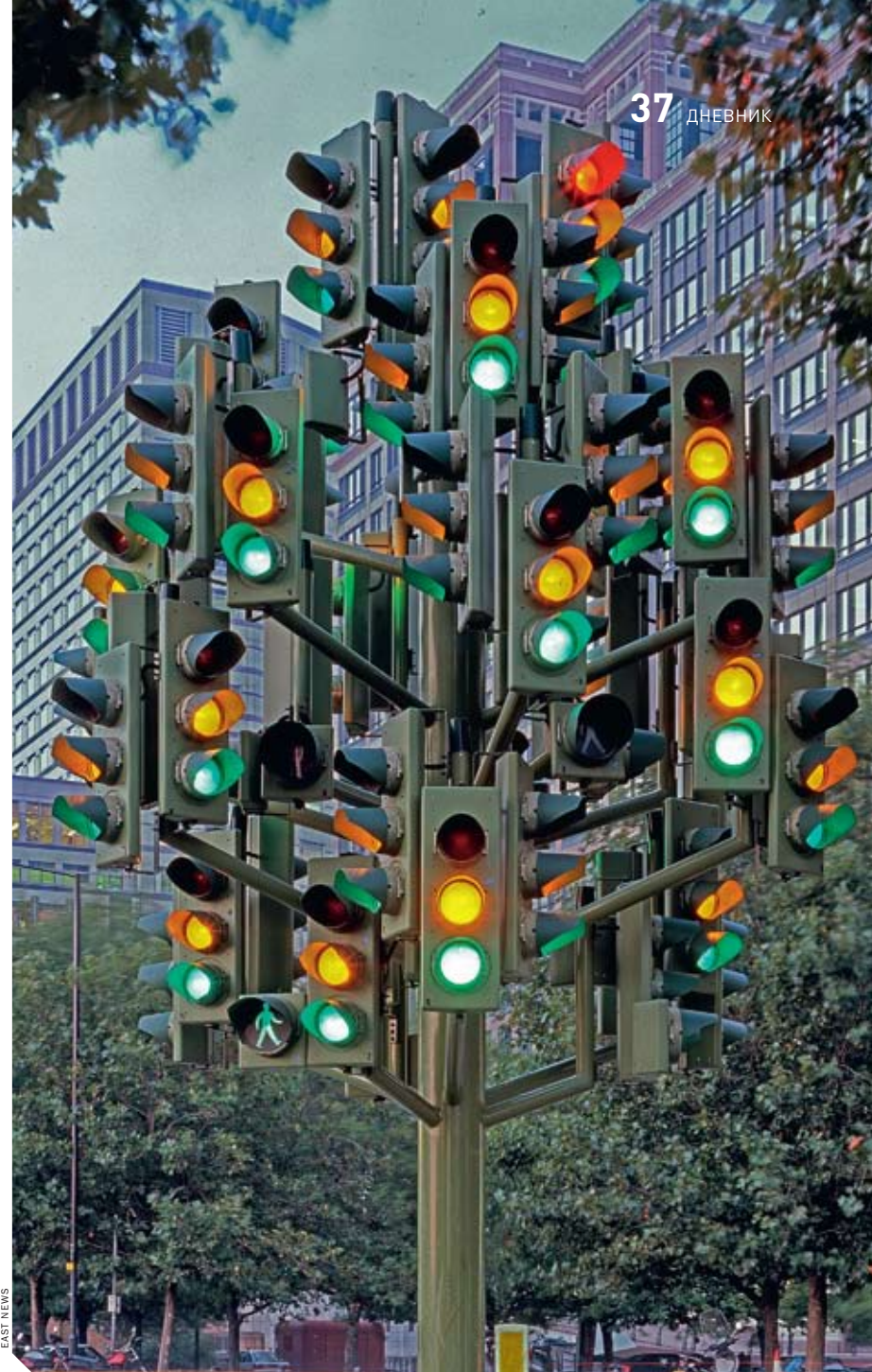
МНЕ СВЕРХУ ВИДНО ВСЕ

Эйфелева башня, построенная в связи с Всемирной выставкой в Париже в 1889 году, стала затем символом французской столицы. А к Олимпийским играм 2012 года в лондонской олимпийской деревне появится башня ArcelorMittal Orbit, которая станет новой туристической достопримечательностью города.

Уникальное сооружение скульптора Аниша Капура высотой 115 метров, стоимостью около 20 миллионов евро вырастет из переплетений стальных конструкций красного цвета, образующих причудливую форму пересекающихся орбит. Общий вес сооружения превысит 1000 тонн. Наверху расположатся две площадки, куда посетителей будут доставлять несколько скоростных лифтов пропускной способностью 700 человек в час.

КРАСНОГО СВЕТА НЕ БУДЕТ!

В дни проведения Игр власти Лондона хотят отключить светофоры в восьмимиллионном городе. Перестанут работать тысячи светофоров, а над оживленными магистралями будут возведены временные пешеходные мостики. Тем самым планируется обеспечить среднюю



На время Игр власти Лондона хотят отключить в восьмимиллионном городе тысячи светофоров

скорость движения 45 миль в час (72 км/ч). МОК поддержал идею городских властей. По мнению чиновников, это позволит компенсировать отсутствие специально выделенных полос под транспорт, число которых в Лондоне с его узкими улицами будет сведено до минимума. ▲

ПЕШЕХОДНЫЕ мостики — вот путь к Олимпийским играм!



ИГОРЬ МИХАЛЕВ

ТАТЬЯНА СТАРОДУБЦЕВА: «ПРЫЖКИ В ВОДУ — ЭТО ПЕРЕВЕРНУТАЯ С НОГ НА ГОЛОВУ ГИМНАСТИКА»

...ДМИТРИЙ САУТИН ЗАВОЕВАЛ СВОЮ ПЕРВУЮ МЕДАЛЬ — И ТРЕНЕРА ТАТЬЯНУ СТАРОДУБЦЕВУ ПО СЛАВНОЙ ТРАДИЦИИ ПРЯМО С БОРТИКА БАССЕЙНА БРОСИЛИ В ВОДУ. КАКОВО ЖЕ БЫЛО УДИВЛЕНИЕ КОЛЛЕГ, КОГДА ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МГНОВЕНИЙ НА ПОВЕРХНОСТЬ ВОДНОЙ ГЛАДИ ВСПЫЛИ ОДНИ ЛИШЬ РЕЗИНОВЫЕ ТАПОЧКИ. ПОЗЖЕ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ТРЕНЕР УНИКАЛЬНОГО ПРЫГУНА В ВОДУ... ПРОСТО НЕ УМЕЕТ ПЛАВАТЬ.

ТЕКСТ ОЛЬГА ЕРМОЛИНА

«Господи, я столько раз рассказывала эту историю, но до сих пор мурашки по коже бегут, — Татьяна Александровна прямо ежится при этих словах. — Сейчас, понятное дело, улыбаюсь, а тогда было не до смеха — шок. Испугалась я страшно. Хотя те, кто бросал, по-моему, еще больше. Никто же не мог представить, что я, та самая, столько времени проводящая в бассейне и тренирующая прыгунов, плохо держусь на воде и плаваю исключительно «по-собачьи». А тут еще и эффект неожиданности сработал. Я же гимнастка — какой угодно прыжок по фазам разложу, все расскажу и объясню, но показать это в воде не смогу. Да, тогда меня, чего греха таить, чуть не утопили. Спасибо, вовремя спохватились...»

Мы встретились с Татьяной Александровной в Москве, на Казанском вокзале, где она вместе с учениками, вернувшись с турнира прыгунов в Испании, дожидалась поезда в родной Воронеж.

— *Татьяна Александровна, герои спорта знают почти все, а вот их тренеров — в основном специалисты. Вам, тренеру великого ученика, не обидно всегда оставаться в его тени?* Нисколько, это нормальное явление. Не было бы Саутина, его успехов и медалей, кто бы вообще знал обо мне? Дима есть, и я вместе с ним, так и должно быть. Что бы ни говорили, но связка «тренер — ученик» — это взаимообратный процесс. И потом, глупо говорить, что только тренер вырастил знаменитость. Тренер точно так же многому учится у своего ученика и развивается вместе с ним. А тренера, в свою очередь, тоже кто-то вырастил.

— *Давайте попытаемся восполнить биографический пробел. Как вы сами оказались в спорте?* Ничего удивительного в этом нет — моя мама была учителем физкультуры в школе. Она и отдала меня в спортивную гимнастку. Не могу сказать, что тогда это было моим большим желанием. Просто так складывались обстоятельства. При столь активной маме, которая увлекалась легкой атлетикой, лыжами и всем на свете,

было бы нелогично и неприлично, если бы ребенок рос далеким от спорта.

Начала я заниматься в своем Воронеже, где и родилась. Тренировалась, выступала, дошла до мастера спорта, но высоких результатов не показывала. Но и не уходила из зала. Поступила в пединститут и там четыре года на соревнованиях по гимнастике отстаивала спортивную честь вуза.

— *А как же гимнастика трансформировалась в прыжки в воду?*

Проза жизни. Чтобы остаться после пединститута в Воронеже, надо было найти работу. Когда я училась на четвертом курсе, заслуженный тренер Владимир Петрович Абысов взял меня в прыжки в воду помогать — акробатом. Сказал, что если к концу года я смогу проявить себя как тренер, то он меня оставит. Видимо, я подошла. А потом потихонечку с акробатики переключилась и стала работать на воде. Подбирала малышей. Дима Саутин оказался во втором моем наборе.

— *Вы никогда не думали о том, что гимнастика, не дав вам мирового помоста, все же отблагодарила за вложенный труд?*

В этом нет сомнений. Любой труд не пропадает. Да, так вышло, что мой путь в спорте начался с гимнастики, но свой спортивный потенциал я реализовала в прыжках в воду. Дело еще, думаю, и в том, что в молодости у меня не было сумасшедшего стремления достичь в гимнастике больших высот. Возможно, отчасти в этом сыграла роль и мамина профессия. С одной стороны,

когда ребенок растет в спортивной семье, то чувствует себя на помосте, в бассейне или, допустим, на ринге естественно. Тренировки, выступления, поездки, победы и поражения он воспринимает как обыденное явление, не вызывающее у него дополнительного стресса. Это несомненный плюс. Но, с другой стороны, когда чего-то слишком много, это вызывает отторжение. Ведь говорят, что родные и близкие не могут научить человека водить автомобиль.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Не было бы Саутина, его успехов и медалей, кто бы вообще знал обо мне? Чтобы ни говорили, но связка «тренер — ученик» — это взаимообратный процесс

ПРИ СТОЛЬ АКТИВНОЙ маме, которая увлекалась всем спортивным на свете, было бы нелогично и неприлично, чтобы ребенок рос далеким от спорта

ЧТОБЫ В ПОЛНОЙ мере ощутить себя состоявшейся в нашей профессии, надо заработать олимпийскую медаль



Никогда не прыгала в воду. Зачем?

