

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 09 | 2011

A photograph of Bruno Grandi, an elderly man with white hair and glasses, wearing a dark suit and a patterned tie. He is speaking into a microphone at a podium, gesturing with his hands. The background is a solid blue color with decorative white and red curved lines.

БРУНО ГРАНДИ: ЗА ЧТО БЫ Я ВЫУЧИЛ РУССКИЙ ЯЗЫК?

Россия – спортивная держава: ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ!
Школа: МУДРАЯ ГИМНАСТИКА ПЕТРОВСКОГО ПАРКА
Здоровье: МАЖЬ, НЕ БОЙСЯ, ГОРШКОМ НЕ БУДЕШЬ
Алексей Немов: Я ВАС ЛЮБЛЮ...



*Банк ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной гимнастики России*



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

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Выход нынешнего номера нашего журнала совпал с проведением чемпионата мира по спортивной гимнастике в Японии. Мы все надеемся, что на этих соревнованиях удача будет сопутствовать сборной России. Она это заслужила. Заслужила упорством, мужеством, настоящим спортивным характером.

Каждый чемпионат мира — это результат многолетней работы тренеров и спортсменов. Часто работы на пределе возможностей. И именно во время больших решающих стартов спортсмен может продемонстрировать то, к чему упорно шел долгие годы. Встать на пьедестал, показав миру свою силу.

Успешная демонстрация потенциала наших гимнастов особенно важна в преддверии Олимпийских игр в Лондоне. Ведь уверенность в том, что ты можешь быть лучшим, добавляет сил. А именно мастерство и профессионализм ведут к новым, удивительным победам. Таким, которые поражают воображение.

Мы активно болеем за наших гимнастов, желаем им убедительных побед. Болеем за тех, кто уже испытал сладкий вкус победы и должен подтверждать свое превосходство, и за тех, кто еще только на пути к пьедесталу! Удачи им и везения!



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



ЛЕГЕНДА БОЛЬШОГО СПОРТА. СЕРГЕЙ БУБКА с. 36

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

8 **ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ**
ФОРУМ «РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА»:
задачи, уроки, планы нашего спорта

12 **ЧЕМПИОНАТ МИРА**
КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. ПРОВЕРКА ПЕРЕД БОЕМ

14 **ЛОНДОН-2012**
ДНЕВНИК:
Что мы увидим на телеэкранах?

18 **ФОТОРЕПОРТАЖ**
ЛЕТО — ПРЕКРАСНОЕ И ТРУДОВОЕ
Ни дня без гимнастики

22 **ШКОЛА**
ПЕТРОВСКИЙ ПАРК:
мудрая и стойкая гимнастика «Динамо»

28 **ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ**
ГЛИНА — ПРОСТО, ГРЯЗНО И ВОЛШЕБНО!
ВЫВОРОТНОСТЬ:
на суше и на море

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_[09]_2011

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

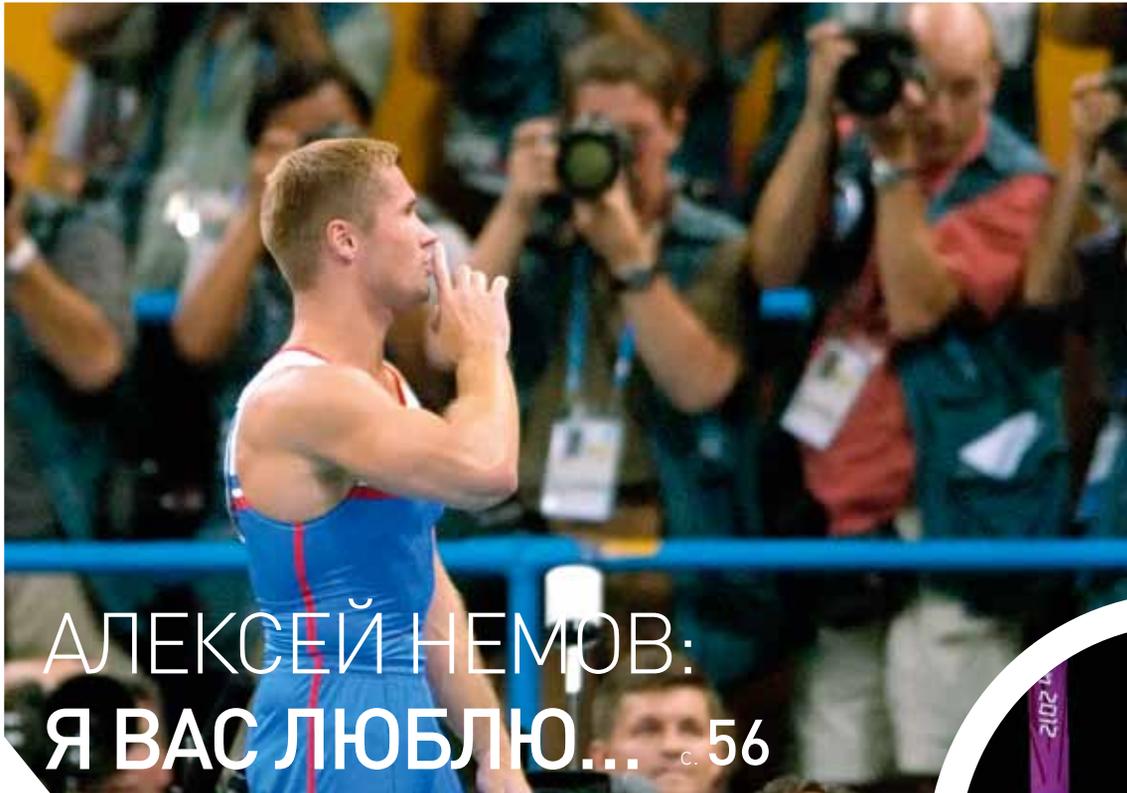
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года

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

РЕДАКЦИЯ
Издательское
Агентство «А2»



Шеф-редактор:
Ирина Степанцева
Менеджер проекта:
Елена Семеркина



АЛЕКСЕЙ НЕМОВ: Я ВАС ЛЮБЛЮ... с. 56

36 НАЧНИ С НАС

ЛЕГЕНДА БОЛЬШОГО СПОРТА:

Сергей Бубка. Как сохранить себя в спорте для рекордов и для жизни?

42 ЗА ПОМОСТОМ

ДЕНИС АБЛАЗИН:

Пора взлетать!

ЮЛИЯ ИНЬШИНА:

Уроки бабушки

48 ТРЕНЕРСКАЯ

ЧИСТАЯ РАБОТА.

СПЕЦИАЛИСТ — ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО

52 АКРОБАТИКА

СПЛОШНОЕ НАДУВАТЕЛЬНОСТЬ!

О дорожках, удобных для жизни

54 КОНКУРС

ОЛИМПИЙСКИЕ УЗОРЫ — НА ПОМОСТИ!

Нарисуй себе купальник

56 РОЖДЕННЫЕ В СССР

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ: Я ВАС ЛЮБЛЮ...

Понять, принять, простить, вспомнить, забыть, увидеть, подарить надежду, испытать счастье. Найти свой путь после спорта не всегда просто

64 КАЛЕНДАРЬ-2011



ДИЗАЙНЕРЫ:

Екатерина Сошникова,
Егор Матасов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Наумов, Елена Михайлова

ПРЕПРЕСС:

Дмитрий Малов,
Владимир Большаков

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломаха

КОРРЕКТОР: Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева, Ирина
Степанцева, Алиса Вольнова,
Маруся Бонина, Олег Васильев

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

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



АВГУСТ, ВСЕМИРНАЯ ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА

УСТУПИЛИ ЛИШЬ ХОЗЯЕВАМ

УНИВЕРСИАДА — МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ПРОВОДИМЫЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ (FISU). НАЗВАНИЕ ПРОИСХОДИТ ОТ СЛОВ «УНИВЕРСИТЕТ» И «ОЛИМПИАДА». ЧАСТО УПОМИНАЕТСЯ КАК ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ И ВСЕМИРНЫЕ УНИВЕРСИТЕТСКИЕ ИГРЫ.

В Шэньчжэне (Китай) в первый же медальный день Всемирной летней Универсиады студенческая сборная России по спортивной гимнастике в составе Ирины Сазоновой, Юлии Ложечко, Екатерины Скородумовой, Алены Полян, Анны Мыздриковой стала бронзовым призером в командном турнире, набрав 162,150 балла. Золото выиграли японки (165,200), оставив с серебром украинки (164,600).

Затем Алена Полян завоевала бронзовую медаль в личном первенстве многоборья (Сяо Канцзюнь (Китай) — 56,700, Май Ямагиси (Япония) — 56,100, Алена Полян — 55,350 балла). В опорном прыжке Анна

Мыздрикова и Алена Полян завоевали второе и третье места (Хьончжо Чжо (Южная Корея) — 14,087, Анна Мыздрикова — 13,800, Алена Полян и Вон Хьюинангель (Гонконг) — по 13,650 балла). И, наконец, Алена Полян победила в вольных упражнениях. (Алена Полян — 14,325, Кейко Мукумото (Япония) — 13,725, Сяо Канцзюнь (Китай) — 13,475 балла).

ВСЕГО ЖЕ студенческая сборная России заняла второе место на Универсиаде в Шэньчжэне, завоевав 42 золотые, 45 серебряных и 45 бронзовых медалей, уступив лишь хозяевам турнира. Команда Китая превзошла россиян на 33 золотые награды. В борьбе за третье место южнокорейцы (28–21–30) опередили японцев (23–26–38). Пятерку лучших замкнули американцы (17–22–11).

Несмотря на второе место, россияне установили рекорд по числу побед на Универсиаде. И это при том, что организаторы турнира увеличили программу соревнований с учетом собственных предпочтений — в Шэньчжэне были разыграны медали в пхумсэ, тхэквондо, настольном теннисе и бадминтоне. «Российские» же виды — бокс и борьба — в программу не вошли.

Флаг прибыл в Казань — столицу Всемирных студенческих игр 2013 года

ОН СНОВА С НАМИ

Флаг Универсиады почти через 40 лет возвратился в Россию, из Китая он прибыл в Казань — столицу Всемирных студенческих игр 2013 года. Последний раз он развевался у нас в стране на Универсиаде 1973 года в Москве. На белом стяге изображены пять разноцветных звезд, символизирующих пять континентов планеты, свыше 150 стран которой участвуют в международных спортивных играх. Посредине белого полотна вышита латинская буква «У» — Универсиада.

«Мы очень долго боролись за это право», — отметил мэр Казани Ильсур Метшин, получивший флаг из рук главы Шэньчжэня Сю Кина. А 1 сентября флаг отправился в путешествие по студенческим городам России. Он побывает в Ижевске, Перми, Уфе, Оренбурге, Самаре, Ульяновске, Саратове, Пензе, Саранске, Нижнем Новгороде, Чебоксарах, Йошкар-Оле, Кирове, Москве, Санкт-Петербурге...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

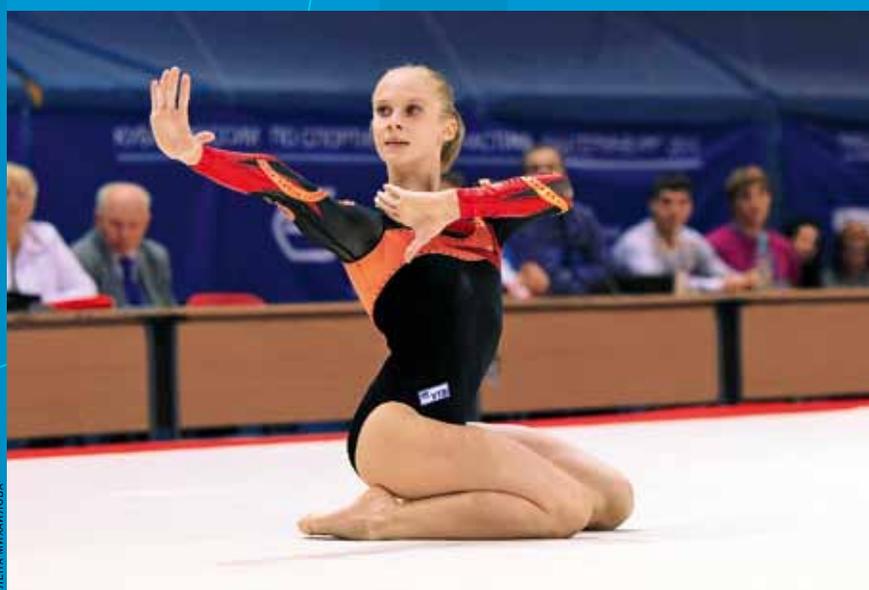


ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КУБОК РОССИИ. ЕКАТЕРИНБУРГ

СПОРИЛИ ЗА ПРАВО НА БУДУЩЕЕ

В столицу Урала съехались все сильнейшие гимнасты страны — более 70 спортсменов. В их числе призеры Олимпийских игр, чемпионы мира, Европы и России.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На торжественном открытии от имени губернатора и правительства Свердловской области участников поздравил министр спорта Среднего Урала Леонид Рапопорт: «Подобных

соревнований у нас не было 40 лет, и мы очень рады, что главный отбор сборной команды России для участия в чемпионате мира проходит в Екатеринбурге».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Наш город не случайно выбран местом проведения Кубка России, — отметил на пресс-конференции и председатель областной Федерации спортивной гимнастики Александр Топорков. — Сейчас мы стремимся возродить этот вид спорта».

Чемпионка Европы-2011 Анна Деметьева вновь показала лучший результат в личном первенстве многоборья. Также получила две серебряные медали в отдельных видах за исполнение опорного прыжка и упражнения на бревне. Виктория Комова стала второй в личном первенстве и лучшей на бревне и брусьях. Тройку победителей в личном первенстве замкнула Юлия Белокобыльская, получившая еще три бронзовые награды — за упражнения на бревне, брусьях и вольные.

Лучшим многоборцем стал Эмин Гарибов, завоевавший золотую

Организаторы турнира постарались от души...

медаль и за исполнение упражнений на перекладине. Второе место у Сергея Хорохордина. Третье — у Никиты Игнатъева, взявшего еще золото в упражнениях на брусьях и серебро за упражнения на кольцах.

