

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 07 | 2011

ПЯТЬ ЛЕТ СЧАСТЬЯ ГИМНАСТА ГАЗМАНОВА

Министр Виталий Мутко: НЕЛЬЗЯ СБИВАТЬ ДЫХАНИЕ

Школа: БИЙСК — ШАГ ЗА ШАГОМ

Здоровье: НА ПОМОСТ ВЫЗЫВАЮТСЯ... ГРУДНИЧКИ

Светлана Хоркина: И Я ПОШЛА ВА-БАНК!



*Сильный партнер –
сильная команда*

*Генеральный спонсор Федерации
спортивной гимнастики России*



8 (800) 200-77-99
звонок по России бесплатный
www.vtb.ru

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

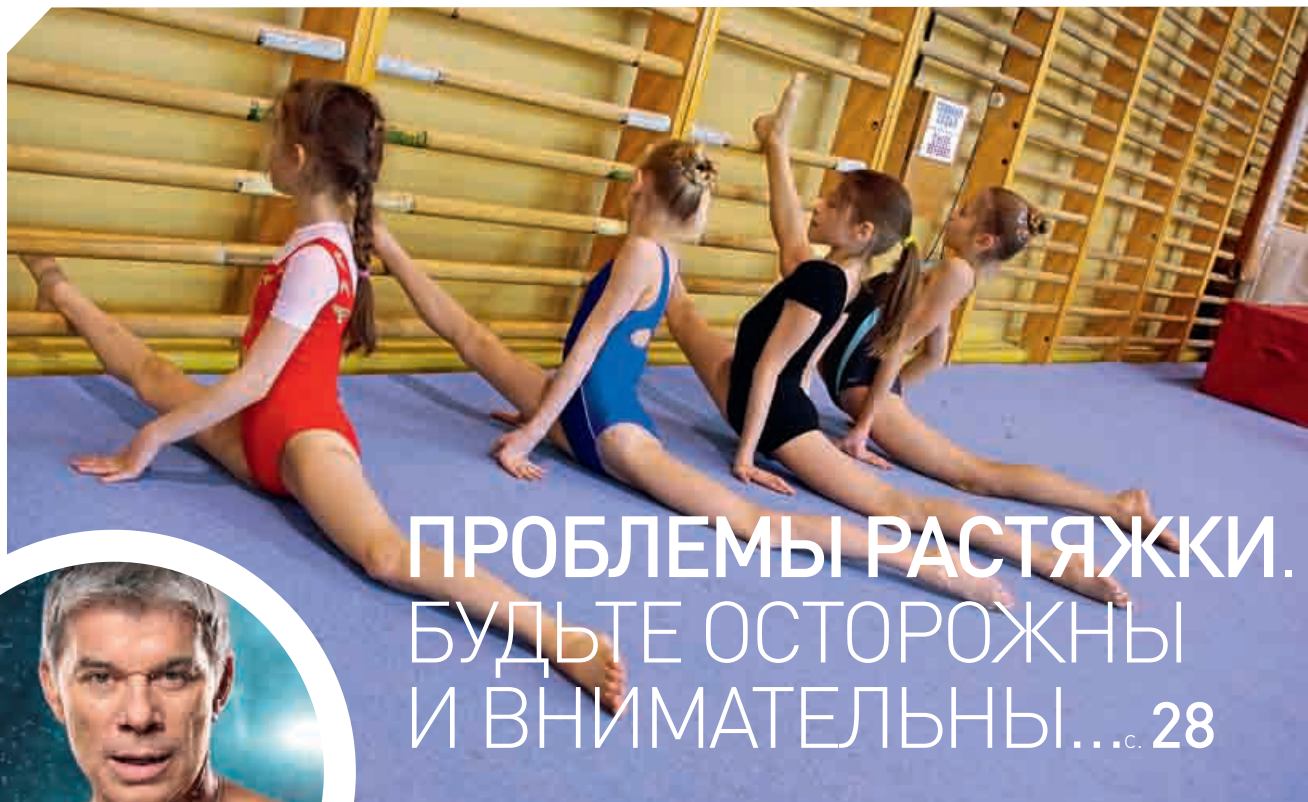
Сила нашей Федерации — в росте рядов, постоянном притоке молодого пополнения. Поэтому, когда в нашем Отечестве возникает новая школа спортивной гимнастики, очаг подготовки настоящих мастеров, мы не можем скрыть своей радости. Ведь это возможность для молодежи в регионах реализовать свои стремления и мечты, приобщиться к прекрасному. Не случайно древние греки говорили, что «в здоровом теле — здоровый дух». Красивые, физически развитые юноши и девушки — это будущее России, наш завтрашний день. Мы понимаем, каждая школа нуждается в нашей опеке и помощи. И мы готовы помогать.

Федерация спортивной гимнастики искренне заинтересована в том, чтобы число секций, школ, центров подготовки спортсменов росло с каждым годом. Мы хотим, чтобы наша дисциплина пополнялась перспективной и талантливой молодежью из самых разных уголков страны. Чтобы наше общество, включая руководителей всех уровней, детей и их родителей, знало этот прекрасный вид спорта не понаслышке, по-настоящему любило его, ценило его красоту, испытывало чувство гордости за своих спортсменов-гимнастов. Наверное, не все из тех ребят, кто приходит к спортивным снарядам в новой школе, станут мастерами большого спорта, главное, чтобы они были здоровыми и сильными, уверенно поддерживали славные традиции российского спорта.

Удачи!



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



ПРОБЛЕМЫ РАСТЯЖКИ. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ...с. 28



ВЛАД ПОКРОВСКИЙ

с. 34

4 НОВОСТИ

ГДЕ, ЧТО, КАК И КОГДА?

С каких известий начинается новый сезон?

8 ГЛАВНАЯ ТЕМА

ИНТЕРВЬЮ

Министра спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко: о планах, гимнастических пристрастиях и надеждах

12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПЕНЗЕ

Ах, «Буртасы»! Что показали наши спортсмены перед чемпионатом Европы

18 ЛОНДОН-2012

ДНЕВНИК: ГОВОРЯТ, ОНИ – ЧОПОРНЫЕ?

В столице будущих Олимпийских Игр: о серьезном и не очень

22 ШКОЛА

**КАК ЖИВЕТСЯ СПОРТСМЕНАМ
И ТРЕНЕРАМ ДАЛЕКО ОТ ЦЕНТРА**

Бийская СДЮСШОР

28 ДОКТОРСКАЯ

ПРОБЛЕМЫ РАСТЯЖКИ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_[07]_2011

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:

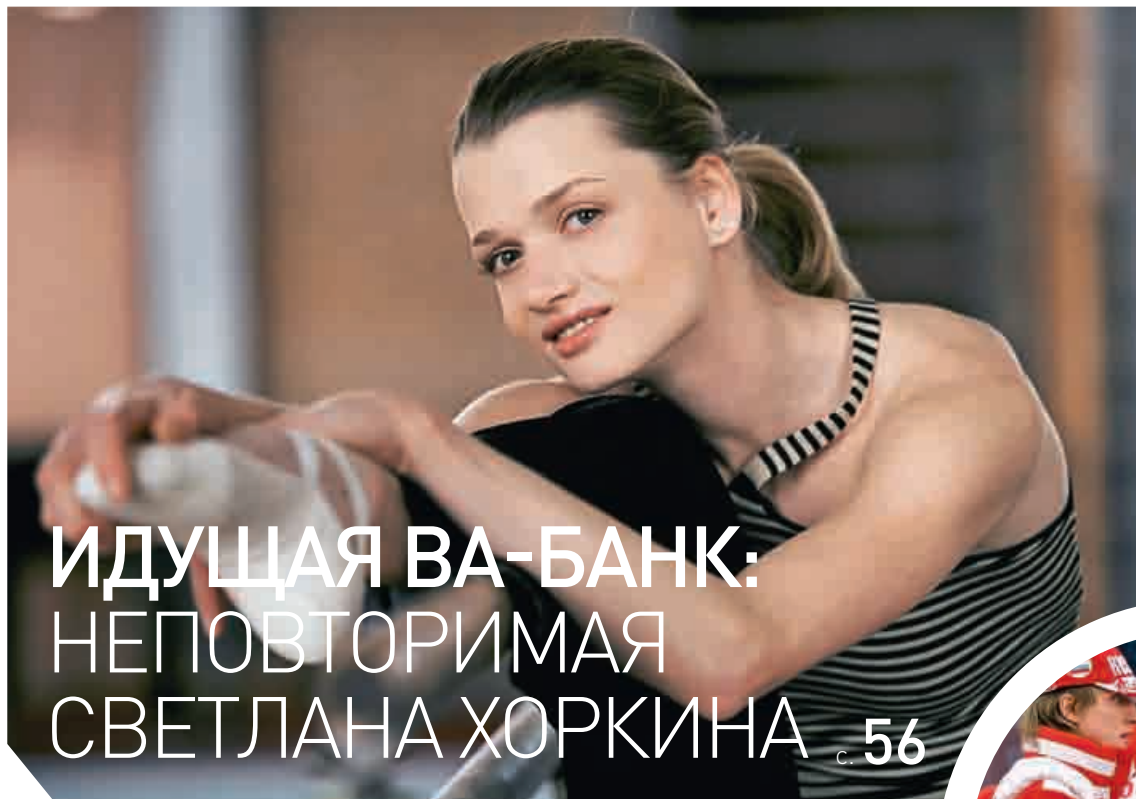
Андрей Костин
Василий Титов
Валентина Никанорова
Юрий Титов
Андрей Родионенко
Светлана Хоркина
Алексей Немов

РЕДАКЦИЯ

Издательское
Агентство «А2»



Шеф-редактор:
Ирина Степанцева
Менеджер проекта:
Мария Самойленко

**34** НАЧНИ С НАСЗАЧЕМ ОЛЕГ ГАЗМАНОВ УДИРАЛ
ПО ВОДОСТОЧНОЙ ТРУБЕ?**40** ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХЕСЛИ ГИМНАСТИКА НАЧИНАЕТСЯ
С ГРУДНОГО ВОЗРАСТА...**46** ЗА ПОМОСТОМ

ПОГОВОРИМ, ГИМНАСТЫ?

Татьяна Набиева и Александр Баландин

52 ЭТО ИНТЕРЕСНО

КАКОЙ ЮБИЛЕЙ ОТМЕЧАЮТ В ГЕРМАНИИ?

54 ЧИТАЙ!И БОРЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ
НАДО ЧЕСТНО...**56** РОЖДЕННЫЕ В СССРИДУЩАЯ ВА-БАНК:
НЕПОВТОРИМАЯ СВЕТЛАНА ХОРКИНА**64** КАЛЕНДАРЬ-2011

СЕРГЕЙ КИВРИН/АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ/КОММЕРСАНТЪ

ДИЗАЙНЕРЫ:
Екатерина Сошникова,
Егор Матасов**БИЛЬД-РЕДАКТОР:**
Светлана Демидюк**ФОТОРЕДАКТОРЫ:**
Мария Лукина,
Иван Полонский**ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:**
ВЛАД ЛОКТЕВ**ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:**
Олег Наумов, Елена Михайлова,
Игорь Михалев, Алексей Резвых,
Дмитрий Жданович,
Александр Аникеев**ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ:**
Дмитрий Плисов**ПРЕПРЕСС:**
Дмитрий Малов,
Владимир Большаков**ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:**
Марина Саломахо**КОРРЕКТОР:** Светлана Бывших**АВТОРЫ ТЕКСТОВ:**
Оксана Тонкачьева,
Алина Вольнова,Валентина Красных,
Ксения Перекладина,
Федор Быханов, Олег ВасильевОтпечатано в типографии «АСТ –
Московский Полиграфический Дом»
Тираж: 12 000 экз.**КОНТАКТЫ:** тел. 8-495-637-0642,
факс 8-495-637-0922,
rusgymnastics@mail.ru

ЗРИТЕЛЬ! ВНИМАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

13–14 мая 2011 года в СК «Олимпийский» пройдет этап Кубка мира по спортивной гимнастике, в котором примут участие сильнейшие гимнасты мира.

В целях повышения интереса к спортивной гимнастике Федерацией спортивной гимнастики России создана программа «Зритель».

ФСГР приглашает бесплатно присутствовать на финальных соревнованиях этапа Кубка мира, которые состоятся 14 мая в 12–15 часов. Запланирована телевизионная съемка соревнований. Каждый участник программы «Зритель» помимо бесплатного билета и участия в телевизионной съемке получит памятный сувенир от Федерации спортивной гимнастики России и примет участие в голосовании за присуждение Приза зрительских симпатий.



Заявку с указанием количества участников необходимо прислать до 1 мая 2011 года на электронный адрес: 5079399@mail.ru.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Указом Президента Российской Федерации № 158 от 8 февраля 2011 года за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю плодотворную работу ФУДИМОВ Владимир Викторович, директор муниципального образовательного учреждения дополнительно-



го образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Ростова-на-Дону награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

РУБЦОВСК: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

В ДЮСШ № 1 Рубцовска состоялся региональный турнир по спортивной гимнастике среди девушек памяти тренера Инны Громовой. В соревнованиях приняли участие юные гимнастки Новосибирской, Кемеровской областей и Алтайского края. В течение турнира, который проводился по четырем разрядным группам, 44 спортсменки выявляли сильнейших в многоборье и на отдельных снарядах. Функции главного судьи исполняла судья международной категории, директор ДЮСШ № 1 Елена Пожидаева.

Как рассказал заместитель начальника МУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» Евгений Рубахин, порадовал турнир и еще одним событием: полномочный представитель ФСГР в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах Александр Цимерман передал школе комплект мужского гимнастического инвентаря и детского оборудования, выделенного для ДЮСШ № 1. В качестве почетных гостей присутствовали



заслуженные мастера спорта России по спортивной гимнастике, двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова и олимпийский чемпион Евгений Подгорный. Презентацию мужских снарядов проводил член президиума ФСГР Александр Козик и специально приглашенные гимнасты, которые продемонстрировали свое мастерство. После 35-летнего перерыва в Рубцовске начинает свое возрождение мужская гимнастика.

В программу пребывания официальных лиц и почетных гостей входили встречи с руководством города, руководителями рубцовского Фонда гимнастики Людмилой Кравцовой и меценатами. Большую помощь в финансировании мероприятий по организации и проведению турнира и презентации мужского гимнастического оборудования оказал директор рубцовской нефтебазы ОАО «НК «Роснефть Алтайнефтепродукт» Павел Мадяр. Официальный прием почетных гостей провел генеральный директор ОАО «Мельник» Александр Бедарев, который оказывал финансовую поддержку рубцовской гимнастике, трехкратному призеру Олимпиады в Сиднее 2000 года Екатерине Лобазнюк. Почетные гости турнира побывали в зале спортивной гимнастики в Центре спортивной подготовки «Юбилейный», построенном в Рубцовске по федеральной программе. Состоялись встречи с родителями, тренерами и гимнастами, проходящими подготовку по программе «Маугли».

НЕ СТАЛО НИКОЛАЯ ЕФИМОВИЧА АНДРИАНОВА...

ЕСТЬ ЛЮДИ – ВЕЛИКОЙ ДУШИ
И ТАЛАНТА. КОГДА ОНИ УХОДЯТ,
ПОВИСАЕТ ТИШИНА ГОРЕЧИ.

Не было и нет гимнаста, не знающего, кто такой Андрианов. Его знали даже те, кто никогда не следил за спортивной гимнастикой. Человек-легенда, кумир, заслуженный тренер, судья международной категории, директор знаменитой Владимирской школы...

Как и его тренер Николай Толкачев, Николай Ефимович просто работал, просто любил детей и гимнастику. Такая простота дана не каждому. Именно за ней — душа, которая распахнута для жизни.

Надо биться на помосте? Он бился. Лучший гимнаст XX века, обладатель 15 олимпийских медалей (7 золотых), Андрианов в течение десяти лет был безоговорочным лидером не только сборной СССР, но и мирового спорта.

Надо готовить молодых? Он готовил. Его школу резервной команды прошли 15 олимпийских чемпионов, в том числе Владимир Артемов, Дмитрий Билозерчев, Игорь Коробчинский, Алексей Немов — ярчайшие гимнасты, выросшие под присмотром Андрианова.

А потом пришлось уехать. И в Японии Николай Ефимович продолжал любимое дело. Он задержался там на долгих восемь лет. Но накануне своего 50-летия вернулся в родной Владимир. И знал, и не боялся говорить, что его главная задача — подготовка спортсменов высочайшего уровня к чемпионатам мира и Олимпийским играм.

Возвращаясь во Владимир, Андрианов знал еще и во что ввязывается. Тяжелые времена, отсутствие денег, равнодушные тех, кто может, но не хочет...

И он снова бился. Организовал региональный фонд развития спорта, ходил на поклон, искал пути, как помочь ученикам и тренерам, отремонтировал здание, заставил всех поверить в то, что



СЕРГЕЙ МИВНИН И АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ГМА-НОВОСТИ.RU

Владимирской гимнастике — быть! Высочайшего, мирового уровня.

И не просто поверить, но и нянчить, растить такую гимнастику.

В эти дни многие будут плакать. Будут вспоминать Николая Ефимовича и подбирать те самые, горькие слова.

— Николай был необычайно талантлив и трудолюбив, — говорит Лариса Латынина. — Главное, что отличало его на старте, — он умел показывать на помосте лучшее в себе в тяжелейших условиях стресса. Очень работоспособный, просто без границ. И талантливый — во всем. Знаменитый японец Мицуо Цукахара именно Николая Андрианова пригласил тренировать своего сына. Представьте только, какова дань и сила уважения! Пригласить бывшего соперника, чтобы он воспитал твоего сына! Николай действительно был талантлив — ярко и самобытно. А еще — настолько естественным, искренним и добрым, с таким искрометным чувством юмора... Знаете, мы звали его наш Дед Щукарь.

Абсолютный чемпион Олимпийских игр (1976). Олимпийский чемпион в вольных упражнениях (1972, 1976), на кольцах (1976, 1980), опорном прыжке (1976). Олимпийский чемпион в командных соревнованиях (1980). Получил на Олимпиадах 4 серебряные и 3 бронзовые медали. Чемпион мира в многоборье (1978) и дважды на кольцах (1974, 1978). Многократный чемпион Европы (1971–1975). Победитель соревнований на Кубок мира 1975–1977 годов. Многократный чемпион СССР.

— Я только прилетел, а тут — такое горе. — Ближайший друг Николая Андрианова старший тренер женской сборной России Александр Александров говорит с большим трудом. — Мне звонит вся Америка, переживают, спрашивают... Не верят. Большая потеря для нас всех. То, чего он добился, я перечислять не буду. Как друг могу сказать, что с ним всегда было удивительно легко. И когда в чемпионатах ходил, и когда тренером стал. Обыкновенный человек. За это я его и любил. Трудно говорить. Не только как спортсмен, но и как тренер Николай добился огромного уважения. Все ребята, которые у него в сборной были, сами стали выдающимися гимнастами, и — что очень редко в спорте случается — абсолютно все его уважали. Говорят, об ушедших можно говорить только хорошее. Но про Колю только хорошее можно было сказать всегда. И это было и будет правдой.