Я — гимнастка. Мне это и не надо



Видимо, и со мной было нечто подобное. Не столько я, сколько мама видела во мне спортсменку, и это вызывало внутренний протест. Но ошибочно думать, что фундамент (даже не востребованный в свое время), который в нас закладывают в детстве, бесследно исчезает. Напротив, позднее иначе начинаешь смотреть на жизнь, срабатывает эффект «отложенного результата» — зерна прорастают.

— *В какой момент вы почувствовали, что состоялись как тренер?*

После Олимпиады в Барселоне в 1992 году, где Дима Саутин стал бронзовым призером. До этого у нас были победы на чемпионатах и Кубке Европы, и, конечно, они вызвали чувства радости, но теперь точно могу сказать — все это не то. Чтобы в полной мере ощутить себя состоявшейся в нашей профессии, надо заработать олимпийскую медаль. И тогда все встанет на свои места. Именно в Барселоне я поняла, что «тоже ничего» — на многое способна.

— *Перед Олимпиадой-2008 я побывала в Пекине в олимпийском спортивном центре подготовки. В огромном зале тренировалось несколько десятков гимнастов — на вид лет пяти. Экскурсовод,*

рассказывая нам о специфике подготовки, уточнила: те ребята, которые не подойдут для спортивной гимнастики, перейдут в прыжки в воду. В какой степени гимнастическая подготовка необходима для вашего вида спорта?

Китайцы абсолютно правы и грамотно делают, что сначала отдают детей в гимнастику. Гимнастика — это база для прыгунов в воду. Лучше не придумашь. В нашем виде спорта практикуется и хореография, и батуты, и ОФП. Все силовые тренировки, которые есть в спортивной гимнастике, внедрены и у нас. Пресс, спины, ноги, руки спортсменов должны быть накачаны. При этом важно, чтобы к вышке или трамплину прыгуны подходили красиво, а не как медведи. Если объяснять по-простому, в чем отличие гимнастов и прыгунов, то в первом случае спортсмены приземляются на ноги, во втором — входят в воду руками.

— *Подбирая начинающих прыгунов, вы учитываете их гимнастическое прошлое?*

Скажем так, я не делаю этого специально, не выбираю себе учеников только из бывших гимнастов. Но радуюсь, когда эта база уже существует, заложена. Из гимнастики ребята приходят часто. Основная сложность здесь в том, что

ВАЖНО, ЧТОБЫ к вышке или трамплину прыгуны подходили красиво, а не как медведи

приходится переворачивать спортсменов с ног на голову, а это трудно.

— *Сколько времени вы тратите на подготовку спортсменов в зале?*

Как минимум 45 минут в день, затем два — два с половиной часа тренируемся на воде. В зале поначалу разучиваем кувырочки, прыгаем «солдатыками» в поролоновые ямы, делаем «качи» на батуте, с движением и без движения рук. Но параллельно приучаем к воде. Учим плавать, прыгать с бортика, с тумбочек. А потом постепенно поднимаем на высоту.

Многие практикуют упражнения на акробатической дорожке. Но она есть не у всех, нам в Воронеже только недавно установили. Правда, к акробатической дорожке надо относиться предельно осторожно, не увлекаться: такие тренировки чреваты травмами голеностопа. Поэтому стараемся ограничиваться акробатическими движениями — сальто вперед, назад.

— *Есть ли специальные критерии, по которым вы подбираете учеников?*

Внешние данные, безусловно, играют роль. Как и в гимнастике. Чтобы дети были стройными, с красивыми ногами. Проверяем, может ли ребенок поднять ноги. Если не получается, стараемся не брать. Растяжка важна, хотя и не обязательна, многое нарабатывается в процессе занятий. К примеру, Саутин был крепким, жилистым, спортивным, но абсолютно нерастянутым. Корявый, носки не тянул, шпагат не умел делать, мы это только с помощью тренировок постепенно выправили.

— *Сейчас многие виды спорта пошли по пути усложнения. В результате в спортивной гимнастике, например, укрепили свои позиции специализация на снарядах. С другой стороны, все же не отпала, а только возросла потребность в универсалах. В каком направлении движутся прыжки в воду?*

— Наш вид спорта тоже движется в этом направлении, но не столь быстрыми темпами. На сегодня самый сложный прыжок в воду с трамплина — это четыре с половиной оборота вперед с разбега. Сейчас его уже многие освоили. Но вся штука в том, что сложность прыжка подчас зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Кому-то физические данные позволяют проделывать любые трюки. А кто-то «прокалывается» на простом. Элементарный прыжок не идет, а сложный — пожалуйста.

В мире появилось довольно много прыгунов-универсалов, способных совмещать прыжки с

трамплина и с вышки. У нас таковым был Саутин. Остался один Илья Захаров.

— *Чем это объяснить — разницей в подготовке наших и зарубежных спортсменов?*

Нет, в данном случае все зависит от индивидуальных особенностей и способностей спортсменов. Просто за границей «длиннее скамейка». А в России в наш вид спорта нет большого притока желающих. Сами посудите: ребенка приводят в секцию в шесть лет. Правда, я считаю, что возраст не главное — и в девять отдать не поздно. Так вот, шестилетний ребенок чаще всего до семи вечера в детском саду. Кто будет его днем водить в бассейн, если, например, родители зарабатывают деньги, бабушек и нянь нет? А у нас в семь вечера уже заканчиваются тренировки.

— *Но в другие виды спорта идут? Возможно, причина кроется в том, что многие считают прыжки в воду рискованным видом спорта.*

А горный велосипед или сноуборд, все экстремальные виды, которыми увлекается нынешняя молодежь? Я не буду отрицать, что прыжки в воду — тяжелый вид спорта. И, безусловно, многие родители побаиваются, ведь ребенку предстоит прыгать с десятиметровой высоты.

— *Я слышала, что Саутин тоже сначала боялся?*

— Да это же вполне естественно, потому что сначала всех ребят мы обвязываем канатом за талию и после прыжка вытягиваем из воды. Так все учатся. И с Димкой проделывали то же.

— *Вы сами когда-нибудь пробовали повторить прыжки, которым обучаете учеников?*

Никогда не прыгала в воду. Мне это и не надо. Зачем? Я гимнастка. От меня требуется теоретически грамотно объяснить и разложить все по полочкам. В спортивной гимнастике то же самое. Ведь тренеры не прыгают через снаряд, не выходят на помост, чтобы продемонстрировать вольные упражнения, и на брусках не выполняют трюки. Их задача состоит в другом.

— *Кто еще из ваших коллег — тренеров по прыжкам в воду начинал со спортивной гимнастики?*

Многие: Владимир Пахалин, Михаил Постников, Валерий Бажин... Почему они переходили в прыжки? У каждого своя причина. Где-то разваливались гимнастические школы, где-то подыскивалась более интересная работа. Но, по сути, мы все равно далеко от гимнастики не ушли. Я же говорю, просто перевернули всех на голову. ■



ДМИТРИЙ САУТИН, ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ЕДИНСТВЕННЫЙ В ИСТОРИИ ОБЛАДАТЕЛЬ ВОСЬМИ ОЛИМПИЙСКИХ НАГРАД В ПРЫЖКАХ В ВОДУ. ТРЕНИРУЕТСЯ С СЕМИ ЛЕТ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОДНОГО НАСТАВНИКА — ТАТЬЯНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ СТАРОДУБЦЕВОЙ. СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ В ПРЫЖКАХ С ТРАМПИНА 3 М (ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ) И С ВЫШКИ 10 М (ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ). ПЕРВОГО УСПЕХА ДОБИЛСЯ В 17 ЛЕТ В СОСТАВЕ СБОРНОЙ СССР, ЗАВОЕВАВ СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В АФИНАХ (1991). НА ИГРАХ 2000 ГОДА В СИДНЕЕ ВЫИГРАЛ МЕДАЛИ ВО ВСЕХ НОМЕРАХ МУЖСКОЙ ПРОГРАММЫ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ. В 2010 ГОДУ ПО ИТОГАМ ОПРОСА МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА (FINA) ПРИЗНАН ЛУЧШИМ СПОРТСМЕНОМ ДЕСЯТИЛЕТИЯ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ. УЧАСТНИК И ПРИЗЕР ПЯТИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПОДРЯД — 1992, 1996, 2000, 2004 И 2008 ГОДОВ. ЕДИНСТВЕННЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ МЕДАЛЕЙ ВО ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ ВИДАХ СОВРЕМЕННОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПРОГРАММЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

МАРИНА УЛЬЯНКИНА: САДЯТСЯ НА ШЕЮ? ОЧЕНЬ ХОРОШО!

ТРЕНЕР МАРИНА УЛЬЯНКИНА ИЗ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ ДЛЯ ГИМНАСТОК ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОЛОЖЕНО. ВПРОЧЕМ, А СКОЛЬКО ЭТО — «ТО, ЧТО ПОЛОЖЕНО»? РАЗВЕ ЕСТЬ МЕРА ЛЮБВИ И ПРЕДАННОСТИ СВОЕМУ ДЕЛУ? О ПРОФЕССИИ, ЕЕ ПОДВОДНЫХ ТЕЧЕНИЯХ И НЕОБХОДИМОСТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ В НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКЕ РАССУЖДАЕТ ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ МАРИНА УЛЬЯНКИНА.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПРОСТО ЛЮБИТЬ

Когда я только начинала работать тренером, мой наставник Валентин Анатольевич Шевчук — педагог от Бога, воспитавший олимпийскую чемпионку Лену Наймушину, говорил: «Хочешь быть хорошим тренером, будь им. Делай свое дело, но никогда не жди от детей благодарности. Хотя это, может быть, и тяжелее всего — быть всегда рядом, видеть, чувствовать, переживать и не получить душевной отдачи...»