Хорошо выступил и Денис Аблязин, став обладателем двух золотых медалей — за исполнение вольных упражнений и опорного прыжка. Чемпион Европы-2011 Константин Плужников подтвердил свое превосходство в упражнениях на кольцах.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Федерация спортивной гимнастики России поздравляет с юбилеем:

Государственного тренера по спортивной гимнастике **Валентину РОДИОНЕНКО**



РОBERT РОЖДЕСТВЕНСКИЙ

Заслуженного тренера России **Николая СУЧИЛИНА**



Спортсмены возникают, вырастая
Из тренера, как ветви из ствола.
Час грянул! Чемпион на пьедестале!
А тренеру негромкая хвала.

К нему подходят, руку жмут до хруста:
«А твой-то, твой!
Спортсменище! Орел!»

Заместителя руководителя департамента физической культуры и спорта Новосибирской области **Александра ВЕСЕЛОВА**



А тренер головой кивает грустно —
Как будто потерял — не приобрел...

Как будто помогал ему Всевышний...
Как будто не исполнилась мечта...
И кажется обыденной, привычной
Невиданная эта высота...

Чемпиона мира в командном первенстве (1985, 1987) **Алексея ТИХОНЬКИХ**



Его питомец замер, задышавшись
В сиянье золоченого венца...
Вновь тренеру — теряя, чертыхаясь —
Вести по жизни нового юнца.

Вновь чувствовать, что в молодость вернулся,
Шептать неулыбающимся ртом:
«Ты выиграешь!
Только не волнуйся!»
И знать, что под рукою валидол...

УСПЕХОВ, ЗДОРОВЬЯ,
НОВЫХ ПОБЕД!!!

Поздравляем с 75-летием управление физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска. Мы знаем, что в Новосибирске умеют прикладывать все силы к достижению результатов. Успехов, здоровья и новых побед!

ЗАМОЛОДЧИКОВА
ПРИГЛАШАЕТ

Двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова объявляет набор девочек 4–7 лет в группу начальной подготовки ОФП. Занятия проводятся в ГОГ ДОДСН СДЮСШОР № 33.

Адрес: ул. Губкина, д. 6,
ст. метро «Ленинский проспект»,
«Академическая».
Тел. 8-964-567-7845,
8-915-129-2947



РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

В СТОЛИЦЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ 8–9 СЕНТЯБРЯ 2011 ГОДА ПРОШЕЛ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА». В САРАНСКЕ СОБРАЛИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕХ СУБЪЕКТОВ РФ — РУКОВОДИТЕЛИ РЕГИОНОВ, СПОРТИВНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, ТРЕНЕРЫ, СПОРТСМЕНЫ, УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ СОСТАВИЛО БОЛЕЕ 3000 ЧЕЛОВЕК. ФОРУМ «РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА» СТАНОВИТСЯ УНИКАЛЬНЫМ СОБЫТИЕМ НЕ ТОЛЬКО В РОССИЙСКОМ, НО И В МИРОВОМ СПОРТЕ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ФОРУМ ОТКРЫЛСЯ Всероссийским семинаром-совещанием «Реализация стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

«От этого форума я жду, прежде всего, объединения всей спортивной общественности нашей страны, — сказал в день открытия министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко. — Здесь, на форуме, мы попытались собрать представителей спорта высших достижений, спортивной науки, медицины, искусства, СМИ, представителей регионального спорта. Здесь мы работаем как одна команда. Хотелось бы, чтобы так было и после оконча-

ния форума. Мы должны вместе находить ответы на все проблемные вопросы».

Форум открылся Всероссийским семинаром-совещанием «Реализация стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

В рамках форума традиционно прошли международные выставки «Современный спорт.



Виталий Мутко: «От этого форума я жду,

прежде всего,
объединения
всей спортивной
общественности
нашей страны»



Инновации и перспективы» и «Спортивная литература, пресса, мультимедиа», где был представлен и наш журнал. Свою экспозицию организовали Центральный музей физической культуры и спорта, работали две фото-выставки.

В рамках спортивной программы на спортивных площадках мордовской столицы было проведено множество соревнований различного уровня, в том числе 8 крупных международных. Заметным событием культурной программы стал ежегодный Международный фестиваль спортивного кино, на конкурсный отбор которого было представлено 25 работ. Весьма насыщенной оказалась спортивная

программа, в которой следует выделить, прежде всего, международные мастер-классы по 11 олимпийским дисциплинам, определенным в качестве базовых для Республики Мордовия: тяжелой атлетике, лыжным гонкам, шорт-треку, биатлону, легкой атлетике, греко-римской борьбе, велоспорту ВМХ, дзюдо, волейболу, теннису и спортивной гимнастике. В их проведении приняли участие тренеры из различных регионов страны, с которыми поделились опытом олимпийские чемпионы, руководители российских и международных спортивных федераций, известные тренеры и крупные специалисты. По итогам мастер-классов участникам вручались сертификаты о прохождении курсов повышения квалификации.

ФОРУМ СОБРАЛ молодых специалистов со всей страны: от Сибирского федерального округа до Южного. Это бесценная передача опыта от старшего поколения

БРУНО ГРАНДИ: МИРОВАЯ ГИМНАСТИКА ГОВОРIT ПО-РУССКИ!



...А БРУНО ГРАНДИ В САМОМ НАЧАЛЕ СВОЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В САРАНСКЕ ОЧЕНЬ ПОЖАЛЕЛ, ЧТО НЕ ГОВОРIT ПО-РУССКИ. И ТУТ ЖЕ ОБЪЯСНИЛ, ПОЧЕМУ.

— Леди и джентльмены, увы, мне приходится говорить с вами по-английски. К сожалению. Потому что, когда меня спрашивают, каков все же вклад России в гимнастику, ответ напрашивается сам собой: разве гимнасты во всем мире не говорят по-русски? Да, во многом вы — лучшие в мире! Понимаете, почему я приехал сюда, в Саранск? Для моего выступления есть лишь минуты, но, чтобы говорить о русской гимнастике, чтобы выразить все мои впечатления, мне нужно говорить целую неделю.

Жаль, что я не в состоянии запомнить имена всех российских гимнастов, завоевавших золотые медали. Но почему русская гимнастика означает так много для всего мира? Когда-то в 1948 году гимнастика имела, если так можно сказать, некое личностное содержание и пользовалась лишь потенциалом, который зависел от атлета. Использовала лишь индивидуальности. После Олимпийских игр в 1952 году гимнастика начала говорить по-русски. Потому что вы создали высочайший профессиональный уровень. Он достигнут интенсивным поиском знаний, усиленными тренировками. И шли вы к успеху эмпирическим путем, через собственный поиск. Именно у вас родилась уникальная система тренировок, которая переросла в стабильную работу и стабильное достижение побед.

Методология ваших тренировок стала системой, которую другие страны повторяли. И повторяли не без успеха. Но все равно оставались некоторые вещи, которые страны-соперницы не могли превозмочь, преодолеть. Победить русских гимнастов трудно. Потому что трудно победить ту экспрессию, ту артистичность, которой вы обладали и обладаете. А ведь только с этими факторами может быть достигнут полный целостный эффект и величайший уровень совершенства. Сегодня вы по праву впереди многих достойных.

Методология ваших тренировок стала системой, которую другие страны повторяли. И повторяли не без успеха. Но все равно оставались некоторые вещи, которые страны-соперницы не могли превозмочь, преодолеть. Победить русских гимнастов трудно. Потому что трудно победить ту экспрессию, ту артистичность, которой вы обладали и обладаете. А ведь только с этими факторами может быть достигнут полный целостный эффект и величайший уровень совершенства. Сегодня вы по праву впереди многих достойных.

Тренерам, занимающимся с детьми,

нужно закладывать у ребят гимнастический фундамент, только после этого пойдут результаты



МАСТЕРА И ИХ КЛАСС

Площадкой гимнастического сообщества стала спортивная школа имени Леонида Аркаева. Молодые специалисты Виктория Козиорова и Александр Матвеев поделились своими впечатлениями от мастер-классов.

«Форум собрал молодых специалистов со всей страны: от Сибирского федерального округа до Южного. Это бесценная передача опыта от старшего поколения. Сначала прошли теоретические занятия, нам читали лекции на тему



гимнастики. А во второй день состоялся мастер-класс, где главный тренер сборной России, заслуженный тренер России Андрей Родионенко, заслуженный тренер России Николай Сучилин, заслуженный тренер России Владимир Говердовский, тренер юношеской сборной страны Николай Епишин показывали нам, как работать с детьми, как правильно учить элементы. Нам давали большое количество подводящих элементов при работе именно с маленькими детьми. Показывали, как проводить разминку, и многие другие вещи. Ведь тренерам, занима-

ющимся с детьми, нужно закладывать у ребят гимнастический фундамент, только после этого пойдут результаты. В рамках форума мы общались с нашими коллегами из других регионов и даже пришли к мысли о создании молодежной спортивной всероссийской организации, но для этого нам, конечно, потребуется помощь старшего поколения. На наш семинар приезжал и президент Международной федерации гимнастики Бруно Гранди. В напутственных словах к нам, как к молодым специалистам, он сказал, что мы нужны мировой гимнастике». ▲

ВО ВТОРОЙ ДЕНЬ форума состоялся мастер-класс, где Андрей Родионенко, Николай Сучилин, Владимир Говердовский, Николай Епишин показывали, как работать с детьми, как правильно учить элементы



В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. ПРОВЕРКА ПЕРЕД БОЕМ

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В ТОКИО ВЫСТУПЯТ
АННА ДЕМЕНТЬЕВА,
ВИКТОРИЯ КОМОВА,
ЮЛИЯ БЕЛОКО-
БЫЛЬСКАЯ, ТАТЬЯНА
НАБИЕВА, КСЕНИЯ
АФАНАСЬЕВА, ЮЛИЯ
ИНЬШИНА И АЛЕНА
ПОЛЯН

По итогам последнего первенства мира медали завоевали гимнасты из 21 государства. Можете себе представить количество претендентов и желающих отличиться? Спортсмены тренировались на подмосковной базе «Озеро Круглое», как говорили тренеры, в штатном режиме. Значит, есть предпосылки для того, чтобы проявить себя как надо.

Чемпионат мира в Японии – не обычные соревнования. Это отбор на Олимпийские игры в Лондоне, где могут выступать только 12 сборных разных стран. По итогам чемпионата мира 8 первых команд получают олимпийские лицензии. А 4 оставшиеся путевки сборные, занявшие места с 9-го по 16-е, разыграют отдельно на отборочных соревнованиях, кото-



рые состоятся в январе в Лондоне. Всем будет непросто. Этот чемпионат — отбор на Олимпиаду, но трудно абстрагироваться и от побочных факторов, например, климатических условий, в которых пройдут соревнования. Тренеры не скрывают, что это вносит дополнительное напряжение. Но все участники первенства будут в равных условиях. ▲

ПОЖЕЛАТЬ УДАЧИ гимнасткам на контрольную тренировку приехал министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

ЛОНДОН: 3D-ФОРМАТ!

ЕЩЕ ВСЕГО 10 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ — И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ-2012 ЗАХВАТЯТ ВЕСЬ МИР. 19 ДНЕЙ (ЕСЛИ СЧИТАТЬ И 2 ДНЯ ФУТБОЛЬНОГО ТУРНИРА, КОТОРЫЙ СТАРТУЕТ ДО ЦЕРЕМОНИИ ОТКРЫТИЯ 27 ИЮЛЯ), 26 ВИДОВ ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ, 10 500 СПОРТСМЕНОВ ИЗ БОЛЕЕ 200 СТРАН МИРА, 302 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ. И 21 000 ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МИРОВЫХ СМИ! (ОХ, НЕЛЕГКО ПРИДЕТСЯ СПОРТСМЕНАМ И ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТАРТОВЫХ ПЛОЩАДОК.) БОЛЕЛЬЩИКАМ ЖЕ ЛОНДОН ПРЕДЛОЖИТ 8,8 МЛН БИЛЕТОВ НА 34 ОЛИМПИЙСКИЕ АРЕНЫ.

НАЧНИ ИГРЫ СЕГОДНЯ

А в июле, за год до открытия Игр, оргкомитет «Лондон-2012» запустил «Твиттер-стадион» для болельщиков. На официальном сайте вы увидите интерактивную карту мира с обращениями спортсменов, которые через год надеются выступить в Лондоне. Используя свой аккаунт в популярной социальной сети и проголосовав, каждый болельщик может поддер-

жать команду своей страны. Соревнования начинаются задолго до старта: www.london2012.com/1yeartogo

ОСТОРОЖНО: СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ!

«Мы советуем олимпийцам сначала подумать над тем, что они хотят сказать, а затем уже обращаться к печатному слову, — порекомендовал господин Рогге всем заинтересованным

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ в Лондоне станут первыми в истории масштабными спортивными состязаниями, показанными телезрителям в 3D-формате

Используя свой аккаунт

в популярной социальной сети и проголосовав, каждый болельщик может поддержать команду своей страны



лицам. — Отношение к пользованию сети микроблогов «Твиттер» будет очень либеральным. Мы не собираемся ограничивать спортсменов в общении по Интернету, мы лишь призываем их уважать право других на неприкосновенность частной жизни», — отметил президент МОК в интервью британской прессе.

Контроль за словами олимпийцев будут осуществлять национальные олимпийские комитеты. Спортсмены могут быть даже изгнаны с Олимпийских игр за дискредитацию идей или коллег. МОК разрешает размещение в «Твиттере» фотографий, сделанных на месте событий, но запрещает закачивание видео- и аудиофайлов с целью защиты прав медиаизданий на продажу таких материалов.

Как проблема решается в сборных? Список разрешенного и запрещенного в «Твиттере» вручается, например, каждому атлету британской олимпийской сборной. Нельзя ругаться и обнародовать частную информацию. Эти правила были введены после целого ряда спорных высказываний спортсменов в «Твиттере». Одна из федераций оштрафовала на большую сумму члена сборной за выражение недовольства в социальной сети по поводу того, что его не включили в основной состав команды. А игрокам в хоккей на траве запрещено обращаться к социальной сети за три часа до матчей и через два часа после их завершения.

ШОПИНГ-ТЕРАПИЯ УЖЕ ИДЕТ

В Лондоне состоялось открытие торгово-развлекательного центра Westfield Stratford City. Через этот центр можно будет войти в Олимпийский парк. Общая площадь центра составляет 177 000 кв. м. Более 300 магазинов, 70 ресторанов, 14-зальный кинотеатр, три отеля, крупнейшее в Великобритании казино и паркинг. Это самый крупный торговый центр Европы, расположенный в пределах города.