Федерация спортивной гимнастики России выражает глубокие соболезнования родным и близким Николая Ефимовича Андрианова.

ОЛЕГ НАУМОВ
IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

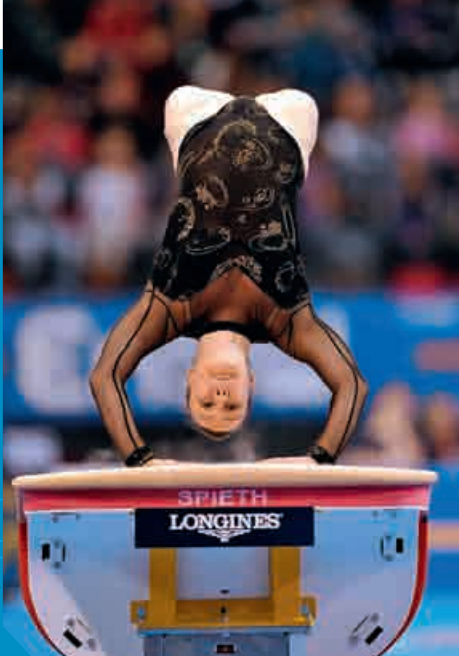
IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН — ЛУЧШИЙ В МИРОВОМ ГИМНАСТИЧЕСКОМ РЕЙТИНГЕ В УПРАЖНЕНИИ НА КОЛЬЦАХ ПО ИТОГАМ СЕЗОНА-2010

Подводя итоги прошлого года, Международная федерация гимнастики (FIG) опубликовала итоговый мировой рейтинг по спортивной гимнастике после всех этапов Кубка мира. В общем зачете Кубка мира три россиянки вошли в первую десятку в отдельных упражнениях. Рамиля Мусина заняла шестое место в вольных упражнениях, Екатерина Курбатова стала седьмой в опорном прыжке и восьмой на вольных, Татьяна

Тижана
Ткальчец

Набиева — восьмой на брусках. Первые места у хорватки Тижаны Ткальчец (опорный прыжок), Джессики Лопез из Венесуэлы (вольные) и китайки Ву Люфан (бруска, бревно).

У мужчин Александр Баландин стал единственным гимнастом в мире, кому удалось набрать максимальные 200 очков в одном упражнении. Он стал первым на кольцах, выиграв четыре этапа Кубка мира! В первую десятку мирового рейтинга из россиян вошел Константин Плушников, ставший четвертым на кольцах.

Первыми в своих дисциплинах стали грек Элефтериос Космидис (вольные), венгр Криштиан Берки (конь), хорват Марио Мозник (перекладина), голландец Джеффри Ваммес (опорный прыжок) и словенец Митя Петковсек (бруска).

КОРЕЙСКИЕ ГИМНАСТЫ НЕ СМОГУТ ВЫСТУПИТЬ В ЛОНДОНЕ

Международная федерация гимнастики дисквалифицировала сборную КНДР по спортивной гимнастике на два года. Причиной послужил случай с фальсификацией возраста гимнасткой Хон Су Чон, которая в различных анкетах указала три разные даты своего рождения. Представители этой страны не смогут принять участие в лондонской Олимпиаде в 2012 году, так как их дисквалификация заканчивается 5 октября 2012 года. Однако отдельные гимнасты сборной КНДР смогут квалифицироваться на Олимпиаду, если Международная федерация не введет дополнительный запрет.



GETTY IMAGES/FOTOBANK



GETTY IMAGES/FOTOBANK



АЛЕКСЕЙ НЕМОВ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В «ДНЕ ДОНОРА»

Четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов в рамках развития программы добровольного массового донорства крови и ее компонентов принял участие в «Дне донора».

«Быть донором — это означает быть здоровым и тем самым помочь другому человеку стать сильнее. Я рад, что донорство развивается в России, а количество доноров увеличивается с каждым годом, нам всем это нужно». «День донора» проводится Министерством здравоохранения и социального развития России и Федеральным медико-биологическим агентством (ФМБА России).

ЗВЕЗДЫ ПАРИЖА!

На втором этапе Кубка мира категории «А» по спортивной гимнастике наши спортсмены заняли восемь призовых мест — три первых, два вторых и три третьих. Российские гимнасты показали лучший результат в общекомандном зачете.

Двукратная чемпионка мира Алия Мустафина стала героиней турнира, победив в опорном прыжке (14,933 балла), на брусках (15,733) и бревне (14,866).

Татьяна Набиева в опорном прыжке была второй, Александр Баландин стал серебряным призером на кольцах. Анна Дементьева заняла третье место на бревне и в вольных, а Константин Плушников — на кольцах.

МАСТЕР-КЛАСС

Многократная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина посетила специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва по гимнастике им. Н.Г. Толкачева (Влад. обл.)

«Владимирская область богата своими традициями и олимпийскими чемпионами, — рассказывает Светлана, — школа очень большая, здесь занимается более 500 юношей и девушек. Я провела для детишек мастер-класс, дала рекомендации и советы, а меня в свою очередь порадовали показом того, что уже умеют гимнасты. Спасибо им большое за теплый прием».

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

14–28 февраля 2011 года на базе Ленинск-Кузнецкого центра спортивной подготовки прошли учебно-тренировочные сборы сильнейших гимнастов регионов Сибири и Урала. За счет командующих организаций на сборы съехались 40 ребят из Крас-



ноярского края, Новосибирской, Томской, Кемеровской областей, Алтайского края, Нижнего Тагила, Челябинска, а также, учитывая сложившиеся многолетние дружеские отношения, 11 ребят из Казахстана.

Цели сборов — выявление сильнейших гимнастов, совершенствование мастерства спортсменов и определение уровня подготовленности перед региональными соревнованиями первенства России. Сборы прошли под руководством заслуженного тренера России Владимира Сомсикова.

НЕ СТАЛО МИХАИЛА ВЛАДИМИРОВИЧА ЛЕВИНА...

Михаил Владимирович Левин трудился всю свою жизнь, практически до последних дней вел детские секции в спортивном клубе «Динамо», посещал все спортивные мероприятия. Именно он воспитал первых олимпийских чемпионов по спортивной гимнастике в 1952 году — Михаила Перельмана и Евгения Королькова.

Михаил Владимирович был видным общественным деятелем, обладателем многих наград и званий, в том числе: Заслуженный тренер РСФСР, старший тренер ЦСКА, «Динамо» в 60–70 гг. У него тренировались: Павел Столбов, Валентин Липатов, Валерий Кердемелиди, Николай Сучилин и многие другие известные гимнасты.

Федерация спортивной гимнастики России выражает искренние соболезнования родным и близким Михаила Владимировича, а также спортивно-му обществу «Динамо» в связи с уходом из жизни талантливого тренера и спортивного педагога.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Мне нравится гимнастика.

Я считал и считаю ее одним из самых зрелищных видов спорта. В нашей стране гимнастика всегда была на высоте, и от радно, что победные традиции возрождаются

ВИТАЛИЙ МУТКО: НЕЛЬЗЯ СБИВАТЬ ДЫХАНИЕ

МИНИСТР СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ОТВЕТИЛ
НА ВОПРОСЫ ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА»

— *Виталий Леонтьевич, насколько вам как болельщику интересна спортивная гимнастика? Может, вы, как и многие, сами занимались этим видом спорта в юности?*

Мне нравится гимнастика — я считал и считаю ее одним из самых зрелищных видов спорта. В нашей стране гимнастика всегда была на высоте, и отрадно, что победные традиции возрождаются — успехи на чемпионате мира в Роттердаме и Юношеской Олимпиаде в Сингапуре в прошлом году это подтвердили.

Увы, на серьезном уровне гимнастикой я не занимался, только в школе, на уроках по физкультуре. Я ходил в секции по боксу и футболу. Движения, как понимаете, хватало. Но как болельщику гимнастика мне всегда была очень интересна. Соревнования гимнастов — это ведь целое представление. Увлекательное и захватывающее.

— *Кто из советских и российских представителей гимнастики вызывает у вас восхищение?*
Из советских гимнастов можно назвать очень многих. Юрий Титов, Александр Ткачев и, конечно, Николай Андрианов — обладатель абсолютно всех высших гимнастических титулов. Его победы на Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы говорят сами за себя. Это такие великие спортсменки, как Лариса Латынина, Тамара Манина, Эльвира Саади, Людмила Турищева, чьи имена навеки вписаны в славную историю советского спорта.

Из российских это в первую очередь четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов, двукратная победительница Олимпий-

ских игр Светлана Хоркина. Большие надежды я возлагаю на молодежь — прежде всего на Алию Мустафину и на нашу юную «звездочку» Вику Комову. И, судя по тому, как развиваются события на нашем помосте, уверен, что осталось совсем недолго ждать, когда успехов начнут добиваться и мужчины.

— *Чем запомнилась встреча с членами сборной России на «Озере Круглом» после выдающейся победы девушек?*

Теплая и душевная получилась встреча. Девушки — настоящие героини на спортивной площадке — в жизни оказались очень скромными... А ведь Алия Мустафина даже перенесла свою тренировку на вечер!

Я пожелал всем удачи в дальнейшей спортивной карьере.

— *Какие шаги сегодня делает государство, и в частности Минспорттуризм России, для развития спорта в нашей стране?*

Есть Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы». За это время мы должны построить около 4000 спортивных сооружений: новые бассейны, легкоатлетические манежи, ледовые дворцы, многофункциональные залы, где можно заниматься в том числе и гимнастикой.

Впервые физическая культура и спорт выделены отдельной строкой в федеральном бюджете. В текущем году из госказны на развитие отрасли будет направлено свыше 40 млрд руб.,



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

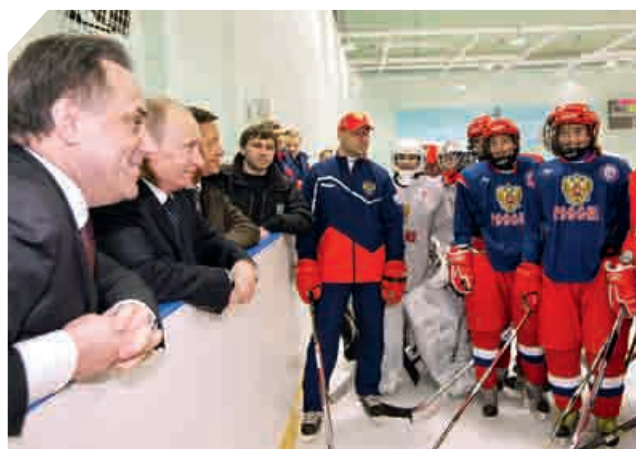
ДЕВУШКИ — НАСТОЯЩИЕ героини на спортивной площадке — в жизни оказались очень скромными...



ИТАР-ТАСС



PHOTOXPRESS



РИА-НОВОСТИ



ДМИТРИЙ АЗАРОВ / КОММЕРСАНТЪ

С 2011 года каждый субъект РФ получит средства на подготовку спортивных резервов. Что это означает?

Воссоздание системы воспроизводства олимпийских чемпионов в России

что на 15,6% больше, чем в прошлом году. Ранее средства выделялись по бюджетной статье «Здравоохранение, физическая культура и спорт».

В течение 2010 года велась серьезная работа по укреплению сотрудничества между Минспорта России и региональными органами управления спортом, физической культурой и молодежной политикой. Было подписано около 20 соглашений о сотрудничестве с руководителями ряда регионов. С 2011 года каждый субъект РФ получит средства на подготовку спортивных резервов. Что это означает? Вос-

создание системы воспроизводства олимпийских чемпионов в России.

Кстати, еще одно финансовое решение мы приняли и в отношении регионов: будем компенсировать затраты на дорогу спортсмена, например из Краснодара или Ханты-Мансийска, которого вызывают в составе национальной команды на сборы. И на этом реформы не закончатся...

Так, в текущем году на медико-биологическое сопровождение отечественного спорта будет выделено 2,5 млрд руб. Мы должны воссоз-

ВСЕМ БОЛЕЛЬЩИКАМ надо просто запастись терпением. Результаты обязательно придут, я уверен



Новые спортивные объекты

постепенно появляются во всех регионах России. Свою задачу мы выполняем — создаем условия для подготовки спортсменов, для занятий населения массовым спортом

дать спортивную медицину. Не только привлекать, но и обучать специалистов — к примеру, на базе Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова планируется открыть специализированный факультет.

— *Согласны ли вы с утверждением, что гимнастика — это основа основ любого вида спорта? Не настало ли время вводить начальный уровень гимнастической подготовки в качестве обязательного предмета в детские сады, в школы?*

Как я уже говорил, мы приняли решение о том, что в школах должно быть три обязательных часа занятий физкультурой в неделю. Эти уроки должны быть прежде всего интересными. И если дети сами тянутся к гимнастике, то в качестве эксперимента, почему бы и не попробовать кое-где ввести так называемый начальный уровень гимнастической подготовки? Но это уже прерогатива отдельно взятых учебных заведений и детских садов, за которую они должны нести ответственность. Гимнастика, безусловно, основа многих видов спорта. Но то, сколько времени нужно уделять детям, чтобы заниматься ею, вопрос индивидуальный.

Вовлеченность детей в спорт — важный показатель стратегии развития физической культуры, могу сказать, что мы смогли поднять планку до 35%. Удалось остановить процесс сокращения детских юношеских спортивных школ. И за прошлый год количество ДЮСШ

возросло примерно на 3%. Мы начали поддерживать создание лиг — есть уже 13 лиг по различным видам спорта. Возрождены зимняя и летняя студенческие спартакиады. Кстати, за победу на студенческих чемпионатах спортсменам начали присваивать звание мастера спорта. Обязательно будем поддерживать студенческие спортивные клубы.

Вообще прошлый год завершился по летним олимпийским видам спорта успешно — сборная России по итогам чемпионатов мира заняла второе место в общекомандном зачете по завоеванным медалям. Мы действительно увидели возвращение победных традиций: в фехтовании, пулевой стрельбе, спортивной гимнастике. Это, несомненно, результат серьезной работы государства и федераций. Так что сдержанный оптимизм, как сейчас говорят, проявить можно. Но важно наращивать обороты. Нельзя снижать темп, нельзя сбивать дыхание...

Новые спортивные объекты постепенно появляются во всех регионах России. Свою задачу мы выполняем — создаем условия для подготовки спортсменов, для занятий населения массовым спортом. Теперь всем болельщикам надо просто запастись терпением. Результаты обязательно придут, я уверен. ▲

Интервью подготовлено при содействии пресс-центра ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.»

АХ, «БУРТАСЫ»! НАМ ЗДЕСЬ ХОРОШО

СТУЧАТ, ОТКРОЙТЕ
ДВЕРИ!

— ЭТОТ ЧЕМПИОНАТ ОСТАВИЛ ХОРОШИЕ ЭМОЦИИ, — ГОВОРЯТ ГИМНАСТЫ. — ВСТРЕЧАЕТ НАС ПЕНЗА ВСЕГДА ПРЕКРАСНО, И ЗРИТЕЛИ ТАМ БЛАГОДАРНЫЕ, И ЗАЛ РОСКОШНЫЙ.



УСЛОВИЯ СТОЛЬ
комфортные, что лучше
придумать просто невозмож-
но. И самое главное — небез-
различные люди, фанатично
преданные гимнастике





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



В Пензе буквально обволакивают спортсменов вниманием — а это располагает всегда
К лучшему выступлению



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Сам Дворец спорта «Буртасы» в Пензе — просто уникальный. Что нас, в первую очередь, радует — это, конечно, помост, который стоит постоянно. Прекрасное размещение: живем под этой же крышей, питание здесь же. Условия столь комфортные — что лучше придумать просто невозможно, — говорит государствен-

ный тренер по спортивной гимнастике Валентина Родионенко.

И самое главное — с чего все и начинается — небезразличные люди, фанатично преданные гимнастике. Во многом, конечно, именно благодаря президенту федерации гимнастики

Вольные упражнения
в исполнении
Дениса АБЛЯЗИНА и
Давида БЕЛЯВСКОГО



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ГУБЕРНАТОР
Пензенской
области
Василий
Кузьмич
БОЧКАРЕВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Анна
ДЕМЕНТЬЕВА
и Юлия
БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ:
из Пензы – в Берлин



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Скорее всего, перед
**Олимпийскими
играми** мы будем готовиться
именно в «Буртасах»

Пензенской области Валерию Старкину нашему виду спорта уделяется такое профессиональное внимание. Очень хорошая обстановка, когда люди буквально обволакивают спортсменов вниманием — а это располагает всегда к лучшему выступлению. Поэтому — огромная благодарность и стенам этим, и руководству...

Скорее всего, перед Олимпийскими играми мы будем готовиться именно здесь. Что сделать, чтобы зритель полюбил спортивную гимнастику, как и самые популярные сегодня виды? Выигрывать. Но еще и просвещать, и показывать, и устраивать спортивные праздники... Думаю, благодаря таким залам, как в Пензе, и у нас



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

РАСТУТ РЕБЯТА,
и медали у них на
крупных стартах обя-
зательно будут!

МНОГОБОРЬЕ, ЖЕНЩИНЫ

Дементьева Анна 58,050
ПФО/ЦФО Сам./Моск. обл.
Павлова Анна 56,200
ЦФО Моск. обл.
Полян Алена 55,150
ПФО Ульяновская обл.

МНОГОБОРЬЕ, МУЖЧИНЫ

Девятковский Максим 87,900
СФО Кемеровская обл.
Руссияк Павел 87,000
ПФО Сам./Пензенская обл.
Игнатьев Никита 86,100
СФО Кемеровская обл.
Демин Александр 86,100
УФО Челябинская обл.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО, ЖЕНЩИНЫ

1-е место (174,950)
заняла команда ЦФО в
составе: Комова Виктория,
Павлова Анна, Иньшина
Юлия, Дементьева Анна,
Кругликова Кристина,
Степанова Мария.

2-е место (171,132) команда
Москвы: Мустафина
Алия, Комова Виктория,
Мыздрикова Анна,
Новикова Анастасия,
Сырникова Елена,
Чибискова Мария.

3-е место (164,400) команда
ПФО: Дементьева Анна,
Теплицына Александра,
Скородумова Анастасия,
Полян Алена, Лаврушина
Дарья, Смирнова Мария.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО, МУЖЧИНЫ

1-е место (261,550)
заняла команда Москвы:
Оленников Владимир,
Гарибов Эмин, Гоготов
Дмитрий, Боднар Михаил,
Столяров Дмитрий, Аблязин
Денис.

2-е место (259,850) команда
СФО: Пахоменко Игорь,
Игнатьев Никита, Черкасов
Андрей, Девятковский
Максим, Голоцуцков Антон,
Плужников Константин.

3-е место у команды
ЦФО (255,000): Баркалов
Дмитрий, Неудакин
Антон, Маркелов
Артем, Перевозников
Андрей, Боднар Михаил,
Игнатенков Кирилл.



МАКСИМ
Девятковский —
сегодня в много-
борье ему
равных нет

Что сделать, чтобы зритель полюбил спортивную гимнастику, как и самые популярные сегодня виды?
Выигрывать

когда-нибудь тоже начнут расхватывать билеты на спортивную гимнастику, как за рубежом. Сегодня здесь есть все условия, которые соответствуют и европейским, и мировым стандартам.