Я из тех тренеров, которым садятся на шею. И я везу. Родители разные бывают. Некоторых я не видела по несколько лет, им абсолютно неинтересно, каких высот достигли их дети, как они учатся... Другие, которые переживают за своих чад, тоже есть. А иногда дети, может быть, не настолько талантливы и одарены, но желание родителей, их помощь делают свое дело, и ребенок растет в гимнастике. Тренеру следует принимать как должное оба варианта. А ученик всегда должен чувствовать тренерское плечо. Мои девочки знают: я за каждую из них буду бороться. В любой ситуации. И то, что ученики, бывает, на шею садятся, минусом не считаю. Надо спокойно к этому относиться и нести свою ношу достойно. Ведь они нам верят.

С одной ученицей у нас была такая история. Мы готовились к первенству России на базе ЦСКА в Ватутинках, вдруг приезжает ее папа и говорит: «У меня отпуск, я дочку забираю». «Как же так? — возражаю я. — А если бы она сейчас готовилась к «Европе», например, или к чемпионату мира на «Озере Круглом?» Он свое, мол, точно так же приехал бы и забрал. Даже то, что ее могут и из сборной отчислить, не остановило бы. Тогда я девочке сказала: «Все понимаю, семья есть семья, но ты сегодня стоишь перед выбором: или тренер и работа, или папа». Она осталась.

Я вообще считаю, что это даже хорошо, когда вам детки на шею садятся. Значит, ценят, любят, привязываются как к родным... Слова своего тренера я теперь вспоминаю очень часто. Конечно, когда родители не забывают говорить простое человеческое спасибо, это приятно. Если чувствуешь поддержку родителей, понимаешь, что не зря днюешь и ночуешь в зале. Вот у Маши Пасека замечательная мама, всегда интересуется, как там ее дочка, какие проблемы, чем помочь? Виолетту Маликову, пока она в сборную не попала, папа шесть лет возил с «Озера Круглого» — они живут рядом — в ЦСКА тренироваться! Если есть контакт тренера и ученика, из космоса возить будут. Ну а когда нет этой связи «родители — тренер», никогда не звучит «спасибо», на детях это ни в коем случае не должно отражаться.

РАЗНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

Чтобы дети росли свободно и спокойно, не надо делить их по результату. Я каждую ученицу люблю по-своему просто потому, что все они человечки разные, и для меня неважно, кто она — чемпионка Европы, мира или перворазрядница. Я за искренность со всеми, и девочки мои не чувствуют разницы в отношении.

Как этого добиться? Начинать надо с первых соревнований, а еще лучше с самого детства, с первых тренировок приучать к тому, что сегодня ты — первая, Маша — вторая, а Катя — третья. Завтра — чемпионка Маша, а послезавтра вас всех Катя может обыграть... Для своих детей я много «делала» турниров. У нас зарплат в ЦСКА не было, а на турнирчики деньги находились. И я использовала любую возможность, и даже специально опускала «невезунчиков» на разряд ниже, чтобы постояли на пьедестале на первом месте, почувствовали себя королевами...

ДЛЯ ТРЕНЕРА, как и для спортсмена, важно чувствовать свою необходимость и знать: если надо, и тебе помогут. На фото Марина Ульянкина и Андрей Родионенко



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ОЛЕГ НАУМОВ

Начинать надо

с первых соревнований, а еще лучше с самого детства, приучать к тому, что сегодня ты — первая, Маша — вторая. Завтра — чемпионка Маша, а послезавтра вас всех Катя может обыграть...

ЕСЛИ ЕСТЬ КОНТАКТ тренера и ученика, родители ребенка из космоса возить будут

Да, мы — тренеры, которые работают для того, чтобы детям было лучше. И мы много требуем, с чьей-то точки зрения, и очень многого хотим. Кому-то это, может, и в тягость

С Ульянкиной судья международной категории Ульянова М.А., г. Тула



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Другая тренерская ошибка, которую не только на детском уровне допускают, но и в большом спорте, имеет связь с предыдущей: нельзя всех детей чесать под одну гребенку.

А у нас часто именно так тренеры и делают. Каждый спортсмен должен быть индивидуумом, независимо от того, на какой ступеньке мастерства он находится. Согласна, это непросто. Мы же, когда детей набираем, обучаем их одинаково. Но каждый ребенок, хоть и у одного тренера занимается, делает все по-своему. И начинается: не так ногу тянешь, неправильно голову поворачиваешь... Нужно найти и развить в ребенке то лучшее, что заложено в нем природой. И даже если делает он что-то не как все, ни в коем случае это не ломать. Не должны все дети быть одинаковыми. Вот были у нас две яркие гимнастки — Хоркина и Замолодчикова, так они и состоялись потому, что были индивидуальностями.

МЫ ТОЖЕ КОМУ-ТО ДОЛЖНЫ БЫТЬ НУЖНЫ

Я всегда ратую за спортивный принцип, всегда буду бороться с несправедливостью, как в мультике говорят: «Молчать не стану»... И замеча-

тельно, что руководство сборной сейчас именно по такому принципу работает. Но что еще очень важно — мы, тренеры, чувствуем, что нужны, ощущаем поддержку государственного тренера, чего не скажешь, например, о нашей московской Федерации. Я тут подсчитала: на чемпионате Европы в Бирмингеме из «цзэсковского» зала было семь гимнастов! Зарплаты мизерные, а семь человек выросли! Я думаю, это показатель.

Да, мы — тренеры, которые работают для того, чтобы детям было лучше. И мы много требуем, с чьей-то точки зрения, и очень многого хотим. Кому-то это, может, и в тягость. А ведь для тренера, как и для спортсмена, важно чувствовать свою необходимость и знать: если надо, и тебе помогут.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Не надо торопиться ставить на ребенке крест. В любом возрасте. Я считаю, что, чем раньше ребенок начнет хотя бы «играть» в зале, тем лучше. Потому что, даже играя сам по себе, он все равно развивается, начинает, как мы говорим, «координировать», лезть на снаряды, подпрыгивать, к залу привыкает... То есть в пять лет ты как тренер уже можешь начинать девочку учить носки и ко-

А ВЕДЬ НАДО ИНОГДА выпускать детей на волю, чтобы сами сюда возвращались



ОЛЕГ НАУМОВ

лени тянуть. Но если и позже ребенок приходит, ничего страшного, это не должно останавливать. Виолетта Маликова, например, ко мне пришла почти в первом классе. Я и не брала уже детей, потому что группа была полностью сформирована. Но ее папа очень меня просил. Помню, вошла девочка в зал, я говорю: «Подпрыгни!» Только подпрыгнула, я сразу: «Беру!» Мне больше ничего и не надо было смотреть. У нас же три снаряда «на ногах».

Или с Машей Пасека, как получилось? Очень интересная судьба. Ведь она уже закончила, было, с гимнастикой, ушла в акробатику. Так получилось, что никому не нужна, вроде, оказалась. Тренер уехала работать в Америку, и дети из группы разбежались. Кстати, колоссальный плюс нашей российской Федерации, что и еще одну из них — Алию Мустафину смогли сохранить. Что делала Алия на чемпионате Европы, все видели.

А Маша... Хорошо, что мама ее мне все-таки позвонила. Девочка тоже с такой прыгучестью классной!.. Да, много травм у нее было, но подлечили. Были и с весом проблемы — справились. За полтора года Маша вошла в сборную

команду, подготовилась к Европе и завоевала в Бирмингеме не только командную, но и личную медаль. Сегодня никто и не помнит, что ее могло и не быть в гимнастике. Вот это тоже задача федераций на местах — следить за судьбами способных детей, делать все, чтобы они от нас не уходили. Но там нередко действуют по другому принципу: нет человека — нет проблем. Разве это правильно? Ведь это же колоссальный труд не только тренера, но и ребенка тоже! Нам, тренерам, нельзя об этом забывать.

ГОЛОДНЫХ НЕТ — ВСЕ СПЯТ

Я довольно лояльно отношусь к проблеме прибавки в весе. Почему? Стараюсь с самого начала брать таких, которые не расположены к полноте. Правда, согласна, хоть гены и не обманешь, иногда можно и не угадать. Начиная работать тренером, я тоже, как и большинство моих коллег, жестко относилась именно к весовым показателям. Старалась и проследить, кто сколько съест, если на сборах находимся, и не давать, с нашей точки зрения, лишнего... Как-то у одной моей ученицы началась вегето-сосудистая дистония. Тогда и поняла: не стоит это того абсолютно. Лучше мало есть, но вкусно. И запре-

Марина Ульянкина
с Екатериной
Курбатовой
и Марией Пасека

ЭТО ТОЖЕ ЗАДАЧА
федераций на местах —
следить за судьбами
способных детей,
делать все, чтобы они
от нас не уходили



ДМИТРИЙ ЖДАНОВИЧ

ВЕДЬ ВЛОЖЕН колоссальный труд не только тренера, но и ребенка тоже! Нам, тренерам, нельзя об этом забывать. На фото сверху Марина Ульянкина и Марина Назарова



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

С тренером В.И. Коршуновым на награждении

На фото снизу Марина Ульянкина с Еленой Замолодчиковой



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Помню, вошла девочка в зал, я говорю:
«Подпрыгни!»
Только подпрыгнула, я сразу:
«Беру!»

щать все категорически нельзя, можно дать девочкам возможность побаловать себя. Главное, чтобы помнили меру.

У меня тренировалась девочка, из которой папа во что бы то ни стало хотел сделать олимпийскую чемпионку. Ради этого посадил дочку на вегетарианскую диету, у нее уже просто рахит стал проявляться. Мы в лагерь на сборы приехали, так она при пятиразовом питании умиралась шоколадки таскать. Что делать? Я ей каждый день покупала по мешку кукурузных хлопьев, ставила к кровати, шоколадки рядом клала — ешь. За 20 дней она поправилась на

5 кг. Я ее спокойно привезла папе и показала: «Вот, что вы делаете своим вегетарианством! Немедленно начинайте кормить ее мясом».

Я мать в первую очередь, и мое твердое убеждение: культура питания — это тоже воспитание. И тренер должен принимать в этом самое активное участие. Только начинать надо с пяти лет, а не с пятнадцати. Моих детей, как в зал приходят, я потихоньку и начинаю «контролировать». Рассказываю, показываю, советую... Вот, кстати, Катя Курбатова как раз из категории тех детей, которые сами научились себя контролировать. Она может два дня «отрываться», а потом при-

ЛУЧШЕ не настаивать на долбежке, а дать этот «пряник» и сказать: «Сходи, погуляй»!

жаться на два дня. Виолетка и сама себя держать будет, и еще за Новиковой посмотрит... Им я уже доверяю, потому что если очень давить, то их собственная ответственность уходит. Но все равно, определенной формы контроля придерживаюсь, конечно. Сидим, например, на сборах в Ватутинках, я говорю: «Девчонки, хотите утром спать? Быстренько на весы встали и весик мне показали. Если все в норме — спите на здоровье. Нет — пожалуйста на зарядочку». И оказалось, что нет голодных-то — все спать хотят...

