

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Наступило лето — последнее лето перед Олимпийскими Играми в Лондоне. Для гимнастов это время не только отдыха, но и самоотверженного труда, время поиска новых решений и резервов, ведущих к рекордам. Ведь мы вышли на финишную прямую подготовки к главному событию спортивного четырехлетия.

Хотя впереди еще более напряженная работа, мы полны оптимизма и верим в победу. Наши чувства — одна из составляющих нашего настроя на отличное выступление в Великобритании.

Мы радуемся. Есть достижения, которыми можно гордиться. За последнее время, благодаря усилиям наших тренеров, родителей, специалистов самого разного направления, на мировом спортивном небосклоне вспыхнули новые российские звезды гимнастического помоста.

Мы надеемся. Наша надежда наполняет нас уверенностью, что оставшийся до Олимпиады в Лондоне последний год позволит не только закрепить наши успехи, но и сделать существенный шаг вперед.

Мы любим. И будем еще больше любить нашу гимнастику. Ведь она не только сложный, но очень красивый и зрелищный вид спорта. Цель нашей работы — не только победы и награды, но и повышение



привлекательности спортивной гимнастики, привлечение нового пополнения в ряды спортсменов.

А еще хочу пожелать всем читателям: наслаждайтесь летом, занимайтесь спортом, привлекайте к соревнованиям детей. Ведь спорт — это, в первую очередь, красота, и создаем ее мы сами вместе с добрым настроением и уверенностью в завтрашнем дне.

Удачи!

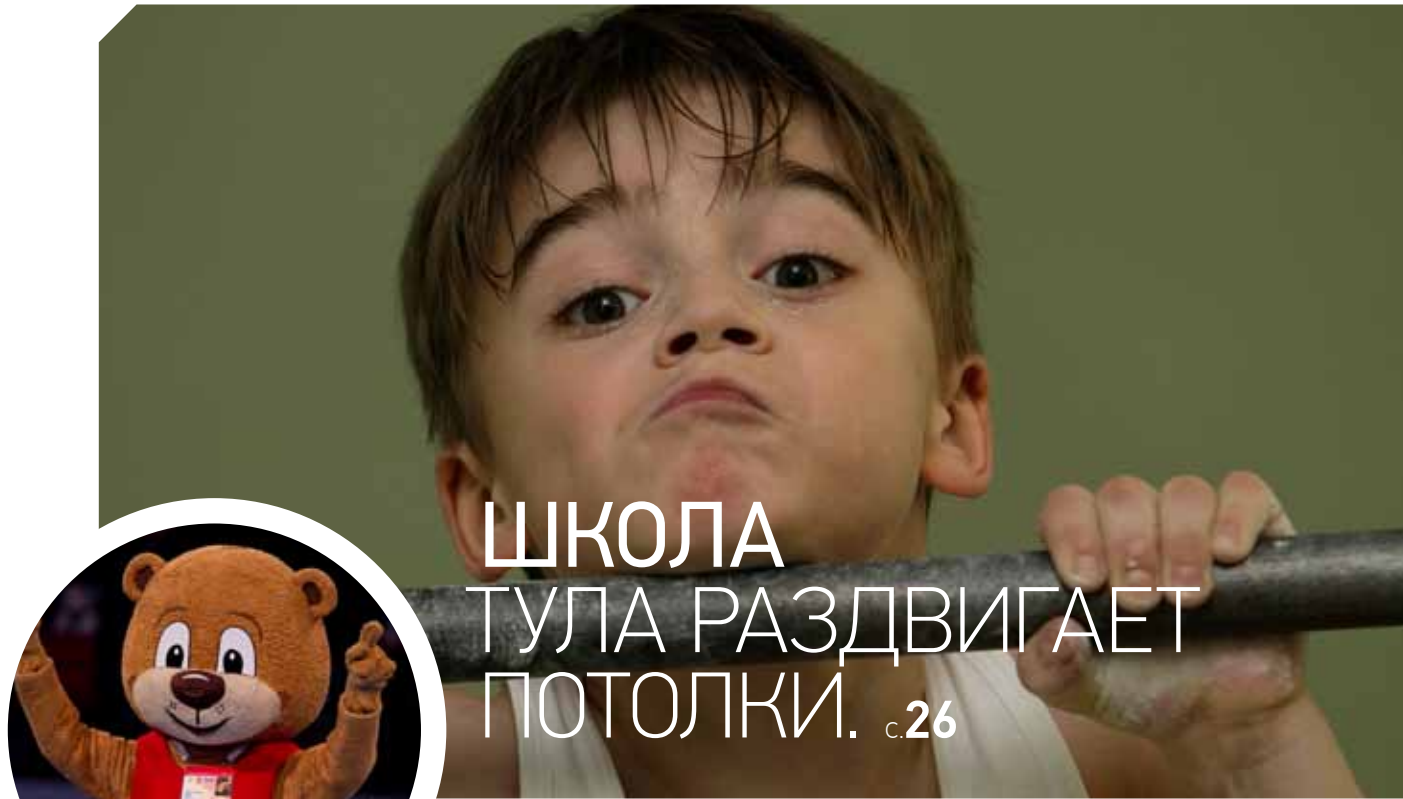
Андрей КОСТИН,  
Президент ФСПР,  
Президент-Председатель правления  
ОАО Банк ВТБ



Банк ВТБ – Генеральный спонсор  
Федерации спортивной гимнастики России

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный  
www.vtb.ru



## ШКОЛА ТУЛА РАЗДВИГАЕТ ПОТОЛКИ. с.26



с.12

**4** НОВОСТИ  
**ЧТО, ГДЕ, КАК И КОГДА?**  
*Шаги к успеху: турниры большие  
и маленькие.*

**8** ГЛАВНАЯ ТЕМА  
**ОКР — 100 лет!**  
*Спорт — это праздник, который всегда  
с нами.*

**12** ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ  
**ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В БЕРЛИНЕ.**

**18** ДНЕВНИК ЛОНДОНА-2012  
**СИНЯЯ ТРАВА, ВОЗВРАЩЕНИЕ КУМИРОВ  
И ГИМНЫ ДЛЯ ВСЕХ.**

**22** ФОТОРЕПОРТАЖ  
**«ЗВЕЗДЫ МИРА» В МОСКВЕ.**

**26** ШКОЛА  
**ТУЛА РАЗДВИГАЕТ ПОТОЛКИ.**

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ  
**ГИМНАСТИКА**  
№2\_(08)\_2011

УЧЕРЕДИТЕЛЬ:  
Общероссийская общественная  
организация «Федерация  
спортивной гимнастики России»  
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,  
д. 8., офис 431

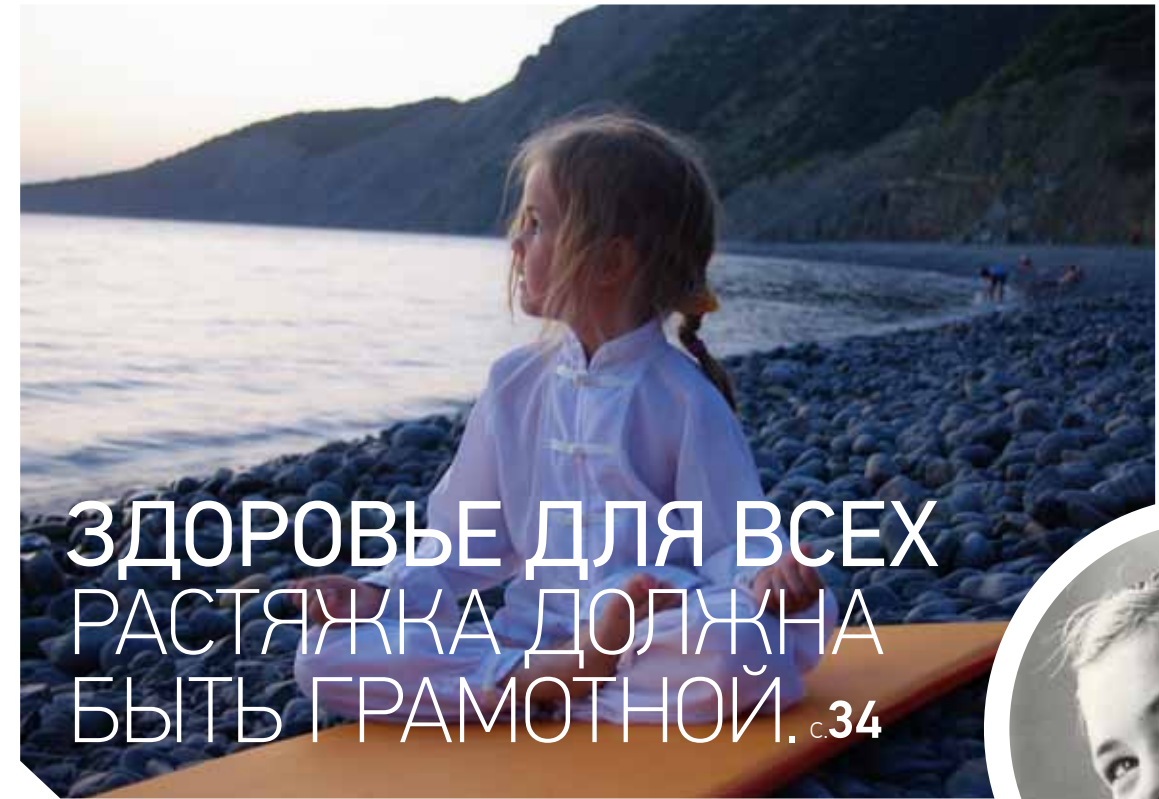
Свидетельство о регистрации  
ПРИ № ФС77-36618  
от 11 июня 2009 года

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

РЕДАКЦИЯ  
Издательский  
дом ALL4ONE

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТОМ:  
Федор Пискунов

ШЕФ-РЕДАКТОР:  
Ирина Степанцева



## ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ РАСТЯЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ ГРАМОТНОЙ. с.34



с.56

**34** ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ  
**РАСТЯЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ ГРАМОТНОЙ.**

**40** НАЧНИ С НАС  
**ЗВЕЗДА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ**  
**ОЛЬГА БРУСНИКИНА: «ГИМНАСТИКА —**  
**НАШЕ ВСЕ!».**

**44** ЗА ПОМОСТОМ  
**ДЕБЮТАНТЫ БОЛЬШОГО ПОМОСТА:**  
**ЮЛИЯ БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ И НИКИТА**  
**ИГНАТЬЕВ.**

**50** ТРЕНЕРСКАЯ  
**ХОРЕОГРАФ В МУЖСКОМ ЗАЛЕ:**  
**«ПОДТЯНИТЕСЬ, ДЖЕНТЛЬМЕНЫ!».**

**54** КРАСОТА — СТРАШНАЯ СИЛА!  
**ТАТУИРОВКИ «ПЯТИ КОЛЕЦ».**

**56** РОЖДЕННЫЕ В СССР  
**ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА-БУРДА: «МОЯ**  
**ВЕРТУШКА НЕ СНИТСЯ, Я ПОЧЕМУ-ТО**  
**ЧАЩЕ НА БРЕВНЕ ВЫСТУПАЮ...»**

**64** КАЛЕНДАРЬ

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР:  
Маргарита Сметаниникова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:  
Жанна Карлова

АРТ-ДИРЕКТОР:  
Сергей Горбунов

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:  
Виктор Серов

БИЛЬД-РЕДАКТОР  
Николай Григорьев

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:  
Андрей Голованов и Сергей Киврин

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Елена Михайлова, Сергей Киврин,  
Андрей Голованов, Олег Наумов,  
Дмитрий Жданович

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:  
Оксана Тонкачьева, Ирина Сте-  
панцева, Алиса Вольнова,  
Маруся Бонина, Олег Васильев

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ:  
Владимир Толоченко

ПРЕПРЕСС: Сергей Аносов

Отпечатано в типографии «Искра»

Тираж: 10 000 экз.

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



## МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

СЕВЕРСК: В КРАЮ  
КЕДРОВОМ

В Северске в 18-й раз прошел традиционный турнир «В краю кедровом», который собрал спортсменов из 15-ти сибирских дальневосточных городов — от Сургута до Комсомольска-на-Амуре.

А все началось в 1991 году с матчевой встречи сибирских городов, инициатором проведения которой был заслуженный тренер России Алексей Викторович Янец. Теперь до юбилейного 20-го турнира, можно сказать, рукой подать, но традиции самого первого соревнования — и шоу-программа, и конкурс на лучшее исполнение двойного сальто — по-прежнему соблюдаются. В последние годы «В краю кедровом» вошел в число 12-ти турниров, имеющих статус Всероссийского соревнования, на котором участники имеют возможность выполнить норматив мастера спорта.



## МОСКВА: АЛИЯ И ЛАНЬ

Федерация спортивных журналистов вручила «Серебряную лань» десяти лучшим спортсменам 2010-го года. Ими стали: Екатерина Гамова (волейбол), Юлия Ефимова (плавание), Евгения Канаева (художественная гимнастика), Ольга Каниськина

(легкая атлетика), Никита Крюков (лыжный спорт), Алиа Мустафина (спортивная гимнастика).



ка), Ирина Скворцова (бобслей), Иван Скобрев (коньки), Евгений Устюгов (биатлон), Александр Шустов (легкая атлетика). Лучшая команда — женская сборная по волейболу. Лучший тренер 2010-го года — Татьяна Покровская (синхронное плавание). Лучший спортивный журналист — Анна Дмитриева («НТВ Плюс»)

## БИЙСК: К ЗВЕЗДАМ!

В десятый раз в городе Бийске Алтайского края состоялся традиционный Кубок Космонавтики. На гимнастических снарядах выступили более 60 спортсменов по программам с первого юношеского по первый взрослый разряды. Гимнасты из Барнаула, Северска, Кемерово, Красноярска, Ленинска-Кузнецкого, Ангарска, Томска и, конечно же, Бийска выявляли лучшую команду, сильнейших многоборцев и финалистов. В командном зачете победила сборная Ленинска-Кузнецкого, серебро досталось их землякам из Кемерово, а третье место заняли бийчане. Среди обладателей первого разряда не было равных Виталию Пятиненко из Северска, лучшим второразрядником стал Альберт Грюмберг, представлявший ко-

манду Ленинска, а по программе третьего разряда победил барнаулец Сергей Найдин. А в самом многочисленном по числу участников разряде — первом юношеском — нелегкую победу одержал представитель местной школы гимнастики Глеб Байцуров.

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ:  
ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Благодарность Президента Российской Федерации Дмитрия Медведева вручил коллективу СДЮШОР по спортивной гимнастике Ленинска-Кузнецкого



1 июня 2011 года во Дворце спортивной гимнастики прошел 31 Международный турнир, посвященный Дню защиты детей



губернатор Кемеровской области Аман Тулеев. Школа имени Иннокентия Маметьева отмечена первым лицом государства за заслуги в области образования и достигнутые трудовые успехи. От администрации Кемеровской области СДЮШОР получила сертификат на ресурсное оснащение на сумму 500 тысяч рублей.

Ленинск-Кузнецкая школа уникальна. В ее стенах воспитана целая плеяда выдающихся гимнастов — чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр: заслуженные мастера спорта СССР и России — Мария Филатова, Валентин Могильный, Алексей Тихоньких, Максим Девятковский. В настоящее время четверо воспитанников школы входят в основной состав сборной команды страны: заслуженный мастер спорта России Максим Девятковский, мастера спорта международного класса Андрей Черкасов, Игорь Пахоменко и Никита Игнатьев. Более 30-ти лет шко-

лой руководит заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры и спорта РФ Александр Эдуардович Цимерман.

НОВОСИБИРСК:  
НА КРУГИ СВОЯ

В новосибирском Региональном центре спортивной подготовки «Школа высшего спортивного мастерства» открылось отделение спортивной гимнастики. Такое отделение когда-то уже существовало. Возвращается и сегодня. Вот, что говорит генеральный директор РЦСП «Школа

высшего спортивного мастерства» заслуженный тренер СССР Александр Бухашев:

— В нашем центре гимнастика была всегда. В 90-х годах мы помогли Жене Подгорному и его тренеру Владимиру Анатольевичу Сомсикову, Александру Львовичу Конвиссеру с его группой, Михаилу Яковлевичу Козиорову и его воспитанницам. И это сотрудничество давало хорошие результаты. И у нашего Центра и у Федерации гимнастики Новосибирской области — одна и та же цель: подготовка спортсменов высокого уровня. В на-

## МЫ ПОМНИМ...

Увы, уходит поколение блестящих гимнастов и специалистов... Эти люди были звездами гимнастики. Каждый из них отдал спорту любовь, душу, силы и талант.



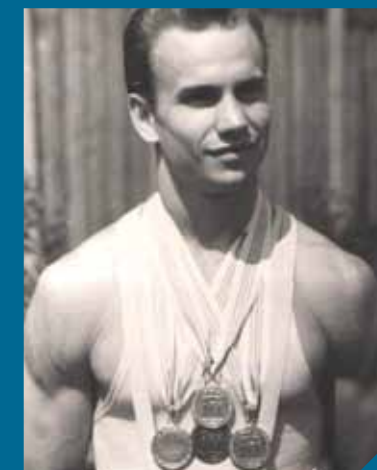
УРБАНОВИЧ ГАЛИНА  
НАПОЛЕОНОВНА

Чемпионка Олимпийских игр (1952), 7-кратная абсолютная чемпионка СССР, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России.



ДЕРЖАВИН ДМИТРИЙ  
НИКОЛАЕВИЧ

Педагог, тренер, руководитель, заслуженный тренер СССР и России, «Отличник физической культуры и спорта». Дмитрий Николаевич подготовил 20 мастеров спорта, 8 мастеров спорта международного класса, 3 заслуженных мастера спорта.



СТОЛБОВ ПАВЕЛ  
АФАНАСЬЕВИЧ

Олимпийский чемпион (1956), чемпион мира, заслуженный мастер спорта СССР, судья международной категории.



шем городе есть традиции, есть высококлассные специалисты по этому виду спорта, есть традиционные соревнования, в областной федерации ведется системная работа по развитию спортивной гимнастики в городе и в области, и, соответственно, есть результаты. И сегодня мы решили, что необходимо объединить наши усилия, собрать их в единый кулак.