Просто грех не показывать результаты. В чемпионате России участвовали фактически все сильнейшие спортсмены. Да, у девочек не выступала в турнире абсолютная чемпионка мира Алия Мустафина — решением тренерского совета она была снята с соревнований, потому что должна была участвовать в этапе Кубка мира в США. Надо думать ведь и о том, как поберечь гимнастку: два таких напряженных старта под-

ряд — это не просто, к тому же предстоял еще и мартовский этап в Париже. Так что не получилось в Пензе встречи Мустафиной с Викой Комовой. Вика выступала, но у нее — серьезная травма голеностопа, она пропускает чемпионат Европы, будем искать сейчас пути лечения. Хотелось бы, конечно, обойтись без операции.

То, что выиграла многоборье Анна Дементьева, абсолютно естественно. Она показывает стабильные программы, да и старт прошла практически без ошибок. В принципе по Берлину особых вопросов не возникало: Алия Мустафина — многоборка, Татьяна Набиева — два снаря-



Тренер УЛЬЯНКИНА
и Антон ГОЛОЦУЦКОВ



В ЧЕМПИОНАТЕ
участвовали практиче-
ски все сильнейшие...



Никита ИГНАТЬЕВ
укрощает брусья



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Вообще
молодежь
**стучится
в двери
сборной**
основательно.
И это снова
показала Пенза

да, брусья и прыжок, Дементьева — многоборка, Юлия Белокобыльская. Юлия выиграла вольные упражнения, была в призерах и на бревне. Это новое для многих имя, и радует то, что гимнастка выходит и уже заявляет: со мной надо считаться. Вообще молодежь стучится в двери сборной основательно. И это снова показала Пенза.

Что касается мужского чемпионата, вне конкуренции был Максим Девятковский. Сегодня в многоборье у нас ему равных нет. Это очевидно. Максим в хорошей форме. Великолепное впечатление оставил Никита Игнатьев, может, и подтянется к Девятковскому в многоборье.

Андрей Черкасов, Давид Белявский, Александр Баландин, Игорь Пахоменко, естественно, Антон Голоцуцков — эти ребята незамеченными в Пензе не остались. А насчет того, кто и как стучится в сборную у мужчин, очень порадовал, например, Денис Аблязин. Его мастерство, как хороший гриб после дождя, растет. Спортсмена еще бросает из стороны в сторону по молодости, но энергия бьет через край, и за год он просто потрясающе вырос: в Пензе показал прекрасный прыжок, кольца, вольные упражнения. Растут ребята, мы уже не боимся это говорить, как не боимся говорить и то, что медали у них обязательно будут. ▲

ЭТИ ГИМНАСТКИ
выходят и говорят: с
нами надо считаться!



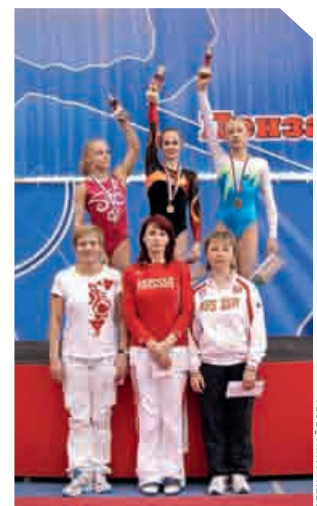
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Алия МУСТАФИНА
помогала коллегам
весь чемпионат



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Валентина
РОДИОНЕНКО с
Ольгой Домуладжано-
вой, директором базы
«Озеро Круглое»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

18 лондон-2012

Гимнастика №1⁽⁰⁷⁾ 2011
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ГОВОРЯТ, ОНИ —
ЧОПОРНЫЕ?



БОРОТЬСЯ И ИСКАТЬ...

Участников Олимпиады-2012 в Лондоне будет вдохновлять строка поэта Альфреда Теннисона: To strive, to seek, to find, and not to yield. Об этом BBC News оповестило мир.

Именно фрагмент стихотворения Теннисона «Улисс» жюри конкурса сочло наиболее подходящим для размещения в центре лондонской Олимпийской деревни. Стена со словами лорда Теннисона будет сохранена и в жилом квартале, в который после завершения Игр будет преобразована Олимпийская деревня.

Строка из «Улисса» — «Бороться и искать, найти и не сдаваться» — широко известна русскому читателю благодаря роману Вениамина Каверина «Два капитана». Эта же строка на языке оригинала выбита на памятнике британского полярного исследователя Роберта Фалкона Скотта, погибшего в Антарктиде.

КОЛЛАЖ,
объединивший
британских пловчих,
которые участвовали
в фотосессии,
впечатляет...

СТИЛЬ «НЮ» НА СТРОЙКЕ ОЛИМПИАДЫ

Для привлечения внимания граждан к олимпийской лотерее Лондон-2012 британские пловчихи снялись в подводной ню-фотосессии. Под контролем двух аквалангистов девушки по очереди позировали фотографу. Самый удачный снимок каждой из спортсменок стал частью впечатляющего коллажа, объединившего всех участниц фотосессии. Национальная лотерея, деньги от которой идут на строительство олимпийских объектов, уже принесла в казну страны £2,2 млрд.



СТЕНА СО СЛОВАМИ
лорда Теннисона будет
сохранена и в жилом
квартале



GETTY IMAGES/ГОРБАК

ПРИРОСТ
туристического потока
в Британии может со-
ставить свыше 1 млн
человек в год

ЦЕНАМ УСТРОЯТ КОРИДОР

Управление по туризму Великобритании приняло участие в разработке специальной хартии, которая призвана сдерживать рост цен в стране во время проведения Олимпиады-2012.

По данным Всемирной туристической организации, Великобритания на данный момент занимает шестое место в мире по количеству иностранных туристов, уступая Франции, США, Испании, Китаю и Италии. Как считают эксперты, в 2011–2012 годах прирост туристического потока в Британии может составить свыше 1 млн человек в год. В период 2001–2008 годов число приезжих любителей спорта уже увеличилось с 6% до 10%, а учитывая предстоящие Олимпийские и Пара-

лимпийские игры, этот показатель должен подняться еще выше.

Региональный директор Управления по туризму Великобритании по Европе Джосс Крофт рассказал, что его ведомство работает над созданием специальной хартии, дабы сдержать возможный неоправданный рост цен и удержать его на таком уровне, чтобы приехать на Игры смогли все желающие. Он отметил, что Великобритания станет первой страной, где принимается подобный документ. «Мы будем отбирать отели и прочих поставщиков услуг на время Олимпиады, а возможно, и после нее, договариваться с владельцами о благоприятных ценовых коридорах и отслеживать то, как соблюдается хартия», — заявил Крофт.

РОССИЙСКИЕ спортсмены на Играх в Лондоне по количеству наград обойдут представителей США и Китая, — так подсчитали австралийские эксперты



РИА-НОВОСТИ

И ЗАХОЖУ Я В МЕТРО С ВИЗОЙ...

Сейчас идут активные переговоры по поводу упрощения визового режима между Россией и Великобританией. Управление по туризму Великобритании не имеет права решающего голоса в этом вопросе, но рассчитывает, что его мнение будет учитываться.

«Мы очень надеемся, что порядок получения виз максимально упростится. Лично мне нравится идея электронного входного билета на олимпийские соревнования, — говорит представитель министерства. — В него будет занесена необходимая персональная информация владельца, время и место мероприятий, на которые взят билет. Не исключено, что его можно будет использовать и в качестве проездного документа в метрополитене. Такой электронный документ мог бы послужить и визой».

Идут активные переговоры

по поводу упрощения визового режима между Россией и Великобританией

АВСТРАЛИЯ В НАС ВЕРИТ!

Российские спортсмены на Играх 2012 года в Лондоне по количеству завоеванных наград обойдут представителей США и Китая, говорится в прогнозе, опубликованном Олимпийским комитетом Австралии.



AFP/EAST NEWS

Согласно исследованию австралийских специалистов, основанному на анализе чемпионатов и Кубков мира по различным видам спорта в 2010 году, больше всего медалей на главных стартах четырехлетия получат именно россияне — 97. На второе место австралийцы поставили команду США (94 медали), на третье — Китай (93 награды).

Великобритании, полагают эксперты, достанется четвертое место (48 медалей). Пятой будет Германия (47), шестой — Франция (45), Япония расположится на седьмой строчке (43). Себе же австралийцы скромно отвели восьмое место (42 награды).

Напомним, на Олимпиаде-2008 в Пекине по общему количеству медалей первенствовали спортсмены США (110 медалей), китайцы были вторыми (100 наград), а российская команда оказалась на третьем месте (72). В неофициальном общекомандном зачете лучшими стали представители Китая, которые завоевали 51 золотую медаль.

Стоит отметить, что в 2010 году чемпионаты мира по водным видам спорта и легкой атлетике не проводились, а потому в исследовании учитывались данные международного рейтинга.



ИТАР-ТАСС

ВОТ ЭТО ПО-НАШЕМУ!

Более 20 000 жителей Туманного Альбиона вышли на Трафальгарскую площадь, чтобы отметить проводы зимы по русскому обычаю.

Русский разгуляй с блинами, квасом и национальным славянским гостеприимством докатился даже до Лондона. В Прощеное воскресенье — последний день Масленицы — лондонцы вышли на Трафальгарскую площадь, чтобы отметить проводы зимы.

Уже третий год подряд город на Темзе вдыхает запах блинов, внимает скоморохам и пускается в пляс. На этот раз россияне прислали на праздник в Лондон тяжелую эстрадную артиллерию — группы «Браво», «А-Студио», Анастасию Стоцкую, Сергея Мазаева, великолепные фольклорные коллективы. А также наших звездных спортсменов, проводящих разведку боем в преддверии Олимпиады-2012 — титулованных и заслуженных Алексея Немова, Марию Киселеву.

Количество съеденных блинов и выпитого кваса на русской Масленице в Лондоне еще только предстоит подсчитать. И дотошные англичане это непременно сделают. ▲

РУССКИЙ РАЗГУЛЯЙ с блинами, квасом и национальным славянским гостеприимством мы уже в Лондоне опробовали



ALAMY/PHOTAS

БИЙСК: ШАГ ЗА ШАГОМ

СДЮСШОР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В БИЙСКЕ СМОТРИТ В БУДУЩЕЕ
С ОПТИМИЗМОМ

ВОТ КАК БЫВАЕТ... СРЕДИ ОСНОВОПОЛОЖНИКОВ МИРОВОГО РАКЕТОСТРОЕНИЯ БЫЛ ТОТ, КТО ПОМОГ РАЗВИТИЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА АЛТАЕ. КОГДА РУКОВОДИМЫЙ ДВАЖДЫ ГЕРОЕМ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА, ЛАУРЕАТОМ ЛЕНИНСКОЙ ПРЕМИИ ЯКОВОМ ФЕДОРОВИЧЕМ САВЧЕНКО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ НАЧАЛ СТРОИТЬ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА ЦЕЛЫЙ ЖИЛОЙ МИКРОРАЙОН, СПРОЕКТИРОВАННЫЙ НА МЕСТЕ ЛЕСНОЙ ЧАЩИ НА БЕРЕГУ БИИ, АРХИТЕКТОРЫ ПОЛУЧИЛИ ОТ СТРОГОГО КУРАТОРА В ЛИЦЕ ДИРЕКТОРА НИИ САМЫЕ ТОЧНЫЕ ОРИЕНТИРЫ. ВОТ ПОЧЕМУ ЦЕНТРОМ, КАК ЕГО ТЕПЕРЬ НАЗЫВАЮТ «КВАРТАЛА АБ», СТАЛ ВЕЛИЧЕСТВЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С КОСМИЧЕСКИМ ПОЗЫВНЫМ «ЗАРЯ». ТАКИХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В ТУ ПОРУ НЕ БЫЛО И В ИНЫХ ОБЛАСТНЫХ ГОРОДАХ, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О БИЙСКЕ С ЕГО ПРОВИНЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ.

ТЕКСТ: ФЕДОР БЫХАНОВ

Благодарим СДЮСШОР по спортивной гимнастике города Бийска за предоставленные фотоматериалы



В 1986 ГОДУ ШКОЛА первой в Алтайском крае получила статус специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике

Огромный игровой зал, бассейн с пятидесятиметровыми плавательными дорожками и вышкой для прыжков в воду радовали глаз. Как и еще одно просторное и светлое помещение, отведенное создателем объекта для будущей школы спортивной гимнастики. Только мало поставить стены и провести тепло под крышу здания. Чтобы наполнить его жизнью и вдохнуть надежды, требовались и специалисты высочайшего уровня. И такие, впрочем, в пору строительства уже были на примете у дальновидного всегда и во всем Якова Федоровича.

Он пригласил на работу не просто главного тренера, а основателя целой тренерской династии братьев Фаляховых, старшего из них — Геннадия Александровича. И не ошибся в выборе. Конечно, не так просто было новоиспеченному главному тренеру начинать с чистого листа там, где прежде имели место весьма смутные представления о гимнастике. Пройдет немало лет, прежде чем гимнастика здесь обретет массовость, появятся свои чемпионы, а он одним из первых среди коллег на Алтае будет удостоен почетного звания «Заслуженный тренер России». (Случится это тогда, когда подготовленный им в «Заре» Юрий Погромский станет мастером спорта международного класса, членом сборной команды Советского Союза.) А пока — правильно ведь говорят, что один в поле не воин. Только и Геннадий Александрович не в одиночку собирался возводить гимнастические бастионы своей будущей спортивной школы олимпийского резерва. Первым на подмогу старшему пришел средний брат — Валерий Александрович. И не один, а с целой плеядой своих учеников, которых он поднимал с малой еще в Кемеровской области.

Было их десять человек, и каждому требовались не только советы у спортивных снарядов. Они и поселились все вместе в общежитии, выделенном руководством института, как для прочих научных сотрудников. И тренер делал все. Готовил завтраки, обеды и ужины, проверял дневники, когда приходили из школы, следил за выполнением домашних заданий, а потом вел в спортивный зал. Только по вечерам не о научных открытиях грезил сосед докторов и кандидатов наук, а о выполнении программ сначала спортивных разрядов, а потом и мастерского уровня.

И тоже добивались осуществления задуманного. Сами становились обладателями престижных спортивных наград, а их наставник и спортивный педагог получил звания тренера высшей категории, отличника физической культуры,



**Конечно,
не так
просто
было** новоиспеченному главному тренеру начинать с чистого листа там, где прежде имели место весьма смутные представления о гимнастике



Только мало поставить стены

и провести тепло
под крышу здания.

Чтобы наполнить
его жизнью
и вдохнуть
надежды,
требовались
и специалисты
высочайшего
уровня

почетного работника образования Алтайского края и судьи республиканской категории.

В те годы спортивный зал по оснащению стал одним из лучших в стране, поскольку весь спортивный инвентарь был завезен не откуда-то, а напрямую из Москвы, где перед этим использовался при проведении XXII летних Олимпийских игр.

И в тот момент, когда в зале все прибывало и прибывало желающих заниматься гимнастикой, был приглашен на работу и третий из братьев Фалыховых — Усман Александрович. Самый младший в этой уникальной «братской» тренерской династии, хотя родился и вырос в Кемеровской области, в городе «гимнастической славы» Ленинск-Кузнецке, сам спортивной гимнастикой увлекся достаточно поздно, лишь в 10 лет.

«В гимнастику меня привели братья, — вспоминает тренер. — В детстве я часто болел и спортом

занимался, чтобы стать покрепче. Но вскоре появился и интерес. Тренировки и соревнования стали неотъемлемой частью жизни...»

Огромное желание не подвести братьев привело к тому, что всего за несколько лет Усман добился довольно высоких результатов. Выполнял норматив мастера спорта СССР по спортивной гимнастике, блестяще выступив на чемпионате Сибири. Тогда же пришло к нему и ощущение найденного призвания в любимом спорте. В 1976 году он поступил в Кемеровский государственный университет, который окончил по специальности «преподаватель физической культуры». А в 1980 году Усман Фалыхов приехал в Бийск вслед за братьями Геннадием и Валерием.

Привыкать к новому месту долго не пришлось. Нужно было работать — и с начинающими гимнастами, и с разрядниками. В том же году в Бийске состоялись Всесоюзные соревнова-



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ тренерский коллектив составляет 17 человек. Старейшим тренером школы является Грудачев Вадим Иванович. Уже более десяти лет готовит гимнастов и бывший выпускник школы Рехтин Владислав Александрович

В 2001-м году прошел «Кубок Космонавтики», проводимый теперь ежегодно 12 апреля.

**В этом году —
десятый, юбилейный!**

ния, посвященные памяти летчика-космонавта, дважды Героя Советского Союза Владислава Николаевича Волкова. Участвовали гимнасты из Москвы, Ленинграда, городов Советского Союза. Соревнования прошли блестяще, принеся успех бийским спортсменам. И в том же году на базе «Зари» были организованы сборы российской гимнастической команды перед первенством СССР.

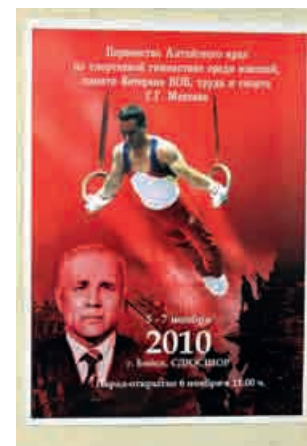
В 1986 году школа первой в Алтайском крае получила статус специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике. В то время сразу три человека из небольшого провинциального городка, каким был Бийск, входили в основной состав сборной Советского Союза. Всего СДЮСШОР по спортивной гимнастике спорткомплекса «Заря» подготовила 37 мастеров спорта, из них два мастера спорта международного класса.

Гордостью школы стали Юрий Погромский — мастер спорта международного класса, член сборной СССР, победитель Седьмой спартакиады народов СССР. Он выигрывал и на международных соревнованиях в Англии, Франции, Италии, США. Был победителем международных встреч СССР — ГДР. Мастер спорта СССР Евгений Карлов — бронзовый призер первенства Советского Союза, член сборной команды РСФСР. Мастер спорта СССР Максим Литвинов входил в сборную, побеждал на первенстве СССР, получил золотую медаль по итогам

международной встречи РСФСР — Болгария. На тех же престижных соревнованиях в составе национальной сборной, когда соперничали гимнасты России и Болгарии, победителем стал еще один бийчанин — мастер спорта СССР Евгений Строкин. Следующее поколение гимнастов достойно представлял мастер спорта международного класса Валерий Ваньков. Мастер спорта Сергей Беспалов становился серебряным призером первенства России...

...После того как в 1984 году не стало Якова Федоровича Савченко, в городе, увы, изменилось и отношение к спорту. Оборудование зала практически не обновлялось. Тренеры и спортсмены мечтали о новых снарядах. Но работать не переставали, выходили из ситуации, как могли, например, заменяли профессиональные снаряды самодельными. Были у СДЮСШОР и другие проблемы, в частности, протекающая крыша. Когда весной в гимнастическом зале проводился чемпионат сибирского уровня, по всему помещению были расставлены тазы, куда лилась вода с крыши.

В январе 2009 года из-за ветхости электропроводки в зале произошел пожар, после которого помещение выглядело удручающе — в «яме» выгорал поролон, коптели стены и весь зал залит пожарными ...