ТАК ВКАЛЫВАТЬ И ПРЯНИКА НЕ ИМЕТЬ?

То, что девчонки капризны, ошибочное мнение. Ну, может, есть это в Кате, у нее вообще характер непростой. Но так получилось, что она другой жизни и не видела. Мне кажется, поживи она вдали от зала недели две, обратно бы просто прибежала. Но она всегда в строю, ни разу не получилось, чтобы вышла из этого аквариума. А ведь надо иногда выпускать детей на волю, чтобы сами сюда возвращались. В гимнастике, как и в любом виде спорта, должны быть и кнут, и пряник. Последний часто недооценивают. А ведь труд неимоверный: вставать, по 8 часов в день вкалывать... И не иметь «пряника» — это невозможно. Ну, не идет работа, бывает ведь такое. Или просто устал ребенок. Лучше не настаивать на долбежке, а дать ему этот «пряник» и сказать: «Сходи, погуляй!» Пусть отдохнет, может, вообще «забудет» про гимнастику. Но зато придет потом сам и будет понимать, что именно ему это надо. Не странно, не обществу ЦСКА...

Лет до 15–16 девочки хорошо работают с тренерами-женщинами, а вот позже — лучше под мужской рукой. Это уже, видимо, природой заложено. Но по опыту знаю: тренер-мужчина не может работать без женской помощи, в одиночку. В отличие от нас, женщин. Могу, наверное, только Бориса Васильевича Пилкина в качестве исключения назвать, который со Светланой Хоркиной работал. Но, думаю, и ему жена помогала на первых этапах. Почему так происходит? Женская гимнастика — специфична. Мужчины стремятся очень быстро научить элементам, а в женской гимнастике надо «школить». Женщина пока не доведет до совершенства то, что надо, к следующему

элементу не перейдет. А мужчины как-то хотят быстрее, быстрее....

НАХОЖУ В СЕБЕ СИЛЫ ИЗВИНИТЬСЯ

Вот говорю, что женщины более терпеливы, но и мы, бывает, не выдерживаем, загораемся на эмоциях, голос повышаем... Я вообще взрывная. Выросла в Сибири, у нас люди все открытые — то, что думают, то и говорят. Вот я шишки и набиваю... Но в подобных ситуациях что главное? Чтобы шишки эти на детях не сказывались. Меня уже не переделать, а ученики не виноваты. Я, если и накричу сгоряча, всегда нахожу в себе силы перед ребенком извиниться.

Второе. Никогда нельзя заканчивать тренировку на негативе, только на позитиве. Это закон. Видишь, что ни за что не дождет девчонка сегодня элемент, перейди на снаряд, который у нее хорошо получается. Если дети это правило усвоят, сами будут стремиться покинуть зал только в хорошем настроении. Я заметила, что мои, даже если выгоняю их в наказание с тренировки, сами не уходят. Сидели недавно на сборах в Ватутинках: что на улице — тридцать пять, что в зале — кондиционеров нет. Не пошло у девочки бревно. Она большие перерывы между подходами стала делать, но «давит» и «давит» элемент. Я говорю: «Слушай, дорогая, я все понимаю, но мы с тобой тут в обморок упадем». И поднимаюсь: «Вторая тренировка во столько-то»... Так она из зала босиком за мной бежала, уговаривала, чтобы я еще задержалась. И мне пришлось вернуться. Добили-таки элемент.

НАДО ОПУСКАТЬСЯ ВНИЗ

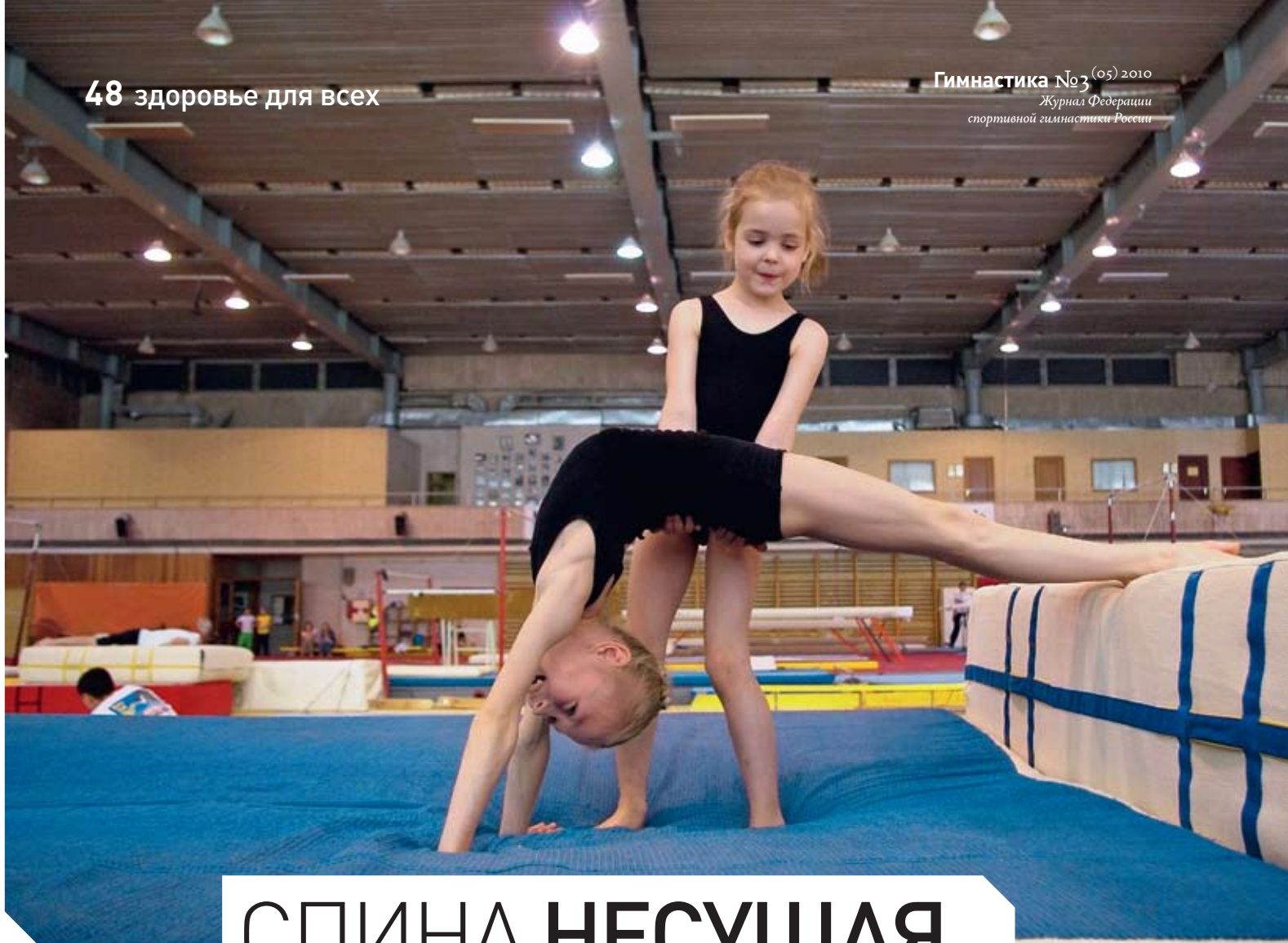
Когда стоит твоя красавица на пьедестале, это счастье. Но я считаю, что даже если ты работаешь на уровне сборной, в детскую гимнастику надо по-прежнему окунаться с головой. Ведь что такое тренер? Это, сколько лет работаешь, столько ползаешь на коленях. Вот, набрал пятилеток, они копошатся на матах, ползают... И ты рядом с ними ползаешь. Они начинают потихоньку подниматься, и ты с ними тоже поднимаешься. Но пока колени еще рабочие, надо опускаться вниз почаще, надо ползать... ▲

Я вообще взрывная. Выросла в Сибири, у нас люди все открытые — то, что думают, то и говорят. Вот я шишки и набиваю...



ОЛЕГ НАУМОВ

ВЕДЬ ЧТО ТАКОЕ тренер? Это сколько лет работаешь, столько ползаешь на коленях. И пока колени рабочие, надо опускаться в детскую гимнастику почаще, надо ползать...



СПИНА НЕСУЩАЯ

ВАСИЛЬЕВ О.С., ВРАЧ, ТРЕНЕР ПО СПОРТУ, С.Н.С. НИИ СПОРТА РГУФКСИТ, МОСКВА
ФОТО АВТОРА

КАК, В КАКОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА СЛЕДУЕТ «ТЯНУТЬ» СПИНУ? В КАКИХ ОТДЕЛАХ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ И ПОЧЕМУ? И КАК СОСТОЯНИЕ СПИНЫ ВЛИЯЕТ НА СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО ГИМНАСТОВ?

Позвоночник является основной частью опорно-двигательного аппарата, от состояния которого напрямую зависит мастерство гимнаста. Поэтому болезни, травмы позвоночника — это наиболее существенные факторы при решении вопросов ограничения (или даже прекращения) спортивной карьеры.

Согласно данным диспансерного осмотра, в среднем по России более 90% школьников имеют диагноз «сколиоз 0–1 степени». Диагноз «сколиоз 0-й степени» расценивается как «угроза по сколиозу». И даже угроза является фактически противопоказанием к занятиям любым видом гимнастики со спортивной направленностью (спортивная, художественная).

Серьезной гимнастической проблемой следует признать грыжи диска (чаще врачи ставят диагноз

«угроза по грыже диска»), которые нередко возникают в художественной гимнастике у гимнастов в силу значительного увеличения гибкости в поясничном отделе позвоночника.

Тренировочный процесс, ориентированный на развитие функциональных способностей позвоночника, должен проводиться с учетом его адекватной защиты от перегрузок. Конечно, тренер имеет дело не столько с позвоночником, сколько со всей спиной спортсмена, представляющей собой сложный комплекс костно-мышечно-связочного аппарата. Может сложиться впечатление, что детский спорт неминуемо ведет к патологии, и цель спортивной медицины — попытаться минимизировать такие воздействия. Но все гораздо сложнее и одновременно проще. Травмы и патологию вызывает не сама гимнастика, а ошибки в тренировочном процессе. Более того, есть все основания полагать, что по крайней мере на уровне «младших разрядов» спортивная гимнастика способна выполнять профилактическую роль в ряде заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Все больше орто-

ВОСПИТАНИЕ гибкости в спине средствами спортивной гимнастики (высота мата по подмышечную впадину)

Все больше ортопедов

направляют детей в спортивную гимнастику, видя именно в ней средство и метод коррекции ряда патологий опорно-двигательного аппарата



«КАЧАЛОЧКА» — воспитание гибкости в спине средствами йоги (воспользуйтесь летом)

педов направляют детей в спортивную гимнастику, видя именно в ней, а не только, как считают многие, в плавании, средство и метод коррекции ряда патологий опорно-двигательного аппарата.

ОРТОПЕДИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Позвоночник человека состоит из 7 шейных (C1–C7), 12 грудных (Th1–Th12), 5 поясничных (L1–L5), 5 крестцовых позвонков (S1–S5, срастающихся в единую кость к 18–25 годам) и 4–5 копчиковых рудиментарных позвонков (Co1–Co5).

Ребенок рождается с «прямым» позвоночным столбом, далее в процессе развития позвоночника приобретает естественные физиологические изгибы: как только ребенок начинает держать голову, появляется шейный лордоз, начинает сидеть — грудной кифоз, с момента стояния и первых шагов появляется поясничный лордоз. То есть естественные физиологические изгибы позвоночника являются компенсаторно-приспособительной реакцией на физическое воздействие и выполняют в первую очередь рессорную функцию.

В каком отделе позвоночника и насколько следует увеличивать его гибкость во время занятий?

Формально все позвонки, начиная от третьего шейного, обладают одинаковой «степенью свободы» движения. И можно было бы ожидать, что позвоночник способен потенциально «гнуться» во все стороны. На самом деле это не так. Существуют два фактора, существенно ограничивающие свободу движения позвоночника как единого целого. Наличие ребер, сочленяющихся с грудными позвонками, существенно ограничивает степень подвижности позвоночного столба в его грудном отделе. Естественные физиологические изгибы позвоночника также модифицируют степень подвижности позвоночника в различных отделах.

Эти факторы приводят к тому, что разгибание позвоночника по типу прогибов назад (например в мостике) происходит в основном за счет усилия на изгиб в нижних поясничных позвонках. Поэтому именно там, на уровне L5–S1, в подавляющем большинстве случаев образуются грыжи диска и иные патологии.

Фазические мышцы (иногда их называют «быстрыми мышцами») обеспечивают произвольные (подчиняющиеся нашей воле) непродолжительные по времени и достаточно большие по силе мышечные сокращения (например, бицепс, трицепс и т.п.). Фазические мышцы ответственны за приложение силы.

Лордоз (греч. λόρδος — «согнувшийся», «сутулый») — изгиб позвоночника выпуклостью вперед.

Кифоз (греч. κύφος — «согбенный», «горбатый») — изгиб позвоночника назад. В норме у человека присутствуют физиологические шейный и поясничный лордоз и грудной кифоз. Но лордоз и кифоз могут быть патологическими, если имеют повышенную кривизну или сформированы в ином месте (пониженная кривизна лордоза и кифоза также является разновидностью патологии — страдает рессорная функция позвоночника).

ОЧЕНЬ ЧАСТО такое нарушение осанки воспринимают как профессиональную особенность гимнастов, и с ним никто не борется

Но повышение подвижности в поясничном отделе сказывается и на спортивном мастерстве гимнаста — «валится» прыжок. Дело в том, что центр тяжести гимнаста в зависимости от принимаемой им позы проецируется на тот или иной уровень поясничного (либо нижнегрудного) отдела позвоночника. Биомеханика прыжка состоит в выталкивании центра тяжести вверх. Если поясничный отдел позвоночника будет отличаться повышенной подвижностью и повышенной кривизной (поясничный гиперлордоз), то отталкивающее усилие ног станет «гаситься» и «рассеиваться» в поясничном отделе позвоночника. Прыжок будет вялым и низким. Вспомним, что физиологические изгибы выполняют рессорную функцию.

Подобную картину можно наблюдать и в художественной гимнастике: гимнастки с «мягкими» (а на самом деле перерастянутыми в поясничном отделе) спинами хороший прыжок продемонстрировать не могут. Такая спина означает перерастянность мышечно-связочного корсета спереди (мышечно-связочная струна). Причем передняя мышечно-связочная струна намного слабее по тону, прочности и силе задней мышечно-связочной струны. Гимнасту придется излишне закачивать мышцы пресса, чтобы хоть частично компенсировать перерастянутую спереди мышечную струну. Но полностью компенсировать это мышцами пресса не удастся: мышцы пресса — фазические, а мышечная струна представляет собой ансамбль тонических мышц. Рабочая же осанка поддерживается именно тоническими мышцами. Значит, перерастянность передней мышечно-связочной струны непосредственно влияет на рабочую осанку, ухудшая спортивное мастерство гимнаста.

Каков же выход? Убрать все прогибы в позвоночнике назад? Совсем нет! Надо просто гнуться предпочтительно в другом отделе позвоночника — в грудном, как это делают в хореографии. Обратим внимание, что все прогибы назад в классическом танце производятся с прямой по-

ясницей, то есть в хореографии гнутся в грудном отделе позвоночника по линии края лопаток (это примерно уровень седьмого грудного позвонка — Th7). А «прямая поясница» позволяет точно передавать усилие от ног к центру тяжести и далее ко всему позвоночному столбу при прыжке. Поэтому прыжок в балете отличается высотой, протяженностью и амплитудой (ballon и элевация, говорят в хореографии).

Воспитать гибкость в грудном отделе позвоночника значительно сложнее — ограничивая подвижность сама грудная клетка плюс физиологический грудной кифоз. Но задача эта, как показывает хореография, разрешима. И приведенные рассуждения отнюдь не означают, что следует исключить любые прогибы в поясничном отделе позвоночника. Речь идет лишь о том, что без особой надобности не следует воспитывать гибкость в этом отделе.

Что касается

различных нарушений осанки, то для их коррекции достаточно включить в тренировочный процесс некоторые упражнения. Дополнительно к этому хороший эффект дает корректор осанки, но его также должен назначать и подбирать ребенку врач

Теперь об осанке. Увеличение либо уменьшение естественных физиологических изгибов в позвоночнике без изменения костных структур называют «нарушением осанки» (вовлеченность костных структур говорит уже о патологии). Нарушение осанки по кифотическому типу достаточно распространено в мужской спортивной гимнастике и несколько в меньшей степени присутствует в женской.

Очень часто такое нарушение осанки воспринимают как профессиональную особенность гимнастов, и с ним никто не борется. К сожалению,

мало кто учитывает, что такой «мышечный кифоз» в грудном отделе позвоночника блокирует подвижность соответствующего отдела позвоночника, ограничивая замахи (отмахи) руками, что непосредственно сказывается на спортивном мастерстве гимнаста. Лучшим профилактическим средством от кифотической осанки и «забитости спины» в грудном отделе позвоночника является... воспитание в нем гибкости на прогибы назад.

Добивайтесь от доктора ответа:
у ребенка — сколиотическая осанка или
сколиотическая болезнь?
Это важно!



«СТРЕЛОЧКА» —
воспитание
гибкости в спине
средствами йоги
(воспользуйтесь
летом)

Один доктор сказал, что у ребенка сколиоз, другой — что сколиотическая осанка. «Что нам делать?» — часто спрашивают родители.

Нередко такие диагнозы всплывают при диспансерном осмотре. Что это означает? Как, на основании чего ставятся такие диагнозы?

Если при диспансерном осмотре врач-ортопед обнаруживает асимметрию положений надплечий, углов лопаток, «треугольников талии» и т.п., он вправе заподозрить нарушение осанки по сколиотическому типу. Если при этом обнаруживает мышечный валик в грудном или поясничном отделе, то вправе заподозрить наличие сколиоза 1–2 степени. Но достоверно диагноз «сколиоз» при осмотре не поставить. Поэтому очень часто доктора, чтобы не пропустить болезнь, детям с нарушением осанки ставят сколиоз 0–1 степени. Тем самым рекомендуя детям значительные ограничения в режиме физической активности и фактически препятствуя коррекции нарушения осанки при помощи спорта.

Достоверное подтверждение диагноза «сколиоз» возможно лишь по рентгенограмме спины в прямой проекции (обязательно лежа!). Если

по какой-то причине ребенку с подозрением на сколиоз 1–2 степени выполнили рентгенограмму стоя, то такую рентгенограмму интерпретировать нельзя.

К сожалению, практика показывает, что диагноз «сколиоз», поставленный ребенку со сколиотической осанкой, редко снимается (даже после проведенной рентгенографии спины). Поэтому родители детей-спортсменов должны добиваться от своих докторов однозначного ответа: либо у ребенка сколиотическая осанка и ему гимнастика со спортивной направленностью показана, либо у него сколиотическая болезнь, и тогда любая гимнастика, кроме специальных комплексов ЛФК, противопоказана.

Что касается различных нарушений осанки, то для их коррекции достаточно включить в тренировочный процесс некоторые упражнения (подбираются индивидуально с врачом-специалистом). Дополнительно к этому хороший эффект дает корректор осанки, но его также должен назначать и подбирать ребенку врач (а не менеджер ортопедического салона). ▲

Патологический
кифоз
позвоночника
выражается в
таких симптомах,
как постоянное
чувство усталости
в спине, трудность
поддержания
правильной
осанки, ноющие
боли в спине и
шее, затруднение
дыхания.

ВСЕ УВЕРЕНЫ,
что тепловой удар
можно получить, толь-
ко пребывая в жаркой
климатической зоне.
Это не так



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС

КОВАРСТВО И ТЕПЛО УДАР, КОТОРОГО МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Вопрос: Лето заставило многих жителей средней полосы России столкнуться с типично южной проблемой — гипертермией. Как с ней бороться? Как избежать теплового или солнечного удара? Насколько они опасны? И что делать, если это все-таки случилось с вами?

Ответ: Тепловой удар является тяжелым патологическим состоянием, наступающим в результате перегрева человеческого тела (гипертермии), когда резервные системы организма уже не могут компенсировать повышенную температуру внешней (а иногда и внутренней) среды.

При тепловом ударе происходит нарушение водно-электролитного баланса, приводящее к расстройству кровообращения, вплоть до микрокровоизлияний в легкие (под плевру), сердце (в эпикард и эндокард), мозг, в слизистую оболочку желудка, кишечника. Поэтому тренировочный процесс в условиях гипертермии скорее изнашивает организм спортсмена, нежели повышает его работоспособность!