ПЕНЗА: ПЕРВАЯ ЛАСТОЧКА



Пензенскому спортсмену Денису Аблязину, неоднократному победителю и призеру международных турниров по спортивной гимнастике, чемпиону России 2009-го года в отдельных видах многоборья, бронзовому призеру чемпионата России 2010-го года в отдельных видах много-

борья, чемпиону России 2010 и 2011-го годов в командном первенстве присвоено звание мастера спорта международного класса по спортивной гимнастике. Денис стал первым гимнастом, завоевавшим это звание, в истории спортивной гимнастики в Пензенской области.

СЫЗРАНЬ: АЛЕКСЕЙ НЕМОВ НАЧИНАЕТ И...

В физкультурно-спортивном комплексе «Надежда» (Сызрань) прошел I Всероссийский турнир по спортивной гимнастике среди юношей на призы четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова. В соревнованиях приняли участие 36 ведущих молодых гимнастов из национальной и молодежных сборных страны, представивших 12 регионов — от Барнаула до Москвы.

— Я давно мечтал о таких соревнованиях, каждый турнир — это очень важно для талантливых ребят, именно здесь они могут закалить характер и научиться демонстрировать на публике все, что умеют. У меня вообще особое отношение к Сызрани — я впервые выиграл чемпионат Поволжья среди молодежи как раз в Сызрани. И вот теперь — с помощью властей города и местных спонсоров — моя мечта осуществилась.

— Мы привезли в Сызрань для контрольного старта ближайший резерв национальной сборной России, — рассказал главный тренер молодежной сборной Николай Крюков. — Отныне фирменные соревнования



Немова войдут в календарь Федерации спортивной гимнастики России. Не исключено, что в будущем они станут международными.

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫИГРЫВАТЬ?

В первые дни июля Пенза принимала финальные соревнования по спортивной гимнастике в рамках Всероссийской спартакиады учащихся. Финалы по другим видам прошли в Ростове и Краснодаре, но в спортивной гимнастике предпочтение, исходя из комфортных для участников условий, было отдано Пензе.

И в течение шести дней спортсмены России боролись за право подняться на пьедестал. Очки зачислялись в личном и командном зачетах. Всего в соревнованиях приняло участие 170 гимнастов из 42 регионов России.

По программе КМС у девочек места распределились следующим образом: Евгения Шелгунова (Москва), Юлия Чемарева (Мос. область), Анастасия Марчук (Москва). В командном первенстве на высшую ступень пьедестала поднялись гимнастки из Московской области, за ними представительницы Москвы и Чувашской республики.

По программе КМС у мальчиков победу праздновал Андрей Лагутов (Кемеровская обл.), серебро у Григория Зырянова (Кемеровская обл.), бронзовая медаль у Сергея Степанова (Чувашия). В командном первенстве в тройке лидеров оказались: Самарская область, Москва, Кемеровская область

Главный тренер сборной Андрей Родионенко подчеркнул, что на эти соревнования выходят спортсмены как раз того возраста, которые будут работать в следующем олимпийском цикле.

УВИДЕТЬ БУДУЩЕЕ

В Пензе прошел Международный турнир юниоров по спортивной гимнастике стран СНГ и Балтии «Олимпийские надежды». Впервые после длительного перерыва в 15 лет Пенза порадовала гимнастический мир этим турниром в прошлом году, пригласив спортсменов из бывших республик Советского Союза.

«Турнир может носить и второе название — «Турнир возрождения», — сказал тогда во время церемонии открытия легендарный Юрий Титов. — Гимнастика в бывших странах Советского Союза переживает далеко не лучшие времена. А подобные встречи помогут республикам развиваться».

Нынешние соревнования молодых гимнастов в ДС «Буртасы» вновь показали, что юным спортсменам и тренерам понравилось соревноваться в Пензе. Турнир объединил на помосте 75 спортсменов из 13 стран — Казахстана, Узбекистана, Туркменистана, Сербии, Белоруссии, Украины, Молдовы, Армении, Литвы, Латвии, Киргизии, Турции и России. Кстати, гимнасты из Турции и Сербии прибыли впервые.

С приветствием к участникам соревнований обратился губернатор Пензенской области Василий Бочкарев. Внимательно наблюдали за выступлениями участников государственный тренер Валентина Родионенко, старший тренер молодежной национальной команды, олимпийский чемпион Николай Крюков, олимпийский чемпион Юрий Королев и олимпийская чемпионка Елена Замолотчикова. «Олимпийские надежды» — старт серьезный. Заявка юных на красивое спортивное будущее.



Губернатор Василий Бочкарев, Валентина Родионенко, Валерий Старкин.



Победительница в многоборье Евгения Шелгунова



Победил в многоборье Ваган Вardanян из Армении, вторым стал Василий Михалицин из Белоруссии, третьим — Роберт Творогал из Литвы



Николай Крюков и его команда.





# КАКИЕ НАШИ ГОДЫ!

В 2011 ГОДУ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ ОТМЕЧАЕТ СВОЕ 100-ЛЕТИЕ

Текст: Евгения Переладина

Официальной датой образования первого Российского Олимпийского комитета (РОК) принято считать 25 февраля 1911 года, хотя первые попытки его создания датированы 1894-1896 годами. Днем рождения Олимпийского комитета стало собрание Организационного комитета по подготовке сборной команды России к участию в Играх V Олимпиады в Стокгольме, на котором был утвержден Устав организации, а также выбраны руководство и члены РОК.

В 1913 и 1914 годах по инициативе комитета в Киеве и Риге прошли две Российские Олимпиады, однако дальнейшая деятельность РОК была парализована Первой мировой войной.

Созданный в 1951 году в СССР Национальный олимпийский комитет преемником Олимпийского комитета Российской империи себя не посчитал. В конце 1989 г. был принят Устав Олимпийского комитета России, который после развала СССР взял на себя функции НОК государства.

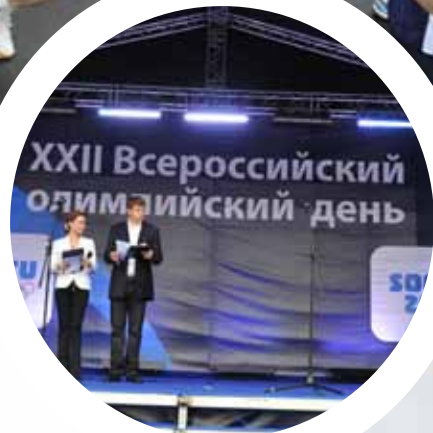
Президент ОКР Александр Жуков назвал 2011 год очень важным не только для России, но и для всего олимпийского движения. «Мы приняли решение по максимуму использовать этот год для пропаганды спорта в целом, среди молодежи пропаганды идей олимпизма. Ну, и конечно, огромного количества интересных соревнований», — заявил глава ОКР.

Начиная с 1951 года, выдающиеся спортсмены нашей страны много раз





ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

радовали своих соотечественников замечательными победами на международных соревнованиях. За это время ими завоеваны 671 золотая медаль, 1745 медалей всех достоинств.

Немало славных страниц в летопись отечественного спорта внесли наши мастера спортивной гимнастики. В 2004-м году Международный Олимпийский комитет (МОК) обнародовал список спортсменов, которые завоевали наибольшее количество медалей на Олимпийских играх современности. Первые три места в списке заняли легендарные советские гимнасты Лариса Латынина, Николай Андрианов и Борис Шахлин. Лариса Латынина завоевала на трех Олимпиадах с 1956 по 1964 год 18 олимпийских медалей: девять золотых, пять серебряных и четыре бронзовых. Николай Андрианов на Олимпийских играх 1972-1980 годов получил 15 медалей: семь золотых, пять серебряных и три бронзовых. Выступавший на Играх одновременно с Латыниной Борис Шахлин завоевал 13 медалей: семь золотых, четыре серебряных и две бронзовых. В списке спортсменов из 13 обладателей более чем десяти медалей Игр присутствует еще один советский гимнаст Виктор Чукарин, получивший 11 олимпийских наград: семь золотых и три серебряных, а также одну бронзовую. Спортивная гимнастика, начиная с первых Олимпийских Игр, не пропустила ни одного Олимпийского старта.

25 июня 2011 года XXII по всей стране прошел Всероссийский Олимпийский день, посвященный 100-летию создания Российского олимпийского комитета.

Главной площадкой праздника в Москве стал ОК Лужники. Праздник объединил спорт, образование и культуру. Гости «Лужников» смогли не только больше узнать об истории спорта и Олимпийского движения, о ценностях Олимпизма и деятельности Олимпийского комитета, но и порадоваться от души. А развлечений и приятных сюрпризов было много! Это и участие в спортивных играх, конкурсах, эстафетах, мастер-классах и олимпийских уроках с чемпионами.

35 площадок по разным видам спорта на Престижной аллее, забег на 1911 метров (в честь 100-летия создания РОК),

эстафета «Мама, папа, я олимпийская семья», в которой вместе со звездами спорта и культуры могли принять участие все желающие, футбольный матч между олимпийскими чемпионами и деятелями искусства — это только часть программы праздника.

С маленькими гостями работали аниматоры. Отдельное внимание уделили организаторы людям с ограниченными возможностями и паралимпийцам.

Прямо на улице состоялось открытие фотовыставки «Олимпийские мгновения», были представлены 100 работ известных спортивных фотографов Сергея Киврина и Андрея Голованова. Освещение Олимпийских Игр — их особая гордость, они работали на олимпийских аренах последние 12 Игр.

Телемост с городами России помог гостям праздника перенестись в столицу Олимпийских зимних игр 2014 Сочи и в столицу Универсиады 2013 Казань. А фото с талисманами Сочи помогли кому-то уже оказаться в будущем.

В этот день ФСГР проводила в Пензе Международный турнир юниоров стран СНГ и Балтии «Олимпийские надежды» и, конечно же, все участники отмечали Всемирный Олимпийский день и чествовали наших чемпионов Любовь Бурду, Елену Замолотчикову и Николая Крюкова.

А, например, в Новосибирске олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Евгений Подгорный вместе с другими титулованными спортсменами принял участие в красивой эстафете. Олимпийские чемпионы пронесли факел с огнем до главной чаши стадиона «Спартак», где и был зажжен символ олимпийского движения.

— Новосибирская область богата чемпионами и призерами Олимпийских игр, нам есть чем гордиться, — считает Евгений. — Я с большим удовольствием согласился участвовать в этой эстафете, потому что считаю, что пропаганда спорта — одна из наших главных задач. Такие праздники запоминаются надолго и участникам, и зрителям. И будет здорово, если завтра в детские секции придут еще ребята, которые останутся в спорте. ▶



ОЛЕГ НАУМОВ



ЕВГЕНИЙ ПОДГОРНЫЙ



# БЕРЛИН ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ

Российские гимнасты завоевали на чемпионате Европы в Берлине восемь медалей. «Кто готовится, тот и побеждает», — так резюмировал итоги главный тренер сборной Андрей Родионенко. Тренер, как и положено, дает оценку без эмоций. Мы же можем позволить себе и другие слова: российская гимнастика, как женская так и мужская, продолжает движение вперед. Выиграть в Европе для нас сегодня, к счастью, уже не предел мечтаний. Впереди новый, отборочный, чемпионат мира. Впереди Олимпийские Игры.

## «МОГУ ВЫИГРЫВАТЬ. ХОЧУ И БУДУ»

— не было в российской сборной, выступавшей на чемпионате Европы в Берлине, ни одного спортсмена, который не может сказать эти слова

Текст: Ирина Степанцева  
Фото: Олег Наумов

Финальная часть чемпионата Европы в Берлине началась для россиян шокирующим образом. Предположить, что первый же снаряд финального многоборья после потрясающе пройденной квалификации выбьет из борьбы абсолютную чемпионку мира Алию Мустафину, было просто невозможно. Алия почти на три балла опередила в квалификации второе место — Аню Дементьеву. Отобралась во все финалы отдельных видов. И вопрос был лишь один: удастся ли абсолютной чемпионке мира завоевать абсолютное звание теперь и на чемпионате Европы

(а в квалификации она обыграла даже Элизабет Твиддл, признанного лидера на брусьях).

Мустафина начинала с опорного прыжка. Исполнила и получила за него высокую оценку — 15,375 (как окажется потом, на 0,750 больше, чем у второго места). А лицо исказила боль. Потом госпиталь, осмотр специалистами, диагноз: разрыв крестообразных связок колена, операция в Мюнхене, длительная программа восстановления.





А она пожмет плечами:  
**«Главный  
трудоголик?»**  
Ну, может, Александр  
Сергеевич так говорит,  
потому что видит, как  
я иногда через силу,  
через боль таскаю  
себя"...



Когда сборная теряет лидера на турнире, его место должен кто-то занять. Если этот «кто-то» находится, значит тренеры могут себя сдержанно похвалить: работает принцип взаимозаменяемости, упал один, поднялся другой.

Бороться за честь России в многоборье осталась одна Анна Дементьева. Крошечная и сильная. Элегантная и трогательная. Старший тренер Александр Александров назовет ее потом главным трудоголиком сборной. А она пожмет плечами: «Ну, может, Александр Сергеевич так говорит, потому что видит, как я иногда через силу, через боль таскаю себя. Через слезы тоже бывает. И устаю когда, не показываю вида, пытаюсь перебороть себя, настроиться и все равно сделать элементы».

Мы довольно долго разговаривали с Аней, сидя в коридоре около зала. Она уже стала чемпионкой Европы в многоборье и честно пыталась справиться с новым грузом — лидера сборной.

«Я была нацелена на то, чтобы пройти все снаряды, если не идеально, то близко к этому, без срывов. И я не видела, как все это случилось с Алией. Сама спросила про нее уже после всех видов. — *Ты прошла все четыре вида и не знала, что выступаешь одна за Россию?* — Нет. — *И на табло не следила за результатами?* — Нет. Лучше вообще никуда не смотреть. Алия на следующий день приехала, ее из госпиталя отпустили, и мы ей сказали: «Не унывай, все будет хорошо, ты вернешься». А с Таней Набиевой нам в первый день финалов в отдельных видах так хотелось получить медали в опорном прыжке и на брусьях. Потому что знали: либо мы, либо никто.»

\*\*\*

Татьяна Набиева в опорном прыжке должна была начать с того же прыжка — два с половиной винта, после исполнения которого Алию Мустафину унесли с помоста на руках. А потом были еще и брусья, на которых так хотелось победить чемпионку мира Элизабет Твиддл. В прыжке Таня стала четвертой, а Твиддл затем уступила какие-то крохи!

— Александр Васильевич, может, не стоило начинать финалы с этого злополучно-

го прыжка?, — спросила я после объявления результатов личного тренера нашей гимнастки Александра Кирышова.

—Таня понимала одно, чтобы выиграть медаль, а приехала ведь защищать страну, ей нужно прыгнуть этот прыжок. Она сама заявила его и в разминочном зале хорошо прыгала. Но в процессе полета сработала интуиция. Взлетела на два с половиной винта, почувствовала, что ее не хватает на этот прыжок, потому что «подсела» в разбеге. Жаль, конечно, если бы сразу пошла на два винта, могла занять третье место. Психологически, конечно, происходящее накануне подействовало сильно. Таню, как мы говорим, трясло, но ей очень хотелось быть на пьедестале. Они ведь с Аней пошли с таким настроением — любой ценой заменить Алию. Болит что-то, или нет. А на брусьях у нее не получилось выполнить максимальную сложность. Она разделила элементы. Правда, англичанка допустила много ошибок, и если посчитать хорошо, может, даже и проиграла. Но Твиддл — чемпионка мира, базовая оценка у нее выше, предпочтение отдали ей. Таня стала второй. Наверное, это правильно. Таня не сделала то, что должна была сделать, то есть выполнить упражнение, как в квалификации. Не до конца залеченная травма еще дает о себе знать.

\*\*\*

Наверное, в какой-то степени несчастным случаем можно назвать и то, что вновь произошло с Максимом Девятковским в многоборье. На чемпионате мира в Роттердаме упражнением на коне было последним снарядом многоборья, Максим его сорвал. В Берлине — первым, и он снова его сорвал.

Канцлер Германии Ангела Меркель так хотела сама приветствовать участников турнира и поддержать свою сборную, ведомую Филиппом Боем, что даже костыли, необходимые после перенесенной операции, ее не смутили. «Макс Шмеллинг Халле» взорвался аплодисментами во время ее речи, а затем затих в ожидании битвы за мужской титул абсолютно го чемпиона. И им, по всем показателям, должен был стать именно Филипп Бой. Он получил и высшие баллы в квалификации, превывсив свой же результат на чемпионате мира, где стал вторым вслед

за японцем Учимуруй. Должен был сражаться за пodium и Максим Девятковский. В квалификации он стал третьим, пропустив вперед Боя и Марселя Нгуена, которому также помогали домашние стены.

Бой ошибся в упражнении на коне. И получил почти на балл меньше, чем в Роттердаме. Это был шанс для Максима уйти в отрыв с первого же снаряда. Но его конь был еще более красноречив — дальнейшая борьба за пьедестал прошла без Девятковского.

Главный тренер сборной не скрывал разочарования после окончания финала:

«Максим начинает побаиваться коня в соперничестве с ведущими гимнастами. Проблема доходит уже до критической точки. — *Вы считаете, что она носит чисто психологический характер?* — Все давно так считают. Но сам он в этом не признавался. В Берлине озвучил впервые. Он ведь сейчас подойдет — седьмым снарядом, восьмым после соревнований и сделает этого коня. Ведь готов шикарно». И сам Максим Девятковский подтвердил,



«Бронзовая» Юлия Белокобыльская

Когда сборная теряет лидера на турнире, его место **ДОЛЖЕН КТО-ТО ЗАНЯТЬ.** Если этот «кто-то» находится, значит тренеры могут себя сдержанно похвалить: работает принцип взаимозаменяемости

что ошибки допущены «головой»:

— Я с коня не очень люблю начинать. Все-таки на таких стартах много адреналина, на первом снаряде он начинает выходить, а потом гораздо легче становится. И если чуть уставший на коня выходишь, это даже хорошо. На тренировках такого адреналина нет. Тебя там ничего не сковывает. А на соревнованиях начинаешь сильно зажиматься, для коня это очень большая ошибка. Зажимаешься, а он тебя скидывает. Так и здесь было — абсолютно простой элемент... Раз — и слетел. Естественно, судьи сразу меня наказали, поставили очень низкую оценку. Ну, руки не опустил, сделал хорошо перекладину, вольные, закончил достойно, девятый результат. По фамилии. Чего делать? Могу выигрывать, но падаю на коне! Психолог? Одно время работали, правда, это было еще перед Афинами. Я был еще молод. Ладно, заведу себе психолога, хорошо. Сядем, обговорим, чемпионат мира-то уже не за горами.