Теперь, когда гимнастический зал

соответствует
всем международным стандартам, от спортсменов
можно ждать самых высоких результатов

КАЖДЫЙ ГОД воспитанники спортивной школы выезжают в традиционный палаточный спортлагерь в Горный Алтай, а в последние годы делают это и совместно с кемеровскими гимнастами

Однако летом того же года был сделан капитальный ремонт. А в ноябре 2009-го, когда исполнилось 30 лет со дня открытия зала гимнастики, появился и обновленный гимнастический зал спортивного комплекса «Заря»!

Новенькие маты, настил, ковер, батут, брусья, акробатическая дорожка, конь, перекладина... На площади 900 кв. м отремонтировали кровлю, провели систему вентиляции, выполнили электромонтажные работы, установили алюминиевые профили и стеклопакеты, восстановили помост — одним словом, сделали ремонт «под ключ».

Почти 2 млн руб. на новое гимнастическое оборудование выделила Федерация по спортивной гимнастике России, а на ремонт — около 5,5 млн руб. — администрация города Бийска. Помощь в долгожданном переоборудовании зала оказали бывшие воспитанники школы Евгений Карлов и Юрий Погромский.

Шаг вперед сделан и в организационном плане. Основной проблемой бийской (и не только) гимнастики было и остается недостаточное финансирование. Талантливым спортсменам не всегда удается выехать на соревнования, а при проведении соревнований необходимы призы и медали,



Сейчас в бийской СДЮСШОР работают два отделения — спортивной и художественной гимнастики.

В школе занимается более 500 человек



ЧЛЕНЫ СБОРНОЙ КРАЯ: Комиссаров Дмитрий — мастер спорта (присвоено в ноябре 2010 г.), Шахурдин Эдуард, Брусенцев Семён — кандидаты в мастера спорта, Байцуров Фёдор — 1 разряд. Все — воспитанники тренера Рехтина В.А.

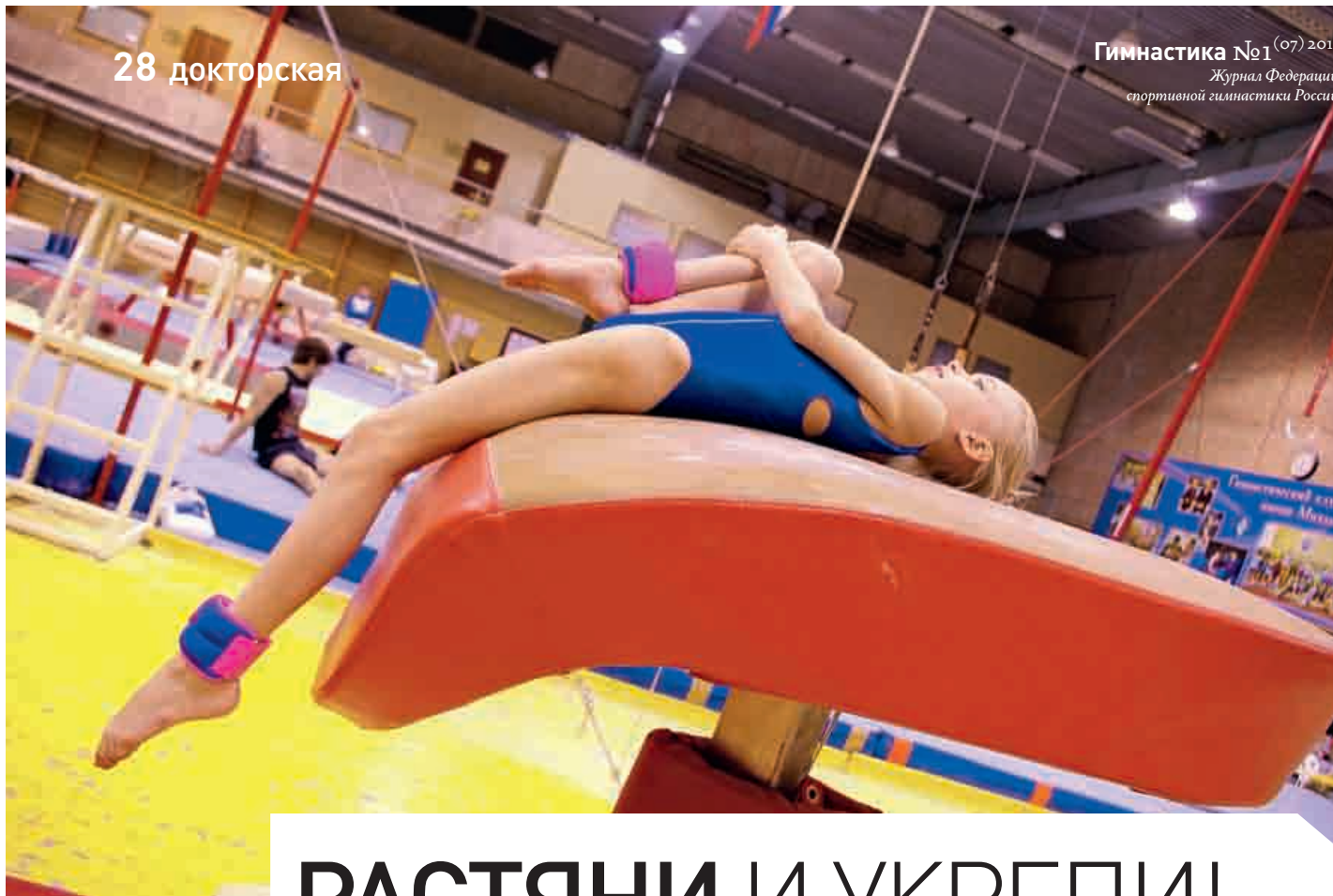


надо учитывать и другие расходы. При этом в городском бюджете на нужды спортшколы заложено не так много средств. Для помощи в решении проблем в декабре 2010 года была создана общественная организация «Федерация спортивной гимнастики Бийска», куда вошли бывшие гимнасты, тренеры, родители воспитанников.

Сейчас в бийской СДЮСШОР работают два отделения — спортивной и художественной гимнастики. В школе занимается более 500 человек. «В настоящее время тренерский коллектив составляет 17 человек, — говорит директор СДЮСШОР по спортивной гимнастике Венера Эзгальтовна Фаляхова (жена Валерия Александровича, возглавляет школу с 2006 года). — Причем шесть

тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию, двое — первую, остальные — вторую. Есть у нас и три спортсмена-инструктора. Старейшим тренером школы является Грудачев Вадим Иванович. Уже более десяти лет готовит гимнастов и бывший выпускник школы Рехтин Владислав Александрович».

Теперь, когда гимнастический зал соответствует всем международным стандартам, от спортсменов можно ждать самых высоких результатов. Одно из последних тому подтверждений — командное серебро алтайской сборной на первенстве России по СФО среди юниоров: в команде из шести человек — четверо бийчан, учеников Владислава Рехтина! ▲



РАСТЯНИ И УКРЕПИ!

ГИБКОСТЬ И РАСТЯЖКА. ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ.

ВОПРОСЫ ГИБКОСТИ И РАСТЯЖКИ ЗАНИМАЮТ ВЕДУЩЕЕ МЕСТО ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. И ЭТО НЕ СЛУЧАЙНО. ГИБКОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПЯТИ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА: ГИБКОСТИ, СИЛЫ, СКОРОСТИ, КООРДИНАЦИИ И ВЫНОСЛИВОСТИ. ВО ВЗАИМНОМ ДОПОЛНЕНИИ ЭТИ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ГАРМОНИЧНО. БЕЗ НАДЛЕЖАЩЕЙ ГИБКОСТИ НЕ МОГУТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ РЕАЛИЗОВАТЬСЯ СКОРОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ПОЭТОМУ И В СПОРТЕ, И В ИСКУССТВЕ (ХОРЕОГРАФИЯ, ТАНЕЦ), И В РЯДЕ ДРУГИХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГИБКОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ.

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



КАЖДОМУ спортсмену следует индивидуально обозначить мышцы, сухожилия, связки, на которые будут направлены тренировочные усилия

Теме развития гибкости посвящена масса литературы. Казалось бы, бери и применяй! Но на практике все выглядит намного скромнее. Хорошо работающие методики в одном виде физической активности при перенесении их в другой вид значительно теряют в своей результативности (демонстрируется не более 30% эффекта). Но если проанализировать все возможные средства и методы по развитию гибкости, начиная с художественной и балетной гимнастики, йоги, боевых искусств, то основные выводы будут примерно такие:

1. Гибкость тренируется не «вообще», а для выполнения определенного **фундаментального элемента** из Школы движения или формирования Стиля движения. Под **фундаменталь-**

ным гимнастическим элементом понимается элемент, формирующий базу Школы движения, например, определенный вид шпагата, мост. Для соответствия требованиям Стиля гибкость тренируется на формирование «подъема», «выворотности», «натянутости носков и колен», на «оттяжку в руках» и т.п.

2. Перед тренировкой на гибкость важно определиться с **идеальной формой и биомеханикой** выполнения интересующего элемента как с «моделью потребного будущего» (Н.А. Бернштейн).
3. Для каждого спортсмена следует индивидуально обозначить те структуры организма (мышцы, сухожилия, связки и т.п.), на кото-

рые будут направлены тренировочные усилия. А также определить структуры, которые ни в коем случае не должны быть «растянуты»! Поэтому, чтобы сохранить *рабочую осанку* и не допустить *нестабильности* в суставах по достижении планируемой гибкости, следует заранее создать компенсаторный *мышечный корсет*.

4. Тренировка на гибкость не должна ухудшать состояние других физических качеств. Растягиваемые мышцы следует одновременно восстанавливать по «силе» с достаточным превышением ее исходного уровня, так как впоследствии им придется обеспечивать увеличенный объем движения в суставе.
5. Методики тренировки гибкости (растяжки) не должны противоречить законам анатомии, физиологии и биомеханики.

Рассмотрим приведенные положения применительно к достижению *«гибкости на продольный шпагат»*.

Идеальная модель продольного шпагата следующая:

Одна нога спереди, другая сзади, перпендикулярно фронтальной плоскости, в которой располагается *квадрат «плечи — бедра»*. Позвоночный столб выпрямлен и находится в тонусе, как в основной стойке, шея вытянута, подбородок слегка приподнят, плечи опущены, лопатки прижаты к корпусу, руки *натянуты*.

Нога спереди находится в *выворотном* (или *полувыворотном* положении), при этом мышцы ноги должны быть в достаточном тонусе, позволяющем «натянуть колено», «оторвать» пятку от пола и «натянуть носок» ноги с максимальным стремлением мизинца к полу. Пальцы стопы при этом — в положении максимального сгибания, формируя линию *подъема*.

Нога сзади может находиться в *выворотной* (по хореографии), *полувыворотной* или строго по *шестой позиции* — пяткой вверх. Колено ноги сзади также *натянута* (не провисает!). Пальцы стопы максимально согнуты, оторваны от пола и формируют гимнастический *подъем*.

К сожалению, идеальное исполнение продольного шпагата в реальной жизни невозможно по анатомическим причинам! А идеальный прямой шпагат выполнить можно!

Идеальный шпагат невозможен потому, что бедро ноги (сзади) не может разгибаться более чем на 30° , и то — после продолжительных тренировок на растяжку (Джозеф С. Хавилер). Любая попытка перейти этот предел чревата вывихом или *нестабильностью тазобедренного сустава* с формированием в нем в последующем *дегенеративно-дистрофических изменений*.

Чтобы, сидя в шпагате, отвести ногу назад под прямым углом к позвоночнику, мы вынуждены использовать *естественный наклон таза в пояснично-крестцовом сочленении* (примерно $30-40^\circ$) и «распределить» недостающую гибкость на прогиб вдоль всего позвоночного столба. При этом наша цель — не допустить излишнего прогиба в пояснице.

Область *пояснично-крестцового сочленения (L5-S1)* — одно из наиболее слабых мест в позвоночнике. В этой области межпозвоночный диск имеет клиновидную форму, сужаясь, что создает угрозу «соскальзывания» позвонков (*спондилолистез*). Поэтому *прилагать усилия на увеличение угла наклона таза в области L5-S1 категорически противопоказано!*

Итак, чтобы отвести ногу назад на 90° , мы имеем: до 30° с помощью растяжки на разгибание в тазобедренном суставе, $30-40^\circ$ за счет естественного угла наклона таза. Недостающие до прямого угла $20-30^\circ$ можно набрать путем равномерного распределения незначительного прогиба назад по оси позвоночника до лопаток (выше не позволит физиологический кифоз грудного отдела позвоночника).

Так как максимальное разгибание в тазобедренном суставе достигается именно в полувыворотном положении, то и растягивать структуры тазобедренного сустава и демонстрировать шпагат лучше всего в полувыворотном положении.

Понимание ГИБКОСТИ существенно изменилось с начала XXI века. Причина тому — активный интерес к изучению физических качеств со стороны спортивной медицины. Если раньше основной характеристикой гибкости являлась амплитуда движения в суставах, то в настоящее время под гибкостью понимают комплексную пластичность опорно-двигательного аппарата (в том числе пластичность нейромышечных и психических процессов).



Правильнее было бы говорить не «*продольный шпагат*», а «*шпагат правой*» или «*шпагат левой*», в зависимости от того, какая нога будет находиться спереди. Также следовало бы говорить «*прямой шпагат*», а не «*поперечный*».

Тренировка на гибкость не должна ухудшать состояние других физических качеств



Типичные ошибки. Чрезвычайно распространенной ошибкой является растягивание на продольный шпагат в **диагональном положении поворота таза** вдоль линии шпагата. Такие ошибки можно наблюдать при растягивании со шведской стенки или с провисом, когда таз поворачивается диагонально по линии ног. В этом положении намного проще достигнуть разведения ног вдоль одной линии, но нарушается квадрат «**плечи — бедра**», и в растяжку включаются совершенно иные анатомические структуры, гибкость которых порождает биомеханическую нестабильность во всех производных от продольного шпагата элементах (например, **медленные перевороты**, поворот в «циркуль» и т.п.).

В тренировке гибкости на продольный шпагат можно выделить три этапа:

Первый этап. Формирование мышечного корсета на удержание струны в позвоночнике, точнее, на связку: **корпус — тазобедренный сустав — ось нижних конечностей**.

Второй этап. Добиваемся максимального разгибания тазобедренного сустава, сохраняя «идеальную форму» позвоночного столба.

Третий этап. Формируем равномерный прогиб в позвоночном столбе. Тем самым *мы, учитывая индивидуальные морфофизиологические особенности гимнаста, моделируем наиболее биомеханически адекватную форму шпагата*.

При исполнении некоторых элементов (но только не при растяжке!) можно добавить «**диагональный**» поворот таза, который *значительно удлинит линию ног и привнесет дополнительную выворотность в положение ноги сзади*. Нужно следить, чтобы нога спереди не заваливалась большим пальцем внутрь (хореографическая косолапость). Такой пово-

рот таза в диагональ часто используют артисты балета при выполнении больших прыжков. *Выводя линию таза в диагональ, важно не допускать завала таза набок* (когда гребни подвздошных костей будут располагаться не на одном уровне!).

Какие же анатомические структуры мы растягиваем при отведении бедра назад?

1. **Прямая мышца бедра — *m. rectus abdominis***. Ее следует растягивать первой. Для этого выполняют упражнения на разгибание в тазобедренном суставе (не выворотню!) при максимально согнутом коленном суставе голени.

2. **Подвздошно-поясничная мышца — *m. iliopsoas***. К ее растяжке следует приступать только после достижения достаточной гибкости прямой мышцы бедра, что можно определить следующим образом: амплитуда пассивного отведения бедра назад не должна существенно увеличиваться при выпрямлении ноги в коленном суставе. Наиболее физиологично растягивать подвздошно-поясничную мышцу в диагональном, то есть в полувыворотном положении тазобедренного сустава.



НА ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВЫДЕРЖКИ ИЗ АВТОРСКОГО КОМПЛЕКСА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ ЗТР ГАЛЬЦОВОЙ Н.С., МГФСО, «ДИНАМО»-МОСКВА И ДОПОЛНЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС МЕТОД ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ



3. **Подвздошно-бедренная связка** (связка Бертини, или Y-образная связка) тазобедренного сустава — *lig. Iliofemorale*. Это самая длинная (6–8 см), мощная (ширина 2,5–3 см, толщина 0,5–3 см) и прочная связка в организме человека. Она выдерживает нагрузку до 600 кг. Но не защищает сустав от вывиха головки бедренной кости, поэтому тянуть ее нужно крайне аккуратно. Так как эта связка ограничивает *отведение и супинацию* (выворотность) бедра, то тянуть ее также следует в невыворотном или полувыворотном положении. Она хорошо иннервирована, поэтому первой сигнализирует обо всех повреждениях в тазобедренном суставе.

Остальные мышечно-связочные структуры в процессе растяжки необходимо задействовать по минимуму. Особенно это касается прямой мышцы живота. *При выполнении любых упражнений на брюшной пресс следует исключить напряжение подвздошно-поясничной мышцы*, например:

1. При исходном положении «лежа на спине» нужно согнуть ноги в тазобедренных (под углом 45°) и коленных суставах. Если ноги не сгибать, то в работу включится подвздошно-поясничная мышца.
2. При положении «виса с согнутыми ногами» осуществлять поднос согнутых ног к груди.

Укреплять подвздошно-поясничную мышцу надо в положениях, исключающих поясничный лордоз; например, подходит упражнение «велосипед» в положении лежа. Упражнения типа «ножницы лежа на спине» формируют поясничный гиперлордоз, поэтому их следует избегать.

И в активном, и в пассивном способе растяжки ограничивающим обстоятельством является защитный стрейч-рефлекс (*stretch reflex*, или *myotatic reflex*), вызывающий характерную боль и спазмирование мышцы в ответ на ее растяжение. Продолжать растяжку далее не имеет смысла! Ничего, кроме микротравмирования или микроразрывов в мышце, мы не добьемся. После каждой такой микротравмы часть мышечных волокон заменяется соединительной тканью наподобие рубцевания зоны инфаркта миокарда. Поэтому *при многократном повторении растяжки на активированном стрейч-рефлексе происходит потеря качества самой мышцы: ее эластичности, прыгучести, взрывной силы*.

Какой же видится идеальная методика растяжки? Ясно, что она должна сочетать в себе лучшее от активных и пассивных способов растяжки, преодолевать негативное влияние стрейч-рефлекса и одновременно восстанавливать силу растягиваемых мышц.

Такой способ уже открыт. Это **метод постизометрической релаксации (ПИР)**.