Следует помнить, что тепловой удар способен привести к гибели человека, а значит, относить-

ся к его профилактике и лечению следует с полной ответственностью.

Отчего он происходит? Все уверены, что тепловой удар можно получить, пребывая в жаркой климатической зоне. Но мало кто знает, что подобное случается и при нормальной температуре окружающей среды. Например, при тренировках в душном, не проветриваемом зале, во влажном помещении или в излишне теплой, плохо отводящей тепло одежде. Бывают случаи, когда закрытый синтетический купальник вызывает тепловой удар за счет мышечного перегрева и недостаточного отведения тепла.

Солнечный удар — это локальный тепловой удар. Иначе говоря, это «тепловой удар в голову». Солнечный удар можно получить даже в пасмурную летнюю погоду, находясь в одежде, и даже в тени! Длинноволновое инфракрасное и до 80% ультрафиолетовое излучение проходит сквозь тучи, длинноволновые ультрафиолетовые А-лучи проникают через одежду, а песок в солнечную погоду отражает до 20% ультрафиолетового излучения.

БЫВАЮТ СЛУЧАИ, когда закрытый синтетический купальник вызывает тепловой удар за счет мышечного перегрева и недостаточного отведения тепла

Рекомендации к профилактике. Начните с подбора одежды: летом тренируйтесь по возможности в натуральных открытых купальниках, на улицу одевайте свободную, светлую одежду из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажную с добавлением льна), обязательно носите головной убор. Строго соблюдайте правила личной гигиены: ежедневно меняйте одежду, принимайте душ несколько раз в день (с мылом или гелем, чтобы кожа дышала, поры должны быть открытыми). Постоянно пейте, хотя бы понемногу, воду (полезен также хлебный квас, вода с добавлением натурального лимонного сока). Ешьте больше легкой пищи (овощи, фрукты, кисломолочные продукты). Не злоупотребляйте, а по возможности сведите к минимуму употребление тяжелых жирных мясных продуктов (если необходим животный белок, то приоритет отдавайте птице, рыбе). При этом употребление жирной или белковой пищи переносите на вторую половину дня. Вечером также съдайте основной объем дневного рациона питания: классическое правило завтрак — 25%, обед — 50%, ужин — 25% не для жаркого периода!

При смене климатических зон организму не следует давать полную физическую нагрузку до истечения периода акклиматизации (то есть в первые 5–7 дней пребывания в жарком климате).

В качестве фармакологической профилактики при резкой смене климата или застоявшейся нетипично жаркой погоде можно и взрослым, и детям употреблять водорастворимую форму витамина С (аскорбиновую кислоту) в возрастных дозах, а также разбавленное 1:10 сухое красное вино.

Клиника и симптоматика. Чаще всего клиническая картина теплового удара протекает по типу острого нарушения мозгового кровообращения на фоне обезвоживания организма. Тепловой удар может быть легкой, средней и тяжелой степени.

При легкой степени теплового удара пострадавший обычно испытывает общую слабость,

головную боль, головокружение, чувство тошноты, одышку, учащенный пульс. Температура тела может быть нормальной или слегка повышенной, поэтому такому состоянию часто не придают должного внимания (путая его с акклиматизацией), и тепловой удар из легкой степени переходит в среднюю, когда в организме человека происходят более серьезные нарушения. Головная боль, тошнота усиливаются, начинается рвота, могут присоединиться диарея, обмороки, учащается дыхание, появляется сердцебиение, отмечается падение артериального давления, больного покрывает холодный липкий пот, либо наоборот, кожа становится сухой и теплой, температура тела повышается до 39–40°C. При солнечном ударе возможны носовые кровотечения и возникновение судорожного синдрома.



PHOTOXPRESS

Ешьте больше легкой пищи
(овощи, фрукты, кисломолочные продукты).

Не злоупотребляйте, а по возможности — сведите к минимуму употребление тяжелых жирных мясных продуктов

сердцуйте, резкое охлаждение организма на фоне гипертермии и, соответственно, сбой иммунитета может привести к развитию воспаления легких!

Хорошо помогает настойка валерианы внутрь (20 капель на полстакана воды), вдыхание паров нашатырного спирта. ▲

В случае отсутствия пульса у пострадавшего находящиеся рядом люди должны немедленно, до приезда бригады скорой помощи, начать проводить ему сердечно-легочную реанимацию! Летальность при тепловом ударе тяжелой степени достигает 20–30%.

Лечение. В случае обнаружения признаков теплового удара (особенно у детей) следует обязательно проконсультироваться с врачом. Однако до прибытия медиков надо оказать первую медицинскую помощь: обеспечить отведение излишнего тепла из организма пострадавшего — создать приток свежего воздуха, дать прополоскать рот и попить прохладной воды, также применяют прохладные ванны, мокрое обертывание (лучше не уксусом, а разбавленной водкой) и т.п. Но не переу-



EAST NEWS

ПОСТОЯННО ПЕЙТЕ, хотя бы понемногу, воду, полезен также хлебный квас, вода с добавлением натурального лимонного сока



ОТ НЕЕ УБЕГАЛА КОМАНЕЧИ

НЫНЕШНИМ ЛЕТОМ ЕЛЕНЕ МУХИНОЙ ИСПОЛНИЛОСЬ
БЫ 50 ЛЕТ

Заслуженный мастер спорта СССР, абсолютная чемпионка СССР по спортивной гимнастике (1979), чемпионка в упражнениях на брусках (1978, 1979) и в вольных упражнениях (1977). Чемпионка Европы в упражнениях на брусках (1977, 1979), бревне (1977) и в вольных упражнениях (1977), обладательница серебряной медали в многоборье (1977) и в вольных упражнениях (1979), бронзовой — в опорных прыжках (1977). Абсолютная чемпионка мира (1978), чемпионка в командном первенстве (1978) и в вольных упражнениях (1975), серебряный призер в упражнениях на брусках (1979) и бревне (1978).

Судьба приковала ее к кровати на 26 лет, не дав возможности выступить ни на Олимпийских играх в Москве, ни в последующих соревнованиях. Увы, обездвиженная жизнь после травмы длилась больше, чем та, другая, с фантастическими победами и знаменитой «петлей Мухиной». Но Лена не сдавалась — защитила кандидатскую диссертацию, занялась изучением психологии и парапсихологии, продолжала интересоваться гимнастикой.

«Спасибо всем большое, — говорит Тамара Андреевна Жалеева, бывшая когда-то главным тренером ЦСКА по спортивной гимнастике, находившаяся рядом со знаменитой гимнасткой все трудные годы, — что не забыта Лена. Вот, памятник в прошлом году поставили. И Федерация наша помогла, и обычные люди. Знаете, а ведь на Троекуровском кладбище вам любой служащий покажет, где Мухина похоронена. И не потому, что памятник, как говорить принято, «богатый», а потому, что тропинка людьми протоптана.

Она очень хотела, стремилась попасть в команду, на Олимпийские игры. Гимнасты всегда нацелены на что-то. Лена всю себя отдала гимнастике. Жила ею. Последние годы рядом с ней была Лена Гурина, с которой они вместе выступали. Это был замечательный тандем — они, две гимнастки, очень хорошо понимали друг друга. «А вы знаете, Тамара Андреевна, мы вот с Леной смотрим и решаем, как вот эта музыка подходит гимнастке? Ложечко, например, или Ане Павловой? Я говорю: нет, не подходит — и оказывается, что и Лена так думает». Лена Мухина просматривала все чемпионаты (ей подарили спортивный канал), интересовалась всем — и людьми новыми на помосте, и правилами.

Трудяга была великая. Как-то недавно я видела подборку по телевидению кадров 1977–1978 годов. У Лены драчка была тогда на соревнованиях с Надей Команечи, Лена выиграла три



ИМAGO/КОММЕРСАНТЪ



РИА-НОВОСТИ

Она очень хотела,
стремилась попасть в команду,
на Олимпийские игры.
Гимнасты всегда ведь нацелены на что-то

снаряда, и Надя, увидев, что проигрывает, улетела с турнира, не стала до конца соревноваться. Ее, кажется, даже дисквалифицировали за отъезд. А на следующий год Лена — абсолютная чемпионка мира! А мордашка все та же — никакого зазнайства.

Лена много читала, телевидение смотрела, анализировала. Космос ее очень интересовал, она считала, что сигналы на Землю возможны. За бабушкой ухаживала — у нее дар был целительный. И бабушка дожила до 92 лет. Лена все время искала новое — в науке, в поисках лечения. Ее похоронили в Кунцеве, на Троекуровском кладбище. Федерация во всем помогла. Денег Лена не накопила, да и откуда? Она умела отдавать себя делу. Умела бороться. Всегда. И тропиночка, к ней протоптанная, это тропиночка памяти». ▲



БАНТИКИ ОСТАВИМ ДОМА



ВОТ-ВОТ НАЧНУТСЯ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ И ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. С ЧЕГО ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ, ЧТО МОЖНО ДЕТЯМ ЕСТЬ, СКОЛЬКО СПАТЬ И СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ЛУЧШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?.. КАК ВСЕГДА, У ТЕХ РОДИТЕЛЕЙ, КТО СОБИРАЕТСЯ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ МАЛЫШАМИ ПЕРЕСТУПИТЬ ПОРОГ СПОРТИВНОГО ЗАЛА ВПЕРВЫЕ, ВОЗНИКАЕТ МАССА ВОПРОСОВ. НА МНОГИЕ ИЗ НИХ МЫ УЖЕ ОТВЕЧАЛИ НА СТРАНИЦАХ «ГИМНАСТИКИ». СЕГОДНЯ ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР, МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ДИНАМО» ОЛЬГА МОСТЕПАНОВА РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ ОДЕТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

ФОТО АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ упражнений ребенок должен контролировать свое тело, глазам ни в коем случае ничего не должно мешать

Специальную гимнастическую форму сейчас можно приобрести непосредственно в спортивных школах и клубах, куда приходит заниматься ребенок. Это гораздо удобнее, чем искать нужный размер в магазинах. Да и обойдется дешевле — комплекты для девочек и мальчиков привозят прямо с фабрик, специализирующихся на изготовлении именно гимнастической формы, а у нее есть свои нюансы. Для тех, кто хочет заниматься в группах общей физической подготовки с элементами гимнастики, вполне подойдут шорты и майки или шорты с футболкой. Хотя я бы все-таки посоветовала по возможности приобрести настоящую гимнастическую форму. Особенно это

касается мальчиков. Девочки, как правило, занимаются в купальниках, и это самый правильный вариант. А вот мальчишкам приходится сталкиваться с такой проблемой: делают они мостик или стойку на руках, а майки-футболки из шортиков выскальзывают, сползают на лицо, на глаза, что в принципе недопустимо. При выполнении упражнений ребенок должен контролировать свое тело, глазам ничего не должно мешать. Поэтому я, например, за специальную форму.