С НИКОЙ И ТЕМЗОЙ

Принцесса Великобритании Анна и знаменитый английский бегун Себастьян Коу приняли участие в торжественной церемонии-презентации, которая прошла на Трафальгарской площади. Мир увидел медали будущих Игр.



AFP/EAST NEWS

ЗА ГОД ДО ОТКРЫТИЯ Игр оргкомитет «Лондон-2012» запустил «Твиттер-стадион» для болельщиков

ПРИНЦЕССА АННА и бегун Себастьян Коу приняли участие в презентации медалей будущих Игр на Трафальгарской площади (внизу)



AFP/EAST NEWS



AFP/EAST NEWS

Первые прямые трансляции Игр в трехмерном формате

сделают Олимпиаду-2012 одной из самых ярких в истории технологии вещания



ИТАР-ТАСС/ALAMY

ДИАМЕТР МЕДАЛИ
85 мм, толщина 7 мм,
вес — около 400 г. Лондонские медали являются самыми большими в спортивной истории

Дизайнером наград стал британский художник Дэвид Уоткинс. На традиционный кругляш помещен логотип Игр в квадрате, который обрамлен лучами. На оборотной стороне изображена богиня победы Ника — олицетворение духа олимпийских соревнований — и река Темза.

Диаметр медали 85 мм, толщина 7 мм, вес — около 400 г. Лондонские медали являются самыми большими в спортивной истории.

ЕГО ЗОВУТ ПРАЙД

Появился уже третий официальный талисман лондонской Олимпиады — лев по кличке Прайд с сине-красной (в цвет британского флага) гривой. Первые два талисмана — это Уэнлок и Мандевиль, имеющие только по одному глазу и вызвавшие очень разные отклики.

Лев стал украшением многих официальных товаров Олимпийских игр — от спортивной

формы, книг и кухонной утвари до драгоценных украшений, велосипедов и самокатов. Образ знакомый, обаятельный, благородный и при этом царственный. А что еще надо для симпатий покупателей?

СМОТРИТЕ И УВИДИТЕ!

Олимпийские игры в Лондоне станут первыми в истории масштабными спортивными состязаниями, показанными телезрителям в 3D-формате. Более 200 часов Игр выйдут в эфир в трехмерном формате, который позволит передать полный эффект присутствия на стадионе или в бассейне.

Организаторы считают, что за такими трансляциями Олимпиад будущее: «3D-формат радикально изменит восприятие соревнований. Первые прямые трансляции Игр в трехмерном формате сделают Олимпиаду-2012 одной из самых ярких в истории технологии вещания. В формате 3D по спутнику Игры будут транслироваться не менее 10 часов в день».





МИНИСТР СПОРТА Великобритании Хью Робертсон не сомневается, что Олимпиаде в Лондоне ничто не угрожает



ВДВОЕМ В БУДУЩЕЕ

Олимпийский парк имени королевы Елизаветы II может превратиться в испытательный полигон для автоматически управляемых электромобилей будущего EN-V. Первые экспериментальные модели электромобилей уже появились и были продемонстрированы на Фестивале скорости.

Как утверждает британская пресса, эти двухместные транспортные средства, управляемые искусственным интеллектом с помощью спутниковой навигационной системы, помогут бы обеспечить экологические стандарты в парке летней Олимпиады. По утверждению разработчика модели британского ученого Криса Боррони-Берда, при эксплуатации подобных автомобилей отпадает необходимость в светофорах — столкновения практически невозможны.

БЕЗ УГРОЗ

Министр спорта Великобритании Хью Робертсон не сомневается, что Олимпиаде в Лондоне

ничто не угрожает. «Я могу с уверенностью утверждать, что мы проведем спокойную и доброжелательную Олимпиаду».

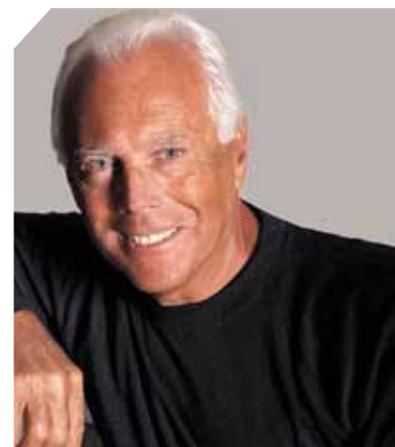
Это министр заявил в ответ на сомнения китайского новостного агентства «Синьхуа», следовавшие после беспорядков, которые наблюдались в Лондоне летом.

И АРМАНИ НЕ ВЫДЕРЖАЛ

Знаменитый итальянский дизайнер Джорджо Армани создал коллекцию одежды для олимпийской сборной Италии.

Армани впервые оденет национальную команду своей родины, хотя уже имеет опыт работы с командами и спортивными федерациями Италии и Англии.

Логотип Armani украшал спортивную одежду английской футбольной сборной, а также костюмы для клубных мероприятий игроков лондонского «Челси» и миланского «Интера». ▲



АРМАНИ ВПЕРВЫЕ оденет национальную команду своей родины



ЛАРИСА УШАКОВА

СБОРНАЯ в горячих песках Испании

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И... РАБОТА

МЫ НЕ СТАЛИ РЕДАКТИРОВАТЬ ПОСТУПИВШИЕ К НАМ РАССКАЗЫ О ПРОШЕДШЕМ ЛЕТЕ. СПОРТИВНЫЕ ДЕТИ — СПОРТИВНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ. НО ВСЕ ЖЕ ЛЕТО, НЕТ СОМНЕНИЯ, ВНОСИТ СВОИ КОРРЕКТИВЫ И В САМЫЕ ЖЕСТКИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ. ЧЕМ ГИМНАСТАМ ЗАПОМНИЛОСЬ ЛЕТО-2011? КТО-ТО ПРО ОТДЫХ, ДАЖЕ НА ОТДЫХЕ, И НЕ ДУМАЛ, КТО-ТО ВСЕ ЖЕ УСПЕЛ СОВМЕСТИТЬ РАБОТУ С СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ И МОРСКИМ ПРИБОЕМ. СМОТРИТЕ ФОТО, ЧИТАЙТЕ МИНИ-СОЧИНЕНИЯ. ЛЕТО УДАЛОСЬ...



СБОРЫ ДЛЯ МЕНЯ
прошли хорошо.
Я выучила много
новых элементов...

ВОТ БЫ НАМ ТАКОЙ!

«Лето для меня началось с международного турнира, посвященного Дню защиты детей в Ленинске-Кузнецком. После этого я ездила в спортивно-оздоровительный лагерь «Орбита». Тренировки там проходили на открытом воздухе, мы много бегали и делали ОФП. В июле мы с мамой поехали в Пензу на Спартакиаду школьников, чтобы поддержать и поболеть за наших девочек. Мы очень переживали за них. Наша команда не подвела и выступила отлично! Особенно мне понравился гимнастический зал. Там было даже два огромных зала. Один тренировочный с помостом, с поролоновыми ямами и с большим количеством снарядов. А другой — огромный, с трибунами, как на

Олимпийских играх. ВОТ БЫ НАМ ТАКОЙ!!!

После Пензы я с семьей отдыхала на море, где много плавала, загорала и набиралась сил для нового учебного года. В августе ездила на тренировочные сборы в Ленинск-Кузнецкий. Сборы для меня прошли хорошо. Я выучила много новых элементов: большие обороты вперед и большой оборот с поворотом на 360 градусов на брусках, «цукахару бланжом» на прыжке, фляк сальто и переворот назад два фляка по одной на бревне и другие элементы.

Я с новыми силами и огромным желанием начинаю этот учебный год!!!»

Арефьева Елизавета, 10 лет.

Лишь стоя на первой ступеньке пьедестала, понимаешь, что все, что ты делал, было не напрасно, работа проделана не зря, и ради этой минуты счастья

ГОТОВ ТРУДИТЬСЯ еще больше



УРА, ПОЛУЧИЛОСЬ!

«...Наступило долгожданное лето. Закончился учебный год, написаны контрольные, сдачны переводные экзамены. Мои одноклассники разъехались кто куда, а меня ждали учебно-тренировочные сборы, ведь впереди — финальный этап Спартакиады школьников. Весь день на сборах был расписан по часам. Подготовка к соревнованиям шла полным ходом, а я думала: лишь бы хватило сил и терпения выполнить все, что говорит тренер. Конечно, не все прошло гладко, были и слезы, и обиды, и неудачи, ведь летом так хочется отдохнуть, а приходилось работать в зале по несколько часов в день. Но и это мы с тренером преодолели.

Пенза встретила участников Спартакиады жарой, но мне и моим подругам по команде было все равно. Нам хотелось поскорей окунуться в атмосферу соревнований, проверить себя и свои силы на прочность. Зал для высту-

плений был огромен, в нем витал дух соперничества, дух борьбы. Я не раз задавала себе вопрос, справлюсь ли с поставленной задачей, не дрогну ли. Участников много, а призовых мест всего лишь три, и каждому спортсмену хочется оказаться в призерах. Первый день прошел без сбоев, но нужно и во второй день многоборья не допустить ошибок. К сожалению, допустила, всего лишь четвертая, но оставалась еще возможность взять реванш в отдельных видах многоборья. Ура, получилось! Спасибо тренерам за работу со мной, спасибо девочкам за поддержку. Лишь стоя на первой ступеньке пьедестала, понимаешь, что все, что ты делал, было не напрасно, работа проделана не зря, и ради этой минуты счастья готов трудиться еще больше. Соревнования закончились. Теперь домой, отдыхать, набираться сил перед новым сезоном. Ведь у меня все еще впереди».

Спирина Полина, 12 лет.

ЛЕСНОЙ ВОСТОРГ

«Юные гимнасты Амурской областной Федерации спортивной гимнастики в восторге от летнего отдыха в лагере «Строитель»: походы за реку Зею, ночные костры, купание, игры. В лагере проходили различные конкурсы, плавание в бассейне, который находится в красивом лесном массиве. И, конечно, тренировки. Это и утренние кроссы, и занятия ОФП, различные спортивные соревнования.

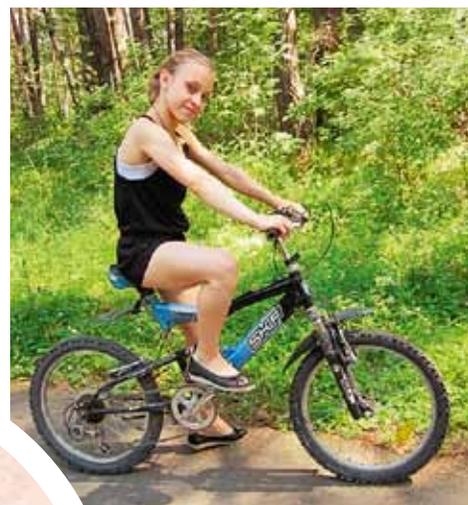
Гимнасты АОФСГ поздравляют спортсменов России с началом учебного года! На новом гимнастическом оборудовании начался тренировочный процесс в городах Зея, Райчихинск, Благовещенск. Дети и тренеры выражают огромную благодарность Федерации спортивной гимнастики России».





ЛАРИСА УШАКОВА

ЕКАТЕРИНА ТИНЯКОВА:
Поехали!



После второй тренировки у нас было личное время. Мы с девочками и мальчиками ходили гулять. Вокруг лагеря замечательная природа.

Однажды мы нашли птенцов какой-то птицы



ЛАРИСА УШАКОВА

ТАТЬЯНА НАБИЕВА:
Лето – это маленькая жизнь!

ЮЛИЯ ИНЬШИНА
и Виктория Комова –
хорошо лежим!



И ПОКАТАЛИСЬ НА МЕТРО...

«Летом я ездила на соревнования в Пензу. Пенза очень красивый город! Там есть различные красивые места, особенно спорткомплекс «Буртасы». В «Буртасах» имеются залы для плавания, спортивной и художественной гимнастики. А еще там есть гостиница, в которой мы жили. Каждый день после тренировок мы ходили с тренерами гулять на озеро. В Пензе я видела разных знаменитостей. Выступали мы три дня: два дня командных соревнований и один день — финалы. Потом мы поехали в Москву. Там мы катались на метро, были на Аллее фонтанов, на Красной площади. А еще мы были в ТЦ «Европейский».

Яранцева Анастасия, 11 лет.

ВЕСЕЛО ДО ЖУТИ

«Меня зовут Даша Бабай. Этим летом мы вместе с моей бригадой из секции спортивной гимнастики ездили в спортивный лагерь. Он находится в поселке Натальино, недалеко от нашего родного Благовещенска. Мы вставали в 8 утра. Быстренько одевались, умывались и бегали вокруг нашего лагеря. Он оказался огромным. После этой тренировки мы закалялись в холодном бассейне. Завтракали и затем отправлялись на вторую тренировку.

После второй тренировки у нас было личное время. Мы с девочками и мальчиками ходили гулять. Вокруг лагеря замечательная природа. Однажды мы нашли птенцов какой-то птицы. Все время пребывания в лагере нам везло с по-

ХОТЯ ИНОГДА уставали, в спортивном лагере нам все равно очень понравилось



ЛАРИСА УШАКОВА

АЛИЯ МУСТАФИНА:
Песчинку к песчинке
собирала!



ЛАРИСА УШАКОВА

годой. Всего лишь пару раз был дождь, но мы все равно находили, чем себя занять. Каждый день ходили на дискотеку. Там было очень весело. Нам нравилось принимать участие в разных конкурсах и мероприятиях. Например, мне понравился День страха. Я сходила в две комнаты страха, которые организовали другие отряды. Еще у нас выбирали лучшую вожатую лагеря. И ею признали нашего тренера Розу Раисовну. Мы были очень рады за нашего тренера. Перед сном мы рассказывали друг другу разные страшные и смешные истории. И хотя иногда уставали, в спортивном лагере нам все равно очень понравилось. На следующий год я бы хотела опять поехать туда со своими подругами».

Бабай Даша, 10 лет.

ЗОЛОТОЙ БЕРЕГ: СДЕЛАЕМ БУДУЩЕЕ ВМЕСТЕ!