Суть *метода* заключается в «выключении» защитных нейромышечных механизмов, активизирующихся при растяжении проприорецепторов (стрейч-рефлекс). Этот метод может быть применен к детям от 4 лет! Типовой алгоритм манипуляции — растяжка сгибателей бедра следующий:

1. Тренер (это может быть врач, массажист или обученный спортсмен) медленно разгибает бедро, мягко растягивая мышцу до ощущения «упругого предела». Важно не перейти этот предел, иначе в мышце активизируется защитный стрейч-рефлекс и растяжку придется на некоторое время отложить.
2. Тренер фиксирует в достигнутом положении бедро, а гимнаст умеренно напрягает растягиваемую мышцу в течение 4–8 секунд под счет тренера вслух. В таком положении в напрягаемой мышце происходит изометрическое сокращение. Тренер, подбирая время изометрического сокращения и регулируя степень усилия спортсмена, следит, чтобы указанная мышца не пришла в состояние утомления, так как утомленная мышца склонна к спазмированию, и дальнейшая растяжка становится неэффективной.
3. По окончании фазы изометрического сокращения гимнаст осуществляет продолжительный **выдох**, а тренер медленно «доразгибает» бедро до ощущения следующего «упругого предела». Считается, что на выдохе мышцы еще больше релаксируются и их «дотяжка» становится эффективнее.

Указанная последовательность циклически повторяется примерно 5–8 раз до достижения максимального предела. В состоянии **максимального предела** закрепляется достигнутый результат — тренер фиксирует конечность (от нескольких секунд до минуты и более), при этом гимнаст должен быть полностью расслаблен. ▲

В 1906 году наш соотечественник, известный нейрохирург Л.М. Пуусепп (1875–1942) одним из первых предложил методику мягкотканного вытяжения. В 1979 году американские ортопеды предложили аналогичную методику мышечной релаксации. В 1980 году чешским врачом К. Левитом был окончательно сформулирован метод постизометрической релаксации (ПИР).



Активные и пассивные способы тренировки гибкости (растяжки). **Активные способы** предполагают выполнение физических упражнений самим спортсменом. Наиболее эффективными для достижения продольного шагата считаются прыжки на батуте в утяжелителях в шагатах со сменой ног в воздухе за **один прыжок (баллистический режим работы мышц)** и с удержанием **точки** в фазе «зависания». В таком упражнении таз будет сохранять квадрат «плечи — бедра». **Пассивные способы растяжки** предполагают участие помощника (тренера, массажиста, врача или внешнего отягощения). Известно, что амплитуда пассивной гибкости значительно больше активной. Недостатком такого способа могут стать определенные потери в силе растягиваемых мышц. Примером пассивной растяжки подвздошно-поясничной мышцы является следующее упражнение: гимнаст лежит на возвышенности на спине и прижимает к себе согнутую в тазобедренном и коленном суставе ногу, другая нога с утяжелителем на голени свешивается вниз.



ДЕВЯТОВСКИЙ Максим Игоревич

РОДИЛСЯ 22 АПРЕЛЯ 1984.
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА, ДИНАМО ЛЕНИНСК-
КУЗНЕЦКИЙ, КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ООО ТРЕНЕРЫ:
ДЕВЯТОВСКИЙ И А., ЦИМЕРМАН А.Э.





IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ
И ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ



АБСОЛЮТНЫЙ
ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 2007



ВИЦЕ-ЧЕМПИОН В КОМАНДНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ 2006



АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН
ЕВРОПЫ 2002 СРЕДИ ЮНИОРОВ



ОЛЕГ ГАЗМАНОВ: «ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ФОРМУ ПРЯТАЛ В ФУТЛЯР ДЛЯ СКРИПКИ»

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ, ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ПЕВЦОВ И КОМПОЗИТОРОВ СТРАНЫ, ЛЕТОМ ГОТОВИТСЯ ОТПРАЗДНОВАТЬ 60-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ. «СКОЛЬКО-СКОЛЬКО, ГОВОРИТЕ?!» — ХОЧЕТСЯ ВОСКЛИКНУТЬ СЛОВАМИ НАШЕЙ ПРОСЛАВЛЕННОЙ ГИМНАСТКИ ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ. ТО, С КАКОЙ ЛОВКОСТЬЮ И ЛЕГКОСТЬЮ ПЕВЕЦ СЕГОДНЯ ДВИГАЕТСЯ ПО СЦЕНЕ, НЕ МОЖЕТ НЕ ВЫЗЫВАТЬ ВОСХИЩЕНИЯ.... ОДИН ИЗ СЕКРЕТОВ ПРЕКРАСНОЙ ФОРМЫ АРТИСТА — ИЗ ДЕТСТВА. ПЯТЬ ЛЕТ В ГИМНАСТИЧЕСКОМ ЗАЛЕ, С МОЗОЛЯМИ НА РУКАХ И ПЫЛЬЮ МАГНЕЗИИ. ПЯТЬ ЛЕТ — ТРЕНИРОВКА, ШКОЛА, СОРЕВНОВАНИЯ, ТРЕНИРОВКА... НАСТЫРНЫЙ ПАРЕНЕК, ПОБЕДИТЕЛЬ МНОГИХ ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, СОКРАЩЕННО КМС. ЧТО В БИОГРАФИИ ЗВЕЗДЫ СТОИТ ЗА ЭТИМИ СЛОВАМИ?

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

— Олег, как же появилась в вашей жизни гимнастика?

У меня был врожденный порок сердца, и заниматься спортом вообще запрещалось. Я ходил в музыкальную школу. Но однажды мы с друзьями записались в бассейн. Это было в Калининграде в спортивном клубе дважды Краснознаменного Балтийского флота. Начал заниматься. Бассейн был на первом этаже, но как-то раз я поднялся на второй, где был гимнастический зал, и... сразу влюбился в гимнастику. Там все прыгали, крутились на перекладине, осваивали снаряды... Девчонки, ребята... Мне ужасно понравилось. А тут еще тренер, увидев, как загорелись мои глаза, спрашивает: «Ну, что, пацан, нравится?» Я говорю: «Очень». «Заниматься хочешь?» Киваю. Он: «А в каком ты классе?» Я тогда пятый заканчивал. «Да-а-а, поздновато. Наверное, не получится». Но я уже так хотел заниматься, что просто взмолился: «Попробуйте меня!» — «Ну, иди, — говорит тренер, — подтянись, отожмись, мостик сделай...» И, видно, я ему понравился. Взял он меня в свою группу. И потом не разочаровался, потому что впоследствии практически все соревнования я либо был в призерах, либо выигрывал.

— А как же плавание?

Я перестал ходить в бассейн, а потом, со скандалом, и в музыкальную школу. Меня запирали дома, но я все равно удираю на гимнастику.

— Родители настолько были против?

Отца в то время уже не было, а мама категорически не хотела, чтобы я занимался спортом. Порок сердца, а она врач-кардиолог... Помню, первые годы я складывал спортивную форму в футляр для скрипки, будто иду в музыкальный класс, а сам — на гимнастику. Потом мама и форму прятала, и на ключ меня запирали, так я по водосточной трубе спускался со второго этажа, где мы жили, и — в зал. Забегая вперед, скажу, что порок сердца вскоре прошел, видимо, незначительные были явления, такой вот счастливый конец. И мама потом все-таки смирилась с моим увлечением, видела, что я соревнования выигрываю. Но никогда не ходила смотреть.

Единственный раз она пришла, и я, помню, так гордился, что лидировал. Оставался последний вид — перекладина. Тренер меня подсаживает, а диктор объявляет: «На первом месте идет



ИТАР-ТАСС

А я по водосточной трубе спускался со второго этажа, где мы жили, и — в зал



PHOTOXPRESS

Олег Газманов». И тут радость, что мама это видит, слышит, охватила настолько, что я стал об этом думать во время исполнения упражнения и... потерял концентрацию. У меня соскок был с перекладины — двойное сальто. Показалось, что я одно скрутил и нужно идти на второе, а на самом деле — два выкрутил уже и на третье пошел. В итоге спиной и затылком врезался в мат, на какое-то время потерял сознание... Когда открыл глаза, первая мысль была: «Мама в зале!!!» После этого случая она ни разу уже не приходила...

— *Любимые снаряды у вас были?*

А как же? Вольные упражнения. Но вообще мне с первой же тренировки все понравилось. Все! Я внимательно слушал тренера, делал все, что он говорил, и довольно быстро стал показывать приличные результаты. С первых тренировок у меня было такое чувство... Я всегда знал, что буду чемпионом, что всего добьюсь. Даже когда с неба падала звезда (я метеорит

видел летней ночью), успевал желание загадывать — стать чемпионом мира. Ниже планки не было. Никогда.

— *Наверное, и тренер вам попался замечательный... Как вам кажется, Олег, каким он должен быть — первый тренер для мальчишек? Чтобы не просто отбивал время в зале, а сумел увлечь их спортом всерьез, надолго?*

В то время я уже рос без отца, а что такое послевоенный Калининград? Шпаны полно, увлечение оружием, которого тоже хватало... Все это могло увести на плохую дорожку... Но вот эта моя энергия, которую нужно было куда-то направить, реализовалась в спорте. Я очень благодарен Николаю Яковлевичу Капустянову за то, что он взял меня в гимнастику. Взял не потому, что видел меня хорошим спортсменом, а потому, что почувствовал, как сильно я хочу этим заниматься. Он стал мне практически вторым отцом... Не могу сказать, что он великий тренер по гимнастике, но великолепным человеком он

КОГДА ОТКРЫЛ ГЛАЗА,
первая мысль была:
«Мама в зале!!!»



УМЕНИЕ НАСТРАИВАТЬСЯ перед стартом до сих пор в жизни помогает, потому что состояние перед концертом такое же

PHOTOXPRESS

Падала звезда, я успевал желание загадывать — стать чемпионом мира. Ниже планки не было. Никогда



РИА-НОВОСТИ

С Константином Цзю

был, делал из нас, пацанов, настоящих парней. Научил не бояться, трудиться, пахать, как он говорил...

— *Интересно, а вопрос «учеба или спорт» перед вами стоял?*

Я плохо учился, все время дрался. Дело в том, что я был маленького роста, с яркими веснушками — легко было поддразнить. Ребята постарше постоянно задевали, но потом серьезно расстраивались, потому что я был очень проворным, увертывался, да и всегда умел дать сдачи.

... А отметки были плохие по всем предметам. И однажды мама пришла и сказала об этом тренеру. Николай Яковлевич подозвал к себе и говорит: «Три недели тебе, чтобы все исправил». И я так хотел заниматься гимнастикой, так ему верил, что в итоге школу закончил хорошо — в аттестате было всего несколько четверок. А до этого — двойки, тройки...

— *Чему главному учит спорт, как вы думаете?*

Спорт — это характер, во-первых. Каждая тренировка, а особенно каждое соревнование — преодоление самого себя. Это конкуренция, когда постоянно стремишься сделать лучше, чем другие. Если на тренировках у тебя не самый лучший результат, на соревнованиях ты можешь выиграть за счет силы духа, воли, психологического настроя. Мне это умение настраиваться до сих пор в жизни помогает, потому что состояние перед концертом такое же. Во-вторых, физическое совершенствование и уверенность в себе. После того как я стал ходить на гимнастику, перестал драться. Обидчики просто почувствовали уверенность, которая исходила от меня, и уже не приставали. Ну, и потом, просто приятно, когда фигура у тебя красивая. И на пляже раздеться не стыдно, и девушкам нравится... (Смеется.) Конечно, спорт многое дает во всех отношениях.

Я БЫЛ МАЛЕНЬКОГО роста, с яркими веснушками — легко было поддразнить



РИА-НОВОСТИ



PHOTOXPRESS



ИТАР-ТАСС

Возвращались домой в плацкартном вагоне, а под подушкой у меня драгоценные наклейки Азаряна лежали

КАК ТОЛЬКО я понял, что путь в большой спорт мне уже закрыт, я почему-то перестал любить... ходить на тренировки. Это было больно

— Грамоты, медали с соревнований у вас сохранились?

Целая папка. Есть среди них совершенно уникальные, например, «Победитель соревнований в Каунасе среди школьников в честь дня рождения В.И. Ленина». Помню, выиграл чемпионат России по юниорам в Киеве, и за победу мне вручили механические часы «Юность». В то время получить такой подарок было все равно что... если бы сейчас мне выкатили самолет. А Альберт Азарян (представьте только!) подарил мне свои наклейки. До сих пор вспоминаю, как возвращались домой в плацкартном вагоне, а под подушкой у меня эти драгоценные наклейки лежали, часы тикали... Я всю ночь не спал, то наклейки доставал,

то часы, смотрел, как стрелка секундная бежит... Счастливее меня, наверное, человека в мире не было...

— Что не случилось у вас потом, почему пришлось оставить помост?

У меня случилась очень серьезная травма. В тот момент я уже выигрывал крупные соревнования, был, например, чемпионом Вооруженных Сил среди юниоров по программе мастеров спорта в вольных упражнениях и в опорном прыжке, меня стали приглашать в серьезные сборные, в Москву. Но однажды, сорвавшись с перекладины, я буквально раздробил себе надкостницу на ногах. До сих пор, если прыгаю акробатику, левая нога

начинает болеть, старое повреждение напоминает о себе. Были еще кое-какие травмы... Они, к сожалению, оказались несовместимыми с серьезными достижениями. И как только я понял, что путь в большой спорт мне уже закрыт, я почему-то перестал любить... ходить на тренировки. Это было больно. Но это было началом конца моих пяти спортивных лет.

— *Можно задать провокационный вопрос — сколько раз вы можете подтянуться, отжаться?*

Отжаться от пола — от 70 до 100 раз за один подход, а вот подтянуться... Давно не пробовал. Последнее достижение — 20 раз, но сейчас, наверное, уже меньше.

— *За тем, что происходит сегодня в спортивной гимнастике, следите?*

Больше за теннисом, если честно, горными лыжами, за гимнастикой в меньшей степени. Раньше она была более зрелищной, а сейчас только специалисты отличают подходы один от другого. Бывает, гимнаст выступает более эмоционально, а оценку, на взгляд зрителя, получает ниже. Мне кажется, надо ввести вторую оценку, как когда-то было в фигурном катании, чтобы оценивать не только сложность, но и артистичность. Теперь невыгодно быть многоборцем, потому что, специализируясь на одном снаряде, легче получить медаль. Но ведь главное в гимнастике — разноплановость, и сила ее в том, что надо осваивать много снарядов, тогда и происходит гармоничное развитие спортсмена. Потому что каждый снаряд ориентирован на определенную координацию движений, определенную группу мышц... Наверное, и для того, чтобы стимулировать многоборцев, нужно поменять систему выставления оценок (я не знаю как, просто импровизирую на ходу), чтобы многоборец получал больше очков, чтобы его победа была более ценна, чем на отдельных снарядах. Гимнастика должна стать зрелищнее, понятнее.

— *История о том, что ваш старший сын Родион допускался к компьютеру после 15 отжиманий, уже стала легендой. Это был такой способ приобщения ребенка к спорту, к гимнастике?*

Ну, во-первых, не отжиманий, а подтягиваний, потому что подтягиваться тяжелее. Если сын говорил: «Нет!», то оставался без компьютера. Я ему сразу это объяснил, а он очень быстро усвоил: для того чтобы подтянуться определенное количество раз, нужно несколько раз в день тренироваться. Гимнастикой Родион не занимался, увлекся водным каска-

дерством. Потом играл в настольный теннис, больших результатов не достиг, но парень довольно спортивный, в фитнес-клуб ходит регулярно. А вот младший Филипп бредит футболом. Учится в школе, рядом с которой есть футбольные поля, там с утра до вечера играет, но этого ему мало. Дома постоянно достает откуда-то мяч и начинает чеканить. Спроси его, кто и за сколько купил-продал какого-нибудь игрока, сразу ответит. Ну а Марьяна занимается не спортом, а танцами. Но она и маленькая пока. Для девочки, считаю, спорт нужно очень грамотно выбирать. Может быть, потом будут спортивные танцы, а пока это тоже связано с движением.



PERSONA STARS

Важно, чтобы дети видели: родители не

лежат на диване, что-то делают, тогда и у них появится чувство, что нужно нагружать организм

стол занимает места, и в волейбол. Да хотя бы каждое утро всем вместе делать зарядку... Есть масса упражнений, для которых не нужно залов. Например, йога. Важно, чтобы дети видели: родители не лежат на диване, что-то делают, тогда и у них появится чувство, что нужно нагружать организм. Ведь необязательно заниматься спортом профессионально. Главное — двигаться. ▲

— *Сегодня принято жаловаться — залов нет, бассейнов не хватает, кортов, да и стоят они дорого. Но что-то надо делать, чтобы дети наши целыми днями за компьютерами не просиживали...*

Я убежден, главное, чтобы в семье была тяга к спорту. Можно и в настольный теннис играть — не так много

ЕСТЬ МАССА упражнений, для которых не нужно залов. Главное — двигаться



ГЛАВНЫЙ
ПО ГРУДНИЧКАМ —
заслуженный мастер
спорта СССР и заслужен-
ный тренер ВЛАДИМИР
ГУРНЫЙ — внешне
больше напоминает про-
фессора медицины...

НА ПЕРЕКЛАДИНУ С СОСКОЙ? ПОЧЕМУ БЫ НЕТ...



ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА. ФОТО АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

ДВА ЭПИЗОДА ИЗ ЕГО ЖИЗНИ: ПЛОЩАДКА.

Вырос Владимир Борисович Гурный в Минске, воспитывался без отца. Некому было, как он говорит, «парня понукать, заставлять, указывать...». Спорт ему всегда нравился, и учитель физкультуры, заметив, как ловко мальчишка лазает, отвел его к хорошему тренеру в секцию спортивной гимнастики. Было Володе тогда лет десять, а через три года самостоятельность свою и увлеченность гимнастическими трюками мальчик проявил не по возрасту — соорудил около дома спортивную площадку. Турник, сено в яме вместо матов... Что еще надо? Так и крутил во дворе сальто. Дальше — больше: сплел сетку из старых веревок, чтобы в волейбол играть. Так вся шпана местная вместо того, чтобы по подворотням слоняться, стала на спортивной площадке тусоваться. «Там они, хулиганы, преображались, сами уже за порядком следили, становились нормальными людьми», — рассказывает Гурный.

ВОРОНИН.

В 22 года молодого мастера спорта Владимира Гурного пригласили тренером в сборную СССР по парашютному спорту. (В 32 года он стал старшим тренером и возглавлял сборную много лет.) И надо было, вспоминает он, объяснять людям, что и как делать. Стал задумываться: как просто объяснить сложные вещи. Это и сподвигло всерьез заняться проблемами восприятия информации, возможностей человеческого мозга и интеллекта. Сегодня у Гурного люди за несколько тренировок учатся сложным вещам. Учатся

даже с самого рождения. Он никогда не работал на большой результат в гимнастике, хотя его знания психологии помогли не одному известному гимнасту. Как-то парнишка, наслышанный про Гурного, захотел научиться гимнастическим элементам и договорился с Михаилом Ворониным о том, чтобы поработать в «динамовском» зале. Так Гурный подружился с одним из самых замечательных людей в истории отечественной гимнастики. Оказалось, что у них одинаковое понимание роли физических упражнений в развитии ребенка, обучении детей. В результате Владимир Борисович остался в «Динамо» работать тренером по ОФП.

...Объявление на двери гимнастического зала «Динамо» вежливо напоминает родителям, что детские коляски надо оставлять на улице. Напоминает не просто так, на всякий случай. «Спортсмены» с сосками и в ползунках здесь и в самом деле частые гости. Хотя мы ведь как привыкли? Физкультура для младенцев — удел поликлиник: столик, пеленка, тетенька в белом халате...

В зале «Динамо» готовы поспорить с этим стереотипом. И весьма успешно.