Есть, правда, одно «но». Гимнастический купальник для девочки еще можно найти в магазинах, для мальчиков — увы. Не выгоден этот штучный товар

Именно носочки, а не гольфы или гетры, иначе всю тренировку ребенок только и будет делать, что поправлять их и подтягивать



для спортивных прилавок, вот почему спортивные школы и делают заказы на фабриках. Так что если вам предложат приобрести форму таким образом — не отказывайтесь. Конечно, есть родители, которые снимают выкройки и шьют сами — пожалуйста, это возможно. Только не забывайте, что костюм должен быть изготовлен из эластичного материала, и на один сезон лучше иметь два комплекта.

Хочу обратить внимание и на то, как ухаживать за такой формой. После тренировки ее обязательно нужно проветрить, просушить, если ребенок вспотел. Стирать вручную в прохладной воде, ни в коем случае не сушить на батарее и не гладить.

Еще один обязательный элемент гимнастической одежды для детей — носочки. Именно носочки, а не гольфы или гетры, иначе всю тренировку ребенок только и будет делать, что поправлять их и подтягивать. Оптимальный вариант — хлопчатобумажные носки, плотно облегающие ногу, желательно белого цвета. Можно чешки, но они должны очень плотно сидеть на ноге, не спадая на пятках.

Если в зале прохладно, оденьте под купальник футболку из натурального материала, и можете быть спокойны — ребенок не замерзнет.

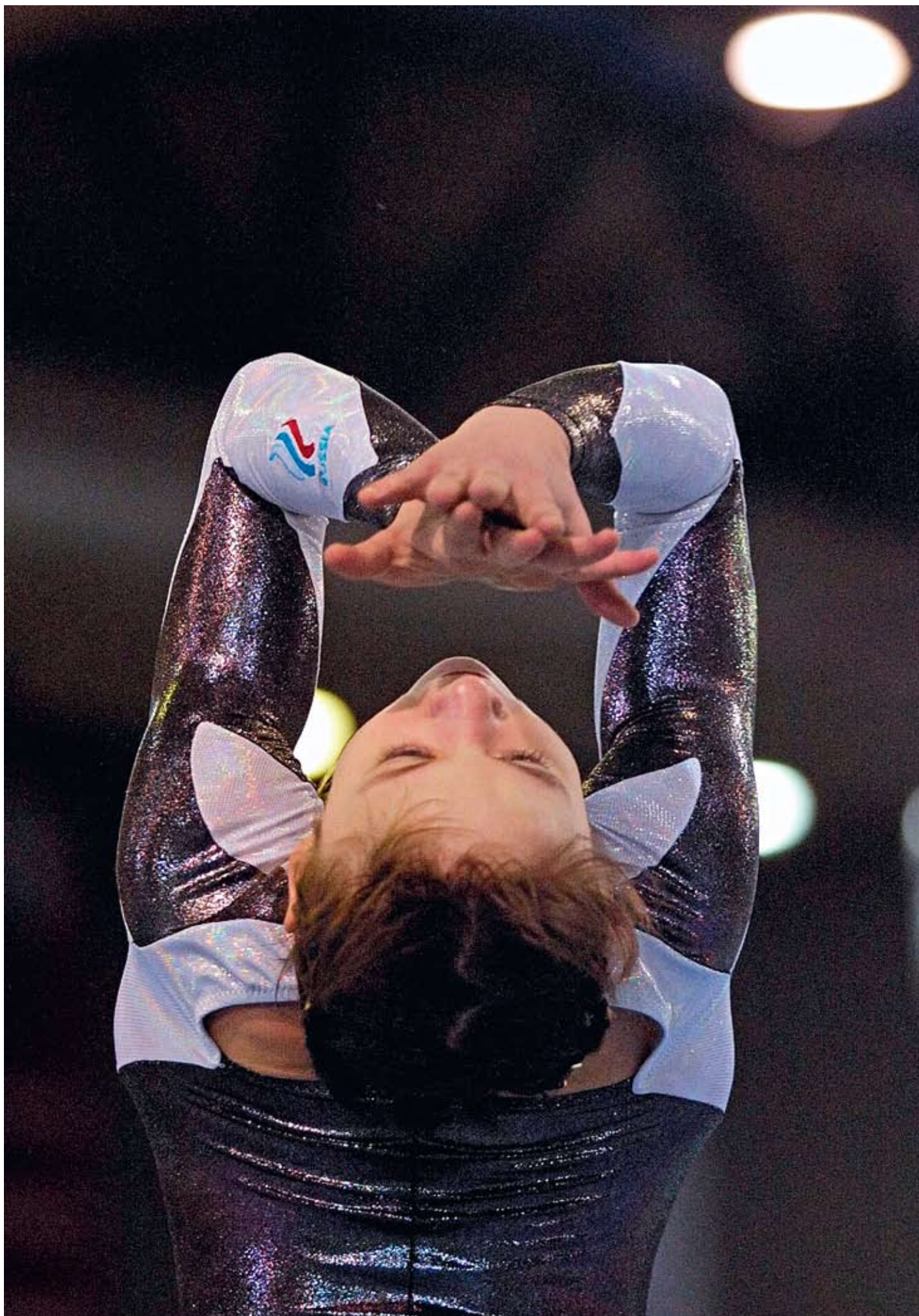
Отдельно хотела бы сказать о прическах. К сожалению, часто приходится бороться с длинными волосами у мальчиков. Дорогие мамы и папы! Даже если вашему малышу очень идет такая прическа, для гимнастики это неприемлемо. При выполнении упражнений, особенно тех, которые требуют высокой внимательности, координации, работает боковое зрение, поэтому и глаза, и лицо должны быть открыты. Не знаю, как решают эту проблему другие тренеры, но я обычно требую изменить прическу. В конце концов, безопасность и здоровье вашего ребенка дороже всего.

Определенные требования есть и к девочкам. Если они носят косички — прекрасно, но косы не должны хлестать по глазам. Любят хвостики — тоже допускается, но не забирайте волосы резинкой слишком высоко и не завязывайте пышный бант. То же самое могу сказать и о пучках: если они стянуты на затылке, это мешает делать кувырки. Ребенку и неудобно, и больно. Перед каждой тренировкой проверяйте, пожалуйста, резинки для волос. Они должны быть крепкими, хорошо держать волосы, не сползать, иначе тренеру приходится прерывать занятия и превращаться в парикмахера. ▲

СТИРАТЬ ФОРМУ надо вручную в прохладной воде, ни в коем случае не сушить на батарее и не гладить



КОСИЧКИ — это прекрасно, но косы не должны хлестать по глазам



ЕКАТЕРИНА ЛОБАЗНЮК: ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

НАС ВЫРУЧИЛИ БЕЛО-КРАСНЫЕ КУРТКИ С НАДПИСЬЮ RUSSIA, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА КОТОРЫЕ КАТЯ ЛОБАЗНЮК В НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ ПОДОШЛА К НАМ В ЦЕНТРЕ ОЛИМПИЙСКОГО ВАНКУВЕРА. НИ ЗА ЧТО НЕ УЗНАЛИ БЫ ЕЕ В МНОГОЛИКОЙ ТОЛПЕ. ЧУТЬ ПОЗЖЕ, ПОКА ИСКАЛИ В БЛИЖАЙШИХ КАФЕ СВОБОДНЫЙ СТОЛИК, ПРИГЛЯДЕЛИСЬ: НЕТ, КАТЯ. И ГЛАЗИЩИ ОГРОМНЫЕ ВСЕ ТЕ ЖЕ, И ВЗГЛЯД, С КОТОРЫМ ВЫХОДИЛА НА ОЛИМПИЙСКИЙ ПОМОСТ В СИДНЕЕ, ТАКОЙ ЖЕ ЗАДОРНЫЙ. ПРОСТО ТОГДА ПЕРЕД НАМИ БЫЛА ДЕВОЧКА-ПОДРОСТОК, А СЕЙЧАС — ОБАЯТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА. ТАК И НЕ НАЙДЯ ХОТЯ БЫ СТУЛЬЧИКА НА ТРОИХ (ПРИВЫЧНОЕ ДЕЛО, КОГДА ВОКРУГ БУШУЮТ ИГРЫ), МЫ, ПРИСТРОИВШИСЬ ПРЯМО НА ПОЛУ В ХОЛЛЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ПУСТОГО ОТЕЛЯ, ВСПОМИНАЛИ ЕЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БУДНИ ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ И ПЫТАЛИСЬ ПОНЯТЬ, ЧЕМ НАПОЛНЕНА СЕГОДНЯШНЯЯ ЖИЗНЬ ГИМНАСТКИ, КРАСИВО ВПИСАВШЕЙ СВОЕ ИМЯ В ОЛИМПИЙСКУЮ ЛЕТОПИСЬ И, ПО МНЕНИЮ МНОГИХ, ВСЕ ЖЕ НЕ УСПЕВШЕЙ ПОЛНОСТЬЮ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ НА ПОМОСТЕ...

ТЕКСТ ИРИНА СТЕПАНЦЕВА, ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Я не в самом Ванкувере работаю, от нашего клуба до города на машине минут сорок добираться надо. Журнал уже видела, но и представить не могла, что до меня доберетесь. Когда вы позвонили, очень удивилась. Как вы меня нашли? Я же ни с кем особенно не общаюсь в России, уехала тихо, незаметно...

— *А почему уехала-то, Катя?*
Мне казалось, что в России не смогу найти себя. Даже и не пыталась искать, если честно. Что было бы сейчас, не знаю... А тогда — ждала удобного случая, и если бы не сюда, все равно перебралась бы куда-нибудь. Хотелось перемен. Мне, например, в ЮАР очень понравилось, когда лечилась там после травмы... Жаль, гимнастики как таковой в стране нет. Но я думаю, были бы тренеры — детей-то, которых можно увлечь, масса, может, и появилась бы она там. Гимнастика везде будет, если есть тренеры.