\*\*\*

Эти самые слова «могу выигрывать» я услышала и от юного дебютанта чемпи-







Таня с Аней пошли с таким настроем — любой ценой заменить Алию.



оната Европы Никиты Игнатъева. Пока Нгуен и целая компания гимнастов пытались определить, кто же будет чемпионом, пока Бой потихонечку отыгрывал отставание, наш дебютант Никита Игнатъев пробирался к лидирующей группе. И, кто знает, чем могли увенчаться его усилия, если бы снова не взбрыкнул тот самый конь.

Филипп Бой все же праздновал победу, когда Никита внезапно узнал, что, оказывается, занявший пятое место гимнаст обязан поучаствовать в цветочной церемонии. А, вернувшись после многоборья в тренировочный зал, честно сказал:

— Мечты о призовом месте даже на этот чемпионат у меня были. А дальше — другие планы и мечты. И коняшку, думаю, одолею, придет время. Теперь могу смело называть себя многоборцем — опробовался, знаю, на что способен в боевых условиях. Старший тренер Валерий Павлович Алфосов похвалил меня, сказал, что проверил мою нервную систему: «Годишься!». И так, как я сегодня себя чувствовал, — действительно, вроде все в порядке. Хотя сравнивать пока только с чемпионатом России могу. Но было какое-то состояние парения. Легкое, уверенное. Мне это очень понравилось. На чемпионате России-то я пониже парил, хотя тоже неплохо выступил.

\*\*\*

Вот, кто был абсолютно счастлив на этом чемпионате, так эти двое — Константин Плужников, принесший России еще одно

золото чемпионата в упражнении на кольцах, и его тренер Леонид Абрамов.

— Я рад за своих ребят, — говорит Леонид Абрамов (Антон Голоцуцков в Берлине завоевал две бронзовые награды). — Больше за Костю: это его первая медаль такого достоинства. Он очень долго к ней шел. Счастье, что это свершилось, что бог на свете есть и он вознаградил нас за пахоту.

А Константин Плужников, опередив чуть-чуть коллегу Александра Баландина, — вот так блеснула Россия кольцами! — сказал, что здесь, в Берлине, он так рад... кажется. Потому что вообще-то еще не понял, что все, наконец, получилось, все совпало.

— Я всегда верил в то, что это будет, и ждал, когда же настанет мой час? К этому шел, этого сегодня и добился. Почему именно сегодня? Да, видно, пришло мое время. Теперь главное — работать дальше. Впереди чемпионат мира, Олимпийские игры.

И даже в момент триумфа гимнаст не скрыл, что его нынешней сложности комбинации на кольцах не хватит для медали на Олимпийских играх: «Но ничего, нужно усложнять программу, улучшить и качество исполнения. Отчитаюсь перед чемпионатом мира».

\*\*\*

Не показал, что расстроился, заняв второе место, Саша Баландин:

— В доскок надо было вставать, а так — все хорошо сделал, я бы даже сказал отлично. Но надо учиться вставать намертво. А вообще я всегда спокойно выступаю, не мандражирую, чего тут такого? Кольца ведь в своих руках. Выступление Кости видел, подумал — хорошее, на высоте. Еще подумал, что вот, Россия, наконец, дает о себе знать.

И вроде неожиданно, но абсолютно оправданно добавил:

— Вообще-то для меня это проходной этап, мне нужно подтягивать еще несколько видов, попадать в команду на чемпионат мира и Олимпийские Игры. А то, что сейчас одними кольцами занимался, это же легко. Надо больше работать.



\*\*\*

— Мужская команда выросла, теперь надо идти дальше, — Андрей Родионенко в самый разгар чемпионата смотрел уже вперед. — Игнатъев прекрасно работает, база у него сейчас в многоборье самая высокая в России. Уверен, что уже к миру он будет очень достойным многоборцем, сейчас надо подтягивать качество. Нам очень нужна для движения вперед эта четверка молодых ребят: Никита Игнатъев, Андрей Черкасов, Давид Белявский, Игорь Пахоменко. Все многоборцы, у всех есть свои снаряды. И достаточно интересные программы. Именно эти ребята должны войти в команду, которую мы будем готовить к Играм в Лондоне.

Старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов продолжил выводы главного тренера:

— На сегодняшний день в сборной команде есть и те, кого мы называем «ветераны», и молодые ребята, которые хотят и могут показывать результат. Они хорошо тренируются, и сборная команда на них надеется. Вот, шла, например, подготовка к чемпионату Европы, мы никого по домам не отпускали, они не прохладжались, тренировались по своей программе, работали над «базой». Наш вид спорта требует большой работы, больших психологических затрат, физических и, конечно, времени. Мы быстро растем. И не сбрасываем со счетов

никого, обязательно должен присутствовать спортивный принцип отбора, так что все в руках гимнастов.

\*\*\*

И напоследок. Из речи не мальчика, но мужа — призера Олимпийских Игр Антона Голоцуцкова:

— Сейчас, что на Кубке мира, что на чемпионате Европы или мира, уровень конкуренции одинаково высокий. Чтобы у меня были все «бонусы» и шансы на победу, надо делать и два коронных снаряда, и многоборье. Это реально. Было бы здоровье. До чемпионата мира в октябре я планирую делать уже пять снарядов, а к Олимпийским играм всю программу многоборья. Если заиклюсь только на прыжке и вольных упражнениях, то в олимпийскую команду не попаду. Прекрасно это понимаю. Буду бороться, и прежде всего, со своей ленью. Вот появился, например, Денис Аблязин, и уже наступает мне на пятки. До него у меня в сборной конкурентов фактически не было. Он и шикарный прыжок исполняет, и вольные упражнения делает сложнее, чем у меня. Так что на вольных он меня уже переплюнул. Что остается? Догадаться.

Догадались. И поняли еще раз — конкуренция действительно поселилась в сборной. И в мужской, и в женской. ▲

Александр Баландин,  
Константин Плужников,  
Элефтериос Петруниас



Мы быстро растем. И не сбрасываем со счетов никого, обязательно должен присутствовать спортивный принцип отбора, так что все в руках гимнастов.



# ПОСИНЕЛО В ГЛАЗАХ? ТАК НАДО!

Огонь пронесут самые  
достойные жители  
Великобритании  
в каждом регионе  
страны

## С ДЫРОЧКАМИ В БОКУ

Идея проста — пламя должны увидеть все, кто будет встречать эстафету олимпийского огня. Поэтому Олимпийский факел для Игр-2012 в Лондоне — это золотой конус, украшенный множеством отверстий.

Трехгранный конус с обтекаемыми формами будет выполнен из алюминиевого сплава, чтобы он был достаточно легким для самых маленьких участников эстафеты. Огонь пронесут самые достойные жители Великобритании в каждом регионе страны, в том числе и на островах.

Эстафета стартует в западной точке страны, в Корнуолле, 19 мая 2012 года, на следующий день после того, как Олимпийский огонь будет доставлен в Великобританию из Греции. Оргкомитет Игр утверждает, что маршрут олимпийского огня пройдет на расстоянии менее часа езды от каждого жителя страны. Длина маршрута составляет 8000 миль (12800 км). На каждую милю придется по одному факелоносцу, всего 8000 человек.



## СКОТЛАНД-ЯРД ПРОВЕРИТ БИЛЕТЫ

В Лондоне намерены жестко пресекать попытки электронного и традиционного мошенничества с билетами на Игры. Об этом объявили руководители МВД Великобритании, Скотланд-Ярда и оргкомитета «Лондон-2012».

— Официальными каналами продажи билетов остаются интернет-сайт «Лондон-2012» или официальные туроператоры. Если вы собираетесь на Игры, удостоверьтесь, что вы покупаете билеты у них, это единственная гарантия получить официальный билет, а не подделку, — заявил Крис Аллисон, заместитель главы Скотланд-Ярда, ответственный за безопасность Олимпиады.

Он напомнил, что в преддверии Игр британский парламент законодательно одобрил повышение штрафов за перепродажу олимпийских билетов до 20 тысяч фунтов стерлингов, а это в десять раз больше самого дорогого билета. А правонарушением явится не только перепродажа билетов у входа на стадион, но и реализация их через интернет-аукционы по завышенной цене.

С нарушителями борьба ведется уже вовсю. В рамках начавшейся масштабной полицейской программы по обеспечению безопасности Игр, которая носит название «Операция Подиум», произведено около 50 арестов.

## БАРОНЕССА ПРОТИВ ХАКЕРОВ

А заместитель министра внутренних дел Великобритании, министр по делам безопасности баронесса Паулина Невилл-Джонс утверждает, что не меньше усилий прилагается и для борьбы с онлайн-мошенниками и хакерами.

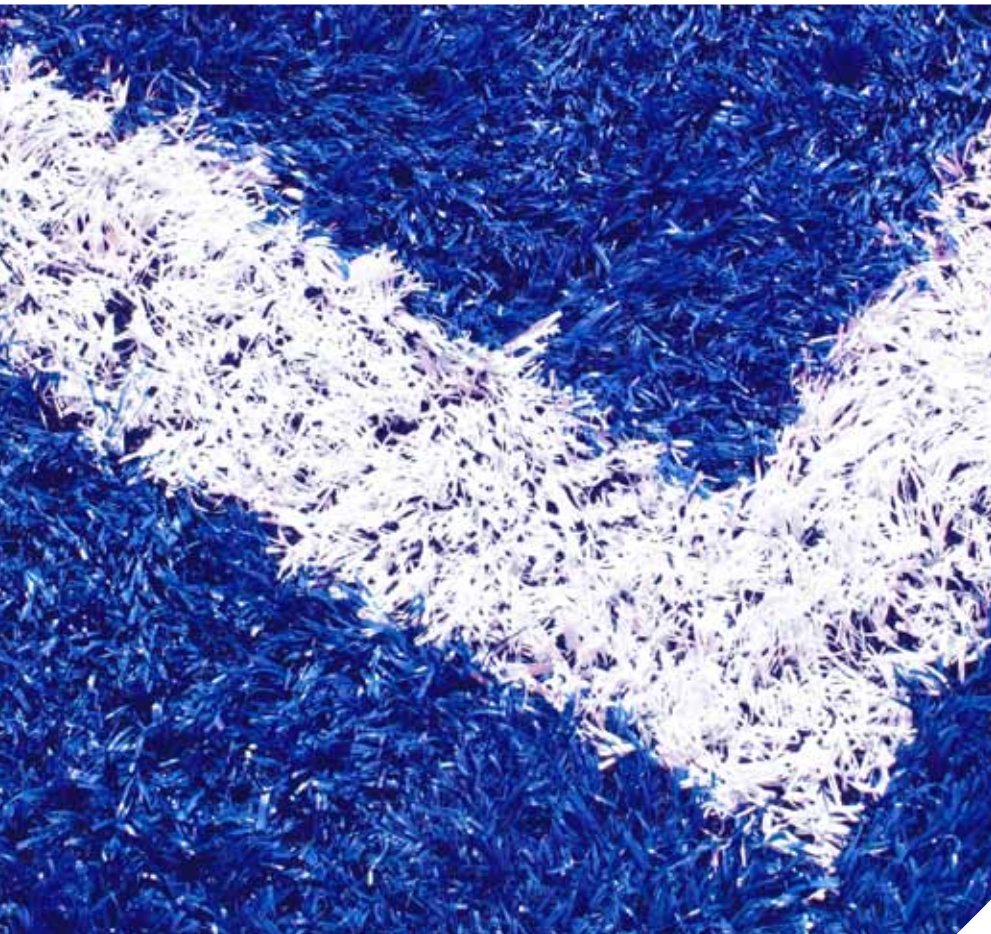
— Что касается кибер-атак на сайт по продаже билетов, то мы располагаем необходимыми средствами, чтобы не дать преступникам нарушить процесс реализации билетов. При этом даже попытка взлома расценивается, как преступление, мы не будем сидеть и ждать, когда хакеры добьются успеха, — подчеркнула баронесса.

## МАША ХОЧЕТ В ЛОНДОН

Мария Шарапова вернулась на корты. И вновь строит планы. Она стала всемирно известна, когда в 17-летнем возрасте победила Серену Уильямс в финале Уимблдона-2004. Затем, спустя два года,







Видимо, выглядеть это будет вот так

выиграла US Open, а в 2008 году победила на Australian Open. Везде была, все видела, миллионы покорила. Но Олимпийские Игры для Шараповой — неосвоенная территория.

— Главная цель для меня — выиграть золотую медаль на предстоящих Олимпийских играх в Лондоне, — цитирует Reuters Марию Шарапову. — Я очень расстроилась, когда пропустила Игры в Пекине, потому что всегда мечтала участвовать в Олимпиаде. Для России Олимпийские игры имеют серьезное значение. И для меня нет большей чести, чем представлять свою страну на таких соревнованиях и смотреть, как твой флаг поднимается вверх. Раньше я лишь наблюдала со стороны за теннисистками, которые играли на Олимпиаде, но теперь я сама могу принять в ней участие. Однако для этого мне еще нужно попасть в национальную команду, что сделать будет не так просто.

Теперь же соревнования по хоккею на траве «изменят» зеленому покрытию, а территория за кромкой поля будет розовой.

## СПОКОЙНО, ЭТО ИННОВАЦИЯ

А что? Пусть у всех посинеет в глазах. Только надо вовремя предупредить: матчи турнира по хоккею на траве в Лондоне будут проходить на синем газоне. В 70-е годы прошлого века началась замена естественного газона на искусственное покрытие. Теперь же соревнования по хоккею на траве «изменят» зеленому покрытию, а территория за кромкой поля будет розовой.

Организаторы предполагают, что такое сочетание цветов сделает соревнования более зрелищными как для болельщиков, присутствующих на стадионе, так и для телезрителей. «Мы стараемся идти в ногу с инновациями и проводить турниры на высшем уровне», — заявила спортивный директор Олимпиады-2012 Дебби Дживанс.



## А В ПРОШЛЫЙ РАЗ ПОМЕШАЛ РАЗВОД

Чемпион Игр-1996 в Атланте по вольной борьбе, победитель чемпионата мира (1995), суперзвезда рестлинга Курт Энгл заявил, что попытается отобраться в Лондон на Олимпийские игры. Курт не участвовал в соревнованиях более 12

лет, после того, как в 1998 году занялся рестлингом. Но уже приступил к тренировкам и уверяет, что его абсолютно не смущает возраст, в следующем году ему исполнится 43. В случае своего попадания на игры, Энгл станет самым возрастным борцом в истории Игр.

— Я хочу доказать, что даже после сорока лет человек способен выступать на самом высоком уровне, — говорит борец. — Хотел вернуться в 2004 году, но тогда повредил шею. В 2007 году я тоже подумывал о возвращении, но жена подала на развод, начался суд, и мне не удалось подготовиться. Теперь я уверен, что все пойдет, как надо, ведь это мой последний шанс. Сейчас я работаю над гибкостью и выносливостью, но тренироваться в моем возрасте нужно с умом. Любая травма — и все мои усилия пойдут прахом.



## И СНОВА, ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОРП!

Пятикратный олимпийский чемпион австралиец Ян Торп все-таки решил нырнуть в олимпийские воды еще пару раз. Легендарный пловец, установивший 13 мировых рекордов и 11 раз побеждавший на чемпионатах мира, завершил карьеру в 2006-м году. В прошлом году в австралийских средствах массовой информации появились сообщения о возвращении Торпа в бассейн, но спортсмен поспешил их опровергнуть. Нынче —



дело другое. Торп отправился в Швейцарию к знаменитому тренеру Геннадию Турецкому и готовится выступить в Лондоне на 100- и 200-метровке. Вернуться же к соревновательной деятельности Торп планирует в ноябре в Сингапуре. Раньше ему не позволят антидопинговые правила.

— Я начинаю снова выглядеть, как пловец, — уже хвастается Торп. — Выбрал две дистанции, потому что, если честно, не думаю, что у меня достаточно времени, чтобы подготовиться к 400-метровке. Учитывая малый срок, оставшийся до Игр, это и так будет непростая задача.

«БИТЛЗ», КОРОЛЕВА, ГИМН  
Лондонский филармонический оркестр запишет 205 гимнов стран-участниц Олимпийских игр. Запись будет проходить в знаменитой лондонской студии «Эбби роуд», где создавали свои альбомы группы «Битлз» и «Пинк фloyd», а также записывали свои произведения знаменитые британские композиторы, такие как Беджамин Бриттен. В исполнении гимнов будут принимать участие 36 музыкантов. Работа будет проходить в течение шести сессий, в общей сложности 50 часов.

Оркестром будет управлять британский дирижер и композитор Филипп Шеппард, автор и аранжировщик музыки для крупных массовых мероприятий. В частности, Шеппард создал новую аранжировку британского национального гимна «Боже, спаси королеву», которая исполнялась во время Олимпиады в Пекине в 2008 году. ▲

Лондонский  
филармонический  
оркестр  
запишет 205 гимнов  
стран-участниц  
Олимпийских игр.



# «ЗВЕЗДЫ МИРА» — СИЯТЬ!

Шестой этап Кубка мира по спортивной гимнастике — «Звезды мира» — порадовал зрителей первым общекомандным результатом нашей сборной, на счету которой оказалось девять призовых мест: три первых, пять вторых и одно третье.