«Кто жил и тренировался в Советском Союзе, хорошо помнит отличные республиканские спортивные базы, на которых постоянно тренировались и отдыхали, восстанавливаясь после соревнований, советские гимнасты. Одной из таких была база на Черном море в поселке Леселидзе (Абхазия). Но Советский Союз перестал существовать, и российские гимнасты потеряли возможность отдыхать и тренироваться на Черном море. Сегодня ни одна детская спортивная школа, ни один спортивный зал на Черноморском побережье не может принять гимнастов, разместить и обеспечить питанием на хорошем современном уровне. Ростовские гимнастки 42 года проводили летний сезон в спортивном лагере «Бетта», но в этом году были вынуждены покинуть его и искать новое место. И нашли! Государственное учреждение дополнительного образования «Ростовский областной спортивно-оздоровительный центр «Золотой берег» принадлежит администрации Ростовской области и находится в ведении Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области.

Уже в этом году мы оборудовали площадки, установили гимнастические снаряды и начали тренироваться. Разместились в отдельном здании, со всеми удобствами. Это место словно специально создано для спортивной гимнастической базы российского уровня. Предварительные переговоры, которые я провел с администрацией ГУ РОСОЦ «Золотой берег» и руководством Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области, прошли успешно, было получено принци-

пиальное согласие на создание такой базы.

Все необходимые составляющие есть: место для строительства гимнастического зала площадью не менее 1500 кв. м, необходимая инфраструктура. Это будет база для перспективных юных гимнастов со всей России. Представители гимнастических школ смогут приезжать сюда, размещаться и питаться по путевкам (стоимость одного человеко-дня в этом году составила 800 руб.), тренироваться на открытом воздухе и в новом зале.

Прекрасная природа, чистое море, песчаный пляж, и в 100 метрах от моря тренировочный зал с помостом — что может быть лучше!

Все эти мысли я высказал руководству Федерации и сборной команды России, и в июне 2011 года в «Золотой берег» приезжали В.В. Никанорова и В.А. Родионенко. Было подтверждено согласие на строительство нового гимнастического зала, более того, директор ГУ РОСОЦ «Золотой берег» высказал пожелание полностью предоставлять весь пансионат (250 — 300 мест) для представительской спортивной гимнастики.

Все это создает огромные возможности для развития и поддержки спортивной гимнастики в регионах и в результате — для пополнения сборной команды России. Я призываю всех заинтересованных людей принять участие в этом проекте, и пусть «Золотой берег» станет действительно «золотым» для будущего российской гимнастики!». ▲

**Полномочный представитель
Федерации спортивной
гимнастики России
в Южном федеральном
округе Владимир Фудимов**



ЛЮДИ ПЕТРОВСКОГО ПАРКА

«ДИНАМО» — БЕЗ ГИМНАСТИКИ, ГИМНАСТИКА — БЕЗ «ДИНАМО»? ДА ВЫ ЧТО!

«ПРИЗНАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ К «ДИНАМО», — ПОПРОСИЛА Я АНДРЕЯ ЗУДИНА, ПРЕЗИДЕНТА ГИМНАСТИЧЕСКОГО КЛУБА «ДИНАМО-МОСКВА» ИМЕНИ МИХАИЛА ВОРОНИНА. «ДА ЧТО СКРЫВАТЬ, ЭТО ДОМ РОДНОЙ, — НЕ РАЗДУМЫВАЯ, ОТВЕТИЛ ЗУДИН. — ИЗ КОМАНДИРОВОК ПРИЕЗЖАЮ, ТАК СНАЧАЛА СЮДА, В ПЕТРОВСКИЙ ПАРК, ПОТОМ — ДОМОЙ. И У НАС ПОЧТИ ВСЕ ТАК. ВЕДЬ ПРОЦЕНТОВ ДЕВЯНОСТО ТРЕНЕРОВ ИЗ ЭТОГО ЗАЛА ВЫШЛИ. КАК РЫБА, КОТОРАЯ НАЖИВКУ СЪЕЛА И ОТОРВАТЬСЯ НЕ МОЖЕТ, ТАК И МЫ»...

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Сегодня стадион «Динамо» в Москве трудно представить без гимнастики, а гимнастику — без «Динамо». Уютные аллеи Петровского парка помнят еще довоенных «звезд», а история гимнастического клуба, школы, пережив не одно лихолетье, продолжается. Школа вписывает яркие страницы в историю отечественного спорта и строит планы на будущее...

В «ДИНАМОВСКИЙ» ЗАЛ ЕЩЕ ЧЕХОВ ЗАХАЖИВАЛ

— Говорят, что гимнастика у нас начала свое развитие с 1928 года, — начинает свой рассказ о клубе Андрей Георгиевич. — Ничего подобного. Как и общество «Динамо», она существовала уже в 1923 году. А если уж быть совсем точным, то и зародилась она, что удивительно, не в Петровском парке (стадион тут возник чуть позже), а на Цветном бульваре, дом 5. Это исторический дом. Именно там был гимнастический зал, где в 1896 году начиналась гимнастика России. Туда приходил тренироваться Владимир Гиляровский, Антон Чехов... И принадлежал этот зал обществу «Динамо».

А уже непосредственно в двадцатые годы здесь, в Петровском парке, начал создавать спортивную гимнастику Борис Астафьев — уникальный человек, заслуженный мастер спорта по спортивной гимнастике и по прыжкам в воду. В дальнейшем приходили разные люди, но все — великие руководители. Я застал больше всего Михаила Левина, которого, к сожалению, в этом году не стало, он ушел от нас на 99-м году жизни. А до него был замечательный тренер-педагог Вольф Сапожников... После войны, когда СССР стал участвовать в Олимпийских играх, московское «Динамо» сразу подарило стране своих выдающихся гимнастов — Галину Урбанович, Евгения Королькова, в дальнейшем это Лидия Иванова, Михаил Воронин, Эльвира Саади... Дальше, уже 1980 год, Саша Ткачев, затем Оля Мостепанова — все они выступали под флагом «динамовской» школы. Даже в самый сложный период — с 1989 по 1995 годы, когда зал хотели просто закрыть и сделать здесь автомагазин, наши девочки и мальчики успешно выступали в сборной страны: Леша Воропаев в 1992-м стал в составе команды олимпийским чемпионом, хорошо показал себя Женя Шабаев, Сергей Харьков, который вернулся к Играм-96 из Германии, выиграл второе олимпийское золото, на чемпионатах мира и Европы медали завоевывали Оксана Фабричнова, Юрий Крюков, чуть позже Алексей Бондаренко... Ну, а сейчас три человека из «Динамо» отправились в составе команды на чемпионат мира в Токио. Трое из двенадцати — это, я считаю, хороший показатель...

МЫ СКАЗАЛИ: «НЕТ, ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НАШИ ТЕЛА»!

...Как отстояли зал в лихие 1990-е? Предложенных различных было много. И к тому, чтобы махнуть на все рукой и «сдаться», нас склоняли некоторые руководители. Не из гимнастики, конечно. Но мы — я, Михаил Воронин, Виктор Мельников — просто сказали: «Нет, только через наши тела». В то время разные люди приходили, например, бритоголовые ребята открытым текстом говорили: «Вот, мы вам даем столько-то, будем содержать всех тренеров целый год, можете не работать. Открываем здесь автосалон». Но мы оказались стойкими. Даже бритые сказали: «Мы их уважаем. Нельзя их трогать». А все было просто: любой из нас верил, что будет лучше, так оно и есть на сегодняшний день.

В тот трудный период школа продолжала работать, никуда не уходила, просто в 1990 году мы создали хозрасчетный гимнастический клуб. Создали, чтобы зарабатывать хоть какие-то деньги. Общество «Динамо» — это, можно сказать, первая всесоюзная хозрасчетная организация. «Динамо» имело свои фабрики и заводы. Шило спортивную форму, спортивный инвентарь, продавало и на эти деньги содержало все спортивные организации, спортивные школы, залы, футбольные поля... Но в связи с изменением структуры всего общества, в том числе и московского, спортивная школа по гимнастике вскоре была ликвидирована. Остался только зал и мизерные зарплаты тренерам. Именно в тот момент пошла волна массового выезда тренеров за рубеж. Тех, кто не мог или не хотел уехать, мы отпускали в любые спортивные школы, где было отдельное государственное обеспечение. Кто-то и по сей день там работает, хотя мы их все равно считаем «нашими» и не в обиде. Но были и такие, кто не ушел, хотя мы и сами предлагали.

ВАЖНО ВИДЕТЬ ФИНАЛЬНУЮ ТОЧКУ — СОРЕВНОВАНИЯ, РЕЗУЛЬТАТ

...Я могу так сказать: сегодня спорт без государственной поддержки в России существовать не может, — продолжает Зудин. — Никакая общественная организация, никакая самостоятельная форма заработка не дадут то количество финансирования, которое необходимо, чтобы содержать зал, платить тренерам, обеспечивать детей качественным учебно-тренировочным процессом, вывозить их на соревнования. Это — невозможно. Результат дадут только совместные усилия! Что у нас в итоге и получилось.

В 1995 году мы создали новую структуру. С одной стороны, это государственная школа, руку

Десять лет гимнастический клуб «Динамо» возглавлял

Михаил Яковлевич Воронин.

Это был человек, как говорят, со стержнем, всегда и во всем имел свою четкую позицию.

Он был великим.

Великим спортсменом, тренером, организатором



ИТАР-ТАСС

Даже в самый сложный период — с 1989 по 1995 годы, когда зал хотели просто закрыть и сделать здесь автомагазин, наши девочки и мальчики успешно выступали в сборной страны



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



РИА-НОВОСТИ

Андрей Зудин пришел в «Динамо» в 1980 году в возрасте 25 лет. И нынче называет себя уже ветераном: «Мы учеников своих привлекаем к работе, даем им возможность перенимать опыт, делать то, что мы делали в свое время. Если видим — справляется, значит, еще задач добавляем, потихоньку отдаем им бразды правления»

РАНЬШЕ МЫ ХОДИЛИ по школам, по детским садам и отбирали детей — гибких, стройных, маленьких, то есть «форматных» для серьезных занятий гимнастикой

помощи нам протянул МГФСО, его тогдашнему руководителю Льву Кофману — отдельное спасибо. С другой — спортивный клуб, который зарабатывал деньги. На чем? К примеру, на проведении мероприятий. Мы приглашали зарубежных гимнастов, потом своих детей отправляли на сборы в эти страны бесплатно. Взаимообмен это вообще очень важно. Ведь нам что необходимо видеть? Финальную точку. То есть соревнования, результаты.

В 1993-м впервые решились провести Кубок Воронина, только тогда эти соревнования назывались Кубком олимпийских чемпионов — Воронина, Андрианова и Билозерчева. Привлекли всех родственников, друзей, они помогали как могли. А с 1994-го стали проводить уже Кубок Воронина, как и сейчас. Мы и чешки, и купальники шили, что-то придумывали, чтобы не пропасть. Все, заработанное клубом, идет на помощь тренерам, зарплату дежурным администраторам, уборщицам и т.д.

Директор спортивной школы — Виктор Иванович Мельников. Это неразрывно — гимнастический клуб «Динамо» и спортивная школа МГФСО, поэтому мы везде пишемся «МГФСО Динамо». Есть государственная организация, а есть общественная, которая может сама зарабатывать, распределять средства и помогать тем, кому необходимо. Источники финансирования вроде бы разные, но все решения мы принимаем вместе. Это единый

коллектив. Результат есть. Значит, идем правильной дорогой.

ОН ОЧЕНЬ ЦЕНИЛ ТЕХ, КТО РАБОТАЛ ...Десять лет (1994 — 2004) гимнастический клуб «Динамо» возглавлял Михаил Яковлевич Воронин. Это был человек, как говорят, со стержнем, всегда и во всем имел свою четкую позицию. Переубедить его в чем-то можно было только неоспоримыми доказательствами, только тогда он мог изменить свое мнение. И я, и Виктор Иванович Мельников многому учились у него. Всю славную историю гимнастики в «Динамо» наши традиции Воронин призывал беречь, приумножать, очень ценил тех, кто действительно работал. Он был жестким руководителем. А куда без ясной, иногда даже жесткой позиции в большом спорте? И в то же время он был мягким, добрым человеком, многим помогал в жизни и делом, и советом.

Не побоюсь этого слова, Михаил Яковлевич был великим. Великим спортсменом, тренером, организатором. Он не пугался новых веяний, необычных подходов в воспитании спортсменов, постоянно искал то интересное, что можно было бы применить в гимнастике, в приобщении детей к спорту. И мы сегодня стараемся продолжать его дело. Ищем новое, экспериментируем. Сама жизнь заставляет это делать. Раньше, например, мы ходили по школам, по детским садам и отбирали детей — гибких, стройных, маленьких, то есть «форматных»



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КЛУБ «ДИНАМО-МОСКВА» ИМЕНИ МИХАИЛА ВОРОНИНА

ПРЕЗИДЕНТ — ЗУДИН
АНДРЕЙ ГЕОРГИЕВИЧ
КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ШКОЛЕ СДЮШОР МГФСО —
200 ЧЕЛОВЕК

ДИРЕКТОР МЕЛЬНИКОВ
ВИКТОР ИВАНОВИЧ

ВСЕГО ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В КЛУБЕ — ДО 500 ЧЕЛОВЕК

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНЕРОВ — 23
ЗАСЛУЖЕННЫЕ ТРЕНЕРЫ СССР:

ВЛАДИМИР АКСЕНОВ
ВЛАДИМИР ГУРНЫЙ

ЗАСЛУЖЕННЫЕ
ТРЕНЕРЫ РОССИИ:

ВЛАДИМИР АРТАМОНОВ
ЕЛЕНА БАЗИНА

ЕЛЕНА ЛОГИНОВА
ВЯЧЕСЛАВ СЕЛИФАНОВ

ОЛЬГА ТЕПЛОВА
НАДЕЖДА ГОЛЬЦОВА

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН
ГЕННАДИЙ ЕЛФИМОВ

ВИКТОР МЕЛЬНИКОВ
АНДРЕЙ ЗУДИН

ЗАСЛУЖЕННЫЕ
МАСТЕРА СПОРТА СССР:

ОЛЬГА МОСТЕПАНОВА
РАШИД КАСУМОВ

МАСТЕРА СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА:

ИЛЬЯ ГИОРГАДЗЕ
АЛЕКСАНДР КАЛИНИН

ПАВЕЛ КОШЕВОЙ
ЮРИЙ КРЮКОВ

СЕГОДНЯ ПРИНИМАЕМ ВСЕХ. Полненький ты, неуклюженький — какой есть, мы тебя берем. То есть набор есть, а отбора нет. Поэтому мы начали набирать двухлетних детей, которые приходят в зал с мамами и папами

для серьезных занятий гимнастикой. А сегодня принимаем всех. Полненький ты, неуклюженький — какой есть, мы тебя берем. Мы с тобой работаем как в группах ОФП, так и в группах спортивного совершенствования.