... Главный по грудничкам — Владимир Гурный — внешне больше напоминает профессора медицины, чем тренера. К интервью готовится, вооружившись ноутбук, собственной книгой «Теория развития интеллекта» (!) и графиком «возможностей развития интеллекта в пределах одной человеческой жизни». Спросить «а при чем тут гимнастика?» не успеваешь. «Сейчас все поймете, — задает он тон разговору. — В гимнастике я 60 лет. Полжизни отдал парашютному

ВОЗРАСТ ДО ТРЕХ ЛЕТ — вполне достаточный для того, чтобы делать определенный ряд движений



Чем раньше и чем больше мы будем давать ребенку возможность получать разнообразную информацию через все органы чувств, тем больше его знания будут расширяться

спорту, был старшим тренером сборной СССР. И все время занимался обучением в этих двух сложных и опасных видах спорта. Хотел понять, что такое знания и как они усваиваются мозгом. И мне удалось в этом частично разобраться.

Основные органы чувств, через которые мы получаем всю информацию, это зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и вестибулярный аппарат, — Гурный начинает издали. — Их достаточно человеку для того, чтобы выживать, летать в космос, ломать, строить — все что угодно. Вот, возьмите телефон, посмотрите, потрогайте, понюхайте. А если я дам вам его только потрогать, потом спрячу и через две недели покажу и спрошу — что это? Вы мне ответите: «Не знаю»... Потому что не увидели предмет, не запомнили.

Я считаю, что самая нелепая ошибка современного образования — это обучение детей чтению (официально) с возраста шесть с половиной лет. Скажите, ребенок знает маму через зрение? Обоняние? На слух? — продолжая экзаменовать меня,

Гурный пишет на листке слово «мама». — Вот точно так же мгновенно он увидит и это слово, если ему показать. Он будет знать, что вот это означает мама. Он уже получает информацию визуально, а значит, ее запоминает. А мы держим ребенка до шести лет, бережем от умственных нагрузок, а потом ведем в школу, усаживаем за парту и начинаем буквы показывать, то есть давать информацию, которой лишали до сих пор.

Когда с родителями случайно затрагиваем эту тему в разговоре, они мне говорят: «Да вы что, Владимир Борисович, лучше вообще с восьми лет в школу вести, не лишать детей счастливого детства». А что такое счастливое детство? Безделье, что ли?

А вот теперь перейдем к этому графику, — Гурный расстилает передо мной лист бумаги, где четкими линиями расчерчены этапы жизни ребенка до 8 лет, начиная с развития плода еще в утробе матери. — Первое сердцебиение на 50-е сутки, на 12-й неделе полностью сформирован



вестибулярный аппарат... Тогда же формируются нейроны, предназначение которых — накопление информации. Вот почему говорят, что ребенок усваивает массу информации, находясь еще в утробе матери. Учила мама китайский язык во время беременности, а мы удивляемся, почему вдруг пятилетний мальчик так быстро стал его осваивать. Да потому что «вспомнил». Если говорить языком науки, то возбуждение и торможение нейронов — и есть мыслительный процесс. Иными словами, чтобы запустить все шестеренки в работу, нужно «завести» нейроны, дать им информацию, задвигаться. Надо понимать все эти процессы, тогда станет ясно, при чем тут гимнастика, — словно чувствуя мое нетерпение, объясняет Гурный. — Старение организма начинается с момента рождения, и каждый этап человеческой жизни характеризуется определенными возможностями. Научно доказано, что у мозга после рождения все нейроны активно живут до трех лет. Если их задействовать информацией — живут дальше. Нет — начинают атрофироваться. Также доказано, что до 3 лет ор-

ганизм расходует на восстановление один объем работы, в 5 лет — уже другой. Глупость, что раз ребенок знает, что такое мама, слыша звук слова, не давать ему возможности запоминать его в буковках, зрительно, а ждать, когда в школу пойдет и будет алфавит учить...

Чем раньше и чем больше мы будем давать ребенку возможность получать разнообразную информацию через все органы чувств — смотреть, наблюдать, трогать предметы ручками-ножками, то есть двигаться, тем больше его знания (уровень интеллекта) будут расширяться», — подводит итог научной части нашей беседы Владимир Борисович.

Когда три года назад было принято решение предоставлять профессиональный гимнастический зал для занятий детям начиная с момента рождения, стало получаться, что мамы, ожидающие пополнения в семействе, приводя в зал старших детей, заодно и сами включались в тренировки, а потом возвращались сюда уже

ЭТО ВОЗРАСТ копирования. Пусть все пробует сам, дайте ему максимум самостоятельности, в его распоряжении все снаряды, а наша с вами задача — обеспечить его безопасность

Нельзя забывать,
что родители — это начало воспитания. Моя мама давала абсолютную свободу в познании окружающего мира

ЕСЛИ РЕБЕНОК пришел в зал и просто стоит и смотрит — не торопите его, он должен понять, что будет, если он сейчас побежит или подпрыгнет



Любой спортивный зал можно предоставить в распоряжение мам и детей **хотя бы на два часа в неделю**

с новорожденными. Возраст до трех лет — вполне достаточный для того, чтобы делать определенный ряд движений. Толстая перекладина — тонкая, мягкая поверхность — твердая, высокая — низкая, шершавая — гладкая... Ребенок получает представление обо всем. Только не нужно малыша, по мнению Гурного, тыкать носом и заставлять, надо просто дать ему возможность концентрировать собственное внимание на всех этих вещах.

«Маме грудничка я, например, объясняю: 90% информации ваш ребенок получает визуально. Поэтому чем больше он увидит, что делают люди на этом снаряде, тем лучше. Если еще не может сидеть, устройте его полулежа вблизи, если есть уже хватательные движения — дайте потрогать. Походите по залу, похватайте вместе с ним, покачайте в такт движениям спортсмена. Конечно, с таким же успехом и по квартире можно ходить, но там площадь небольшая, и ребенок к ней быстро адаптируется. А наш зал огромен. Плюс любые колебания — качания доставляют малышу удовольствие. Чем больше их дадите в пространстве, тем больше сформируется у него нервных связей, тем шире база

интеллекта. Родители, конечно, должны думать и отвечать за безопасность своих чад, но детям предоставляется масса условий — они могут лазать, трогать, смотреть, висеть везде и всюду».

Кстати, по мнению Гурного, наличие такого специального помещения вовсе не обязательно. Любой спортивный зал можно предоставить в распоряжение мам и детей хотя бы на два часа в неделю, что уже резко расширит возможности познания ребенком окружающего мира.

«Двигаться можно не только в гимнастическом зале, — словно предчувствуя мой главный вопрос, продолжает Гурный. — Но именно в гимнастике наиболее полно задействованы все группы мышц, представлены все виды хватов, все виды упора сидя, лежа ... перечислять можно бесконечно. Я бы даже так сказал: если человек занимался гимнастикой, прекрасно владеет своим телом, то у него есть база для выживания и работы в любом виде деятельности».

Я не выдерживаю и в ответ на убежденность Владимира Борисовича все же задаю провокационный вопрос: вот, у ребенка проблемы с концен-

трацией внимания. На уроках долго сидеть не может, вообще сосредоточиться на чем-либо ему трудно. Что делать? Вести в гимнастику?

«Да. Ведь что такое образование? Это обучение детей самостоятельности путем передачи самых разных знаний. Чтобы овладеть знаниями, нужна концентрация внимания, без нее ничего не получится. Ребенок и пытается это сделать, но мы, родители, не зная того, как усваиваются знания мозгом, дико мешаем нашим детям. Вот привела мама малыша, и началось: «Ой, ты возьми вот так ножку потяни. А руку назад, а ногу вперед... Ай, молодец!» Я объясняю родителям: ваша задача — не мешать ребенку концентрировать внимание. Если пришел в зал и просто стоит и смотрит — не торопите его, он должен понять, что будет, если он сейчас побежит или подпрыгнет. Он сосредоточивает на этом свое внимание, а стимулом является любопытство. То есть ему надо создать среду и не мешать. Возраст до трех лет, о котором мы говорили, это возраст копирования. Пусть все пробует сам, дайте ему максимум самостоятельности, в его распоряжении все снаряды, а наша с вами задача — обеспечить его безопасность, подстраховать, где надо. Как только ребенок поймет, как это надо делать, его не придется заставлять. У меня была девочка, которая в первый день села, соску во рту зажала, в маму вцепилась и целый час так сидела. А на следующей тренировке мы ее вдвоем не могли из зала вытащить».

Хотим мы этого или не хотим, но понимание — это качество, которому надо учить. И гимнастика как раз этому качеству и учит. Как? С помощью движения, которое может быть интересным. И чтобы им овладеть, ребенок учится тому, чему в доме (а потом в детском саду, школе) его никогда не учили. А здесь именно благодаря тому, что движения ему любопытны, он учится сосредоточивать внимание на чем-то одном, не отвлекаться. Когда человек увлечен, все последующие знания усваиваются быстро. Овладеваем мы десятком движений, значит, десять раз он свое внимание сконцентрировал. Вот теперь ему будет легче на буквах сосредоточиться. Потому что он приобретает КАЧЕСТВО!

Меня поражает, когда тренер смотрит на ребенка, не справляющегося с упражнением, и спрашивает: «Ты что, тупой?» Может быть, и тупой — ну, недостаточно у него этих нервных связей. Так задача взрослого не говорить ему об этом, а создать те условия, благодаря которым он поймет, КАК это нужно делать. И тот перестанет быть тупым».



XXX

«Я послевоенный ребенок, — говорит на прощание Гурный. — А это значит, что в смысле получения информации — один репродуктор и одна газета «Правда». Это все, что мы знали. Так что у нас базовый уровень интеллекта формировался к 7–10 годам. А сейчас период накопления информации у детей уже к 3 годам складывается. К чему веду? Пока он этот мир познает, ему сложно передавать системные знания. То есть это когда по команде все выполняют одно и то же. Есть даже понятие такое — «системный способ передачи знаний». Чтобы понять, готов ребенок «делать, как все» или нет, у нас существует опробование. Ведем трехлетнего к Ольге Мостепановой, которая с детьми от трех лет и выше работает, и смотрим: «А ну-ка, детишки, повернулись направо!». Детишки направо повернулись, а один — налево и побежал. То есть ТАМ ему интереснее. Он пока не готов. А потом посмотрит, как взрослые дети что-то делают и скажет: «Хочу». Сейчас этот период созревания для системного обучения на грани 3–4 лет происходит. Если на язык большого спорта перевести — ранняя специализация.

Сколько детей на сегодняшний день занимается у нас? Мы не фиксируем. Когда пять человек приходит, а когда тридцать пять. Эти родители не фанаты гимнастики, не готовят своих детей к «звездному» помосту. Просто они увидели, что наш вид спорта делает тех же мальчишек организованными, собранными, сильными. Эти качества можно потом перенести на что угодно!» ▲

Родители увидели,
что наш вид спорта
делает тех же
мальчишек
организованными,
собранными,
сильными. Эти
качества можно
потом перенести
на что угодно!



ТАТЬЯНА НАБИЕВА:

ГЛАЗ — АЛМАЗ!

О ФУТБОЛЬНОМ «ЗЕНИТЕ», ПЕСНЯХ
РЭПЕРА ГУФА И СМЕХЕ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА

— Таня, на своем сайте ты объявила, что кроме гимнастики любишь пиццу, пение и футбол. Вот, давай-ка, поподробнее...

Проблема веса у меня есть, поэтому пицца — это как редкий праздник.

— А говорят, у вас тут дырка в заборе на базе — прямо к магазину... Или заколотили уже?

Мы туда не ходим, в магазин. У нас в столовой всего хватает.

— А откуда вес лишний берется, если без магазина?

Значит, воды «съела» много. Иногда, представляете, так пить хочется — постоянно. А потом надеваешь костюм — и на беговую дорожку. Нет, если сейчас и позволяю себя побаловать иногда, то мороженым или шоколадом. Но это только после соревнований, ну и... когда я дома.

— Теперь прикинем, когда ты дома была последний раз?

Месяц назад.

— Нарушение режима, значит, уже забыто. А песни поешь когда?

Когда музыка нравится, подпеваю, не под караоке. А музыку выбираю под настроение. Если плохое, грусть всякую слушаю, нагнетаю. Про любовь...

— Помогает?

Да, успокаивает. Из наших исполнителей Тимоти нравится, хотя не могу сказать, что только он один, их много — хороших.

— А песню любимую можешь назвать? Что на душу чаще ложится?

Что-то типа рэпа, Гуф...

— Футбол откуда взялся?

По телевизору люблю его смотреть. А что? Болею за своих — питерский «Зенит». Смотришь — волнуешься. Наверное, я по натуре болельщица.

— Страсть явно кто-то привил.

Мама не особенно этим интересуется. А вот папа часто футбол смотрит. Ну, и я присоседилась, не с самого детства, но лет с одиннадцати — точно. Раньше, когда дома чаще бывала, играла в футбол с ребятами во дворе. И на воротах, и в нападении бывала.

— Такая бесстрашная? Не боялась, что ноги перебьют, гимнастка все же?

Да-а-а, бесстрашная. (Смеется!)



ОЛЕГ НАУМОВ

— А на соревнованиях — дрожишь?

Бывает. Если чувствую, что не подготовлена, например. А так, мне кажется, ничего страшного в стартах и нет. Если программа хорошая и ты готовилась... Чего трусить-то?

— Плакать и смеяться одновременно — это про тебя?

Да, я эмоциональный человек. Всегда такая была, переживала, плакала. Сейчас больше переживаю из-за того, что не все делаю на тренировках. Когда не получается. Еще за команду, как мы выступаем. На мире вот волновалась... Даже плакала.

— Себя винишь в неудачах или ищешь, на кого бы свалить груз ответственности?

Нет, что вы, нет такого. Да и всегда знаешь, что не так пошло, просто не всегда получается исправить. Иногда сил не хватает или еще чего-нибудь — травмы, например, мешают.

— Чемпионат мира в памяти уже совсем далеко?

Да, надо дальше готовиться.

— Ты общительная, и друзей, наверное, много не только на «Круглом»?

Это правда, есть и в Питере, и в команде. Одна девочка во Франции живет. По скайпу разговариваем. Есть друг в Новой Зеландии. Он тоже гимнаст, на чемпионате мира познакомился. Практически все друзья, конечно, из гимнастики. Ну, дома еще несколько человек из школы осталось.

— И на каком языке с подружкой из Франции и другом из Новой Зеландии общаетесь?

Сейчас больше переживаю из-за того, что не все делаю на тренировках. Еще за команду.

**На мире
ВОТ
Волно-
валась...**

Даже плакала

Выбрала тренеров — взяли, хотела на «Круглое» — приехала, чемпионат мира — выиграла! **Хочу еще...**

У МЕНЯ ТРЕНЕРЫ хорошие, говорят мне много правильных вещей. Как надо вести себя, как работать. Поддерживают очень. (С Верой Иосифов-ной Киряшовой)

Пытаюсь на английском. А друг — на русском. Обмен опытом. Французская подруга тоже английский учит. У нас ломаный английский, скажем так.

— *Как ты думаешь, за что тебя любят?*

Не знаю. Просто дружат. Я добрая. Хотя... Иногда и не очень.

— *Когда второй вариант поведения появляется, это как выглядит?*

Обижаюсь, ухожу, ни с кем не разговариваю. А через пять минут опять возвращаюсь. Долго не могу дуться.

— *На тренеров обижаешься?*

Нет, у меня тренеры хорошие, говорят мне много правильных вещей. Как надо вести себя, как работать. Поддерживают очень. И Вера Иосифовна, и Александр Васильевич Киряшовы.

— *Как ты в гимнастику вообще попала?*

Мама отдала. Она хотела просто куда-нибудь отдать, чтобы я не носилась по дому, не бездельничала. Посоветовали гимнастику. Пришли, взяли. И пошло-поехало. Сначала так, ничего особенного, а потом подошла я к этим тренерам и попросила разрешения у них заниматься...

— *Что значит «подошла»? Теть-дядя, возьми-те меня?*

Да, примерно так. Лет шесть-семь мне было. И я давно уже обращала на них внимание. Они мне очень нравились.

— *Да у тебя, оказывается, глаз — алмаз! Такая сознательная была в столь юном возрасте, что обращала внимание на то, как тренеры себя ведут?*

Я на все всегда обращала внимание. Подошла и сказала: «Хочу тренироваться у вас, возьмете к себе? Хочу быть, как Катя (была тогда у них одна хорошая гимнастка)». Они — да, конечно, возьмем. Видимо, тоже что-то увидели во мне еще до того, ну и взяли. Дальше более серьезные соревнования пошли... Сюда попала.

— *Удивилась чему-то?*

Нет. Я сюда всегда хотела. И ничего не боялась, потому что знала, что тренеры мне всегда помогут и защитят.

— *Сейчас ты их окончательно растрогаешь. Можешь сказать про себя, что ты всегда добиваешься того, чего хочешь?*

Нет, пока могу сказать, что такое бывает. Выбрала тренеров — взяли, хотела на «Круглое» — приехала, чемпионат мира — выиграла... Это тоже было моей мечтой. Хочу еще чемпионат мира выиграть, а потом уже на Олимпийские игры готовиться: попасть и выиграть.

— *Да, кстати, а из футбольного питерского «Зенита» у тебя есть друзья?*

Нет, есть подруга, которая общается с футболистами. Я бы тоже хотела с кем-нибудь познакомиться — с Аршавиным, например. Ну и что, что он не в «Зените» уже? С Кержаковым, да со всеми... ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

О ЗАДРАННОМ НОСЕ,
БРАТЕ-БЛИЗНЕЦЕ
И СПРЯТАННЫХ
МЫСЛЯХ

АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН: ТЕРПЕЛИВЫЙ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Саша, на построение по поводу окончания тренировки ты прибежал самым последним, все элемент отрабатывал. Бываешь собой доволен?

Вот, например, сейчас я в форме. Чувствую это по физическому состоянию. Но это не значит, что доволен собой. Значит только, что нельзя останавливаться. Ты должен чувствовать, что любую комбинацию сможешь выполнить на соревнованиях достойно. Это и есть хорошая форма. Что говорит тренер чаще всего? По-всякому бывает. Ругает, когда, к примеру, подустал, да и просто бывает настроение, когда кажется, что все надоело.

— У тебя ведь есть брат-близнец Алексей, тоже гимнаст...

Хотите спросить, не путают ли нас? Нет, мы не настолько похожи.

Во-первых, у нас характер разный. Вторых, прически... Вот в детстве нас действительно нельзя было отличить. И мы, конечно, пользовались этим: друг за друга стихи сдавали в школе, один раз я выучу, другой — он. Никто и не догадывался. А подростки — разными стали. Мне, во всяком случае, так кажется.

— Но вид спорта все же один выбрали.

Это родители решили. Хотели, чтобы мы одним видом спорта занимались. Правда, мама сначала остановилась на плавании, но оказалось — дороговато. А гимнастика была совершенно бесплатной. Туда нас и отвели... Ну, а там интересно было, понравилось сразу.

— А тренера не «дурили» — один сегодня упражнение показывает, другой — завтра?