Фото: Елена Михайлова, Олег Наумов



В Москву приехали гимнасты из 33-х стран. В этом году Международная федерация гимнастики (FIG) изменила структуру Кубка мира. Соревнования поделили на две категории «А» и «Б», каждая по шесть этапов. Кстати, получить право проведения Кубка мира не так-то просто. Количество этапов ограничено, и нужно убедить Международную федерацию гимнастики в том, что страна-организатор справится с финансированием, и со всеми организационными проблемами. Столице доверили проведение этапа серии «А» — турниры в «Олимпийском» последних лет вызывают только положительные отзывы гостей. «Звезды мира» идут в ногу со временем — по словам бессменного главного судьи соревнований Виктора Мельникова, в этом году специально к Кубку мира были закуплены новейшие снаряды.

Сборная команда — вершина айсберга. Чем больше у нас будет турниров, тем больше привлечем к гимнастике внимания.





Москва справилась. Спортсмены порадовали. Двукратная чемпионка Европы Анна Дементьева победила на бревне и вольных упражнениях, а также стала второй на брусьях. На кольцах Константин Плужников снова, как и на чемпионате Европы, стал первым, а Александр Баландин, также снова, — вторым. Ксения Афанасьева завоевала серебро на бревне и вольных упражнениях, Екатерина Курбатова — в опорном прыжке, а Антон Голоцуцков замкнул призовую тройку в опорном прыжке.

Турниры, подобные «Звездам мира», приносят колоссальный опыт. В Москве тренеры еще раз посмотрели на соперников наших спортсменов, а молодые тренеры — на работу маститых коллег. Как подчеркивают руководители сборной, специалистов с высочайшим уровнем подготовки, достигающих высоких результатов, — всегда единицы. Но сборная команда это ведь вершина айсберга. И чем больше мы будем проводить турниров, тем больше привлечем к гимнастике внимания. Значит, и прирост «кадров» со всех сторон неизбежен, как детских, так и взрослых.



А прощалась Москва со «Звездами мира» изумительным гимнастическим шоу: свое мастерство продемонстрировали виртуозы спортивной акробатики, художественной гимнастики, спортивной аэробики, прыжков на батуте и акробатической дорожке, и, конечно же, спортивной гимнастики. Удовольствие получили и зрители, и специалисты: увидеть на одном помосте представителей всей огромной гимнастической школы — редкий шанс. ▲







# ТУЛА: РАЗДВИГАЯ ПОТОЛКИ

СДЮСШОР, В КОТОРОЙ ПОСЕЛИЛАСЬ ЧЕРТОВЩИНКА

Не перестаешь удивляться, что так бывает. Вопреки всему — отсутствию условий, денег, снарядов — люди делают гимнастику. Большую, современную и титулованную. Помещенные силой обстоятельств в «пещерный век», они буквально вгрызаются в землю, роя ямы, и разбирают потолки, чтобы их гимнасты ворвались в наше время. Чтобы тренеры и спортсмены доказали: любить свое дело — значит, еще и преодолеть объективные трудности. Еще до разговора с директором тульской специализированной детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва Владимиром Павелкиным мы попросили прислать в редакцию ознакомительную информацию. СДЮСШОР откликнулась сразу, информацию прислали, и... открылась душа школы.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА  
ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Нет патетики, нет надуманных сравнений. Все просто и трогательно. Познакомьтесь — тульская школа глазами и пером заместителя директора, отвечающего за спортивно-оздоровительное отделение, Федотовой Елены Рувимовны.

История нашей школы началась в 1947-м году в бывших конюшнях тульского купца Платонова, здесь и была открыта ДСШ №1, одним из отделений которой стала спортивная гимнастика. В 1964-м году начал работать новый, современный по тем временам, спортивный зал, директором стал А.И.Крючков. А спустя годы на тульскую землю ступил человек, азарта и энтузиазма которого хватило бы на десятерых.

Впереди паровоза  
«Беги впереди паровоза», — так говорил про себя Вячеслав Евтихович Незоленов, опытный свердловский тренер, возглавивший нашу школу в 1981-м году (а его заместителем стал Лев Михайлович Вандер, стоявший у истоков тульской гимнастики). Тогда же пришло в школу и новое поколение тренеров, среди которых были бывшие воспитанницы — Марина Тяпкова и Лена Коренькова. Теперь — заслуженные тренеры России Марина Владимировна Назарова и Елена Владимировна Гайдерова.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов, их удачные выступления на соревнованиях различного уровня позволили школе в 1986 году получить статус специализированной детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва.

А неутомимый Незоленов предложил тренерам идти работать в детские сады города, поставив две главные цели: с раннего возраста приобщать малышей к систематическим занятиям физическими упражнениями, укреплять их здоровье и отбирать детей для занятий гимнастикой. Пройдя множество вышестоящих инстанций различных уровней, выстояв под напором очень строгих комиссий, Незоленов добился своего: в 1989 году в детские сады Тулы пришли тренеры с высшим специальным физкультурным образованием. Для этой работы Вячеслав Евтихович пригласил и тренеров из других видов спорта. Откликнувшиеся

Четыре года назад тульская СДЮСШОР отмечала свое 60-летие.

Наш старенький тесный зал уже не мог вместить всех, а в школу все шли и шли солидные дяди и тети, которые в детстве окунулись в сложный и чудесный мир спортивной гимнастики.





пришли к нему поговорить, разузнать, и многие работают до сих пор. Гимнастические классы, школьный оздоровительный центр с классами для детей с ослабленным здоровьем — это все идеи Незоленова, воплощенные в жизнь.

С 2001-го года в нашей школе проводится турнир памяти заслуженного работника физической культуры, отличника народного образования, отличника физической культуры и спорта, мастера спорта СССР Вячеслава Евтиховича Незоленова.

### МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ НАШИ ЗВОНКИЕ ДАТЬ ИМЕНА.

Сегодня в нашей школе два отделения. Основа, сердце школы — отделение спортивной гимнастики. Самые отчаянные, упорные мальчишки и девчонки тренируются в этом отделении. Например, Юна Нефедова — победительница и призер множества соревнований (тренеры О.С. Баранова, Е.В.Гайдерова). И уже тянутся за ней совсем еще юные

Таня Рытова, Лиза Курохтина и их подружки-соперницы из учебно-тренировочной группы тренера И.В.Вепринцевой. Эти «гиганты» с косичками повышают свое мастерство на учебно-тренировочных сборах в Ватутинках Московской области и мечтают подняться на самую высокую ступеньку пьедестала.

Мальчики-гимнасты тоже стараются не отставать. Команда юношей два года подряд занимает 3 место на III этапе Спартакиады учащихся. Александр Щеглов (тренер С.В.Барыкин) и Эдуард Джомидова (тренер С.Н.Рыжов) являются призерами территориального первенства России. Их младшие товарищи, выступающие пока по юношеским разрядам, привозят с матчевых встреч медали и призы.

Второе отделение — спортивно-оздоровительное. 18 высококвалифицированных тренеров-преподавателей ведут занятия в 21 детском саду Тулы. Именно они первыми открывают малышам прекрасный мир спорта. Ежегодно прово-

дится городской спортивный праздник «Веселые старты», в котором участвуют до 150 дошкольников. Стало традицией участие в велогонке «Горный король», которая проходит в День города. Два раза в год тренеры проводят тестирование физического состояния дошкольников. Все данные обрабатываются методической службой школы, что позволяет отследить уровень физического развития ребенка. Из этого отделения много детей по рекомендации тренера приходят в группы НП отделения спортивной гимнастики. Когда-то и Ксения Афанасьева пришла в гимнастику по совету тренера С.И.Завьялова, который занимался с ней в детском саду. Конечно, систематические трехразовые занятия в неделю под руководством специалистов дают положительные результаты. И, конечно, в неумелых пока малышах, пытающихся натянуть носочки, сделать мостик, опытный глаз тренера уже видит будущих чемпионов.

Преподаватель этого отделения, Раиса Алексеевна Яськова, мастер спорта СССР, отличник физической культуры и спорта, стала стипендиатом первого конкурса благотворительного фонда спортивных программ «Новое поколение».

### О ТЕХ, КТО НАС ВЫВОДИТ В ЛЮДИ, КТО НАС ВЫВОДИТ В МАСТЕРА

В нашей школе работают 3 заслуженных тренера России, 13 мастеров спорта, 16 человек — отличники физической культуры и спорта, 2 человека — отличники народного просвещения.

Руководит СДЮСШОР В.Г. Павелкин, мастер спорта, отличник физической культуры и спорта, сам бывший воспитанник школы, как, впрочем, и многие наши тренеры.

Трудно описать путь, пройденный школой за столько лет, хотя бы просто перечислить тех, кто стоял у самых истоков, кто продолжил эстафету... Четыре года назад тульская СДЮСШОР отмечала свое 60-летие. Наш старенький тесный зал не мог вместить всех желающих поздравить коллектив с юбилеем, а в школу все шли и шли солидные дяди и тети, которые в детстве окунулись в сложный и чудесный мир, имя которому

спортивная гимнастика.

А нам через год уже 65! «Уже» или «всего лишь»?

### ВЛАДИМИР ПАВЕЛКИН: ТОНКАЯ РАБОТА

— Владимир Геннадьевич, теперь, когда рядом со школой-старушкой уже вот-вот появится новое здание, попытайтесь ответить, как удалось в условиях, по вашему же выражению, пещерного века, не просто работать, но и побеждать?

— Это все тренеры. Вот, Назарова Марина Владимировна, воспитанница нашей школы. Была сама молоденькой девчонкой, набирала маленьких девочек, и тренировалась с ними далеко не в лучших условиях. Был неплохой зал — 36 на 18 метров, но занимались мы там вместе с волейболистами. Как это выглядело? Вечером приходили волейболисты, мы ковры все скатывали, снаряды убрали, они натягивали свою сетку... С утра появлялись гимнасты, все опять расставляли, раскатывали. И так ежедневно. Как идти вперед? Уже все знали, что такое поролоновые ямы, гимнастика усложнялась. Конечно, надо было что-то искать. И вот Незоленов нашел старую образовательную школу, такое трехэтажное здание, в котором и находимся сегодня, половина — наша, а половина отдана учебно-производственному комбинату. Но Незоленов планировал, что рядом вскоре начнется строительство спортивного зала. А ближе к 90-м оказалось, что фундамент заложили не тот, плюс перестроечные времена свое добавили, и все остановилось. До сих пор колонны заброшенные стоят. Так и получилось: от волейболистов мы ушли, но к желаемому не пришли.

— Расскажите, где ваши воспитанники тренируются все эти годы?

— Спортивный зальчик — 9 на 18, актовый зал — такой же. Ковер полностью, как вы понимаете, не вмещается. Верхний зал — ковер и женские снаряды. Внизу мы сделали мужской зал. Рыли ямы, чтобы, занимаясь, например, на перекладине, ребята не цепляли потолок ногами, засыпали туда поролоновые кубики, что-



Почему наша тульская гимнастика не погибла?

Конечно, это, в первую очередь, фанатизм тренеров.





В ноябре прошлого года губернатор Тульской области В. Д. Дудка заложил первый камень нового современного зала для гимнастов.

бы было мягко.

— **А кто рыл?**

— Сами: родители, тренеры. Да, пещерный век. Знаете, как прыжок делаем в мужском зале? Большие школьные коридоры представляете? Вот это такой коридор, в котором наши юноши и девушки прыгают опорный прыжок. И когда ребята постарше — класс восьмой девятый — исполняют простой переворот вперед, то бьются пятками в потолок.

— **Думаю, это отвело от школы не одного родителя.**

— Так и было. Но, как и везде, у нас остаются самые сильные, уверенные, любящие и фанатичные. Почему наша тульская гимнастика не погибла? Конечно, это, в первую очередь, фанатизм тренеров. Та же Назарова брала своих маленьких девочек, договаривалась, ездила на сборы в другие города, чтобы тренироваться в более сносных условиях. Бывало, жила на поролоновых матах в раздевалках, брала с собой плитку, готовила детям еду. Так — шаг за шагом, и двигалась вперед. Потом ее стали приглашать в Ватутинки на сборы. За Назаровой потянулась и Баранова Ольга Станиславовна, у нее сейчас Юна Нефедова тренируется. Знаете, какие бы ни были условия, я уверен, если тренер — фанат, если одержим, в любых условиях пробьется вперед и детей выведет. А выходы из трудного положения просто надо искать. Ребята тренируются в основном у нас, но когда надо к официальным соревнованиям подтянуться, мы для них организуем сборы в нашу область. В город Ефремов едут мальчики, в Новомосковск — девочки. На три-пять дней, чтобы те же мальчишки на кольцах, например, могли потренироваться. В Ефремове есть небольшая спортивная школа, зал высокий, можно подтянуть и опорный прыжок.

— **Засыпкина, Афанасьева, Семенова — все больше девчонки ваши на слуху.**

— В последнее время есть и хорошие ребята, на уровне Центрального федерального округа неплохо уже смотрятся. Не хочу сказать, что наши мужские тренеры менее квалифицированные, нежели женские, но, видимо, какой-то чертовщинки еще не хватает.

— **Похвастайтесь, что увидят ваши**

**воспитанники и тренеры уже в ноябре? Наверное, можно уже не бояться, что от стройки одни столбы останутся?**

— Мы ждали много лет, строительство должно завершиться 30 ноября. У нас будет зал 42 X 24. Продумывали его план мы с Сергеем Викторовичем Подушкиным, тренерами: все, что необходимо сегодня для спортивных результатов. Поролоновые ямы по всей длине стены, где будут стоять все снаряды, батут, батут-ловушка. Конечно, нам многое внутри надо, как минимум, по три-четыре комплекта снарядов. Сразу, может быть, и не осилим, но ФСГР обещает помочь. В общем, должен быть отличный зал для нашего региона.

— **К хорошим условиям тоже придется привыкать?**

— Будем стараться, хотя, честно, еще не въехали в новый зал, но уже и вперед смотрим. Если проводить у нас соревнования, надо, чтобы хоть маленькая гостиничка рядом была. Знаю, что это не просто, но задумки есть и хочется верить, что мы их осуществим не через 30 лет. Наша школа на слуху и не ошибусь, если скажу, что процентов 70-80 детей в Туле, начиная с шестилетнего возраста, проходят через нас. С победами приток стал больше. Хотя раньше было проще. Родители сегодня не хотят чемпионов, хотят просто чтобы дети прыгали и веселились. Но, мы должны готовить спортсменов высокого класса, статус обязывает. Иногда приходится буквально выпцарапывать детей для большого спорта, тренеры работают с родителями, разговариваем, убеждаем, стараемся уговорить. Так что тренерская работа — тонкая работа во всех отношениях. А часто многое от ребенка зависит — если уже почувствовал вкус победы, так его за уши не оттащишь от занятий, он сам, кого угодно, уговорит.

— **Вы были тренером и, зная все проблемы, не отказались возглавить школу. Так были уверены в себе?**

— Я боялся. Но боялся другого, что кто-то



придет к нам не из гимнастики, ну, предположим, шахматист или борец, и начнет пропагандировать свой вид спорта. А гимнастика в итоге вообще здесь умрет. И моей главной задачей было сохранить все сделанное до меня нашим директором и по возможности воплотить в жизнь его неосуществленные идеи. Вот, зал открываем.

— **А с новым залом с вас и спросят больше. Готовы?**

— Надеюсь, что спросят. Готов. ▲

## БИТВА ГИГАНТОВ

«Битва гимнастических гигантов», — так назвал когда-то поэт Роберт Рождественский соревнования по спортивной гимнастике.

Мария Засыпкина — мастер спорта международного класса, серебряный призер чемпионата мира-2001 (Бельгия) в командном зачете, 1-е место в командном зачете и 3-е в опорном прыжке на молодежном чемпионате мира-2000 (Франция), 1-е место в командном зачете на молодежных Олимпийских играх-99 (Дания). (Тренеры: Назарова М.В., первый тренер — Ольга Станиславовна Баранова О.С.).

Ксения Афанасьева — заслуженный мастер спорта, чемпионка мира 2010 года в составе сборной команды РФ, серебряный призер Чемпионата Европы 2008 года (командное первенство), 2009 года (победительница в многоборье), участница XXIX Олимпийских игр, чемпионка России 2009 года (тренеры: заслуженный тренер России Назарова М.В., Гайдеров С.О.).

Ксения Семенова — заслуженный мастер спорта, чемпионка мира 2007 года в упражнениях на брусьях, четырехкратная чемпионка Европы 2008 года (брусья, бревно), 2009 года (многоборье), 2010 года (командное первенство). участница XXIX Олимпийских игр, неоднократная победительница Чемпионатов России и международных соревнований, награждена почетным знаком администрации г.Тулы «За заслуги перед городом» II степени (тренеры: заслуженный тренер России Назарова М.В., заслуженный тренер России Набокова Н.С. город Новомосковск Тульской обл.)

Дарья Елизарова — мастер спорта международного класса, абсолютная чемпионка молодежного первенства Европы 2006 года в многоборье, в упражнениях на бревне и в составе команды (тренеры: заслуженный тренер России Баранова О.С., заслуженный тренер России Гайдерава Е.В.)

Мы ими гордимся.

Наша школа на слуху и не ошибусь, если скажу, что процентов 70-80 детей в Туле, начиная с шестилетнего возраста, проходят через нас.



ДЕМЕНТЬЕВА

Анна

Юрьевна

Родилась: 28 декабря 1994

Заслуженный мастер спорта России

Мастер спорта России международного класса

Тренеры: Никитасов Е.В., Савушкин (М.П.), Столярова З.Т.



Чемпиона Европы среди юниоров  
в командном первенстве (2006)



Чемпиона мира в командном  
первенстве (2010)



Чемпиона Европы в  
управлении на брусьях (2011)



Абсолютная чемпионка  
Европы (2011)



# АРИСТОКРАТА УЗНАЕМ ПО НОГАМ ВЫВОРОТНОСТЬ И ПРЯМОЙ ШПАГАТ

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

Прямой шпагат анатомически доступен практически каждому здоровому ребенку. Для его принятия необходимо в положении сидя с прямой спиной, не увеличивая поясничный прогиб, выворотом развести ноги в стороны на одну линию. Колени и носки следует «натянуть» так, чтобы пятки оторвались от пола. Выворотом — означает, что колени должны смотреть строго вверх. Нередко недостающую выворотность пытаются ошибочно компенсировать, наклоня таз вперед, поэтому в прямом шпагате требование «держат спину» является особенно важным.