То есть набор есть, а отбора нет. Поэтому мы начали набирать двухлетних детей, которые два раза в неделю приходят в зал с мамами и папами. (Есть даже отдельная группа девочек от двух с половиной до трех с половиной лет — отличные, скажу вам, девчонки.) Потому что выхода нет другого. Мы должны найти «наших» детей и так втянуть в гимнастику, чтобы и родители были счастливы. Чтобы увидели, как у нас ин-

тересно, поняли, что здесь не только мышцы качают, но и всесторонне развивают ребенка. Шесть снарядов у мальчиков, четыре у девочек. А сколько вспомогательных упражнений! Мы пошли на это, и сейчас медленно-медленно, но начинает возрождаться к 7 годам хоть какой-то отбор. Уже одну группу в 7–10 человек мальчишек собираем. И дальше будем работать.

ВЕРНИСЬ, «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»

...Были такие соревнования между районами — «Юность Москвы», сам в них участвовал. В каждом районе работала школа по спортивной гимнастике. Значит, 33 школы, 33 гимнастических зала. И в каждом зале — дети, тренеры...

Нас уже три года назад разгоняли, пять лет назад ломали, а мы все стоим, **выстаиваем, выдерживаем**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

А сегодня в Москве всего 6 залов на многомиллионный город. И вроде бы должно быть в них много детей — ничего подобного. Мы подумали, ведь проводились такие уникальные соревнования по линии Министерства образования России, почему бы не попытаться воссоздать турниры среди школ по спортивной гимнастике с минимально легким набором элементов и упражнений? Сначала в школах района провести, потом на уровне Москвы. Если с 1 класса гимнастика будет активно развиваться, то в классе 4-м, 5-м дети уже смогут что-то показывать на соревнованиях. Был у меня разговор на эту тему с Александром Тихоновичем Паршиковым, бывшим руководителем МГФСО, а ныне руководителем департамента Министерства образования. Мы готовы у себя для начала попробовать.

СТЕНЫ ОСТАНУТСЯ

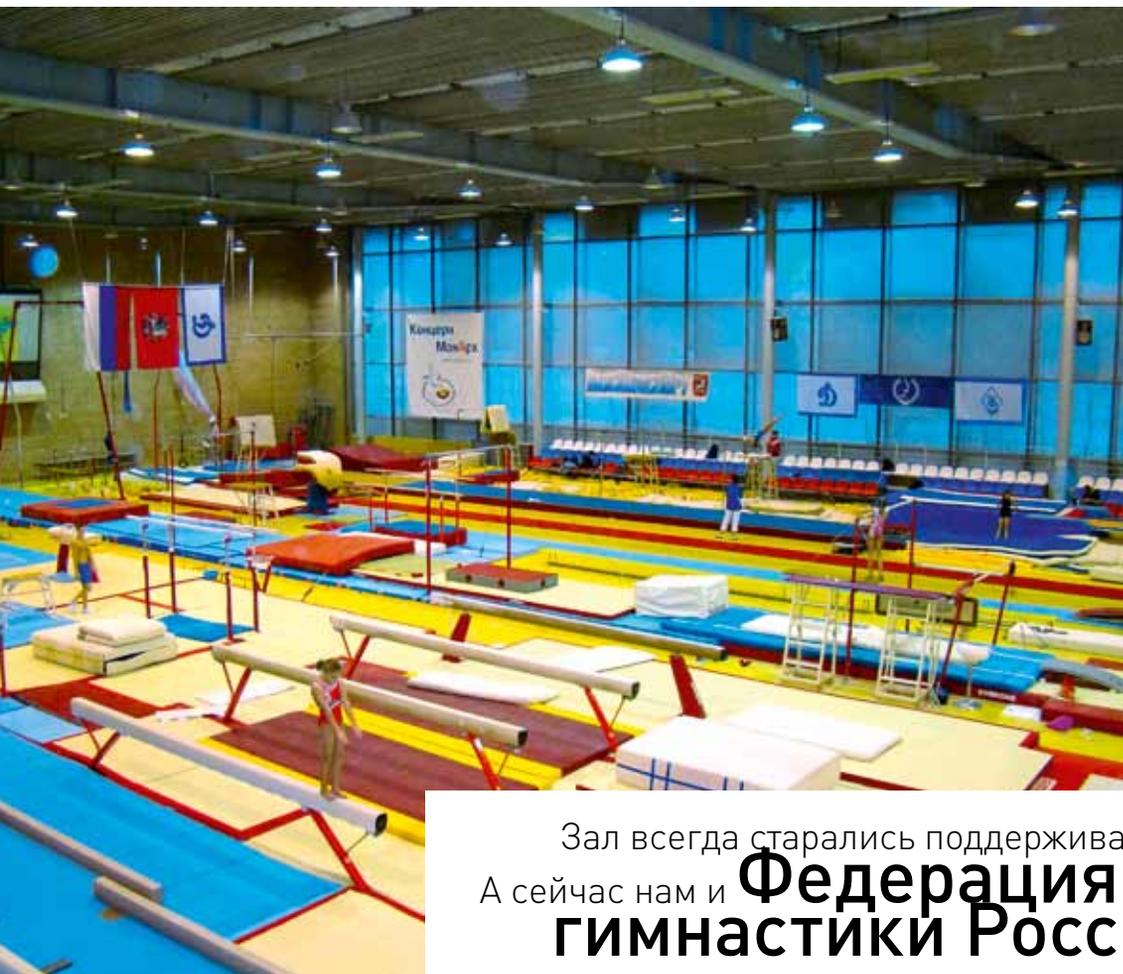
...Посмотрите, зал у нас — живой, с утра до вечера здесь, как в муравейнике, работа идет. И все время к нам кто-то просится для трени-

ровок или сборы провести. Стараемся быть гостеприимными. Сейчас, например, египтян ждем, Федерация гимнастики России попросила принять. Нашли время, пускай посмотрят, как тут у нас все происходит. Гимнасты очень любят у нас тренироваться, потому что зал замечательный. В Москве он один такой. Есть, конечно, уже и лучше — в Пензе или в Ленинске-Кузнецком, в Санкт-Петербурге сейчас новый построили... Но в тройку лучших в стране мы все равно входим.

И знаете, в «Динамо» всегда так было. Весь Советский Союз приезжал сюда тренироваться, еще в старый зал (нынешний в 1976-м появился) на большом стадионе, который был построен в 1936 году. Сейчас там все реконструируется, но стены, как история, останутся.

Чем мы можем больше всего гордиться? Наверное, тем, что до сегодняшнего дня гимнастический зал в Петровском парке работает и

СЕЙЧАС ТРИ человека из «Динамо» отправились в составе команды на чемпионат мира в Токио. Трое из двенадцати — это, я считаю, хороший показатель...



ГИМНАСТЫ ОЧЕНЬ любят у нас тренироваться, потому что зал замечательный. В Москве он один такой



РИА-НОВОСТИ

Зал всегда старались поддерживать в хорошем состоянии. А сейчас нам и **Федерация спортивной гимнастики России** помогает

дает результаты. А ведь сложностей сейчас не меньше, чем было за эти 15 лет. В 2002 году поменялось руководство «Динамо», был проведен мониторинг на тему — «по какому пути двигаться дальше?». Не только в Москве, по всей России. Вывод таков: общество «Динамо» должно сконцентрироваться на специальной физической подготовке силовых структур и ведомств, заниматься с детьми военнослужащих, иметь несколько первоклассных команд в игровых видах спорта. В Законе о спорте РФ общественные организации прописаны очень маленькой строкой. Вроде бы есть они, и вроде бы их нет. И некоторые руководители считают: а зачем нам спорт? Это не наша задача. Так мы доказываем, что, нет, наша! И отстаивать такую точку зрения приходится на самом высоком уровне.

Еще одна сложность, которая, надеемся, в итоге обернется плюсом, это реконструкция стадиона и Петровского парка. Нам сегодня

очень помогает руководство Федерации спортивной гимнастики России. И наши руководители сказали: «Гимнастике на стадионе «Динамо» — быть!» Еще года два-три мы живем в этом зале, а потом практически на этом же месте будет построен новый зал, он будет чуть-чуть больше, с качественной инфраструктурой, с трибунами на 600 мест. Проблема в том, что на время строительства необходимо найти такое место (пусть меньше размерами, но здесь, рядом) для тренировок, чтобы школа работала, и мы не потеряли контингент занимающихся, а главное — тренерские кадры. Варианты есть, но за них надо бороться. Руководство ФСГР знает об этом, хорошо относится к нам и управляющий компанией, занимающейся реконструкцией стадиона. Давно уже сложились хорошие отношения с Московской федерацией гимнастики, и Центральный совет «Динамо» помогает, и МГФСО. Мы работаем, и нам доверяют. Но душа все равно болит. Как все будет? ▲



ЛЕПИТЕ СЕБЯ С ГЛИНОЙ

И ПРОСТИТЕСЬ С МИНЕРАЛЬНЫМ АВИТАМИНОЗОМ

ХОРОШО ИЗВЕСТНО, ЧТО НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ — АВИТАМИНОЗ — НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА. НО ДО СИХ ПОР МНОГИЕ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ПРИДАЮТ ДОЛЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НЕДОСТАТКУ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ (ТАК НАЗЫВАЕМОМУ МИНЕРАЛЬНОМУ АВИТАМИНОЗУ).

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ВРАЧ, ТРЕНЕР, с.н.с. НИИ СПОРТА РГУФКСИТ. ФОТО АВТОРА

Минеральные вещества являются основой строительного материала костной ткани, а микроэлементы принимают участие в работе всех систем организма. Особо чувствителен к минеральному дисбалансу организм юных спортсменов. Недостаток минералов и микроэлементов не только негативно влияет на работоспособность и физические качества, но может быть причиной подвывихов, суставных нестабильностей, переломов и костных деформаций.

Нехватку минеральных веществ и микроэлементов можно восполнить приемом фармакологических препаратов, но они не всегда и не всеми усваиваются. Вопрос о подборе индивидуальной дозы микроэлементов для спортсмена также остается открытым.

Но есть способы поддержания полноценного минерального обмена в организме человека, которые мы знаем с древних времен. Они просты, безопасны и эффективны. Сегодня мы расскажем о глине.

Глина сопровождала человечество на протяжении всей истории. Из глины делали посуду и домашнюю утварь, применяли в строительстве жилья, глиной стирали и лечили. В кувшинах вода долго оставалась прохладной и не портилась. Кусочек глины, положенный в кастрюлю с молоком, даже в жару предохранял его от скисания. На глиняных дощечках люди древности записывали свои первые тексты.

В Древнем Египте жрецы пользовались глиной при лечении и бальзамировании. На лечебные свойства ссылались многие великие врачи древности. В «догипсовую эру» глину использовали в качестве фиксирующей повязки при вывихах и переломах. В своей практике ее применял и *первый спортивный врач* — древнегреческий медик Гален (129 — ок. 200 г.).

Глина — самостоятельная группа полимерных горных пород вулканического происхождения,



Глинолечение — пиелотерапия (от греческого *pelos* — «ил», «глина» и *therapia* — «лечение»)

состоящая по большей части из солей кремниевой кислоты и окисей кремния, алюминия и других минеральных веществ. В глине мало органических веществ и вовсе нет сульфидов. Глина обладает большой пластичностью, вязкостью, теплоемкостью и малой гигроскопичностью и теплопроводностью. То есть она может аккумулировать много тепла и медленно его отдавать. Глина чрезвычайно влагоемка (при проникновении влаги происходит увеличение объема глины на 45%). Но особенно важно, что она обладает удивительной способностью поглощать из окружающей среды различные ионы с одновременным выделением соответствующего количества других ионов (Ca, Mg, H, Na, K и др.).

Механизм целебного воздействия глины на человека до конца не известен. В старину глину

ГЛИНА СОДЕРЖИТ практически все необходимые организму минеральные вещества и микроэлементы в наиболее усвояемой организмом форме



ИТАР-ТАСС/ALAMY

использовали как антисептическую повязку, лечили также абсцессы и язвы. Содержащийся в глине кремний обладает удивительным свойством — он «связывает» и выводит из организма патогенную флору, шлаки, токсины и яды, не оказывая влияния на нормальную микрофлору человеческого организма. Поэтому повторное использование глины недопустимо! В этом проявляется ее детоксикационные и противовоспалительные свойства.

В то же время глина способна многое отдавать. Глина содержит практически все необходимые организму минеральные вещества и микроэлементы в наиболее усваиваемой организмом форме. На это свойство глины одним из первых обратил внимание наш соотечественник, известный русский клиницист С.П. Боткин. Его поразило то, что в отличие от лекарств, глину нельзя передозировать: организм усваивает из глины лишь столько веществ, сколько ему необходимо. Так глина восстанавливает обмен веществ.

Науке известно около 40 видов глины. Цвет глины определяет ее химический состав. Возможно, поэтому глину до сих пор классифицируют по цвету. Различают Белую глину (Каолин), Голубую, Зеленую, Красную (в ней много оксида железа), Розовую и даже Черную

ГЛИНОЛЕЧЕНИЕ
хорошо сочетается с массажем, солнечными ваннами и ингаляциями. Все эти процедуры можно делать до или после глинолечения в зависимости от тактики лечения

Глина содержит радий, благотворно влияющий на иммунитет человека. При глинолечении радий переходит в организм в своем естественном состоянии и выгоняет из него все, что гниет, разлагается и ведет к образованию опухолей.

Комплексное воздействие глины приводит к расширению периферических сосудов, перераспределению крови и локальному усилению лимфо- и кровообращения, оказывает рассасывающий и противовоспалительный эффект. Глина является мощным физиологическим раздражителем, стимулируя вегетативную нервную систему и при этом практически не вызывая аллергических реакций.