— *Жизнь после спорта легко начиналась?*
Тяжело. Первое время, как перестала тренироваться, просыпалась утром и не знала, куда пойти. Делать-то нечего. Привыкла работать постоянно, режимить, а тут — пустота какая-то. Но, знаете, мы, спортсмены, на самом деле счастливые люди. Нам выпадает возможность увидеть мир и показать себя миру с самого детства. Да, мы теряем и теряемся после того, как уходим из спорта. Но ненадолго. Когда тренировочные будни идут много лет подряд, такая закалка появляется... Она потом и спасает. Задача-то в обычной жизни, как и в спорте, — преодолеть! Сидишь, реवेशь, в депрессию впадаешь, а потом

словно щелчок внутри срабатывает, и ты начинаешь пути искать, чтобы найти себя заново.

— *Олимпийские игры часто вспоминаешь?*
Очень. Медали с собой в Канаду привезла, не хочу и не могу с ними расстаться. Хотя, помню, сама Олимпиада немного разочаровала. Для меня это были первые Игры. Мы все их так ждали, представляя чем-то невероятно большим. И вдруг оказалось — обычные соревнования, как и везде. Гимнасты те же, судьи те же. Единственное отличие — арена очень большая и зрителей много. А теперь вот вспоминаю... И не только Олимпиаду. Совсем другие ощущения вообще. Когда смотрю, как в нашем зале кто-нибудь на снарядах работает, начинает мучить ... как это называется?..

— *Ностальгия?*
Да, ностальгия. Бывает, девчонкам своим показываю элемент, и вдруг накатывает... просто с головой чувства накрывают.

— *Что чаще всего вспоминаешь, по какому этапу жизни особенно скучаешь?*

ЕКАТЕРИНА ЛОБАЗНЮК — ДВУКРАТНЫЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — 2000



ИТАР-ТАСС

Серебро	Сидней 2000	Командное первенство
Серебро	Сидней 2000	Бревно
Бронза	Сидней 2000	Опорный прыжок

Да, мы теряем и теряемся после того,

как уходим из спорта.
Но ненадолго. Задача-то в обычной жизни,
как и в спорте, — преодолеть!

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Не поверите, по будням тренировочным. И по «Озеру Круглому», поездкам на соревнования... Когда сразу после Сиднея решила закончить с гимнастикой, и представить не могла, что так будет.

— Когда ты себе сказала, что надо уходить, помнишь?

Если честно, то сразу после Сиднея. Но мама и тренер говорили, что надо продолжить занятия, что сейчас самый пик карьеры.

— А действительно, почему так рано пришло это решение?

Не знаю. В тот момент была уверена, что поступаю правильно. Мне уже ничего не хотелось. Я же родилась буквально в зале. Мама — тренер, я в зале и первые шаги сделала. Вот и показалось, что хватит. Моя голова и тело говорили мне об этом. Хотя, повторяю, мама и тренер утверждали обратное.

— Теперь можешь признать, что они были правы? Ведь у многих осталось ощущение, что ты далеко не все сказала на помосте, что могла.

Думаю, да. Надо было просто перетерпеть тот период. Или хотя бы дать себе передышку. Но

потом травма в 2001-м все решила за меня. Пыталась восстановиться, ездила на лечение в ЮАР и на следующий год даже два снаряда на чемпионате России сделала. Но страх появился, в холодном поту ночью просыпалась — снилось, как колено «вылетает». Оно и наяву вылетало. Только восстановлюсь и опять... После этого боялась даже простые элементы делать.

— Заканчивать вот так, не по собственной воле, наверное, еще труднее?

Олимпиаду в Афинах я не смотрела — слезы наворачивались. Мне пытались рассказывать, как там наши выступают, но я... не могла не только смотреть, но даже и слышать.

— Кроме тебя в канадском клубе много русских тренеров работает?

Светлана и Владимир Лашины, которые маму мою сюда пригласили. Есть еще тренер из Белоруссии, она очень давно тут живет. У меня две группы девочек, в одной — от пяти до семи лет, в другой — от семи до десяти.

— А вообще себя тренером когда-нибудь представляла?

БЫВАЕТ, ДЕВЧОНКАМ своим показываю элемент, и вдруг накатывает... просто с головой чувства накрывают



У МЕНЯ СЫН
подрастает, три
годика уже, и
вся моя жизнь
на данный мо-
мент — это он



Да я даже и хотела им быть. Вот только на уровне большой гимнастики работать пока не хочу.

— Почему?

Для меня детская интереснее. Может, со временем и с мастерами захочется поработать, но пока я современную гимнастику не очень понимаю. Мне кажется, сейчас все слишком сосредоточились на элементах, а красота исполнения потерялась. Так что сегодня я — детский тренер, и мне моя работа нравится. Состояние постоянного поиска нравится. В Канаде дети и родители отличаются от наших — нужно обращаться с детьми очень аккуратно, голоса, например, не повышать, не загружать слишком сильно, постоянно придумывать что-то, завлекать, чтобы им было интересно.

— А приходят такие, кто хочет добиться серьезных успехов в спорте?

Разные дети, как и у нас. Есть те, кого родители заставляют заниматься, есть талантливые, есть неталантливые, но умеющие преодолеть себя.

— С кем-то в России ты все-таки поддерживаешь отношения?

С Леной Замолодчиковой, с Милой Ежовой, Катей Приваловой, Светой Хоркиной... Нас всех

раскидало по свету, но что-то все-таки не дает ниточке оборваться. Пережить вместе Олимпиаду, подготовку к ней — такое дается не каждому, и это, наверное, на всю жизнь останется. Команда. А такая команда, как наша была... Лена Замолодчикова, Света Хоркина — как они смогли три Олимпиады и три подготовительных цикла пройти, даже я не представляю! Это надо быть сумасшедшими. Гениями. Я восхищаюсь!

— Ты не думала о том, чтобы вернуться в Россию?

Здесь моя работа. Я еще не канадка, и многое в местной жизни меня просто раздражает, но возвращаться на родину в ближайшее время не планирую. У меня сын подрастает, три годика уже, и вся моя жизнь на данный момент — это он. Пока ему здесь лучше. Зарплаты, которую получаю, хватает на нормальную жизнь, на то, чтобы квартиру снимать, на няню... Станет ли сын гимнастом? Заставлять не буду, но начнет он обязательно с гимнастики. Иногда приходилось брать его в зал, помню, как-то в полтора года на батуте попрыгал, пришли домой, а он залез на диван и сальто с него сделал. После этого я сказала — в зал не возьму, пока года четыре не исполнится, чтобы понимал хотя бы, что делает.

Как они смогли

три Олимпиады
и три подготови-
тельных цикла
пройти, даже я
не представляю!

Это надо быть
сумасшедшими.

Гениями.
Я восхищаюсь!

Они на полном
серьезе —
«показывай!».
**Думаю,
ну все,
пропала...**
Но пошла
и сделала



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

— *А мама помогает с малышом?*

— Нет. Мы живем отдельно, видимся на работе, и я просто берегу ее, вижу, как она устает.

— *А в зале помогает?*

Я вполне самостоятельный человек. Конечно, в основном учу детей так, как меня учили, стараюсь, по крайней мере. Уровень подготовки у нас высокий по канадским меркам, то есть мы готовим детей для того, чтобы они могли выезжать на соревнования, а не так, как раньше — потоптался в зале, пообщался со сверстниками и ушел, ну, что-то типа детского сада. Уже более профессионально работаем, и это мне нравится. Из моей группы девочки к маме попадают, потом еще выше... А поскольку, как я говорила, их завлекать все время чем-то надо, я им разные истории про себя рассказываю. Вот они, например, все высокого бревна боялись (у них до 7–8 лет высота этого снаряда 1 метр всего, потом его постепенно поднимают), а мы стали учить фляки. Вам везет, говорю, а нас ставили на 1,25 метра и хочешь не хочешь — делай. Я и сейчас, хоть десять лет уже так с бревна не соскакивала, могу подойти и сделать. Они спорить со мной начинают, не сделаешь, мол! Думают, что они молодые, а я уже старая (смеется). Нет, сделаю, говорю. Они на полном серьезе — «показывай!». Думаю, ну все, пропала.... Но пошла и сделала. Вот так мы к чему-то и приходим...

А вообще не знаю, как дальше сложится, но когда сын в школу пойдет, я и сама планирую учиться.

— *Модное направление «спортивный менеджер» привлекает?*

Нет, хочу стать ветеринаром. Я всегда об этой профессии мечтала, вот, может быть, моя мечта и осуществится. Нравится мне с животными возиться, сейчас две кошки в доме живут, вдруг у меня получится?

— *Катя, вспоминая то время на «Круглом», что было самым тяжелым?*

Не знаю даже. Мне все-таки легче было, чем остальным, потому что мама рядом была. А вот когда она уезжала, тяжело становилось. Да, бывали моменты, когда мы с ней обе чемоданы собирали, готовы были уехать, потому что не получалось ничего. Это теперь я бы совет всем дала — боритесь не только на помосте. Ведь это так здорово — благодаря гимнастике ты можешь и показать себя, и преодолеть многое. Только не надо сдаваться.

— *А самое хорошее, светлое?*

Посиделки наши на «Круглом» или где-нибудь после соревнований. Так здорово было, когда собирались все вместе...

— *За что ты можешь сказать себе — я молодец?*

Если все обобщить, тогда за то, что сына родила чудесного. А если только гимнастику брать — конечно, за Сидней, Олимпийские игры.

— *Не покидает ощущение, что ты...*

Можете не спрашивать. Да, я бы заново все это прошла. С удовольствием. Даже те моменты, когда уже не хотелось выступать. ▲

ЭТО ТЕПЕРЬ Я БЫ
совет всем дала —
боритесь не только на
помосте



Иссурин В. Б.

Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с. (серия «Спорт без границ»).

ISBN 978-5-9718-0410-9

Книга содержит попытку ответить на вопрос: как улучшить подготовку спортсменов для более успешного их выступления на соревнованиях?

В отличие от традиционной периодизации спортивной тренировки автор предлагает альтернативную концепцию – блоковую периодизацию, которая предполагает последовательное воздействие на тщательно отобранные компоненты подготовленности.

Книга предназначена для тренеров, спортсменов, научных работников, а также для студентов физкультурных вузов.



Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): **Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.** – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

ISBN 5-9718-0013-2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и кончая уровнем высшего спортивного мастерства.

Для приобретения книг обращаться по адресу:

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18. Издательство «Советский спорт».

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Тел./факс для справок: (499) 267-94-35, 267-95-90.

www.sovsportizdat.ru

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								14-18			
СДЮШОР В ФО													
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
ОЛИМПИЙСКИЕ 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				18	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)