*Выворотность — это способность организма принять положение, в котором оси нижних конечностей так ротированы наружу, что колени и стопы расположены во фронтальной плоскости (т.е. развернуты на 180°).*

Одним из первых, кто сформулировал пять выворотных позиций ног, был придворный балетмейстер короля Людовика XIV Пьер Бошан (1636-1705). А первое из известных упоминаний о выворотности содержится в Трактате Thoinot Arbeau Orchesographie, 1588 г. Балетом в те времена занимались только мужчины-аристократы, которые, следуя традициям времени, в обязательном порядке изучали фехтовальное искусство. Бошан выделил позиции на основании анализа школы фехтовальной техники, где большая часть стоек и передвижений выполнялась как раз выворотом (правда, тогда под выворотностью понимались позиции с разведением ног всего на 90°).

Но, начиная с XVIII столетия, для принятия выворотного положения уже следовало развернуть ноги, как и в современной хореографии, на 180°! А это удавалось далеко не всем. Поэтому на практике, для достижения выворотного положения ног, танцоры пользовались разного рода ухищрениями (1):

1. увеличение угла наклона таза за счет усиления поясничного прогиба;
2. применение внешнего «скручивания колена» (так называемая средняя выворотность);
3. использование внешней ротации в голеностопном суставе (так называемая нижняя выворотность).

Путем таких компенсаций можно создать картину выворотного положения. Но это будет патологическая выворотность, влекущая за собой травмы и дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и позвоночнике. Многочисленные исследования подтверждают, что подавляющее большинство травм получали спортсмены, использующие указанные выше компенсации.

**Помните:** «средняя» и «нижняя» выворотность являются патологическими компенсациями недостающей физиологической выворотности. Применять и тем более тренировать у детей эти виды компенсации категорически не следует! Допустимой в спорте и в балете можно считать только физиологическую выворотность (2):

1. В первой позиции центр тазобедренного сустава проецируется на коленную



чашечку, во всех остальных позициях центр коленного сустава проецируется по оси стопы (вдоль второго пальца стопы). Это требование предохраняет от использования наружной ротации в коленном суставе («средняя выворотность»). Тем более что использование средней выворотности входит в противоречие с таким базовым гимнастическим требованием, как «натянуть колени».

2. Вес во всех пяти основных хореографических позициях должен быть равномерно распределен на обе ноги (особенно в скрещенных позициях: третьей, четвертой, пятой).

3. На стопах вес должен быть равномерно распределен между пяточной костью и головками 1-й и 5-й плюсневых костей. Но на практике нарушение этого требования часто комментируют, как «навал на первый палец».

Использование учениками средней и нижней выворотности приводит к раз-

витию нестабильности в коленном и голеностопном суставах, что создает постоянную угрозу травмы на прыжках, акробатике, поворотах и равновесиях.

В процессе развития ребенка пластичность его мышц и связок постепенно уменьшается. Поэтому с каждым годом все труднее и труднее ему даются упражнения на гибкость. Что касается выворотности, то дело обстоит как раз наоборот. По мере взросления бедренная и большеберцовая кости постепенно разворачиваются наружу, как бы облегчая принятие выворотного положения. До полного формирования таза и осевого скелета ребенок физиологически не в состоянии принять хореографически правильные выворотные позиции! Можно сказать, что выворотность — это качество взрослого организма: «Движения в классическом балете предназначены для тел взрослых людей» (Хавилер Д.С., 2004).

Нередко недостающую выворотность пытаются ошибочно компенсировать, наклоня таз вперед, поэтому в прямом шпагате требование «держат спину» является особенно важным.

Так как про выворотность говорится очень много ложных и бессмысленных вещей людьми, с классическим танцем не знакомыми, я останавлиюсь на выяснении ее происхождения с большей подробностью, прибегая к помощи анатомии...

Основатель  
Школы Русского классического  
танца А.Я. Ваганова





«Лотос» — прекрасное упражнение для выворотности

До полного формирования таза и осевого скелета ребенок физиологически не в состоянии принять хореографически правильные выворотные позиции! Можно сказать, что **Выворотность** — это качество взрослого организма

Поэтому маленькие дети и ходят, «косолапя». Но это не истинная косолапость, а физиологическая установка ног, соответствующая их возрасту, которая нормализуется по мере взросления ребенка. Такую «косолапость» до 4-летнего возраста переучивать не следует! Для детей более старшего возраста можно вводить мягкие корректирующие упражнения нормализации мышечного тонуса.

Требовать от юных спортсменов принятия идеально выворотных позиций нельзя.

На что должен быть направлен тренировочный процесс?

Для формирования прямого шпагата достаточно растянуть приводящие мышцы бедра и их сухожилия (и растягивать следует, в первую очередь, сухожилия). Подавляющее большинство гимнастических упражнений на растяжку направлено именно на удлинение мышц, сопровождающееся побочным эффектом потери их эластичности. Растянуть сухожилия такими упражнениями обычно не удастся.

Оптимальным способом растягивания мышц и сухожилий являются мягкие техники мануальной терапии (например, метод ишемической компрессии, метод постизометрической релаксации,

см. Гимнастика №1, 2011). Иными словами, перспективного гимнаста намного проще, быстрее и эффективнее растянуть руками, а потом дать типовые упражнения на «прямой шпагат», чтобы в растянутых мышцах сформировались необходимые сила и тонус. Стандартные гимнастические упражнения на растяжку, более тренирующие целеустремленность, терпение, усидчивость, можно предоставить менее перспективным гимнастам.

Для формирования выворотного положения в стойках с прямыми ногами следует растягивать подвздошно-бедренную (и частично, лобково-бедренную) связки. Растянуть эти связки эффективнее мягкими техниками мануальной терапии. Ключ к растяжке этих связок заключается в направлении прилагаемых усилий. Так как подвздошно-бедренная связка ограничивает отведение и внешнюю ротацию (выворотность) бедра, то растягивать ее следует в полувыворотном положении. В таком положении следует выполнять упражнения партерной гимнастики.

Важно помнить, что направлять физические усилия на костные структуры таза и тазобедренного сустава ребенка крайне опасно ввиду их податливости и незавершенности формирования (угроза развития асептического некроза головки бедренной кости и др. патологии). ▲

#### ЛИТЕРАТУРА

- 1.Motta-Valencia K.: Dance-Related Injury .Phys Med Rehabil Clin N Am 17 (2006) 697–723 .
- 2.Russ Gilbert, Michael T. Gross, Kimberly B. Klug: Relationship Between Hip External Rotation and Turnout Angle for the 5 Classical Ballet Positions: J. Orthop Sports Phys Ther. 1998; 27(5):339—347.1

# БОЛИ ПРИ РАСТЯЖКЕ. ЧТО ЗА НИМИ МОЖЕТ СКРЫВАТЬСЯ?

В каждом виде спорта есть своя, наиболее коварная болезнь, распознать которую на ранних стадиях бывает не просто. Но если пропустить, то на более поздних стадиях такая болезнь может привести к тому, что спортсмен будет обречен на инвалидность.

И гимнастика не избежала подобного коварства: есть **болезнь Пертеса** (у детей до переходного возраста) и ее «аналог» — асептический некроз головки бедренной кости (поражающий подростков и взрослых спортсменов).

На начальных стадиях эти заболевания протекают под масками «рабочих травм» или банальных «растяжений на шпагат». Спортсмен может почувствовать боль или дискомфорт в паху, в бедре, в области тазобедренного сустава, или просто начинает слегка прихрамывать (что даже чаще замечают окружающие, а не он сам). Характерным симптомом этих заболеваний являются боль или дискомфорт в коленном суставе. Увы, очень часто спортсмен, тренер и даже спортивный врач не придают должного значения таким типично «гимнастическим проблемам».

Статистика показывает, что в основном эти болезни развиваются в период летних сборов или сразу же после них. Именно летом спортсменов нередко поражает и транзиторный синовит тазобедренного сустава — болезнь значительно менее тяжелая, но отличить ее на ранних стадиях от болезни Пертеса или асептического некроза головки бедренной кости практически невозможно.

**Поэтому:** если гимнаст жалуется на боли «от растяжки» более 2-х дней, прихрамывает или говорит о боли в колене, необ-

ходимо, в первую очередь, исключить возможность возникновения указанных коварных болезней! Распознать эти заболевания может только травматолог-ортопед (в компетенцию спортивного врача диагностика этих болезней не входит).

С чем спортсмены могут столкнуться при упражнениях на растяжку?

**«Дисторсия» тазобедренного сустава** — самое типичное для гимнастики травматическое повреждение тазобедренного сустава при растяжке и на элементах, требующих повышенной гибкости. Обычно все повреждение сводится к банальному растяжению мышц, которое довольно легко купируется тепловыми процедурами и противовоспалительными мазями. Сложнее обстоит дело при растяжении сухожилия или капсульно-связочного аппарата сустава. Последствия таких растяжений могут нарушить тренировочный процесс на более продолжительное время. Но при любом предполагаемом сильном «растяжении» следует учитывать возможность травматического отрыва надкостницы, что нередко встречается во время выполнения пассивной растяжки с партнером (см. фото). Такое повреждение требует проведения специализированного хирургического лечения.



**О чем следует помнить тренерам и спортсменам, при выполнении упражнений на растяжку, особенно в период летних лагерей и в начале учебного года (летне-осенний период).**

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

**Общее правило:**  
При обнаружении любой проблемы в области колена или тазобедренного сустава необходимо внимательно обследовать позвоночник!





**Болезнь Легга-Кальве-Пертеса** — остеохондропатия головки бедренной кости (чаще поражает мальчиков 4-11 лет, и чаще «справа»).

**Для этой болезни характерны:** Жалобы на нарушение походки, хромоту, боли в области тазобедренного или коленного сустава.

**Типичные проявления при осмотре:** перемежающаяся хромота, ограничение внутренней ротации (но возможно и ограничение наружной ротации) и отведения бедра в сторону.

**Инструментальная диагностика:** Рентгенография, компьютерная томография, магниторезонансная томография, скинтиграфия.

**Лечение:** преимущественно консервативное, проводится в специализированных лечебных заведениях.

**Прогноз:** при своевременно начатом лечении прогноз относительно благоприятный. Но профессиональная спортивная деятельность полностью исключается.

**Асептический некроз головки бедренной кости** — поражает подростков и взрослых гимнастов.

**Жалобы,** картина врачебного осмотра и инструментальная диагностика, как и при болезни Пертеса.

**Лечение:** проводится в специализированных лечебных заведениях.  
**Прогноз:** чаще неблагоприятный, угроза инвалидности. Дальнейшая спортивная деятельность полностью исключается.

**Транзиторный синовит тазобедренного сустава** — типичен после перенесенных инфекционных заболеваний (ангина, грипп, ОРВИ, ОРЗ).

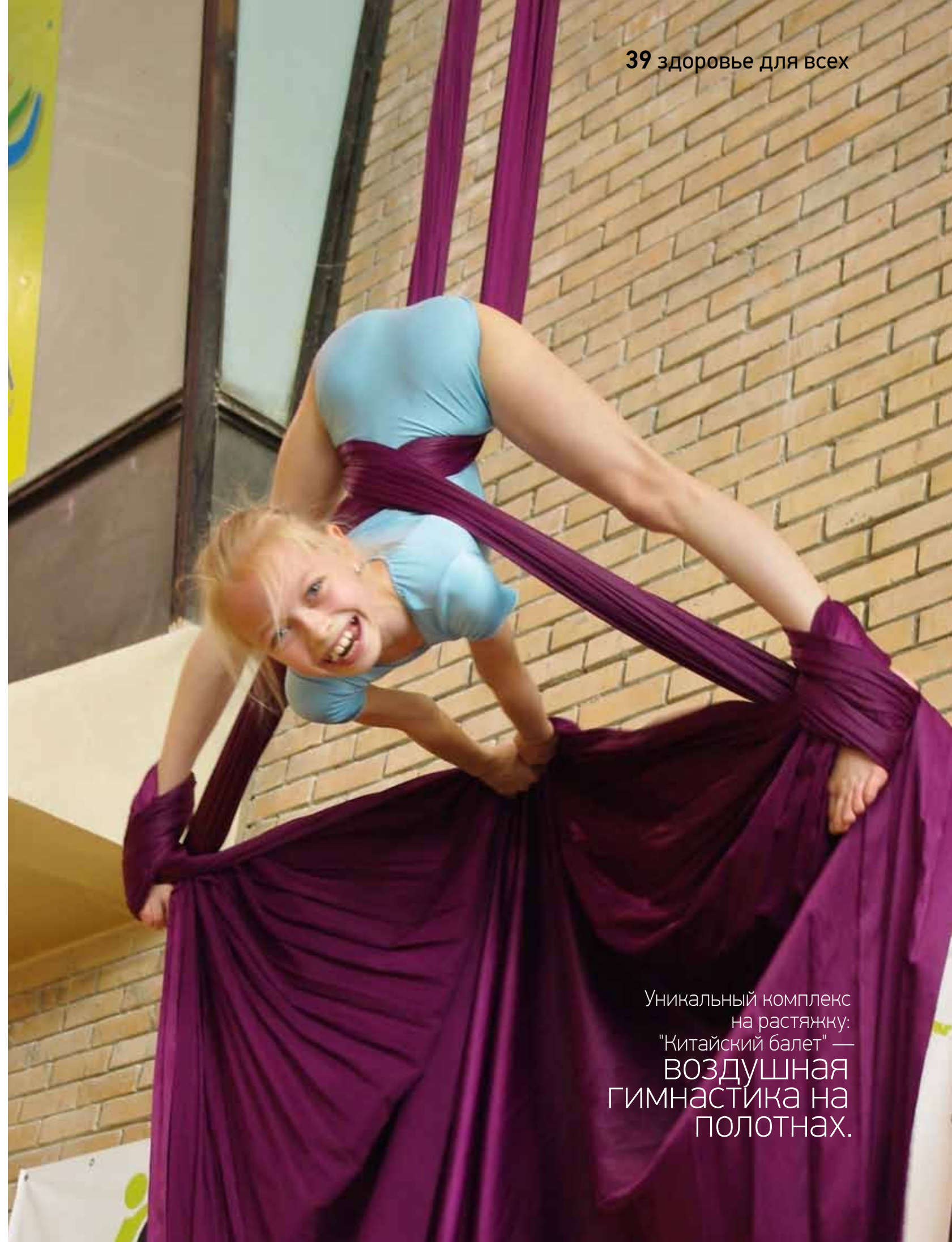
**Жалобы** и картина врачебного осмотра, как и при болезни Пертеса.

**Диагностика:** Рентгенография, УЗИ тазобедренного сустава (интересует наличие свободной жидкости, расширение суставной щели и иные признаки синовита), скинтиграфия тазобедренного сустава (исследование достоверно в течение первого месяца появления симптоматики).

**Рекомендуется** консультация ревматолога (необходимо исключить дебют ювенильного ревматоидного артрита и иные ревматические болезни).

**Лечение:** может проводиться амбулаторно. Исключается осевая нагрузка на пораженный тазобедренный сустав (необходим постельный режим, использование костылей во время ходьбы), назначаются нестероидные противовоспалительные препараты в возрастных дозах.  
**Прогноз:** благоприятный, после выздоровления возможно продолжение спортивных занятий.

**«Ростовые боли»** возникают в силу неравномерности роста костной, мышечно-связочной и сосудистой систем и типичны для астеничных детей. Обычно ростовые боли беспокоят ребенка во время отдыха, вечером или ночью в среднем несколько раз в неделю и длятся 10-15 мин. Ростовые боли никогда не связаны с травмой, но могут быть связаны с получением ребенком повышенной физической нагрузки. Типичная локализация ростовых болей (в костях и мышцах): стопы, голени, колени, бедра, руки. В области локализации боли отсутствуют признаки воспаления: локального повышения температуры, припухлости, отека. Боли роста не типичны по утрам после пробуждения и обычно не дают хромоты.  
**Лечение:** тепловые процедуры, массаж, противовоспалительные мази.  
**Прогноз:** благоприятный, в ряде случаев достаточно скорректировать тренировочный процесс без его прерывания. ▲



Уникальный комплекс  
на растяжку:  
"Китайский балет" —  
**воздушная  
гимнастика на  
полотнах.**



# ОЛЬГА БРУСНИКИНА: СТОЙКА НА РУКАХ ИДЕТ ХОРОШО!

Ольга Брусникина: заслуженный мастер спорта по синхронному плаванию, трехкратная олимпийская чемпионка (Сидней-2000 — дуэт и группа, Афины-2004 — группа), многократная чемпионка мира и Европы. Член Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту, член Исполкома Олимпийского комитета России, председатель Комиссии спортсменов при ОКР.

«Гимнастика — это наше все!» — Воскликнула Ольга Брусникина в ответ на просьбу об интервью для нашего журнала. И только когда разговор уже состоялся, вдруг выяснилось, что свой путь в спортивную жизнь трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию начала как раз с визита в гимнастический зал.

— Боледа часто, да и вообще нужно было чем-то заниматься. И однажды мама сказала: «Идем записываться в гимнастику!». Не знаю, почему мама выбрала этот вид спорта, возможно потому, что спортивная гимнастика была тогда популярна, да и зал находился недалеко от нашего дома, — объясняет Ольга. — Сама я была еще слишком мала для того, чтобы что-то выбирать. Мы пришли и меня не взяли. Не подошла по росту. Так гимнастика поначалу меня отвергла. Помню, иду и не знаю — расстраиваться или нет? А ближайшим местом рядом с домом, где еще можно было заняться спортом, оказался бассейн. В нем и решила моя судьба. И гимнастики в ней все же было много-много.

— Вы теперь и сами занимаетесь с детьми, как думаете, тренер сразу почувствовала, что работа с вами весьма перспективна?

— Мне кажется, Елена Полянская, мой первый тренер, с которой я потом весь путь и прошла, действительно сразу разглядела во мне, как говорят, какую-то искорку божью. А мне с самого начала было просто очень интересно ходить на тренировки. Все сразу как-то увлекло. Тренер же видит не только способности, но и чувствует, как ты относишься к работе, как мыслишь. Со временем мне стали уделять более пристальное внимание, похваливать, и это не расслабило, а подстегнуло еще больше. И, кстати, я абсолютно не лукавила, сказав, что гимнастика для нас, синхронисток, — это все. Потому что, когда начинали заниматься

синхронным плаванием, большую часть времени мы, девчонки, проводили не в воде, а в зале.