Какую глину следует использовать? Для лечебно-оздоровительных процедур глину следует приобретать только у официальных производителей. Вы обезопасите себя от лишних включений и примесей.

В целях усиления терапевтического эффекта глину **активируют солнцем** — получают **солнечную глину**. Для этого ее выдерживают на солнце в течение нескольких дней, а затем хранят в деревянной таре в сухом прохладном помещении. Хорошо высушенная глина легко растворяется в воде. Перед употреблением глину заливают теплой водой или 10-процентным раствором поваренной соли. Если глина не будет употребляться внутрь, то лучше брать морскую соль. Верхний слой воды сливается, а использовать мы будем оставшийся густой коллоид.

По механизму физиологического воздействия глинолечение подобно тепловым процедурам в физиотерапии, поэтому противопоказания у них сходные: злокачественные новообразования, острые воспалительные процессы, туберкулез, болезни сердечно-сосудистой системы, вторая половина беременности, период лактации и некоторые другие заболевания.

Глинолечение хорошо сочетается с массажем, солнечными ваннами и ингаляциями. Все эти процедуры можно делать до или после глинолечения в зависимости от тактики лечения.

Вернемся к профилактике и коррекции недостаточности минерального обмена. Самый простой и доступный способ — это просто обмазаться глиной, подождать, пока она высохнет, и смыть водой. Такие процедуры достаточно выполнять один раз в неделю.

Если в тренировочном зале есть баня, то наиболее эффективно обмазаться глиной сразу после парной (сауны) и принятого душа. Организм при этом начнет активно всасывать вещества через кожу. Очень важно после каждого посещения парной или сауны смывать в душе вышедшие с потом продукты распада.

Если спортсмена беспокоят растяжения, боли в мышцах или суставах, то поступают следующим образом. Глину смешивают с прохладной водой (в которую для усиления эффекта можно добавить столовый уксус из расчета 1 ст. л. на 1 л воды). **Глиняную лепешку** размером в 2–3 см наносят на болезненный участок тела, накрывают клеенкой и оставляют до ощущения того, что глина нагрелась (обычно это занимает до получаса).

Хорошим восстанавливающим эффектом обладают **глиняные ванны**, которые можно принимать дома, после усиленной тренировки. Они прекрасно выводят из организма шлаки, обладают мощнейшим релаксационным эффектом, снимают стрессы и нервное перена-



«Никакой организм

не может существовать без кремния». В.И. Вернадский

пряжение. Готовят ванны из расчета 5–8 ст. л. глины на 1 л теплой воды. Принимают ванну при температуре 37–39°C в течение полчаса. После приема ванны тело рекомендуется не ополаскивать, а просто вытереть насухо полотенцем, оставляя тем самым тонкий слой глины на коже, и идти спать.

Если в период сборов или поездки спортсмен вдруг почувствовал в кишечнике дискомфорт, то самое лучшее — дать ему попить *глиняной воды*. Она хорошо очищает кишечник, нормализует его моторику, восстанавливает

кислотность желудка и снимает излишнее газообразование. *Глиняная вода* готовится из расчета 1 ч. л. глины на стакан теплой воды. Такую воду пьют по стакану перед едой 2–3 раза в день. При насморке хорошо пить глиняную воду носом.

Лепку из глины с успехом используют в арт-терапии. Если на сборах, в спортивном лагере или на выездных соревнованиях ваши ученики загрустили, предложите им слепить что-либо из глины. Лучшего психологического средства восстановления не найти. ▲



ВИКТОРИЯ КОМОВА

РОДИЛАСЬ: 30 ЯНВАРЯ 1995 ГОДА
ГОРОД ВОРОНЕЖ
КЛУБ «ДИНАМО»

ТРЕНЕРЫ: ЕЛФИМОВ Г.Б.,
БУЛГАКОВА О.М.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ



ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2010, ЧЕТЫРЕКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА И СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ-2010 СРЕДИ



ЮНИОРОВ, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ-2010, ТРЕХКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА, СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР X ЛЕТНЕГО ЕВРОПЕЙСКОГО ЮНОШЕСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ-2009,



ТРЕХКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА, СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР СОРЕВНОВАНИЙ JAPAN JUNIOR INTERNATIONAL-2009, НЕОДНОКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА И ПРИЗЕР МЕМОРИАЛА МИХАИЛА ВОРОНИНА.





ЛЯГУШКА, ГОРЫ, ГАЛИФЕ

ВЫВОРОТНОСТЬ НА СУШЕ И НА МОРЕ

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ВЫВОРОТНОСТИ, НАЧАТЫЙ В ПРЕДЫДУЩЕМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА. ПРЕДМЕТОМ НАШЕГО РАССМОТРЕНИЯ БУДЕТ ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫХ И ОБСУЖДАЕМЫХ В ТРЕНЕРСКОЙ СРЕДЕ ВОПРОСОВ — ВОПРОС ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ РАЗВИТИЯ ВЫВОРОТНОСТИ.

ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

В восстановительной медицине при ряде проблем опорно-двигательного аппарата специалисты рекомендуют принимать теплые хвойно-соляные ванны, которые эффективно нормализуют патологический гипертонус и микроциркуляцию в пораженных тканях. Человеческое тело, погруженное в воду, находится в состоянии, близком к невесомости, что вызывает эффект глубокой нервно-мышечной релаксации. Это состояние усиливается в теплой воде, где стабилизирующая функция мышечно-сухожильного аппарата достаточно быстро «выключается», а микроциркуляция в тканях значительно усиливается. Человеческое тело поддерживается лишь связочным аппаратом, который в теплой воде становится чрезвычайно эластичным.

Если мы ставим задачу увеличить пластичность связочного аппарата, то лучше, чем в теплой

воде, это нигде не сделать. Ведь для увеличения выворотности, в отличие от привычной растяжки на шпагат, необходимо повысить эластичность именно связочного аппарата тазобедренного сустава. Что обычными средствами гимнастики в зале сделать не просто.

Какие же упражнения в воде наиболее эффективны для формирования выворотности? Да все те же хореографические *plié* по 1-й и 2-й позиции. Только теперь тело находится не в вертикальном положении, как у станка, а в горизонтальном, вдоль воды. И обозначенные упражнения на *plié* превратятся в движения ногами в воде по типу плавания брассом. Толчок ногами следует производить от пятки, как при *grand plié* по 1-й или 2-й позиции. Расстояние между стопами выпрямленных в конечной фазе толчка ног держать не более ширины ступни.

В руки ученику можно дать *плавательную доску* (см. фото). Тогда он сможет лучше концентрировать внимание на ногах и на пояснице, которую не следует прогибать! С доской полезно плавать и *брассом на спине*. Так ученик сможет видеть и зрительно контролировать выворотные движения ног в воде.

Партерная гимнастика на выворотность также может быть адаптирована для выполнения в воде. Из всех ее упражнений наиболее простым и эффективным следует признать «лягушку»,



выполняемую лежа на животе с ногами в положении *demi plié* по 1-й или 2-й позиции (см. фото). Пятками при этом надо давить в пол (или дно, если это делается в воде). Поясницу также следует держать без излишнего прогиба.

Если удерживать поясницу без прогиба не удается, можно выполнить похожее упражнение в положении сидя «по-турецки». Принять его в воде совсем не трудно. Можно даже попросить партнера аккуратно надавить на колени таким образом, чтобы бедра опустились до земли. Более сложная разновидность — положение сидя в *demi plié* (то есть со слегка выпрямленными и выворотно разведенными в коленях ногами) (см. фото). Те же упражнения с «лягушками» следует повторить на суше сразу после выхода из воды. Обретение естественной силы тяжести будет хорошо действовать на расслабленные в воде мягкие ткани.

Эффективным упражнением на суше на увеличение *силовой выворотности* является *ходьба по горам выворотным шагом* (см. фото). Под «силовой выворотностью» мы понимаем положения, достигаемые за счет работы *выворотных мышц* (они расположены в области таза и на внутренней стороне бедра). Тренированные выворотные мышцы позволяют выполнять мощные толчки на всех хореографических прыжках и мягкое приземление, которое делается по *demi plié*. Это же упражнение эффективно при подготовке мы-



шечно-связочного аппарата к выполнению спортивно-хореографических поворотов из 4-й позиции.

Что происходит при таком шаге? Фактически выполнение *demi plié* и *relève* по 4-й позиции. Важно «шагать» не только в горку, но и с горки. И при каждом шаге нагружать пятку, то есть полностью опускать ее на землю! Полезно таким шагом ходить по небольшим кочкам.

К залу упражнение *ходьба по горам выворотным шагом* можно адаптировать в виде выполнения серии выворотных наскоков одной ногой на небольшое возвышение по 4-й позиции (см. фото).

В повседневной жизни тренировать силовую выворотность можно, делая выворотные шаги по лестницам вверх и вниз. Уделяя должное внимание развитию *выворотных мышц*, мы тем самым еще и предохраняем фигуру спортсмена от наращивания излишнего мышечного объема в виде «галифе». ▲

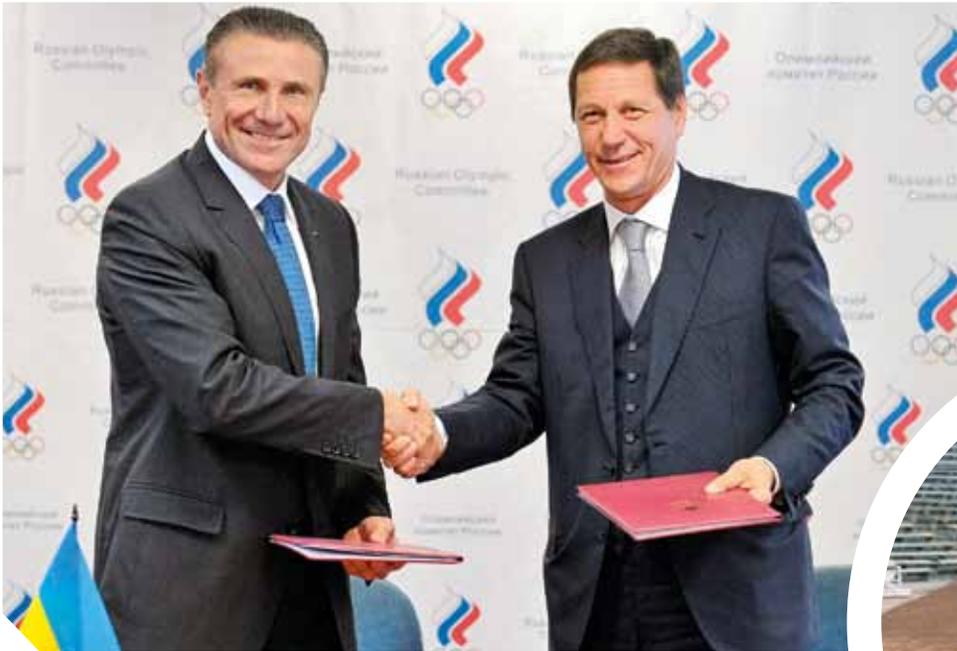
Человеческое тело, погруженное в воду, находится в состоянии, близком к невесомости



СЕРГЕЙ БУБКА: ИЗ СПОРТА ВЫСТРЕЛИЛА ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

ДЕСЯТИ ДОРОГ НА ВЕРШИНУ НЕ БЫВАЕТ, СЧИТАЕТ НЕПОВТОРИМЫЙ И ДО СИХ ПОР НЕПОБЕДИМЫЙ СЕРГЕЙ БУБКА (35 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ!). А ЕЩЕ УТОЧНЯЕТ: «СЕГОДНЯ Я ВОЗГЛАВЛЯЮ УКРАИНСКИЙ НОК, ЯВЛЯЮСЬ ЧЛЕНОМ МОК И ПЕРВЫМ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ (IAAF). И ОЧЕНЬ РАД, ЧТО МОГУ ПОСЛУЖИТЬ РАЗВИТИЮ СПОРТА».

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА



ЭТО СУДЬБА.
Хотя в Луганске
школа гимнастики
очень хорошая



Члены олимпийской семьи всегда близки друг другу. Тем более Россия и Украина.

Для нас очень ценен ваш опыт

— Почему, Сергей Назарович, легкая атлетика — королева?

А возьмите для примера последние летние Олимпийские игры: смотрите, в Пекине и утренняя программа, и вечерняя собирали по 90 000 зрителей! Разнообразие звезд, дисциплин, красотища видов... По-моему, даже и объяснять ничего не надо.

— Но ведь и с матерью королевы — гимнастикой вы, кажется, неплохо знакомы?

Ну, во-первых, меня в детстве на спортивную гимнастику отбирали.

— Великоваты вы вообще-то для гимнаста...

А я долго был невысокий, не рос — мама невысокая, папа 1,81 см. Так что отобрали, позвали, но я очень просто с этим вопросом разобрался. Когда мы должны были идти в школу гимнастики, я у тренера спросил: «А куда идти-то?» — «Да тут близко, минут пятнадцать», — объяснил тренер. Я решил, что это далеко и вернулся. Это судьба. Хотя в Луганске школа гимнастики очень хорошая. Сходил потом еще на плавание — точно не мое. В воде, да еще не дышать! В футбол с удовольствием играл. Бег на средние и длинные дистанции — не понравилось. А затем попал в

прыжки с шестом, совершенно случайно. Никогда их не видел и ничего про них не слышал. Старший товарищ Слава подсказал — ровесник моего брата. Мы жили на одной улице, он начал заниматься легкой атлетикой. И как-то сказал тренеру Виталию Петрову: «Давайте, я вам приведу мальчика». — «Сколько лет?» — «Десять». — «Еще маленький, приводи через два года». — «Нет, вы должны посмотреть, очень способный мальчик». Так Слава сделал мою судьбу. Я пришел — пятнадцать раз подтянулся, тридцать метров пробежал неплохо, и тренер дал «добро».

— Славе-то спасибо сказали?

Я по сей день все и ценю, и помню. Он повлиял ведь не только на мою судьбу спортсмена. Из спорта выстрелила совершенно другая жизнь. Я мир увидел, познакомился с людьми, любимое и дорогое дело нашел. Знаете, а ведь когда-то меня тренер в десятиборье толкал, он уже видел, что я буду массивный, беспокоился. А я отказался, сказав, что лучше не буду есть... Поэтому я с 12 лет придерживался жестких диет и в 16 даже не представлял, как это до 25 лет можно выступать! Нужно питаться, тренироваться, а ты не можешь лишний грамм нарастить... Конечно, психологически давило.