ПО ГОЛОВЕ ГЛАДИТЬ, думаю, вообще нельзя. Это расслабляет



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Во-первых, у нас характер разный. Во-вторых, прически... В детстве нас действительно нельзя было отличить. А мы пользовались

Он нас легко отличал, поначалу только пугал, а потом привык.

— *Вот ты говоришь, что характер у вас разный. Расскажи об Алексее. Тогда мы, может быть, поймем, какой он у тебя.*

(Смеется!) Нет, мне про себя легче рассказывать, чем про брата. Я какой? Хороший...

— *В точку попал — про тебя все так и говорят. Ну, хвалить, так хвалить! Какая самая удачная черта твоего характера?*

Терпение, скорее всего. Я никогда не бросал гимнастику. Некоторые уходили, потом приходили, уходили-приходили, а у меня даже желания такого не возникало. Вернее, желание-то, может, и появлялось — бросить, уйти, и все! Но хватало терпения, оно пересиливало, и я оставался. Эмоции все эти, мысли в себе держал, наружу никогда не выплескивал.

— *Алексей выступает на уровне Северо-Западного округа. Чего ему, например, не хватает для того, чтобы тебя догнать?*

На самом деле из нас двоих сначала он был лидером, отобрался на Первую Спартакиаду учащихся,

а я туда не попал. А после Спартакиады все как-то поменялось. Не знаю... Травмы у Алексея были... Но между нами особого соперничества не возникало никогда. Не помню, чтобы в тот момент я непременно хотел догнать его, выигрывать...

— *А тебе легче было бы, тренируйся сейчас брат тоже на «Крулом»? Ведь не зря говорят, что между близнецами связь настолько тесная, что даже одно присутствие рядом помогает...*

Затрудняюсь сказать... Связь-то, может, и присутствует, но в одном номере нас селить нельзя, это точно. Вдвоем нам жить невозможно, каждый день почти «деремся», боремся то есть, так что номер вряд ли в целости и сохранности остался бы, да и травму можем получить.

— *У тебя два тренера. Это трудно — работать под началом сразу двух специалистов?*

Мои тренеры — Виталий Бубновский и Сергей Загорский. Сергей Геннадьевич работает со мной дома, в Петрозаводске. Знаете, он замечательный психолог. С ним интересно разговаривать, он и настроить может правильно, и тренирует, и массаж делает. А на выезде, на сборах, на

ВДВОЕМ НАМ ЖИТЬ невозможно. Номер вряд ли в целости и сохранности остался бы, да и травму можем получить

этапах Кубка мира я с Виталием Николаевичем. Он тоже хороший психолог (улыбается)...

— *Чувствуется, это для тебя немаловажно. Саша, а как лучше — когда тебя тренеры по голове гладят, нахваливают или...*

По голове гладить, думаю, вообще нельзя. Это расслабляет. А в результате приводит к тому, что на каком-то легком элементе можешь травму схватить. С травмами почему-то всегда так и получается: серьезные элементы проходишь и жив-здоров, а на простых — раз, и все, выбыл на время. Ни хвалить, ни ругать не за что.

— *Что в карьере тебе хотелось бы забыть навсегда? Есть такое?*

Как упал с колец на чемпионате мира в Лондоне. Это пока самая большая неудача.

— *А когда уже почти был в олимпийской команде-2008 и не попал в итоге?*

Тоже неприятный момент. Но я его давно пережил, забыл. Хотя тогда огорчен был сильно. Нет, не плакал, не психовал, все держал в себе, с тренером поговорил на эту тему... Ничего, пережил, успокоился.

— *Говорят, что кольца — удел избранных, это так?*

Просто вид специфический. Много травм на нем ключевых — такой точечный удар по плечам. У меня вот тоже плечи болят... Но тренер посмотрел на картину в целом по России — кольцевиков нет, а я более-менее жилистый, щупленький, он и начал меня «качать». Первая победа у меня была в Челябинске на «молодежной России». Первая всегда запоминается.

— *Как находят изюминки в комбинациях? Та, что ты показываешь, выделяется из общей массы. А ведь кажется, все уже давно придумано.*

В принципе все кольцевики сегодня делают одно и то же. Потому что другими элементами высокую базу не набрать. Просто, может быть, меняется последовательность элементов — одному так удобнее, другому этак. А кто придумал мою последовательность? Сам как-то взял и сделал на тренировке. Потом год тренировали, год ставили. В комбинациях в мире больше никто так не делает, за исключением моего брата и еще одного мальчика из Северо-Запада, Сережи Борового.

— *«Властелином колец» себя можешь назвать? Заезженное название. И вообще так Ван Гельдера называют. Восхищаюсь тем, как он работает. Но считаю, что бороться со всеми мы можем, и не только бороться, но и выигрывать.*



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— *Ты себя за терпение похвалил, надо и поругать немного. Чего не хватает еще, как думаешь?*

Мало обкручен, вестибулярного аппарата не хватает. Качаюсь, качаюсь, но, что касается каких-то сложных пируэтов, все сразу плыть начинает... Это можно натренировать, работаем, но времени не хватает. Пока не очень получается.

— *Чего ты вообще хочешь достичь в гимнастике?*

Цель одна — выиграть Олимпиаду. По-моему, других целей у профессионального спортсмена не может быть. Но все надо делать поэтапно. Сначала просто на старте выполнить свою комбинацию. Ту, что делаю на тренировках.

— *От чего хотел бы избавиться? Или избавиться других?*

Не нравится мне в людях, когда нос начинают задирать. У меня однажды такое тоже было, но, к счастью, сразу на место поставили. Переболел. Стараюсь следить, чтобы не повторялось.

— *А кто поставил, если не секрет?*

Тренеры. Я им отвечать стал, скажем так, не совсем корректно. Они прощали-прощали, а потом в Лондоне высказали мне все, что думают. Да и то падение прояснило мой ум-разум. Тренеры тогда так и сказали: «Вот, работа показала»... И были правы. ▲

Восхищаюсь, как Ван Гельдер работает. Но считаю, что бороться со всеми мы можем.

И выигрывать

НЕ НРАВИТСЯ МНЕ в людях, когда нос начинают задирать. И у меня было. Переболел



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



EAST NEWS

АПРЕЛЬ — ЭТО ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. НА СЕЙ РАЗ В БЕРЛИНЕ. ПРЕЗИДЕНТ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА ГИМНАСТИКИ ЖОРЖ ГЕЛЬЗЕК ЗАЯВИЛ, ЧТО НА ЧЕМПИОНАТЕ ВЫСТУПИТ 281 СПОРТСМЕН ИЗ 39 СТРАН. ПО СЛОВАМ ОРГАНИЗАТОРОВ, ОНИ ДОВОЛЬНЫ ТЕМ, КАК ПРОХОДИЛА ПРОДАЖА БИЛЕТОВ. НА ФИНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ ЗА НЕКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО НАЧАЛА СОРЕВНОВАНИЙ ИХ ПОЧТИ НЕ ОСТАЛОСЬ. А ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР МУЖСКОЙ СБОРНОЙ ГЕРМАНИИ АНДРЕАС ХИРШ СООБЩИЛ, ЧТО В БЕРЛИНЕ НЕ БУДУТ ВЫСТУПАТЬ ДВА ВЕДУЩИХ ГИМНАСТА — ФЛОРИАН ХАМБЮХЕН И ЕВГЕНИЙ СПИРИДОНОВ. ЛИДЕРОМ КОМАНДЫ В ИХ ОТСУТСТВИЕ СТАНЕТ ВИЦЕ-ЧЕМПИОН МИРА ФИЛИП БОЙ. ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ТУРНИРОМ, МОЖНО И ПОШУТИТЬ: «К БОЮ, В БЕРЛИН!» А ЗАОДНО ПОЗДРАВИТЬ ГЕРМАНИЮ С ТЕМ, ЧТО 200 ЛЕТ НАЗАД ЗДЕСЬ БЫЛ ОТКРЫТ ПЕРВЫЙ КЛУБ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

К БОЮ, В БЕРЛИН!



INTERFOTO/PHOTAS

XXX

В 2011 году Германия празднует 200-летие создания клуба по спортивной гимнастике. Это знаменательное событие произошло в 1811 году, когда Фридрих Ян (1778–1852) открыл вблизи Берлина первую гимнастическую площадку.



INTERFOTO/PHOTAS

XXX

В Германии раньше других стран начала складываться и национальная система гимнастики. В конце XVIII — начале XIX века в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В организованных ими школах (филантропиях) важное место заняла система физического воспитания — гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763–1836), И. Гутс-Мутс (1759–1839).

XXX

Завершил формирование системы Фридрих Ян, который главными считал упражнения на гимнастических снарядах и военные игры. Он утверждал, что занятия на снарядах лучше, чем другие, развивают физические силы и укрепляют волю человека. Свою гимнастику Ян называл «турнкунст» («искусство изворотливости»), а учеников — «турнерами». Тогда же появились и упражнения на перекладине (турнике). Позднее немецкая гимнастика называлась сокращенно «турнен».

XXX

История гимнастики в XIX веке во многом определялась противоборством двух разных систем: шведской, в которой упор делался прежде всего на вольные упражнения (в широком смысле), и немецкой, тяготевшей к упражнениям на снарядах.



XXX

Непременные атрибуты нынешней спортивной гимнастики — перекладина, кольца, брусья и конь — появились только в конце XVIII — начале XIX века. Их праотцами стали изобретатели немецкой системы «турнен» Г. Фит, И. Гутс-Мутс и Ф. Ян.



INTERFOTO/PHOTAS

XXX

Первыми гимнастическими сооружениями Гутс-Мутса и Яна были открытые гимнастические площадки. Но оба уже тогда стремились к созданию специальных залов, чтобы гимнастикой можно было заниматься и при плохой погоде. В Германии первые гимнастические залы возникли в период между 1820-м и 1842 годом. В 1846-м во Франкфурте-на-Майне был построен первый крупный гимнастический зал. А в 1851–1852 годах в Дармштадте появился первый школьный зал гимнастики, названный «Домом гимнастики».

XXX

Европа — родина гимнастики. Но гимнасты Старого Света долгое время не встречались в своих региональных соревнованиях. Лишь с 1955 года среди мужчин, а с 1957-го — среди женщин стали проходить чемпионаты Европы, где только по произвольной программе разыгрывалось личное первенство в многоборье и в отдельных видах. С 1994 года на чемпионатах Европы разыгрывается и командное первенство. А с 2005 года начали проводиться личные чемпионаты Европы, которые теперь чередуются с лично-командными турнирами. Личные чемпионаты проводятся по нечетным годам, командные — по четным.



GETTY IMAGES/PHOTOBANK

XXX

В XIX веке в Германии, Франции, Швеции, Дании, Швейцарии и других странах гимнастике считали важным средством физической подготовки молодежи для службы в армии, она получила там всеобщее признание. Развивающиеся естественные и гуманитарные науки подтверждали большую пользу гимнастики для физического воспитания молодежи. Наибольший успех в организации школьной гимнастики выпал на долю сторонника турнена Шписса. Его уроки начинались с «порядковых», преимущественно строевых гимнастических упражнений, предназначенных для установления порядка на занятиях. Затем следовали «вольные» упражнения как подготовка учащихся к занятиям на снарядах. Чтобы увеличить плотность урока, Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину с несколькими стойками, длинные брусья с несколькими парами опорных стоек, ряды лестниц, шестов и т.д. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения.

XXX

Первый мужской чемпионат Европы прошел в 1955 году в Германии во Франкфурте-на-Майне. Чемпионом Европы в многоборье тогда стал советский гимнаст Борис Шахлин, выигравший также соревнования на перекладине, брусьях и коне.

Звание чемпиона Европы в вольных упражнениях завоевал Владимир Пророк из Чехословакии, на кольцах — советский спортсмен Альберт Азарян, в опорном прыжке — немец Адальберт Дикхут.

XXX

Первый женский чемпионат Европы состоялся в 1957 году в Бухаресте (Румыния). Абсолютной чемпионкой стала советская спортсменка Лариса Латынина, выигравшая все золото — в многоборье, опорном прыжке, на брусьях, бревне и в вольных упражнениях.

XXX

В командных соревнованиях у мужчин больше всех побеждали россияне (четыре раза), опережая румынскую сборную (два), французов и белорусов (по одному). У женщин самой титулованной в Европе является команда Румынии (пять побед), оставляя позади россиянок (три) и итальянок (одна). По числу индивидуальных титулов рекордсменами являются россиянка Светлана Хоркина (11 титулов плюс два в команде) и советский гимнаст Дмитрий Билозерчев (10). Рекордсмены в многоборье — Хоркина и румынка Надя Команечи (по три), советские гимнасты Михаил Воронин, Билозерчев, Виктор Клименко и Игорь Коробчинский, югослав Мирослав Церар и белорус Иван Иванков (по два).

XXX

На конгрессе, собравшемся в 1982 году в Люксембурге, было решено создать Европейский гимнастический союз UEG (в целях распространения, развития и совершенствования гимнастики в странах Европейского региона. ▲

УМЕЙ БОРОТЬСЯ ЧЕСТНО

ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ. В КНИГЕ РАССКАЗЫВАЕТСЯ О ДОПИНГЕ, ПОСЛЕДСТВИЯХ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНА, ПРОЦЕДУРЕ СДАЧИ ДОПИНГ-ПРОБ, ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О МЕСТОНаХОЖДЕНИИ, ПОЛУЧЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕПАРАТОВ И МНОГОЕ ДРУГОЕ. АВТОРЫ: Е. ИКОННИКОВА, Е. РЕПКИНА



ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

ВЕЩЕСТВА	ЗАПРЕЩЕНЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	ЗАПРЕЩЕНЫ ВО ВНЕ- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	ЗАПРЕЩЕНЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА
S1 АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ (ВЕЩЕСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РЯДА ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)	X	X	
S2 ГОРМОНЫ И ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ (ВЕЩЕСТВА, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ОРГАНИЗМОМ И РЕГУЛИРУЮЩИЕ ВСЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ)	X	X	
S3 БЕТА-2 АГОНИСТЫ (ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АСТМЫ)	X	X	
S4 ГОРМОНАЛЬНЫЕ АНТАГОНИСТЫ И МОДУЛЯТОРЫ (ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА РАБОТУ ГОРМОНОВ)	X	X	
S5 ДИУРЕТИКИ И ДРУГИЕ МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ (ВЕЩЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ)	X	X	
S6 СТИМУЛЯТОРЫ (ВЕЩЕСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИКУ)	X		
S7 НАРКОТИЧЕСКИЕ АНАЛЬГЕТИКИ (ВЕЩЕСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ СИЛЬНОЙ БОЛИ)	X		
S8 КАННАБИНОИДЫ (ГАШИШ, МАРИХУАНА И ПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА)	X		
S9 ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИДЫ (СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИИ, КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ)	X		
M1 УСИЛЕНИЕ ПЕРЕНОСА КИСЛОРОДА (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИЛИ ИСКУССТВЕННОЙ КРОВИ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ)	X	X	
M2 ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ (ПОДМЕНА ПРОБ МОЧИ ИЛИ КРОВИ; ВВЕДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ В КРОВЬ ЧЕРЕЗ ВЕНУ В ОБЪЕМЕ БОЛЕЕ 50 МЛ)	X	X	
M3 ГЕННЫЙ ДОПИНГ (ИЗМЕНЕНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА)	X	X	
P1 АЛКОГОЛЬ			X
P2 БЕТА-БЛОКАТОРЫ (ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ)			X



RUSADA

www.rusado.ru
rusado@rusado.ru

Многие из этих веществ нужны больным людям. Принимать их здоровым спортсменам ЗАПРЕЩЕНО и ОПАСНО! Если ты заболел и тебе нужен препарат из запрещенного списка, то тебе необходимо оформить запрос на терапевтическое использование.

СВЕТЛАНА ХОРКИНА: «ДЫЛДА, ДА И ТОЛЬКО! — ВНУШИЛА Я САМА СЕБЕ!»

НА ОЛИМПИАДЕ В ПЕКИНЕ ОДИН ИЗ ИЗВЕСТНЫХ АМЕРИКАНСКИХ ЖУРНАЛИСТОВ ПРИЗНАЛСЯ: «ТЫ ЗНАЕШЬ, Я ВДРУГ ОСОЗНАЛ, ЧТО МНЕ НЕИНТЕРЕСНО СМОТРЕТЬ ГИМНАСТИКУ БЕЗ ВАШЕЙ «УЖАСНОЙ» ХОРКИНОЙ. ОНА ВЫЗЫВАЛА ВОСХИЩЕНИЕ, ЗАВИСТЬ, НЕНАВИСТЬ И ЛЮБОВЬ ОДНОВРЕМЕННО. ВРЕМЕНАМИ РАЗДРАЖАЛА. НО ОНА УШЛА, ИСЧЕЗ ЭТОТ ЕЕ АНГЕЛЬСКИ-ДЬЯВОЛЬСКИЙ ДУХ, А ВМЕСТЕ С НИМ СЛОВНО УЛЕТУЧИЛАСЬ И ЖИЗНЬ С ЭТОГО ПОМОСТА. СКАЖИ, МОГЛА ТЫ ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО БЕЗ ХОРКИНОЙ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ ОБРАЗУЕТСЯ ТАКАЯ ЧЕРНАЯ ДЫРА В НАШИХ СЕРДЦАХ?» МОГЛА. ТЕКСТ ВАЛЕНТИНА КРАСНЫХ

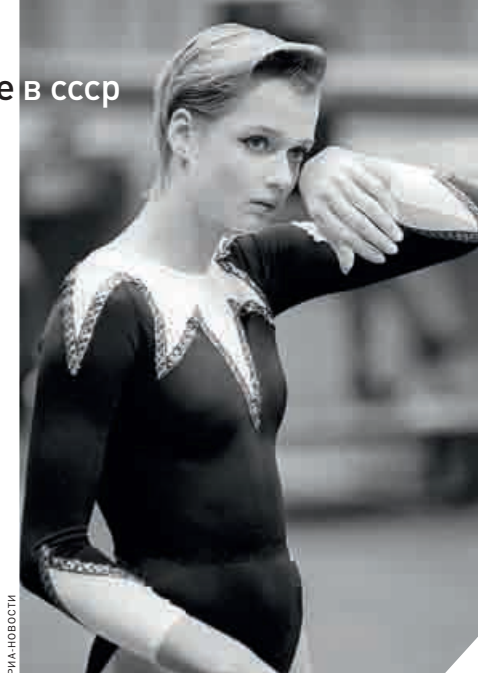
1992 ГОД. МАРТ. «ЛУЖНИКИ».

Это была любовь с первого... обидного слова. Международный турнир «Звезды мира». Дикий сквозняк. Тоненькая, угловатенькая, бледненькая девочка дрожит от холода между подходами к снарядам. «У Натальи Юрченко всегда было небольшое одеяло, которым она укрывалась, чтобы не замерзнуть», — замечаю я. «Правда?» — пытливый детский взгляд. «Я учту», — чуть испуганно добавляет она. Седовласый пожилой мужчина заботливо набрасывает на детские плечики еще одну олимпийку и, словно оправдываясь, объясняет: «Мы первый раз»... Обрывает фразу на полуслове и оба устремляют взгляды-кинокамеры на помост, детально фиксируя каждое движение на вольных Татьяны Гущу. Через несколько минут на табло выводятся финальные результаты многоборья.