— Растяжки, мостики?

— У нас есть целый ряд специальных упражнений. Мы и растяжки делаем, и шпагаты, и пресс со спиной качаем, и отдельные элементы акробатики выполняем, на шведской стенке «уголки» держим, на руках стоим. Главный тренер российской сборной Татьяна Покровская не устает повторять тренерам и девчонкам: «Обращайте внимание на подготовку в зале, не ленитесь делать эти упражнения. Потому что от них зависит и фактура тела и красота ноги». Это правда, можно сказать, весь корсет для синхронного плавания закладывается в зале.

— А любимые гимнастические упражнения у синхронисток есть?

— Стойка на руках идет хорошо! И знаете, почему мы ее любим? Основная проблема для нас — чувство тела в воде, мышечное ощущение там совершенно другое. Вот, мы и пытаемся поймать это ощущение, как человек держит себя вверх ногами, тренируем в себе чувство равновесия.

— Сегодня россиянки лидируют в синхронном плавании. Три Олимпиады подряд выиграны, чемпионатов мира еще больше.

— Да, хотя синхронное плавание, как и спортивная и художественная гимнастика, — субъективный вид спорта, но разница в классе между нашей командой и остальными очевидна. Есть критерии, по которым судьи оценивают качество выступления. У россиянок, в принципе, уже совершенно иной уровень мастерства. А мастерство ведь из многих составляемых складывается. Например, физическая подготовка. А разносторонние гимнастические упражнения, о которых я говорила, во многом способствуют общему успеху, в этом можно не сомневаться. Наши девочки выделяются, например,

Я перед гимнастами преклоняюсь. Всегда восхищалось, как они умеют это соединять: идут на риск, исполняют сложнейшие комбинации, да еще и зрителей так эмоционально заряжают.





Ольга Брусникина и Мария Киселева, на XXVII летней Олимпиаде в Сиднее.

атлетизмом, мышечный корсет у них отлично развит, опять же благодаря тренировкам в зале, поэтому и выполняют такие сложные трюки. Вот, уже несколько лет я в детской спортивной школе работаю, и когда приходят к нам бывшие гимнастки, сразу видно: есть чувство натянутости ног, да и растяжка, гибкость — все при них. О таком хорошем «материале» любой тренер может только мечтать.

Конечно, в спорте важен еще и характер. Если он есть, тогда ты сможешь и свои недостатки исправить, и поставленных целей добиться. И, честно, мне очень импонируют как раз такие девчонки — не особенно талантливые, но упорные, трудолюбивые. Они по своим данным, может быть, и не подходят под уровень чемпионки, но работоспособностью стремятся доказать обратное. И ведь неплохо получается.

— *Соревнования в спортивной гимнастике и в синхронном плавании в чем-то схожи. Есть командный турнир, есть выступление в соло, читай многоборье, вместо дуэтов — финалы в отдельных видах. И синхронистки, бывает, за один чемпионат по восемь-*

*девять раз выходят на старт, как это удается выдержать?*

— На чемпионаты мира едут не простые люди. Если ты — лидер, выдержишь. Да, тяжело. Морально — даже больше, чем физически. Ходишь и считаешь: три старта осталось, два. Но у нынешнего поколения есть большое преимущество — за все выступления, кроме квалификации, теперь вручают медали. И ты знаешь, за что «страдаешь». За один чемпионат можешь стать семикратной чемпионкой мира.

Большого секрета не открою, если скажу, что надо просто выкладываться по максимуму на тренировках и уметь терпеть. Тогда и на соревнованиях все получится. Наш тренер Татьяна Николаевна Покровская — максималистка, и работать с ней было непросто. Помню, для меня самым тяжелым моментом было то, что начиная тренировку, ты никогда не знал, когда же она закончится. Приходилось настраиваться часа на четыре, и это в лучшем случае. Но зато те, кто выдерживает, становятся такими же максималистами.

— *За успехами наших гимнастов следите?*

— Стараюсь. Очень рада, что российская спортивная гимнастика начинает вновь подниматься на пьедестал. Я перед гимнастами вообще преклоняюсь. Всегда восхищалось, как они умеют это соединять: идут на риск, исполняют сложнейшие комбинации, да еще и зрителей так эмоционально заряжают.

— *Вы работаете в спортивной школе, в комиссии спортсменов при ОКР, в Федерации синхронного плавания России в качестве вице-президента, а душа к чему больше лежит?*

— Все, что со спортом связано, мне интересно. С детьми работать — само собой. Нравится организовывать процесс, наблюдать, как они делают первые шаги, как растут в спорте. У нас в школе занимаются девочки от 6 до 12 лет. Кто-то просто для себя приходит, для тех, кто нацелен на высокий результат, есть спортивное отделение. А когда девчонки выступают, как же я за них переживаю! Честно говоря, сама всегда волновалась только до старта, а потом просто начиналась моя работа. Теперь места себе не нахожу, пока они из воды не вылезут.

Нравится мне и общественной работой заниматься. Тут и опыт общения с людьми на разных уровнях появляется, и вообще чуть иначе на жизнь смотреть начинаешь. Я последний год перед уходом из спорта каждый оставшийся день считала. Сил уже не было никаких. Но была цель, и шаг назад я не имела права сделать. И в то же время было страшно — что ждет меня дальше? Казалось, самое интересное в жизни закончилось, теперь будет только рутина. Но все ведь от человека зависит. Как нарисуешь себе план действий, картину своей будущей жизни, так она и сложится. Хочешь остаться на той же планке, на которой ты есть сегодня — в синхронном плавании, гимнастике, футболе, — не останавливайся, иди только вперед.

— *Для сына уже выбрали вид спорта?*

— Илья безумно любит воду. Уже неплохо плавает, хотя никто его специально этому не обучал. Я жду, когда ему 6 лет исполнится, — пойдем заниматься по-настоящему. Хочется, чтобы для начала это было что-то общеукрепляющее, развивающее — ОФП, гимнастика опять же. Я вообще считаю, что ребенка, в первую очередь, нужно просто увлечь физическими упражнениями, понаблюдать, что ему особенно нравится. А потом уже выбирать конкретную секцию. Хотела бы, наверное, чтобы впоследствии сын занялся каким-то игровым видом спорта. Но, кстати, Илья у нас играет в шахматы, и очень может быть, что предпочтет это занятие всем остальным. А, почему бы и нет?

Родители должны понимать, что дети должны вырасти здоровыми и успешными людьми. И нужно подтолкнуть их к этому. Многие считают, что ребятам хватает нагрузки и в школе, но это неправильный подход. Спорт ведь дисциплинирует, учит правильно организовывать и распоряжаться своим временем.

— *Совсем скоро состоятся Игры в Лондоне. Скажите что-нибудь будущим участникам Игр-2012. Вы, трехкратная олимпийская чемпионка, ведь прекрасно знаете, что их ждет.*

— Один год для спортивных чиновников — это мало. А для девчонок и ребят — это целый год изнурительных тренировок. Терпения хочу всем пожелать, чтобы



Ольга Брусникина на Чемпионате Европы 1999 года по водным видам спорта в Стамбуле.

силы не падали с приближением Олимпиады. Ну, а уже там, в олимпийской деревне, нужно будет только суметь сконцентрироваться и сделать свою работу лучше всех в мире. Олимпийские Игры — это соревнования самых стойких. ▲

Хочешь остаться на той же планке, на которой ты есть сегодня — в синхронном плавании, гимнастике, футболе, — не останавливайся, иди только вперед.

Когда приходят к нам бывшие гимнастки, сразу видно: о таком хорошем «материале» любой тренер может только мечтать.





ОЛЕГ НАУМОВ

# НИКИТА ИГНАТЬЕВ: СЫН СОЛДАТА

Оборьбесконем, обливании холодной водой  
и умении смотреть на жизнь позитивно

Текст: Ксения Антонова

Фото: Андрея Голованова и Сергея Киврина, Олега Наумова

— *Никита, твое выступление на чемпионате Европы всех приятно удивило. А сам от себя такого дебюта ожидал?*

— Не сомневался, что выступлю неплохо. Готовились мы очень долго, я был в форме. И, в принципе, остался доволен. Правда, как говорят, «жаба» душила маленько, что чуть-чуть не хватило до тройки лидеров. Но, с другой стороны, новичка сразу туда, наверх, скорее всего, просто и не пустили бы. Буду дальше работать, чтобы показать, на что способен. Есть в запасе более сложные комбинации, нужно только время, чтобы их доработать. Ну и качество исполнения необходимо повысить. Для нас именно эти показатели являются главными, если я их доведу до максимума, то смогу и выиграть.

— *Многоборье для тебя всегда было главным?*

— Да, всегда в приоритете. Да и нет таких снарядов, на которых я бы мог с ребятами на равных конкурировать на мировом уровне. Любимые есть — кольца, брусья, прыжок неплохой. Ну, вот коняшку, конечно, я не очень... Из-за нее в Берлине и не добрал в оценках. Вроде, и сделал, но качество оставляло желать лучшего. И еще, эмоционально я к коню не готов. Надо так выходить и делать, чтобы ни капельки сомнений не было. Судьи же это тоже чувствуют.

— *Быть эмоционально готовым к снаряду — необычно сказано.*

— Конь — такой снаряд, перед которым гимнасты мандражируют очень сильно. А мандраж мешает.

— *Чего все боятся?*

— А того, что с коня тебя малейшее дуновение ветерка свалить может. Вот, те же кольца, например, — раз уж взялся, намертво стоишь. А здесь — одно неосторожное движение и... очень быстро можно улететь. Плечи у меня еще дубоватые — тяжело. Работаем над коняшкой. Вообще, для меня Берлин — как проверка. Я же по юниорам пару раз всего на международных стартах выступал, многих спортсменов только по телевизору и видел. Филипп Бой, румыны... Казалось, с ними невозможно бороться. А они — такие же люди, тоже могут ошибаться.



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ, СЕРГЕЙ КИВРИН

— *Никита, а в гимнастике, ты как вообще оказался?*

— Папа с мамой привели. Я в 6 лет особенно не разбирался: в гимнастику — значит, в гимнастику. Мне понравилось, все прыгают, кувыркаются. Ходил с удовольствием. Был, правда, период, когда расхотел — что-то не получалось, и вообще капризничал. Тогда папа чуть ли не силой пару раз в зал отвел. Потом и этот период прошел, опять начал ходить с удовольствием. Всякое было.

— *Значит, спасибо папе. Почему родители так хотели, чтобы ты продолжал занятия?*

— Они же понимали, что спорт — здоровье. Сами в прошлом спортсмены: папа греко-римской борьбой занимался, мама — фигурным катанием. Папа даже до КМС дошел. Потом, может, результатов еще особых у меня в гимнастике и не было, но перспективы уже наметились. Да и явно ребенку лучше было в зале, чем на улице пропадать. Тренеру они доверяли, видели, что возится со мной на совесть. Когда мне десять лет исполнилось, и тренер решил из Новосибирска в Ленинск-Кузнецкий переехать и меня с собой взять, родители отпустили.

— *То есть ты уже с 10 лет вполне самостоятельный?*

— Можно и так сказать. Родители,

С тренером Дмитрием Чуносовым



ОЛЕГ НАУМОВ





ОЛЕГ НАУМОВ

конечно, рискнули. Правда, у меня уже тогда младший брат появился, и это, наверное, хоть как-то облегчило расставание. Теперь мы друг к другу в гости приезжаем. В Ленинске-Кузнецком живу в гостинице — туда можно попасть прямо по переходу из зала. Сначала жил вместе с тренером, теперь у меня своя комната, не очень большая, но мне хватает.

— А как дела с учебой?

— Никогда проблем не было, девятый класс вообще почти на «отлично» закончил, а одиннадцатый — на пятерки и четверки. Хотя все говорят, что гимнастику, любой спорт, с учебой совмещать тяжело. Это правда. После тренировки приходишь — ничего не хочется. Но надо силы в себе находить, открыть книжонку какую-нибудь, прочитать хотя бы пару параграфов. Просто ребята частенько из-за лени не учатся.

— От кого же такое трудолюбие?

— У нас в семье так всегда было — без труда не выловишь рыбку из пруда. Все трудяги, легко ничего не достается. Надо очень много работать, чтобы чего-то достичь. Что у папы, что у меня. Такая вот закономерность.

— А папа кто по профессии?

— Военный.

— Тогда попробуй объяснить: когда говорят — он из семьи военного — что имеют в виду?

— В семье военного есть определенный порядок и дисциплина. А в некоторых семьях дисциплины нет. И это расхолаживает. Меня с детства ко многому приучали. Мама, например, по утрам холодной водой обливала. Я сначала — бр-р-р-р — а потом привык. Болеет, кстати, очень редко. Папа — человек добрый, но никогда особо со мной не сюсюкал, капризам не потакал, старался сделать так, чтобы я всегда был занят. Кроме детского садика, я еще в пару кружков ходил, потом гимнастика. Когда его строгость проявлялась? Если поздно спать ложился, ломал режим. Если вместо того, чтобы уроки делать, телевизор смотрел. То есть — по делу. И хотя я во дворе ровесникам иногда завидовал — гуляют, делают, что захотят, сейчас думаю, благодаря папиному воспитанию, во мне такие качества, как трудолюбие, самодисциплина, и появились. Теперь спасибо говорю родителям. Жаль, что только сейчас, после 18, многое понимаешь.

— Мальчик-улыбка, это тоже про тебя.

— Да, я веселый человек, жизнерадостный. Есть у меня такое внутренне чувство. Бывает, конечно, и плохое настроение, когда погода серая, например, но в целом я на жизнь смотрю позитивно.

— Ты душа любой компании, наверное?

— Ну, любой это слишком сказано, некоторые компании я стороной обхожу. А так, — да, люди тянутся. Со всеми стараюсь общаться нормально, со всеми могу общий язык найти. А друг? Пожалуй, Игорь Пахоменко, давно знаем друг друга. Его могу так назвать. И тренер мой — очень близкий человек, без преувеличений. Дмитрий Дмитриевич Чуносков воспитывал, поил, кормил, когда родителей рядом не было. С учебой помогал, зарплату выбивал. Он требовательный, но в меру. Я считаю, что тренер именно таким и должен быть — человеком. Понимать, до каких пор можно давать, и когда остановиться надо.

— Вот, Сережа Хорохордин сказал о себе — упорный, Саша Баландин — терпеливый а ты?

— А я — многоборец. ▲



ОЛЕГ НАУМОВ

## ЮЛИЯ БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ: МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО

О РУКОДЕЛЬНОМ НОН-СТОПЕ, ЖАЖДЕ АПЛОДИСМЕНТОВ  
И СПОНТАННОМ ЗАХОДЕ В КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Текст: Ксения Антонова

Я во дворе ровесникам иногда завидовал — гуляют, делают, что захотят... Теперь спасибо говорю родителям. Жаль, что только сейчас, после 18, многое понимаешь.



У нас ведь, когда ты в запасе, все равно — боевая ГОТОВНОСТЬ.

— *Юля, ты после тренировок, как обычно отдыхаешь?*

— Кино смотрю или мультики. Под настроение. Читаю, крестиком вышиваю. Вот, смотрите (показывает пальцы с начатым вышиванием). Мы все тут рукодельничаем. На соревнования вышивание тоже всегда с собой беру, чтобы в гостинице хоть чем-то можно было заняться. Вышиваю, вышиваю, домой отвожу, опять вышиваю.

— *Есть какая-то любимая тематика?*

— Разные рисунки — зверушки, цветочки. Мама в рамочки вставляет и — на стенку. Вся комната уже увешана, выставку можно устраивать.

— *Говорят, когда иголкой с ниткой работаешь, нервы успокаиваешь. Ты в Берлине волновалась?*

— Волновалась. Все-таки первый чемпионат Европы. Правда, только вначале. Я у Ани (Дементьевой, девчонки живут в одной комнате прим. ред.) спрашивала: «Как готовиться? Как настраиваться?». Вроде и не трусиха, но в зале народу, конечно, много было, к такому я еще не привыкла. Чемпионат Европы вообще очень понравился. И талисман его понравился — мишка. Я его домой в Ростов отвезла вместе с медалью.

— *Анна для тебя — авторитет?*

— Аня не намного старше, но опытная уже, на чемпионате мира выступала. Она говорила: «Да не бойся ты, Юлька, все будет хорошо. Представь, что ты на открытой тренировке!». Я, может, и представляла, но все равно поеживалась. В квалификации выступила, уже легче стало, не так страшно.

— *Ты же в последний момент узнала, что поедешь, можно было и растеряться.*

— Да, я запасная была. Но у нас ведь, когда ты в запасе, все равно — боевая готовность. Это значит, что ты почти выступаешь. Поэтому мы с тренером готовились, настраивались. Когда Александр

Сергеевич Александров сказал мне, что еду в Берлин, ничего не изменилось. Не обрадовалась, не испугалась. Надо. Все.

— *Тебя послушать, так никаких «лишних» эмоций себе вообще не позволяешь — пусть будет, что будет. Все время такая невозмутимая?*

— Нет. Могу расплакаться. Заупрямиться могу. Иногда мечтаю слишком много.

— *О чем?*

— Обо всем, что в голову придет. Недавно ЕГЭ поскорее сдать мечтала. Мы, когда на сборах на «Круглом» сидим, с учителями много занимаемся, но экзамены сдавать я домой ездила. Не просто было, но я все сдала. Из школьных предметов больше всего люблю математику, мне в ней интересно. Вот ее бы сдавала и сдавала. О чем еще мечтаю? Если вещь какая-нибудь понравится, могу о ней мечтать. Модница? Да, наверное. Люблю с мамой ходить по магазинам, покупать красивую одежду. Выступать хорошо тоже мечтаю, чтобы все мне аплодировали. На чемпионат мира попасть.

— *А вот книга у тебя лежит — «Дети подземелья». Кто-то посоветовал или отголоски школьной программы?*

— Нет, я сама в книжном магазине купила. Только что начала читать. Пока не разобралась нравится, или нет. У меня часто так бывает: могу зайти в книжный, купить, не советуясь ни с кем, а потом уже разбираться.