Я с 12 ЛЕТ
придерживался
жестких диет
и в 16 даже не
представлял, как это
до 25 лет можно
выступать!

Я МИР УВИДЕЛ,
 познакомился с
 людьми, люби-
 мое и дорогое
 дело нашел



НЕТ СЛОВА
 «не могу»,
 есть слово «надо»

Талантливому тренеру должно повезти с талантливым учеником, чтобы они оба могли реализовать себя

— Девчонки-гимнастки вам посочувствуют, как никто...

И я их очень хорошо понимаю! И, кстати, от гимнастики я далеко так и не ушел. Во-первых, не зря говорят, что гимнастические упражнения это основа основ. Найдите мне спортсмена, который не использует ваши махи, висы, растяжки и так далее! Во-вторых, мой тренер опять-таки использовал гимнастику и специалистов в работе с прыгунами. В гимнастике накоплен потрясающий опыт движения, если так можно сказать. Нет спортсмена, который бы прошел мимо этого вида спорта. Если прошел, значит, ничего не добился.

— Именно поэтому ваши сыновья тоже начали со спортивной гимнастики?

Координация движений, умение контролировать тело — это важно. Сыновья и на разряды сдавали, и первые места занимали на соревнованиях. Потом, правда, ушли в теннис. Вообще, главное — заниматься в удовольствие. И талантливого тренеру должно повезти с талантливым учеником, чтобы они оба могли реализовать себя. У нас с Петровым были игровые тренировки, такие, что мне хотелось заниматься. Знаете, я вспомнил: в наше время жевательная резинка была большой редкостью. Жена тренера привозила ее из зарубежных ко-

В ГИМНАСТИКЕ
 накоплен потрясающий
 опыт движения



КОГДА ИДЕТ
подготовка,
нужно быть
злым



AFP/EAST NEWS

ИТАР-ТАСС

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

НО УДЕЛЯТЬ
внимание себе
нужно, чтобы
подзарядить
батарею

Кто-то должен звезду закрывать буквально грудью, чтобы дать возможность уйти от стихийности

мандировок, а тренер, ставя большую высоту, говорил: «Кто достанет...» За эту жвачку я боролся всю тренировку и всегда ее получал.

— На научном языке это называется «мотивация».

Да, и мотивация в спорте играет очень важную роль. Каждый тренер должен стремиться к тому, чтобы ребенку было интересно, чтобы он ждал тренировку. А Петров — феномен. Я иногда слышу, как говорят, что его сделал Бубка. Ерунда.

— Сергей Назарович, согласитесь, что звездой быть непросто. Будь это Бритни Спирс, которая жалуется, что народ проходу не дает, толкает на всякие вещи необдуманные. Или Елена Исинбаева, которая уже не знает, каким ей одеялом укрыться от людских глаз даже на арене...

Да, это серьезно, вопрос самосохранения, если так можно сказать.

— Как-то я вас спросила, что делать в таких случаях чемпионом, и вы сказали — например, в

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС,
который я вижу, —
сохранение кадров

лес идти, энергией подпитываться, находиться какое-то время там, где только вы и природа. Это единственный способ?

Знаете, нужно разделить внимание. Когда только что рекорд состоялся или победа — вот она, минуто назад оглушила всех, — внимание, вопросы, автографы, это все абсолютно нормально. И приятно. Поверьте, в этот момент спортсмен не страдает.

— То есть кинь на него еще десяток журналистов, он и не заметит?

Да, и с удовольствием в этот момент обеспечит их интервью. Но потом начинается жизнь «дальше». Как все устроить? Кто-то должен звезду закрывать буквально грудью, чтобы дать возможность уйти от стихийности. Это должен быть грамотный менеджмент. Надо, чтобы человека не дергали. Мобильный телефон, конечно, многое усложняет. Кто-то узнал номер, попросил об интервью — спортсмен не смог отказать. А это может разрушать восстановление, мешая морально восстанавливаться. Отвлечение от процесса тренировок будет тянуть назад.

— Что же, вообще закрыть себя наглухо? А улица?

Я всегда относился с уважением к людям, ведь именно эти люди тебя мотивируют. Но когда идет подготовка, нужно быть злым. Да, иногда не обращать внимания, не видеть, проходить мимо, не расплыться, другого выхода нет. Или культурно раскланываться — извините, после старта.

— А вас лично депрессии после побед часто накрывали? Опять сначала...

Я всегда боролся с чем-то. Нет слова «не могу», есть слово «надо». Нравится или нет, надо четко делать дело. Но уделять внимание себе нужно, чтобы подзарядить батарею. Чтобы иметь какой-то энергетический запас. У меня и сегодня три направления работы, все важные, и такого, что я работаю до шести часов, — нет. Нормальный ненормированный рабочий день.

— Идите в лес, Сергей Назарович... Тем более что впереди, уже совсем скоро, Олимпийские игры. Что скажете о планах Украины?

Есть ряд дисциплин, в которых традиционно существуют какие-то наработки. Сегодня, конечно, трудно предсказать результаты, но я, знаете, не придерживаюсь политики, когда нужно оказывать давление на спортсменов. Я никогда не сталкивался с тем, чтобы кто-то из членов олимпийской команды ехал с настро-

ем на проигрыш. Психологическое давление в этом смысле может привести только осложнение. Задачи каждый знает, профессиональный тренерский коллектив с ребятами работает, поэтому мы, функционеры, понятно, что-то в уме считаем, медали предполагаем, но очень сдержанно. Психологически на ребят стараемся не давить.

— Вас не пугает, что наши советские методики расплозились по миру и все страны бывшего Союза потеряли сильное оружие?

Пугаться нет смысла. Надо делать выводы. Вот что, например, последние Игры в Пекине показали? Система, которая у нас существовала в советское время, умело адаптирована той же китайской стороной (и не только). Феноменальный результат они показали по медалям. А ведь скрывали свои амбиции — «нет-нет, мы не претендуем на что-то из ряда вон, нас устраивает третье место». Я часто приезжал в Пекин как член координационной комиссии, и все время в заявлениях высшего руководства присутствовала такая скромность. Вывод для нашего настоящего и будущего — надо изо всех сил сохранять лучшее. Ключевой вопрос, который я вижу (в России с этим дело обстоит лучше, у нас на Украине похуже), — сохранение кадров и материально-технической базы. В Москве я был просто удивлен, приятно удивлен: какое же количество спортивных объектов сегодня у вас функционирует!

— Только что с президентом ОКР Александром Жуковым вы подписали меморандум о сотрудничестве, который подразумевает совместную деятельность наших стран по организации двусторонних соревнований, содействие сотрудничеству в области подготовки спортсменов, тренеров и иных специалистов в области спорта. Насколько это все важно?

Члены олимпийской семьи всегда близки друг другу. Тем более Россия и Украина. Для нас очень ценен тот опыт, который вы накапливаете с Сочи, Украина нацелена бороться за Игры-2022. Нам нужно повышать и тренерский уровень, здесь мы тоже рассчитываем на поддержку и понимание. Ну, и инфраструктура, базы для спортсменов — это вообще ключевой момент. Мы немного отстали. Организация двусторонних соревнований между нашими странами, помощь в подготовке тренеров, организация совместных сборов... Я рассказал Александру Дмитриевичу, как у нас проводится олимпийская неделя, олимпийские уроки. Накоплен большой опыт, и мы тоже готовы поделиться. Сегодня столько соблазна для детей, надо их направлять в спорт! ▲



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Такого, что я работаю до шести часов, — нет.

Нормальный ненормированный рабочий день



ДЕНИС АБЛЯЗИН: ВРЕМЯ ВЗЛЕТАТЬ

О ПРЫЖКАХ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЯХ И ЧУВСТВЕ ЛОКТЯ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА, ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Денис, недавно ты стал мастером спорта международного класса. Оказывается, первым в истории гимнастики Пензенской области. И можешь собой гордиться...

Нет, не могу, у меня же не было пока медали ни с чемпионата мира, ни с чемпионата Европы, ни с Олимпиады. Вот когда появится, можно будет похвалить себя и «погордиться». В прошлом сезоне у меня действительно всплеск был, все, что с тренером нарабатывали, потихоньку стало получаться. Обычно говорят «количество перешло в качество». А у меня качественное количество перешло в качество.

— Значит, все-таки можно себя похвалить?

Ну, если только за то, что постоянно упираюсь и честно выполняю объем, который мне дает тренер. Даже если он его и увеличивает. За то, что я это дело — неважно, тяжело ли мне, — выдерживаю. Пока все идет, как надо. Если этот сезон оценить, то, где должен был ошибиться, там и

ошибался. Я всегда знаю, где не доработал. Вот сейчас нарабатываю.

— Вообще в гимнастике ты кем себя видишь?

Олимпийским чемпионом хотелось бы стать. «Стою» в гимнастике не для того, чтобы на жизнь заработать. Мне нравится заниматься этим видом спорта. Как в первом классе пришел в зал, так и не выходил. Хотя до гимнастики занимался еще и БМХ. Это когда на велосипедах надо с горки прыгать. Два года параллельно ходил и туда и сюда, а когда пришлось выбирать, выбрал гимнастику.

— Почему?

Мне нравится прыгать, нравится чувство полета в воздухе ощущать. На БМХ такого нет. Ты можешь разогнаться, прыгнуть — и все. Неинтересно. А тут на той же самой перекладине можешь руки отпустить, вылететь высоко и опять за нее взяться! Или выпрыгнуть на вольных

«Стою» в гимнастике не для того, чтобы на жизнь заработать. Мне нравится заниматься этим видом спорта. Как в первом классе пришел в зал, так и не выходил

упражнениях высоко-высоко и приземлиться на ноги. Сделать это красиво. Одним словом, завлекла меня гимнастика. А велосипед даже не знаю, где сейчас, завалился где-то...

— *Что-то еще в твоей сегодняшней жизни, кроме гимнастики, есть?*

Пока ничего и нет. А увлечение какое? Как у всех. За компьютером посидеть, по улице погулять. В город съездить, по магазинам походить, в кино, с друзьями встретиться...

— *А гимнастика тебе ответной любовью, как считаешь, платит? Все у тебя пока по нарастающей шло, и все без падений, без потрясений?* Мне с самого начала тяжело было тренироваться. Очень. Я не гибкий от природы, скованный был, закачанный сильно. Из-за этого не мог нормально крутиться на коне, «махаться» на брусьях... Растягивался. Тяжело все давалось. Например, обязательную программу по 1 взрослому разряду все за полгода учили, а я только за год смог ее осилить.

— *Другой, может, и бросил бы давно... Так сильно чувство полета захватило?*

Да. Всегда осознавал, что не просто мне будет, и сейчас знаю: в дальнейшем тоже легче не станет. Но остаюсь, борюсь до конца. Не знаю, в кого я такой упертый и терпеливый. Может, в маму. Она спортсменкой никогда не была, но по жизни такая же. По-моему, начальником на заводе работает, точно не помню.

— *Мы уже заметили, что вы, гимнасты, иногда и не знаете, где родители работают. Дома то редко бываешь?*

Стараюсь приезжать как можно чаще. При любой возможности вырываюсь. Родители скучают, брат родной, он на три года старше. Когда бываю в Пензе, со всеми родственниками стараюсь повидаться, потому что все скучают. А я по ним.

— *Мама, видя, как ты мучаешься с растяжками, с махами, говорила: «Давай, давай, терпи»?*

Ничего не говорила. Вернее, она ставила перед выбором: «Хочешь — бросай. Но тогда тебе придется учиться». А я не любил учиться (смеется). Я и сейчас не очень хочу в институт ходить. Поэтому для меня было лучше терпеть, чем пойти в школу. Правда, услышать последний звонок и получить аттестат мне это все равно не помешало. Приезжал со сборов и сдавал все нахрапом. Брал задание, два дня сидел за учебниками, не отрываясь, получал оценку.

— *Раз ты такой сознательный и терпеливый в спорте, тебя, наверное, как многих, заводит,*

подстегивать в работе не надо? Или любишь, чтобы была конкуренция?

Лучше бы, конечно, чтобы раздражители были, с ними всегда проще. Если чувствуешь, что кто-то наступает тебе на пятки, значит, надо от него отрываться. Вот, например, в этом зале много тех, кого хотел бы обыграть. Я же теперь не только специалист по видам, я и в многоборье вышел. Новая цель у меня появилась: не только в опорном прыжке и в вольных упражнениях выиграть Олимпиаду, но и в многоборье. Недавно на Кубке России первый раз в жизни набрал 87 баллов за все снаряды. Даже сам удивился. Но главное, прошел ровно, без падений. Пока конь у меня самое слабое место. Но и он уже «поднимается». Работать на нем стало легче. Раздражитель везде есть. И у любого в этом зале. У меня — Антон Голоцуцков. Знаю, что считаюсь раздражителем для него. Но нам обоим это только на пользу идет. Несмотря на то что снаряды у нас одинаковые, вдвоем мы можем помочь команде. Я, если нужно, могу кольца сделать и брусья. А Антон — коня и перекладину. Да и для меня перекладина и конь не проблема.

— *Об отдыхе часто задумываешься? Часто хочется все бросить?*

Бывает иногда, когда настроение плохое, тренироваться не хочется. Тогда сопротивление идет, ругань, но все равно делаю свое. Могу долго пахать без отдыха. Главное, психологически самого себя настроить — например, в этом году тебе не удастся отдохнуть. А работать весь год и думать: «Да, вот надо отдохнуть, надо отдохнуть» — так нельзя. Есть у тебя выходной день, воскресенье. Вот и отдыхай.