Только со вре- менем можно

научиться
управлять своими
эмоциями:
не позволять
себе на глазах
других ни ма-
лейшего срыва,
психоза, крика,
слез, обидных
запальчивых
слов в адрес
тренера или
девочек



РИА-НОВОСТИ

«Ты пятая, поздравляю», — говорит «седой» девочке. Я выискиваю пятую строчку — Светлана Хоркина. Впереди только мировые лидеры: Гуцу, Лысенко, Калинина и Галиева. «С удачным дебютом! Вы чем-то напоминаете мне Ольгу Мостепанову», — восторгаюсь я. «Но мне больше нравится Светлана Богинская», — охлаждает мой пыл Хоркина. Ей — тринадцать, я — на десять лет старше. Она — дебютантка, я — журналист с «опытом». Мне не понравился ее выпад. «Она у вас с характером», — обиженно говорю я «седому». «Что есть, то есть», — констатирует он. «Пилкин Борис Васильевич, тренер». Мы все вместе идем к выходу, который окажется «входом» в нашу многолетнюю дружбу.

Вскоре мы встретились на «Круглом», куда я приехала на интервью к Татьяне Гуцу. Хоркина восторженным шепотом делилась впечатлениями: «Я вижу живьем всех звезд мировой гимнастики, причем не просто вижу, я с ними тренируюсь! Такое даже страшно представить, не то что вслух произнести. А вот и сама Богинская! (Косит глазом в сторону бревна.) Я за девочками слежу, запоминаю каждую деталь... Как они разминаются, как магнезией руки натирают, как «подкачиваются», тянутся, причесываются, красятся, что едят... Мне кажется, это сон: я в одном зале с НИМИ, в одной столовой! Я увидела (шепчет мне прямо в ухо, чтобы даже стены не слышали), каким кремом Богинская после брусев руки смазала. У нас же на руках постоянные сухие мозоли. (Она переворачивает руки ладонями вверх, и я вижу твердые, как панцирь черепахи, мозоли.) Чтобы не сорвать, их надо постоянно смягчать, иначе маленькая ранка приведет к большому печальному последствию. Кажется, мелочь, но в гимнастике не бывает мелочей». В этот момент она посмотрела так серьезно, что я поняла, как сильно она повзрослела за эти несколько дней на «Круглом».

— На самом деле, что такое «Круглое»? Это «хранилище жизней»? Представляешь,

сколько гимнастов, тренеров, врачей прошло через него? Сколько человеческих судеб пересеклось? Сколько различных чувств — от любви до ненависти — там родилось? Мы же попадали туда 12–13-летними девочками, а выходили взрослыми людьми: кто-то в 18 лет, а я — вообще в 25. А это значит, что мы формировались как личности не на маминых-папиных глазах. «Круглое» — место, где месяц может съезжиться до одного дня, а день растягиваться до вечности. Взрослели мы там с невероятной скоростью! Особенно в первые месяцы, потому что происходит резкая переоценка ценностей и приоритетов, от бытовых до глобальных. Тебя просто ломает. Кажется, что может быть обычнее слов «мама, я так устала»? Но на «Круглом» ты не можешь произнести этих слов — мамы-то рядом нет! (Мобильников тогда тоже не было.) И тебя никто, как она, не пожалеет, не приласкает, а на соседней кровати такая же уставшая девочка. И слезы наворачиваются...

Только со временем можно научиться управлять своими эмоциями: не позволять себе на глазах других ни малейшего срыва, психоза, крика, слез, обидных запальчивых слов в адрес тренера или девочек. Слава богу, что Дед всегда тонко чувствовал тот момент, когда я уже находилась на грани. Вовремя сглаживал ситуацию, успокаивал.

А еще, когда я попала на «Круглое», жутко комплексовала вначале. Все девочки вокруг маленькие, ладненькие и я — дылда! Урод, да и только! — внушила я сама себе. Но Дед убедил меня, что рост — мое главное преимущество перед соперницами, что у меня очень красивые линии и что он придумает такие элементы и связки, которые никто в мире не сможет повторить. И, как всегда, оказался прав.

А какая невероятная ответственность сразу падает на тебя, когда ты переступаешь порог «Круглого». Ведь ты попадаешь в круг избранных. Значит, в тебя поверили, и ты не можешь предать это доверие. Через «не могу», через «не хочу», через «больно» ты должна доказать право носить гордое звание члена сборной страны. Я попала в основной состав в сложнейший для российской гимнастики период. В 1992 году после Олимпиады в Барселоне перестала существовать сборная СНГ и родилась сборная России. Собрались такие птенцы неоперившиеся — Дина Кочеткова, Лена Грошева, Оксана Фабричнова, Лена Долгополова, Кузнецова Женя — без

НАДЯ КОМАНЕЧИ:
«ТАКИЕ, КАК ХОРКИНА,
РОЖДАЮТСЯ РАЗ В
СТО ЛЕТ, И НЕВАЖНО,
СКОЛЬКО ТИТУЛОВ ОНА
ЗАВОЕВАЛА, ВАЖНО,
ЧТО ОНА ПРОСТО ЕСТЬ
В ГИМНАСТИКЕ КАК
НЕОБЫКНОВЕННОЕ
ЯВЛЕНИЕ»



AFP/EAST NEWS

что может быть обычнее слов «мама, я так устала»?

Но на «Круглом» ты их произнести не можешь — мамы-то рядом нет!



ИТАР-ТАСС

опыта, но с невероятными амбициями и абсолютно бескорыстным отношением к гимнастике. Мы не думали о премиальных, стипендиях... Для нас главным было не ударить в грязь лицом, показать всему миру, что «советская» гимнастика не умерла с распадом страны, что мы — преемники чемпионских традиций. Конечно, между нами существовало невероятное соперничество! Куда же в спорте без него, оно — двигатель прогресса. Но мы никогда не позволяли себе переходить границы человеческой порядочности, не интриговали, не подкладывали друг другу свинью. Мы были предельно честными в отношениях друг с другом. И уже через полтора года выиграли командой Игры доброй воли в Питере, а в 1996-м стали вторыми в Атланта. опередить тогда в Америке американок было нереально.

1996 ГОД. АТЛАНТА. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.

Девятилетняя Карли Паттэрсон прилипла к телевизору, в котором Миллер, Дэйвс, Страг,

Фелпс, Мочану, Чжоу Вань — «великолепная шестерка», невзирая на ошибки и падения, милостью судейской взобралась на высшую ступень олимпийского пьедестала. «Этот мир принадлежит сильнейшим. Будьте ими», — напутствовала американских гимнасток их координатор Марта Кароли. Сильнейшими быть легче, когда на твоей стороне сильные мира сего — судьи. Америка сошла с ума от счастья. А Карли Паттэрсон — от Светланы Хоркиной. «Мама, я хочу стать такой же, как Хоркина! Поэтому теперь буду заниматься гимнастикой каждый день», — заявила Карли своей маме. Подсчитывая в голове, сколько теперь ей, медсестре, придется платить за тренировки дочери, та робко спросила: «Но почему именно такой, как эта худая русская девочка?» — «Потому что she is the best!», — отрезала Карли. А через семь лет Хоркина и Паттэрсон встретятся лицом к лицу в великом противостоянии за мировое золото. И две медсестры по обе стороны одного океана будут болеть за своих дочерей. И все будут уверены, что выиграть у американки в Америке нереально.

ДО СИХ ПОР БЛАГОДАРИ БОГА, ЧТО ОН ПОДАРИЛ МНЕ ПИЛКИНА. И дело даже не в том, что мы с ним выиграли столько титулов и медалей. Мы прошли с ним долгий двадцатилетний путь на грани риска (куда в гимнастике без него?), и я не получила ни одной тяжелой травмы

БРЕВНО — САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ДЛЯ МЕНЯ ВИД, ПОЭТОМУ Я ВСЕГДА ЗАНИМАЛАСЬ НА НЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО. ПРОРАБАТЫВАЛА КАЖДУЮ ДЕТАЛЬ МИЛЛИОНЫ РАЗ И ВСЕ РАВНО, ДАЖЕ ПРИ СТОПРОЦЕНТНОЙ ГОТОВНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НЕ МОГЛА НА НЕМ БЫТЬ ТАКОЙ ЖЕ СВОБОДНОЙ, КАК НА ДРУГИХ ВИДАХ. ЭТО БАРЬЕР, КОТОРЫЙ РАЗ ЗА РАЗОМ Я ПРЕОДОЛЕВАЛА В НЕИМОВЕРНОЙ БОРЬБЕ С СОБСТВЕННЫМИ НЕРВАМИ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

2003 ГОД. ЧЕМПИОНАТ МИРА. АНАХАЙМ.

Одна из американских газет напишет за день до личного первенства: «Хоркина решила уйти из гимнастики, и всем ясно, что она приняла правильное решение. Может, даже не стоит ждать Афин?». Но в своем желании выкинуть Свету с помоста они забыли, кто такая Хоркина.

На бревне — концентрация всех предельных и запредельных человеческих возможностей. Застывший, плотный, злой на весь мир дух Хоркиной. Она протаранила КПП. И стала уже второй.

Она вышла на помост первая. Чистый опорный прыжок, доскок — и всего лишь 9,312. Судьи отскребли сотые в пользу «сильнейших». На огромном экране над помостом — Света. Она сидит на стуле, раскачиваясь из стороны в сторону, взгляд в одну точку. Камера продолжает следить только за ней: взгляд Хоркиной уходит вправо, затем она встает и внимательно смотрит на крошечную китаянку Чжан Нань, которая закончила упражнение на бревне. «Мне наш тренер Марина Васильевна сказала: «Света, не следи за своими оценками, за соперницами, выходи к снаряду, делай свою работу и настраивайся на следующий вид. Все узнаешь и увидишь потом». Я так и делала и вдруг совершенно случайно поймала оживленный гул, по инерции повернулась в ту сторону, откуда он шел, а там оценка китаянки на бревне — 9,700. Я приказала себе выбросить ее из головы».



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

После первого вида китайка лидирует, американка Карли Паттэрсон вторая, румынка Оана Бан третья, Хоркина всего лишь шестая. Брусья. Хоркина весь чемпионат не могла понять, почему ее комбинацию при стандартной базовой оценке в 10 баллов судили из 9,700, не засчитывая фирменную «вертушку». Американский зал, любящий Хоркину не меньше своих, затихает, когда худющая, как сами брусья, Света подходит к снаряду. Наскок и... Хоркиной больше нет. Между жердями летает быстрая, огненная шаровая молния, красивый сгусток энергии, который взорвал зал мертвым доскоком. (*«Кстати, ты не знаешь, сколько мне поставили на брусьях?» — спросит она меня, уже сидя в номере отеля. «О! 9,662. Ну, наконец-то «вертушку» засчитали. Молодцы!»*) Света — третья. Американка — первая, китайка — вторая.

Бревно. Его пройти — не поле перейти. Гимнастический КПП. Хоркина поправила мостик и... Зал затих в одну секунду, когда на экране крупным планом застыло лицо Светы перед соскоком: черты лица сузились в тонкие ниточки, в глазах — одержимость и сила. На бревне — концентрация всех предельных и запредельных человеческих возможностей. Застывший, плотный, злой на весь мир дух Хоркиной. Она протаранила КПП. И стала уже второй.

Вольные. С последними звуками музыки из «Нотр-Дам де Пари» для Хоркиной закончи-

лись все чемпионаты мира. Впервые за день она улыбнулась, взмахнула ручкой, поблагодарив зрителей и сошла с помоста. Сопереживая, встал весь зал. Люди выразили уважение и восхищение великой Хоркиной, которая, выложившись до судорог в мышцах, ушла из зала, чтобы не ожидать решения своей судьбы на глазах тысяч зрителей.

Она ушла мыть руки, а через несколько минут на прыжок вышла Карли Паттэрсон. Прыгнула и не попала в доскок, сделав два крупных шага вперед. И все поняли, что ВПЕРВЫЕ В МИРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ ПОЯВИЛАСЬ трехкратная чемпионка мира!

А Света в это время все мыла руки. «Света! Ты первая!» — кричу я ей. Она смотрит на меня, как на приведение, и отвечает: «Я? Нет, не может быть, ты ошиблась. Я подсчитала баллы. Этого не может быть никогда». И, не видя дороги, идет в зал. И я, поверив ей, осознаю, что чудовищно ошиблась. И плачу оттого, что так страшно обманула человека! Но голос диктора расставил все точки над «i»: Хоркина трехкратная чемпионка мира!

— Я знала, что в моей жизни никогда больше не будет ни одного чемпионата мира. Хотелось уйти красиво. И в то же время я отдавала себе отчет в том, что в Америке у Паттэрсон шансов больше, чем у кого-либо. Мы

Наскок... и Хоркиной больше нет. Между жердями летает быстрая, огненная шаровая молния, красивый сгусток энергии, который взорвал зал мертвым доскоком

ДЕД ВТОРОЙ ИН-
ФАРКТ ПОЛУЧИЛ,
отстаивая у главного
тренера Аркаева право
на индивидуальные
тренировки. Поэтому
и сижу сейчас — руки,
ноги, позвоночник, все
цело. Здорова. И сына
родила...



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Будь всегда предельно собранной» —

говорил Пилкин. И еще повторял:
«В любых обстоятельствах самое важное —
остаться человеком».

безобразно выступили в команде, стали всего лишь шестыми, а это тоже влияет на отношение судей к тебе. Да, такой сплоченной и единой команды, как в первом олимпийском цикле, у меня никогда не было. Нам в голову прийти не могло — поберечь силы до индивидуальных финалов или, решив, что бороться

бесполезно, безропотно сдаться. Мы себя не жалели, зубами результат вытягивали. Когда после Атланты и мира в Лозанне девочки стали уходить из сборной, у меня впервые в жизни появилось неверие в победу. Я даже нервничать, психовать начинала, потому что исчезло ощущение уверенности друг в друге. Я смотрела на девочек и ужасалась: с кем в бой-то идти? Но вернемся к Анахайму. Перед вольными я подумала: а может, выкинуть самую сложную связку? Пусть будет попроще и почище! А потом сказала себе: нет, Света, иди-ка ты по полной программе, покажи всем в последний раз, кто такая Хоркина, чтобы потом не было стыдно за собственную слабость. И я пошла ва-банк. Но закончила вольные и ушла с помостом в полной уверенности, что в лучшем случае буду вторая — мне казалось, что я все просчитала и при любом раскладе не могу проиграть. И когда ты стала меня поздравлять, я вообще не понимала, что ты говоришь. Подошла к нашим, мне тренеры кричат — ты выиграла! Я молчу. Они опять — ты чемпионка! Я молчу. Слова через меня проходят, но их смысл я не осознаю, потому что внутри меня вата. Я на том чемпионате наизнанку вывернулась. (Она точь-в-точь повторила слова Кароли.) И жалко, конечно, что Дед своими глазами не увидел эту победу: он не прилетел со мной в Америку. Такие длительные перелеты он уже не выдерживал — инфаркты! Я думала, что из Сиднея вообще его не довезу, так его раздавила вся ситуация. До сих пор благодарю Бога, что он подарил мне Пилкина. И дело даже не в том, что мы с ним выиграли столько титулов и медалей. Мы прошли с ним долгий двадцатилетний путь на грани риска (куда в гимнастике без него?), и я не получила ни одной тяжелой травмы. Очень часто тренеры начинают форсировать подготовку, и тут же — травмы. Все девочки разные. У одной — кости в зоне роста, у другой — позвоночник слабый, третья на перегрузки по-особенному реагирует. Выводить на пик формы нужно предельно аккуратно. И обязательно по индивидуальной программе. Дед второй инфаркт получил, отстаивая у главного тренера Аркаева право на индивидуальные тренировки. Поэтому и сижу сейчас — руки, ноги, позвоночник, все цело. Здорова. И сына родила...

2011 ГОД. МОСКВА.

— На самом деле в Афинах... Половину комбинации на брусьях я прошла отлично, но каким-то десятым чувством вдруг ощу-



AFP/EAST NEWS

...Двадцать пять гимнасток, выступавших на Олимпиаде в Афинах, написали в анкете, что стали серьезно заниматься гимнастикой только потому, что

Светлана Хоркина — их идеал

тила, что еще мгновение — и случится непоправимое. За какие-то доли секунды мозг выдал сигнал тревоги, я явно ощутила, что меня просто срывает с брусьев. И такие яркие вспышки в мозгу: падение, травма, инвалидность... Я специально разжала пальцы и соскочила с брусьев. Хотя не понимала, что происходит. Потом я узнала, что австралийский арбитр раньше положенного времени включила зеленую лампочку. А у каждой гимнастки со временем вырабатывается внутренний секундомер, и все действия по подготовке снаряда отработаны с точностью до секунды. Мне их не хватило. И слава богу, что я тогда за сотые доли секунды приняла единственное верное решение прервать комбинацию. Просто спасла себе жизнь. Но если бы не моя привычная настороженность и тотальный ежесекундный контроль, я могла бы и не услышать «сигнал» тревоги. Этому научил Дед. Он никогда не давил при разучивании сложных элементов, а «раскладывал» его по фазам, понимая, что иногда бывает очень страшно... Не страшно только в детстве, когда ты маленькая и глупенькая. Чем взрослее, чем выше уровень сложности, тем «страшнее» страх. Но его преодолевать надо очень

аккуратно и никогда не загонять внутрь себя. Ни в коем случае! Иногда тренер начинает давить на девочку, провоцировать ее: ты слабачка, ты боишься!.. И она, сцепив зубы, обливаясь холодным потом, идет на сложный элемент. И со страха даже делает его. Делает раз, делает два... но продолжает бояться. А в самый ответственный момент, на соревнованиях, когда нервы напряжены до предела, когда работаешь на предельной концентрации сил и возможностей, загнанный страх «вылезает», и девочка совершает ошибку, цена которой слишком высока! Но и излишняя самоуверенность, безбашенность тоже ни к чему хорошему не приводит. Нужно, чтобы в голове всегда оставалось «послевкусие» преодоленного страха, оно заставляет не расслабляться и четко контролировать себя. «Будь всегда предельно собранной», — говорил Пилкин. И еще повторял: «В любых обстоятельствах самое важное — оставаться человеком».

...Двадцать пять гимнасток, выступавших на Олимпиаде в Афинах, написали в анкете, что стали серьезно заниматься гимнастикой только потому, что Светлана Хоркина — их идеал. ▲

ТОГДА В АНАХАЙ-МЕ, БЕЛА КАРОЛИ СКАЖЕТ: «СНИМАЮ ПЕРЕД ХОРКИНОЙ ШЛЯПУ! СВЕТЛАНЕ 24, А ОНА ВСЕ ЕЩЕ ГОЛОДАЕТ, ВЫВОРАЧИВАЕТ СВОИ СУСТАВЫ И САМА ВЫВОРАЧИВАЕТСЯ НАИЗНАНКУ РАДИ ГИМНАСТИКИ. СЕГОДНЯ СВОИМИ ВОЛЬНЫМИ ОНА ПОКАЗАЛА, КАКУЮ КРАСОТУ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ЖЕНЩИНА ТАМ, ГДЕ СОРЕВНУЮТСЯ ДЕТИ».

[illegible]