— *По дому скучаешь?*

— И по маме и по бабушке. Но тренироваться мне больше на «Круглом» нравится. Здесь такой зал красивый. И все лучшие девочки. Ты на них смотришь, они на тебя, учишься чему-то. Для того чтобы стать хорошей гимнасткой, это очень важно.

— *А бывает так, что сумку бросаешься собирать, готова сказать — ну ее, эту гимнастику?*

— Никогда. Почти никогда.

— Да, чего там, Юля — еще ребенок, не смотря на то, что ей 15 лет, — улыбается Надежда Долгушина, тренер призера чемпионата Европы. — Эта детскость мешает ей порой на помосте: уйдет в свой внутренний мир, «закроется» ото всех. Объясняешь ей, объясняешь, а она, где-то в облаках витает, как будто и не слышит тебя. Приходится взбадривать. Говорю ей: «Юля, где ты, вернись!». Возвращается, продолжаем тренировку. А иногда, вы знаете, ее мечтательность очень даже кстати. Вот, на вольных она — сама одухотворенность. Вольные — ее самый сильный и красивый вид сегодня. Согласитесь, выходит такая юная славянская красавица. Не скажу, что покладистая. Нет, до этого далеко. Но работать с ней интересно. Мама Юли — моя правая рука, союзница и помощница во всем. Она всегда на моей стороне, объясняет дочери, что путь к вершине легким не бывает. А то ведь, бывает, и взбрыкивает красавица наша. Но опять же, опыта соревновательного, да и просто жизненно-го, ей не хватает, взрослости. ▲



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ ИВРИН

Выходит такая юная славянская красавица. Не скажу, что покладистая. Нет, до этого далеко.

С тренером  
Надеждой  
Долгушиной

Из школьных предметов больше всего люблю математику, мне в ней интересно. Вот ее бы сдавала и сдавала.



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ ИВРИН





# К СТАНКУ, ДЖЕНТЛЬМЕНЫ!

В мужском зале на «Озере Круглом» она — единственная женщина. Людмила Геннадьевна Мамонтова окончила хореографическое училище. А «танцует» вместе с мужской «молодежкой» по спортивной гимнастике. Знаете, почему? «Когда шесть лет назад я приехала из Ташкента и стала обращаться в спортивные школы, везде слышала одно и то же: мужской хореограф нам не нужен! — такое предубеждение, с которым надо буквально бороться. В современной гимнастике важна любая мелочь. И чем раньше мы начнем учить мальчика красоте движений, тем больше у него будет возможностей раскрыть свой талант, когда он станет зрелым мастером».

Текст: Алина Вольнова

Фото: Елена Михайлова

— На мой взгляд, мальчикам хореография нужна даже больше, чем девочкам. Девочки уже изначально, от природы, в большинстве своем танцевальные, артистичные. А мальчикам эти качества нужно либо прививать, либо развивать, чтобы не дать пропасть редкому дару. Ну, например, разве мы можем представить гимнастику без элегантности? Красоты? Вряд ли. Но, с другой стороны, многие боятся, что за красотой может потерять сила, мощь, мужественность, присущая именно выступлениям мужчин на помосте. Подобные сомнения напрасны. Не зря танцы и хореографию преподают даже в военных училищах. Вспомните, как воспитывали мужчин в аристократических семьях? Вот, и гимнасты, мне кажется, просто обязаны быть аристократами.

Работаю с мальчиками так: поделила их на три группы. Есть начинающие, неподготовленные или малознакомые с хореографией, поскольку в детских спортивных школах ее мальчикам преподносят редко. Есть срединный станок, где я уроки немного усложняю. И есть третья группа, где уже наработано достаточно

высокое мастерство. Еще очень люблю индивидуальную работу. Ведь они настолько все разные ребятки! В спортивную гимнастику, конечно, не по хореографическим данным отбирают, поэтому каждому из ребят нужно акцентировать внимание на чем-то своем. Вот и ищем вместе «изюминку»... Очень люблю эту работу, если честно, и они, по-моему, ее любят.

Если кто-то думает, что на моих занятиях мужская часть сборной отдыхает, то ошибается. Бывают, конечно, такие ребята, которые приходят «для галочки». Случается, что даже те, кто обычно работает у меня на совесть, позволяют себе немножко схалтурить. Я это сразу, естественно, замечая. Но если разок-другой поленились, закрываю на это глаза, потому что подобное происходит и на обычных тренировках. Ну, устали. А в общем, я ребятами довольна. Отдача идет. И надо понимать, что еще очень многое от тренера зависит — если тренер настроен работать в этом направлении, искренне считает, что его ученику необходимо поработать над собой, то и ученик воспринимает наши занятия,

Гимнасты, мне кажется, просто **обязаны** быть аристократами.

Многие боятся, что за красотой может потеряться сила, мощь, мужественность, присущая именно выступлениям мужчин на помосте. **Напрасно.**





Когда показываю, как и что, встаю перед ними на колени. Работаю. Быстро все не происходит....

как положено. И можно много, конечно, говорить о важности хореографии в нашем виде спорта, но первостепенное значение все равно имеют гимнастические упражнения. Как я к этому отношусь? Да, я веду вспомогательную дисциплину. Я не в первых рядах, не во вторых, но и не в десятых.

Вот вам пример. Невозможно, скажем, делать упражнения ногами, не вытяну-

тыми, как положено. Тренер говорит: «напряги ноги», а я понимаю, что это неправильно. Их нужно — вы-тя-нуть. И в этом разница. Напряженная нога не даст элегантности линий, к примеру, стойки на брусках! И они у меня садятся, я даю упражнение и «командую» — сделать 5 раз. Так некоторые выдерживают только три раза, и больше не могут — ноги уже устали. А быстро у нас ничего не происходит. Как минимум, годик надо поработать. На что еще обращаю внимание? А вот на это: мальчик умеет красиво

повернуться. Красиво подойти к снаряду, с достоинством поклониться судьям. Вспомните, как приятно смотреть, когда настоящий джентльмен не просто дает руку даме, а подает ее. Мелочь казалось бы, а какая разница! Так у нас все навыки понемножку, понемножку и приходят, и не позволяют уже мальчишкам двигаться некрасиво, не элегантно, без достоинства. Я все время им повторяю: вы — джентльмены, джентль-ме-ны!

Кто, с моей точки зрения, в этом смысле безупречен в основном составе? На этот вопрос я вам точно не отвечу. Потому, что сейчас в «основе», например, Игорь Пахоменко, Давид Белявский... Я их с самого начала появления в молодежке знаю. Да и о безупречности говорить не приходится, это все же гимнастика. Не балет, не хореография классическая. Но то, что ребята меняются, что многому научились, это факт.

Рассказывать про хореографию вообще сложно. Я пытаюсь выбрать из нее самое полезное и как-то приспособить к гимнастике. За основу беру, и ребяточкам это нравится, классическую настоящую хореографию, как меня обучали, а педагогами были выпускники Вагановского училища. И это было настолько все скрупулезно, четко, правильно... Но как раз в таком, классическом, виде передавать движения в гимнастику нельзя. Нужно постоянно что-то корректировать, все-таки спорт.

Где чаще допускают ошибки? Больше всего меня беспокоит то, что на соревнованиях они не показывают то, что показывают на тренировках. Может, потому, что мы не так часто «ходим» вольные упражнения целиком. Мы работаем отдельно — хореография, и отдельно они прыгают на дорожке. А все вместе собрать очень сложно, даже при небольшом количестве хореографических элементов к этому надо привыкнуть. И ребята теряются. Вот это немножечко слабое место у нас. Улыбка тоже иногда подводит. Надо уметь улыбаться на помосте. А как

Улыбка тоже иногда подводит. Надо уметь улыбаться на помосте. А как же?



Да, я веду вспомогательную дисциплину. Я не в первых рядах, не во вторых, но и не в десятых.





Дмитрий Идманович

## ТАТУ ИХ! ТИГР ИЛИ ЛЕВ, ЗМЕЯ ИЛИ ЦВЕТОК?

ИСКУССТВО ТАТУ МОЖНО ЛЮБИТЬ ИЛИ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ ПРИНИМАТЬ. МОЖНО ВОСХИЩАТЬСЯ ИЛИ МОРЩИТЬ НОС, НО ОТ ПРАВДЫ ЖИЗНИ НЕ УЙТИ — ТАТУИРОВКИ ПРИЛЕПИЛИСЬ К СПОРТИВНОМУ ТЕЛУ ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО.

Лондон-2012 обязательно покажет что-то новенькое. А самым популярным рисунком в Пекине были, конечно же, олимпийские кольца — на лопатках, руках и щиколотках. Например, на плече велогонщика из Великобритании Криса Хоя, он стал первым за 100 лет спортсменом сборной страны, завоевавшим три «золота» за одну Олимпиаду. Или на кисти венгерского ватерполиста Габора Киса, или на руке американской лучницы Лориг Катупы. А ирландская наездница Луиз Лайонс украсила татуировкой в виде олимпийских колец круп своего скакуна.

Пловец Майкл Фелпс, главная звезда Игр в Пекине, нынче готовится к Лондону. И у восьмикратного обладателя «золота» Игр-2008 есть тату с заветными пятью кольцами и буквой «М». Фелпс утверждает, что буква — всего лишь символ штата Мичиган, где он тренировался.

Трехкратная олимпийская чемпионка Анастасия Давыдова сделала на спине изображения бабочек, аж 17 штук. Британский гимнаст Луис Смит получил в Пекине «бронзу», а на спине сделал надпись «Завоевал то, что заслужил».

К чему все это, — вопрос риторический, хотя психологи намекают, что если человеку не хватает определенных качеств, то он и наносит на кожу образ того, у кого желаемые качества в избытке. Говорят еще, что, бывает, просто хочет человек доходчиво и без лишних слов объяснить окружающим, каков он на самом деле, вот и выбирает животное, этакое отражение «я». Еще с помощью тату можно рассказать об увлечениях и взглядах на жизнь, отразить памятные моменты.

А вот как объясняет появление татуировок на своем теле двукратный призер Олимпийских Игр Антон Голоцуцков:

— Я свои татуировки не афиширую, да и гимнастика в этом помогает: когда выступаем, все закрыто майкой. А появляются изображения действительно раз в четыре года. После Олимпийских игр больше времени для отдыха, ведь, когда делаешь тату, какое-то время не тренируешься. Почему еще после Игр? Да, наверное, меняешься как-то. Вообще у меня три татуировки. Тигр появился после Афин. Я — Лев по знаку

зодиака. Но по характеру я больше на тигра похож, львы более мягкие, что ли. Мне очень нравятся тигры, они красивые. С виду такие мягкие, а на самом деле опасные звери. На спине у меня тоже символические тату. Трудно все объяснить, но это жизнь, в которой есть хорошее и плохое. Так ведь и в человеке присутствуют два начала. Но нужно верить в Бога и никогда никому не делать зла, нужно очень простое — выбрать правильный путь. Да, прощать бывает трудно. Но если кто-то делает гадости и устраивает подлянки, нельзя опускаться на его же уровень. Нужно подумать, может, и не общаться с человеком больше, идти своим путем.

Что говорят мастера тату?

Татуировка с изображением тигра весьма распространена среди мужчин. Тигр символизирует бесстрашие, силу, храбрость, красоту, свирепость, величие и скорость. К тигру нельзя относиться непочтительно и без должного уважения. В японской культуре тигр олицетворяет бесстрашного воина. Ацтеки связывали тигра с заходящим солнцем, силами земли. Народы Индии изображали тигра символом величия, дикости, ярости и мощи. В Китае тигр считается почитателем всех животных, живущих на земле. Китайская символика тигра воплощает власть, ярость, воинственность, силу. Татуировка-тигр подходит сильным, властным, самодостаточным и независимым людям, которые живут по собственным правилам. Тату-тигр призвано скорее устрашать возможного противника, показывать постоянную готовность к атаке, нежели служить оберегом. Человек, которому действительно подходит эта татуировка, в защите не нуждается. ▲



Олимпийская чемпионка Анастасия Давыдова



Диего Марадона



# ЛЮБОВЬ БУРДА

«Я НЕ ЗНАЮ, ГДЕ СТУЧИТ МОЕ  
СЕРДЦЕ, КОГДА НАША КОМАНДА  
ВЫХОДИТ НА СНАРЯД...»

Она из того поколения гимнасток, что были на зависть всем — и прошлым, и нынешним. «Если возьмем Олимпиаду в Мехико, в Мюнхене, в Монреале, когда мы на две головы были выше остальных, — такой гимнастики уже не будет», — Любовь Андрианова-Бурда знает, о чем говорит. Двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира, член женского технического комитета ФИЖ, судья международной категории, жена неповторимого Николая Андрианова.

ТЕКСТ ОКСАНА ТОНКАЧЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ДМИТРИЙ ЖДАНОВИЧ, из личного архива  
АНДРИАНОВЫХ

— Вы — одна из самых известных судей в мировой спортивной гимнастике. Судейская карьера вас всегда привлекала?

Да я, честно говоря, специально ее и не выбирала. Сразу после спорта переключилась на семью, детей, а снова в зал пришла, потому что там вся моя жизнь была. Начала тренировать, и довольно успешно. Девочки мои были лучшими в школе, попали в сборную России. Но одной работать тяжело. Ты уезжаешь с кем-то, а группа остается. Бригадой все-таки выгоднее. Ну, а если вас хотя бы двое, то, почему один не тренер, а второй не судья? Еще эффективнее. Начала изучать судейство. Лидия Гавриловна Иванова очень много мне в этом деле помогала, везде ведь свои нюансы есть. И пошло, пошло... Потом появился еще и техком.

— Обычно спортсмены и тренеры в любых видах спорта технические комитеты в международных федерациях больше ругают, чем хвалят. А вы сами можете назвать, например, в чем сегодня самый большой минус женской гимнастики?

Нас ругают, что она стала более спортивная, не такая артистичная. Я с этим соглашусь. Но, поймите, прогресс ведь невозможно остановить. Бежали 100-метровку за 10 секунд, потом за 9,9 потом за 9,8... И у нас так же. Ведь отбор в спортивную гимнастику очень специфичен. Мы подбираем маленьких, худеньких, юрких, которые могут сделать красивую сложную гимнастику. А что такое артистичность? Это такая индивидуальность! Кто-то приходит в зал — и по лицу, движениям сразу видно: артистка. А кому-то это вообще не дано. И берет он сложностью. И нельзя сказать, что это плохая гимнастика. Здесь надо найти золотую середину, чтобы были не обижены те девочки, которые делают самые

элементы, и те, которые больше танцуют. А золотая середина — это очень сложно. Вот взять ту же Ребекку Бросс — уверенная, красивая, и не могу сказать, что артистична. Но ведь и не проигрывает из-за этого, потому что преподносит себя мощью и скоростными качествами. Могу выделить Настю Люкин, которая была, можно сказать, само совершенство. Можно назвать Лилию Подкопаеву, нашу Свету Хоркину — это всегда и заводящее публику выступление было, и в то же время все сложно.

Мустафина Алия — вообще гимнастка, которая родилась покорять мир. И все же, никуда не денешься от того, что у нас субъективный вид спорта.

— Судьям тоже трудно оставаться беспристрастными?

Не получается. Казалось бы, я сегодня оценки уже не ставлю, контролирую работу судей, но все равно, когда выходит наша команда на снаряд, вы не представляете, что в душе творится. Сердце у меня ... я не знаю, где оно стучит. Потому что это НАШЕ. Хочешь, не хочешь, кем бы ты ни был, — НАШЕ. Вот нам говорят: «Вы — судьи ФИЖ, а не страны». Да, нет. Нет у нас нейтрального судейства. Его просто быть не может. Все равно эмоции верх берут.

— Свои эмоции на соревнованиях хорошо помните?

Все сглаживается, конечно. Настолько мы еще юные были... В 15 лет на первую Олимпиаду в Мехико я и Люба Турищева поехали по специальному допуску. По-



У нас ведь ВСЕ  
было ПОНЯТНО  
И ЧЕТКО.  
Гимнастика? Значит,  
в гимнастику —  
с головой.





Никогда не считала себя трусихой, и бесстрашной тоже. Это глупость. Но был у меня такой чертенок в голове...

том за мужа сколько Олимпиад болела! Потом, как судья, столько их прошла. В Мексике, помню, очень переживала за свою фамилию. Переводится-то она не очень-то хорошо, и меня этим — бурда-бурда — часто поддевали. А Саша Медведь, борец-тяжеловес меня все оберегал, успокаивал: «Да ты не волнуйся, все хорошо будет!», и протягивал свою могучую руку. И так это трогательно было: он такой большой, а я такая маленькая.

Вообще, первое, что бросалось всем в глаза — у нас была очень дружная команда. Именно команда. Мы друг за друга и поболеть успевали, и порадоваться, и пере-

живали, если что не так. В Мюнхене я всю ночь просидела после соревнований в специальном боксе, сдавая допинг-контроль. Гимнастика — это же сплошной режим. Лишней капли жидкости нельзя было допустить. Вот и нечем мне было сдавать. А наутро нас в олимпийской деревне чествовали, звания заслуженных мастеров вручали. И тут я прибегаю, а меня буквально каждый спрашивает: «Ну, получилось?».

А страшное, расстрел спортсменов, забудешь разве? Мы уже уехали в тот момент на показательные выступления по Германии... Но одно из самых ярких воспоминаний тех времен, повторю, — ощущение единства команды. Хоть и говорят, что у нас вид спорта, где каждый сам за себя, все равно, считаю, самая главная медаль — командная. Когда команду выигрываешь, нас уже воспринимают так: это — сила.

— А «вертушка Бурды» снится?

Редко, почему-то во сне я чаще на бревне выступаю. А вертушка... Помню, как мы впервые на Спартакиаде СССР этот поворот показали. Еще на разминке все шептались: «Штукман привез новое чудо». Конечно, это было, как бомба, немножко уже другая гимнастика. А вот, как придумали эту вертушку, точно не помню. Юрий Эдуардович говорил: «Ну-ка, продолжи этот поворот, оттолкнись. Что мы можем, где схватиться? А если еще добавить?»... Наверное, это больше, как игра, начиналось.

— Страха не было?

Никогда не считала себя трусихой, и бесстрашной тоже. Это глупость. Но был у меня такой чертенок в голове... Любила идти на риск, любила кураж. И терпеть не могла монотонную работу. Штукман всегда искал компромисс: «Не надо делать десять раз, сделай идеально четыре, и хватит».

Если сравнивать с тем, что девочки показывают на помосте сегодня, наша гимнастика не сложная была, но не забывайте — уже другие снаряды, да все другое. Мы выступали на таких деревяшках... Сейчас гимнастики выходят — это же красота! Какой купальник, какой костюм, как она причесана! Мы же за счастье считали получить шерстяной спор-



тивный костюм, синий. Или купальник. В нем было и жарко и неудобно, но для нас это было все: мы оделись, счастье! А в сборную попасть... Это тоже было все! Я часто с девочками сегодня разговариваю — чуть что, начинается: мы устали, я не хочу, нам это уже не надо... Я не понимаю: как это для них не престижно в сборную попасть? Как это ей все равно — поедет она на Европу или нет? Для меня это дико. Да, спортсмены другие сегодня. Не плохие, просто другие. Но вот тот патриотизм, стремление победить, во что бы то ни стало, мы все-таки немножко потеряли.

— Люба, а сыновья ваши с гимнастикой связаны крепко?

Сергей и Владимир были гимнастами. Не случайно, конечно, потому что мама и папа всегда в зале, хочешь, не хочешь и детей приведешь с собой. Вопрос начать ли заниматься гимнастикой даже и не стоял. Это, как ходить, читать научиться, — все само собой должно было получиться. И получилось. Они были... живчики такие. Координированные. Оба и в молодежную сборную входили, и ме-

ста высокие занимали, но потом какой-то лимит свой, видимо, исчерпали.

— Для вас с Николаем было важно, чтобы они добились на помосте больших успехов?

Как мы с Колей ни старались избегать всяческих сравнений, но дети как-то признались, что наше прошлое их все равно «придавливало». Они, бывало, и сами говорили: «Нас всегда будут сравнивать с вами». А тут еще кто-то нет-нет, да напоминал: «А вот папа твой делал, а вот мама!» Им не хотелось, конечно, быть хуже, а лучше по каким-то причинам не получалось. Они очень переживали. А мы радовались, когда все им удавалось, когда какие-то медали зарабатывали, но это не было самоцелью, получалось все само собой, шаг за шагом. В какой-то момент старший переболел желтухой, нужно было сильно ограничивать нагрузки, младший — в рост пошел. Так и закончили. Сергей потом выступал в московском цирке, там тогда несколько гимнастов собрались, и долгое время был у них свой номер на перекладине. Сейчас в Японии работает, тренером. В том же клубе, у Ду-

КОМАНДА —  
МЕЧТА: Любовь  
Бурда, Эльвира  
Саади, Людмила  
Турищева, Ольга  
Корбут, Антонина  
Кошель, Тамара  
Лазанович

Меня этим — бурда-бурда — часто поддевали. А Саша Медведь, борец-тяжеловес меня оберегал, успокаивал: «Да ты не волнуйся, все хорошо будет!», и протягивал свою могучую руку





Сергей и Владимир

кахары, где работал Николай. Он еще при жизни передал сыну свое место. Володя, младший, тоже поначалу институт физкультуры закончил, но дальше в спорт не пошел, занялся коммерцией. И, знаете, это как раз тот случай, когда человек все равно остался в гимнастике. Он и все соревнования наши старается не пропускать, и в курсе того, что и где у нас происходит... Все равно это наша жизнь, здесь трудно остаться равнодушным.

— **А внуки есть?**

Да, Максим, от младшего сына. Идет в этом году в школу. Гимнастикой занимается пока на начальном этапе, пока ему нравится. Не могу сказать, что «горит», как это у нас было. У нас ведь все было понятно и четко. Гимнастика? Значит, в гимнастику — с головой. Но сейчас ведь и дети другие, и выбор у них больше. Он уже и танцами бальными занимался, и много разных занятий перепробовал, а сейчас у него гимнастика.

— **Вы родились и выросли в Воронеже. Большую часть жизни прожили во Вла-**

**димире, часто бываете в Москве. Где все-таки ваш дом сегодня?**

Наверное, дом там, где дети, внуки... Дети во Владимире. Там и школа любимая, в которую всегда захожу, когда приезжаю. Я люблю бывать в Москве, мне здесь нравится, но это, скорее, перевалочный пункт, где я останавливаюсь. В Воронеже — брат, мама, там я родилась. Не могу сказать, где мой дом, честное слово. Люблю Владимир, потому что это — целая жизнь, с ней много связано. Не могу не любить Воронеж, там, помимо родных, еще жива моя первая тренер Вера Захаровна Пенкина, которая и привела меня в гимнастику... Она уже передала меня Юрию Штукману, а я долго еще продолжала ходить и к ней на тренировки. Не могла представить, как это — первый тренер, а я ее брошу? Кстати, жена Штукмана, Римма Алексеевна, работает в нашей воронежской школе. Возраст уже серьезный, но без гимнастики сегодня такие люди не могут. Да они и нужны в зале. Это ведь они подстегивают молодежь, они подсказывают. Нехватка тренерских кадров сегодня самый главный наш бич. Уходят такие асы, на которых все держалось... А молодые — они спешат немножко, хотят быстрее получить результат, но этому тоже надо учиться. Где-то надо выждать, где-то потерпеть, а это только опыт, только время.

— **А как сегодня дела во Владимирской школе?**

Что мне не нравится — ушла некоторая преемственность, традиция растить своих, владимирских гимнастов. Сейчас многие школы с этой проблемой сталкиваются. Берут готового спортсмена, второй город ему приписывают, и сдает он «зачеты» туда и сюда. У меня такое ощущение, что тренеры на этот путь уже заранее настроены: лучше взять, чем воспитать. Потому что довести до высокого уровня легче, а вот поставить на ноги не так-то просто, особенно в мужской гимнастике. Она в этом смысле очень долгая. А тут где-то ты договорился, кто-то сам к тебе попросился... Пожалуй, Юра Рязанов был последним нашим, настоящим, владимирским. Все-таки, когда выступали «родные» владимирские ребята или девчонки, — их сразу было видно. И заслуга тренеров, школы, города была видна.

Наталья  
Шапошникова,  
Любовь Бурда  
и Людмила  
Турищева с детьми

— **Рассказывают, что из большой коллекции ваших с Николаем наград ни одна из них никогда не висела в вашем доме, это правда?**

Да, до сих пор лежат в большой спортивной сумке. Мы никогда не делали из этого культа. Вот сейчас была в Ростове, стали меня на одной встрече представлять: «познакомьтесь, двукратная олимпийская чемпионка», а мне как-то неуютно. Не люблю я это. И Николай не любил. Многие на похоронах говорили: «Это человек, который за свою жизнь ничего не попросил». И я считаю, что за это его будут уважать еще больше.

...Во Владимире само отношение к нам городских властей было замечательным. Нас и поженили не в ЗАГСе, а в ресторане. Сам мэр города расписал, вручил сразу ключи от квартиры... Да, наверное, мы были звездочками, это понятно. Но сами никогда этого не показывали.

— **Красивая, наверное, была свадьба?**

Очень. Хотя не могу сказать, что платье на мне какое-то особенное было. Фата — да, очень красивая была. Мы ее с подругами придумали, сами из сеточки белой

сшили. Она накрахмаленная, высокая такая получилась, Коля, он же невысокого роста был, все переживал до последнего: смотри, говорил, туфли на каблуках не смей надевать.

— **Чем Николай вас покори?**

Он не был красавцем, но настолько обаятельным... И в нем тоже сидел чертенок. Я очень люблю одну фотографию: эта улыбка хитрющая, глаза с хитринкой. На этом снимке он весь. Очень добрый. За всю жизнь я от него ни в чем не знала отказа. Хотя, никогда ничего лишнего и не просила: ни он, ни я не были избалованными. А дома деньги никогда не прятали, они на виду лежали, нужно тебе — возьми.

Доброта, скромность, легкость... В нем все как-то органично складывалось. Так и в гимнастике. Легкость, красота линий, сложность — он же первым исполнил три сальто с перекладины. Риск в нем был, азарт и легкость. Ему многое легко давалось, и очень многое было дано.

— **Говорят, Андрианов очень нестабильно выступал, а когда влюбился**

Встает утром и говорит: «Слушай, Люб, а вот я такой элемент сегодня сделаю». Я ему: «Как сделаешь?»

А он: «Я видел во сне, я все сделаю». И делал.

Коля все переживал до последнего: смотри, говорил, туфли на каблуках не смей надевать.



Николай Андрианов  
с сыновьями

**в вас, просто преобразился на помосте.** Не могу сделать такие выводы, но одно скажу: конечно, он любил меня до последнего часа. И он был хорошим отцом.

Самый трудный период в нашей жизни наступил, когда произошла денежная реформа. Мы уже встали на ноги, какие-то деньги насобирали, детям откладывали, и вдруг в один момент все обесценилось до нуля. А мы ведь прошли тот период, когда могли зарабатывать, как раньше. И что? Медали свои продавать? То, что Коля уехал работать в Японию, это была вынужденная мера.

**— Японцы же его и до этого не раз приглашали?**

Да, Цукахара устраивал что-то типа симпозиума «Гимнастика будущего». Пригласил нас, Белла Кароли, мы ездили по всей Японии, читали лекции. И в конце Мицуо предложил нам обоим: «Не хотите поработать»? Но я даже и не рассматривала такую возможность, у меня на тот период девчонки были хорошие, и я уже вливалась в судейство. Николай тоже отказался. Он был президентом

российской федерации гимнастики, а когда произошел распад Союза, пришел к Леониду Аркаеву и сказал честно: «Не мое это — быть президентом. Давай, лучше ты — президентом, а я — тренером». Но потом приглашения стать тренером сборной так и не последовало. И куда идти? Мы приняли решение: он едет, я остаюсь. Хотя, считаю, Коля намного больше принес бы пользы здесь. Ведь результаты его мальчишек, когда он был старшим тренером молодежи, говорили сами за себя — Коробчинский, Беленький, Билозерчев, Артемов, Щербо... Их только во взрослую команду передавали, они выходили и делали Олимпиаду. Но не сложилось, не срослось.

**— Никогда не задумывались, откуда в нем столь редкое сочетание — хороший спортсмен и хороший тренер?**

А вы знаете, он, когда был спортсменом, практически не учил элементы. Он их сразу проживал. Встает утром и говорит: «Слушай, Люб, а вот я такой элемент сегодня сделаю». Я ему: «Как сделаешь»? А он: «Я видел во сне, я все сделаю». И делал. Настолько у него было развито мы-

шечное ощущение, что он мог в голове все прокрутить, подойти к снаряду и сделать. Он и мне очень помогал. После своей тренировки приходил ко мне на тренировку и работал с девчонками.

Знаете, Цукахара не смог на похороны приехать, приехал после 9-го дня, привез мне большую коробку с записями песен, которые Коля любил петь под караоке, пошел на кладбище. Так плакал... Просил прощения, что не получилось навестить Колю, пока он болел.

**— Болезнь как-то можно было предотвратить?**

Уже вернувшись из Японии домой, Николай стал ходить, как-то покачиваясь. Говорят, еще в Японии часто терял сознание. Естественно, он об этом не рассказывал. Начал обследоваться. Врачи сначала сказали, что эта разбалансировка мышц связана с заболеванием мозжечка. Что надо поддерживать себя лечебной физкультурой. Потом выяснилось, что это редкое заболевание было у Коли на генетическом уровне. Он все время спрашивал: почему я? И боролся. Мы же, спортсмены, не любим ходить по врачам. А тут и пить совсем перестал, сказали ему бросить курить — бросил. В Германии врачи подтвердили, что процесс уже не остановить, надо делать специальные упражнения. Ему становилось все хуже и хуже. Ничего конкретного ни от кого мы не могли добиться — что делать? Как лечить? Написали на сайт Путину и Медведеву. Такой человек погибает, надо же что-то делать! Прислали делегацию профессоров, специалистов по этой болезни, и тогда уже приговор прозвучал окончательно: редкое неврологическое заболевание. Это неизлечимо. И с 2006-го года у нас начались больницы, доктора, больницы, доктора... Коля сначала пытался вставать из коляски, потом уже лежал, потом уже не двигался совсем. В последнее время речь у него пропала, хотя понимал он все прекрасно. Долго он мучился, очень долго. И просил всегда что-то сделать. Не жаловался никогда, нет. Это знаете, как крик души был, наверное. А потом тут же: «Да, может быть, я выйду сейчас, мы там бассейн сделаем». Он все равно боролся, боролся до последнего.



**— Какие свои победы он ценил особенно?**

Самая счастливая медаль для него за Монреаль. Это была его Олимпиада. Он был на ней король. Настолько это было красиво. Самая трудная — последняя, московская, когда уже травмы пошли, когда уже болела ключица, и эта медаль — самая дорогая.

Очень, конечно, хотелось бы, чтобы сын наш все-таки влился в школу. Очень хочется, чтобы продолжилась фамилия Андриановых во Владимире, именно как фамилия, связанная с гимнастикой. Не знаю, в каком качестве, но очень хочется.

Очень хочется, чтобы продолжилась фамилия Андриановых во Владимире, именно как фамилия, связанная с гимнастикой. Не знаю, в каком качестве, но очень хочется...

Наши с Колей медали всегда лежали и до сих пор лежат в большой спортивной сумке. Мы никогда не делали из этого культа.



| ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ НА 2011 ГОД                    |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        |         |                                          |
|-------------------------------------------------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ<br>МЕРОПРИЯТИЯ                     | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ  | АПРЕЛЬ | МАЙ   | ИЮНЬ  | ИЮЛЬ  | АВГУСТ | СЕНТЯБРЬ | ОКТАБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ | МЕСТО<br>ПРОВЕДЕНИЯ                      |
|                                                 |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        |         |                                          |
| ЧЕМПИОНАТ РОССИИ                                |        | 23–27   |       |        |       |       |       |        |          |         |        |         | ПЕНЗА                                    |
| КУБОК РОССИИ                                    |        |         |       |        |       |       |       | 24–28  |          |         |        |         | ЕКАТЕРИНБУРГ                             |
| ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО                          |        |         | 1–5   |        |       |       |       |        |          |         |        |         |                                          |
| ПЕРВЕНСТВО РОССИИ                               |        |         | 28–   | 03     |       |       |       |        |          |         |        |         | ПЕНЗА                                    |
| ЧЕМПИОНАТЫ ФО                                   | 20–24  |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        |         |                                          |
| СДЮШОР В ФО                                     |        |         |       |        |       |       |       |        |          | 14–18   |        |         |                                          |
| ФИНАЛ СДЮШОР                                    |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         | 19–25  |         | БРЯНСК (ДЕВУШКИ)<br>ЕКАТЕРИНБУРГ (ЮНОШИ) |
| 3-Й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ                            |        |         |       |        | 13–20 | 28    | 05    |        |          |         |        |         | ПО НАЗНАЧЕНИЮ                            |
| ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ                               |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        | 5–10    | ПЕНЗА                                    |
| ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ                             |        |         |       |        |       |       |       |        |          | 7–16    |        |         | ЯПОНИЯ, ТОКИО                            |
| ЧЕМПИОНАТ МИРА                                  |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        |         | БЕРЛИН                                   |
| ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ                                |        |         |       | 7–10   |       |       |       |        |          |         |        |         | США, ДЖЕНСОНВИЛЛ                         |
| ЭКМ                                             |        |         | 05    |        |       |       |       |        |          |         |        |         | ГЕРМАНИЯ, КОТБУС                         |
| ЭТАП КУБКА ПРЕТЕНДЕНТОВ                         |        |         | 11–13 |        |       |       |       |        |          |         |        |         | ФРАНЦИЯ, ПАРИЖ                           |
| ЭКМ                                             |        |         | 19–20 |        |       |       |       |        |          |         |        |         | АНГЛИЯ, ГЛАЗГО                           |
| ЭКМ                                             |        |         |       | 30     |       |       |       |        |          |         |        |         | РОССИЯ, МОСКВА                           |
| ЭКМ                                             |        |         |       |        | 13–14 |       |       |        |          |         |        |         | РОССИЯ, ПЕНЗА                            |
| ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И<br>БАЛТИИ            |        |         |       |        |       | 24–25 |       |        |          |         |        |         | ТУРЦИЯ, ТРАБЗОН                          |
| ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНИОРСКИЙ<br>ОЛИМПИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ  |        |         |       |        |       |       | 23–30 |        |          |         |        |         | КИТАЙ, ШЕНЗЕН                            |
| УНИВЕРСИАДА                                     |        |         |       |        |       |       |       | 12–23  |          |         |        |         | БЕЛЬГИЯ, ГЕНТ                            |
| ЭТАП КУБКА ПРЕТЕНДЕНТОВ                         |        |         |       |        |       |       |       |        | 03–04    |         |        |         | СЛОВЕНИЯ, МАРИБОР                        |
| ЭТАП КУБКА ПРЕТЕНДЕНТОВ                         |        |         |       |        |       |       |       |        | 23–25    |         |        |         | ШВЕЦИЯ, МАЛЬМЕ                           |
| КОНГРЕСС UEG                                    |        |         |       |        |       |       |       |        | 23–24    |         |        |         | ХОРВАТИЯ, ОСИЕК                          |
| ЭТАП КУБКА ПРЕТЕНДЕНТОВ                         |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         | 04–06  |         | ГЕРМАНИЯ, ШТУТГАРТ                       |
| ЭКМ                                             |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         | 12–13  |         | ЧЕХИЯ, ОСТРАВА                           |
| ЭТАП КУБКА ПРЕТЕНДЕНТОВ                         |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         | 18–19  |         | ЯПОНИЯ, ТОКИО                            |
| ЭКМ                                             |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         | 26–27  |         | РОССИЯ, МОСКВА                           |
| МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР<br>НА КУБОК им. М.ВОРОНИНА |        |         |       |        |       |       |       |        |          |         |        | 16–17   |                                          |