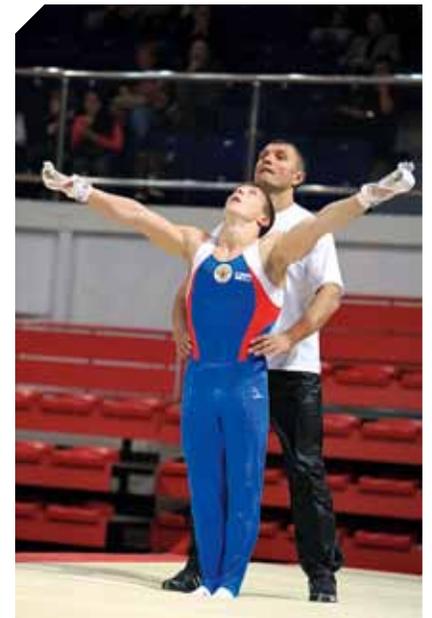
— *И тренер от тебя ни разу не слышал: «Все, не могу больше»?!*

Да нет, случаются и такие дни. Тогда тренер пытается взбодрить. Он умеет сказать нужные слова, например: «Представляешь, а если у тебя такое же настроение будет на чемпионате мира, когда за команду придется выступать? Или на Олимпиаде? Ты что, тоже придешь в зал и скажешь «не могу»? Вот так и заводит, и вроде откуда-то силы на тренировку появляются. Допустим, не такие, как вчера, чуть-чуть всего, но даже и с этим «чуть-чуть» тренировка проходит спокойно.

— *Денис, ты из того поколения гимнастов, на которое сейчас возлагают большие надежды. Как думаешь, китайцев, японцев, немцев, американцев преодолеть — реально?*

Думаю, да. Надо просто идти ровно, не падать. Еще сплоченными быть, командой. Тогда все получится.

Пока конь у меня самое слабое место. Но и он уже «поднимается». Работать на нем стало легче



Всегда осознавал, что не просто мне будет, и сейчас знаю: в дальнейшем тоже легче не станет. **Но остаюсь, борюсь до конца**



— *Когда это чувство локтя есть, на помост выходить легче?*

Намного легче. Сделал? Отлично! Упал? Ничего страшного. Ты же знаешь, что команда тебя всегда поддержит. Подбадривали, все в порядке, вот и дальше — давай, давай!...

— *У вас сейчас такая команда подбирается?*

Мне кажется, да. В Италии на матчевой встрече опробовали, как будем друг за друга стоять. И получилось у нас. Кричали, подбадривали... Искусственно создать такую сплоченность сложно.

— *Скажи о своих тренерах несколько слов. С тобой же несколько специалистов в разное время работали...*

До Сергея Валерьевича Старкина был Державин Дмитрий Николаевич. А до него меня тренировал Киселев Алексей Александрович. С Держа-

виным четыре года проработал. Он даже когда болел, в зале «Динамо» со мной находился постоянно. Хотел дожить до Олимпиады, но не получилось. Очень хороший тренер был. А Сергей Валерьевич и раньше, когда Дмитрий Николаевич не мог приезжать на базу, меня сопровождал. Он молодой, знает, как общаться с нами, молодыми спортсменами. На самом деле это немало важно. Иногда трудно найти взаимопонимание с тренером, когда ему семьдесят, а тебе шестнадцать. Он даже шутки твоей может не понять. Вот Дмитрий Николаевич старался понимать меня, но не все это умеют. Плюс Старкин может и поддержать меня, подбросить нормально, прыгнуть под меня на снаряде, если вдруг сорвусь, например, с перекладины. Ошибки понятным языком объясняет... В общем, мне нравится с ним тренироваться. Я люблю и прикалываться, и беситься. Вчера мы тут в зале с Никитой такое вытворяли! Нам просто весело было после тренировки, ну, мы и решили оторваться по полной программе. Бегали, на батуте летали...

— *Можешь представить себя лет через десять, как будешь вспоминать эти дни...*

Я не знаю, что со мной завтра будет, а вы... Ну, попробую. Представляю себя олимпийским чемпионом, у меня семья, дом. Вижу себя в родном городе, в Пензе. Там спокойно. Москва не нравится, потому что здесь суета. А вот чем буду заниматься... Нет, этого я пока даже представить не могу. ▲

Сделал? Отлично! Упал? Ничего страшного. Ты же знаешь, что команда тебя всегда поддержит. Подбадривали, все в порядке, вот и дальше — давай, давай!...

СЕРГЕЙ СТАРКИН:



С Денисом легко работать. Он человек, от природы одаренный здоровьем. Очень быстро восстанавливается. И у него большая моторная плотность на тренировке. Это что касается спортивных качеств. А вот с излишней эмоциональностью нам нужно бороться. В момент соревнований адреналина выделяется столько, что Денис не всегда справляется с той энергией, которая у него есть. Но и в этом смысле мы уже делаем успехи. А какой он человек? Наверное, больше все-таки добрый и веселый. Просто молодые люди в этом возрасте почему-то хотят взять из окружающего мира больше негативного, им вроде как и неудобно показать, какие они на самом деле. Вот это, конечно, минус. По возможности приходится давать советы. Общаться мне с ним довольно легко, комфортно. Скорее всего, потому что я в его годы успел захватить время, которое идет сейчас, и могу в нем немного

ориентироваться. Так что контакт, взаимопонимание у нас пока есть.

Если говорить о перспективах, то тот прогресс, который мы получили за последний год, конечно, накладывает ответственность. Но оно и к лучшему. Мы, правда, и так от работы не отказываемся, но это еще больше подстегивает. Попытаемся реализовать то, чем одарили его свыше. Тем более и конкуренция сегодня такова, что не дает расслабиться. И в этом для нас большой плюс. Мы не часто встречаемся с соперниками на международной арене, так что здоровая живая конкуренция внутри команды, считаю, необходима. Способен ли Денис выйти на личные медали уровня чемпионатов мира и Олимпийских игр, или он все-таки больше командный игрок? Думаю, уже можно говорить, что он и командный игрок, и индивидуальный. У него есть все для того, чтобы эти медали завоевать.



ЮЛИЯ ИНЫШИНА: УРОК ОТ ДЕДУШКИ

О СЛОЖНОСТЯХ В «ВОЙНЕ И МИРЕ», УГРЫЗЕНИЯХ СОВЕСТИ И САМОВОЛЬНЫХ СЛЕЗАХ

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА, ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Юля, тренер рассказал, что ты очень читать любишь, это правда?

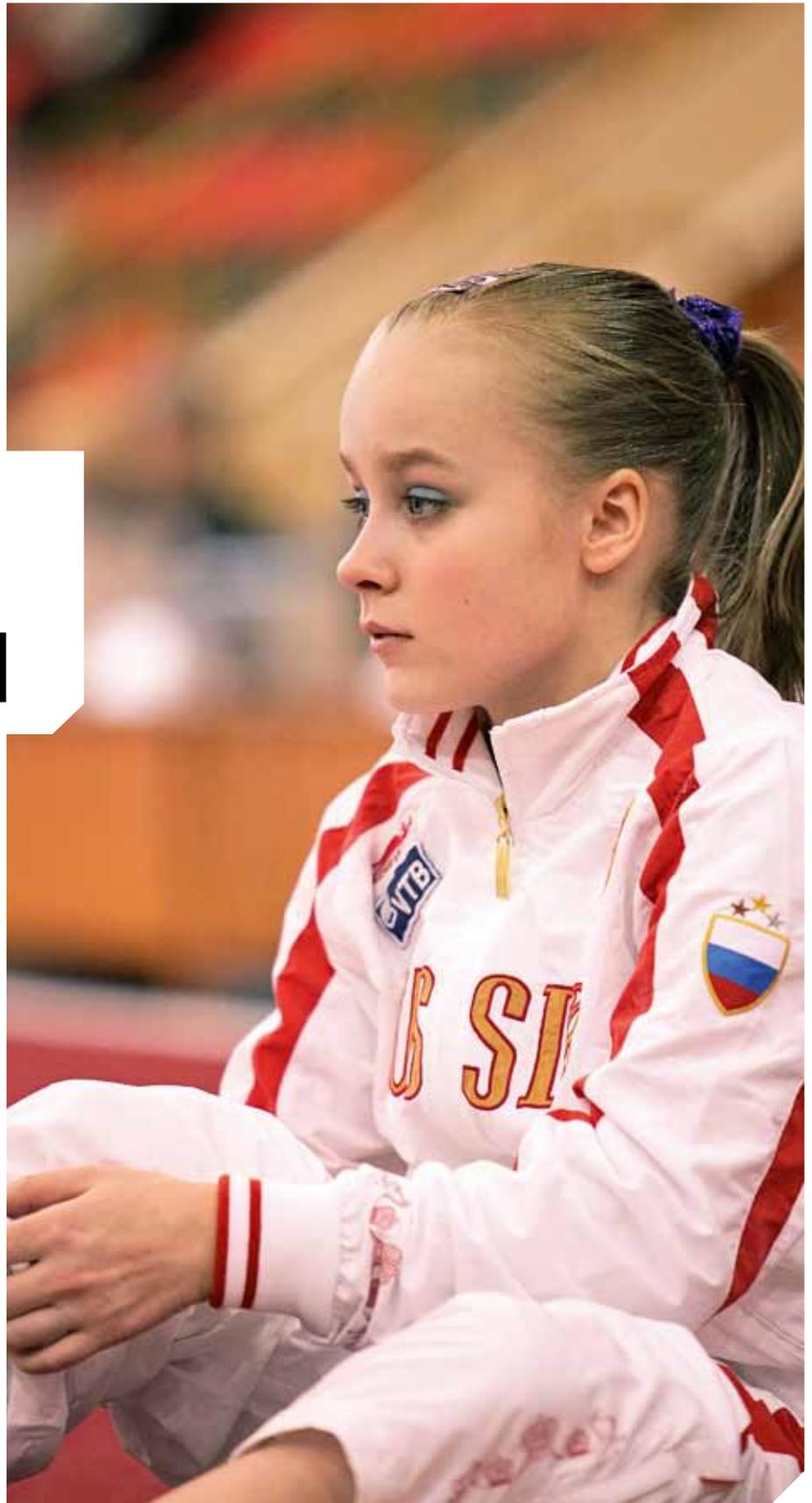
Правда. Только сейчас времени нет совсем. Из последнего я «Войну и мир» прочитала — очень тяжело она далась, много непонятного. Ну, и школа у нас началась, теперь все свободное время уделяю алгебре, биологии, русскому языку. Считаю их более важными предметами, чем школьная литература.

— Еще говорят, ты прекрасно ЕГЭ сдала, откуда такая подготовка?

От дедушки. Мне дедушка помогает. Он алгебру хорошо знает, физику, химию, геометрию. Когда домой приезжала, занималась с дедушкой. В школе отстаю, многого не понимаю, а он все объяснит, и я раз — и догоняю всех.

— Дедуля — учитель?

Строитель. Но, можно сказать, что второй раз учится. Я в 11 класс пошла, так он тоже проходит программу по учебникам. Приеду, уже сможет объяснить то, что не понимаю.



Хотя слышишь иногда, что спортсмены — недоучки, я с этим не согласна. Спорт тут абсолютно ни при чем. Кто хочет учиться, будет, и все у него получится



— Вам на «Круглом» уроки школьные, наверное, в тягость?

Не всегда с удовольствием иду, это так. Потому что иногда сильно устаю. Но учиться мне нравится. Интересно. И хотя слышишь иногда, что спортсмены — недоучки, что нам это вообще не надо, я с этим не согласна. Спорт тут абсолютно ни при чем. Кто хочет учиться, будет, и все у него получится. А кто не хочет...

Вот мне, почему важно было самой к ЕГЭ готовиться? Во-первых, себя уважать больше стала — справилась. А во-вторых, если ты не сам отвечал, списал, значит, не понял ничего. Понять — это самое важное, я считаю.

— О недостатках своих расскажешь?

Ну, я могу сказать что-нибудь резкое в адрес тренера, выпалить нечаянно. Потом, правда, всегда извиняюсь. Я и по жизни такая. Не смогу жить спокойно, если знаю, что человека обидела, совесть замучает. Но тренер на меня особенно не ругается. Он не строгий. Нет, бывает, конечно, когда я сама себя неправильно веду. Заплачу, например. Вот тогда он ругается. А просто так — никогда... Но слезы-то сами текут и текут.

— Что для тебя сейчас самое главное?

Хорошие результаты показывать, учиться и в 20 лет не поздно. В команду надо попадать на Олимпийские игры, программу делать сложную. Стараюсь, тренируюсь.

ТРЕНЕР
АЛЕКСАНДР
ПРАВДИН:



Юля у меня с 9 лет занимается. Тренер сразу понимает, хороший у него в руках материал или нет, а эта девочка сразу подкупила своей работоспособностью. Она и сейчас много работает. Больше, чем другие. Сила и выносливость у нее на очень высоком уровне. Дашь задание детям, так она больше всех подходов успевает сделать, причем не просто абы как, а вдумчиво, с головой. Бывает так, что пока маленькие, с ними вроде проще, а взрослеют — и работоспособность куда-то девается и взаимопонимание. Но у Юли все лучшее с ней и осталось. Она может выполнить больше, чем все остальные. Следовательно, и стабильности легче добиться, и уверенности в своих силах. А вот в плане эмоциональности и артистичности еще много работать надо. По сравнению со сверстницами Юля более сдержанная девочка. Ей 16, и переходный возраст только что закончился. Были ли проблемы? А как же

без них? И упрямства хватало, и нагрубить могла... Но это продолжалось не так долго, как обычно бывает. Говорят, у хорошего тренера выдержки на все должно хватить, но я честно скажу, нелегко мне было, а пережить непростой период помогла... сама Юля. Не столько вера в нее, сколько ее отношение ко мне. Сама первая может подойти и извиниться, если что-то не так. Очень ценное качество на самом деле, когда приходится долго работать вместе. Бытует мнение, что девушкам с тренерами-мужчинами заниматься тяжело. Не согласен. Здесь же работа в коллективе идет, не один личный тренер рядом с гимнасткой стоит, но и хореограф, постановщик, акробат... Но личный тренер, конечно, есть личный тренер, и если взаимопонимание существует, то неважно — мужчина он или женщина. Я знаю, пожаловаться, «поплакаться» Юля мне может. Доверяет.





— У тебя ведь и папа был гимнастом?

Да, но в гимнастику я попала потому, что в наш детский садик пришел тренер, и меня пригласили попробовать. Я прыгать хотела, не знала, что в гимнастике не только прыгать надо. Но как-то все само собой пошло.

Почему-то с детства все кругом говорили, что я очень трудолюбивая. Сама никогда не обращала на это внимание, просто шла и делала. А теперь уже тяжелее. Редко бывает, что ребенок такой сознательный? Ну, значит, родители так воспитали. Мне папа всегда говорит: «Есть цель — надо идти, даже если тяжело».

— Он, наверное, за тебя сильнее всех переживает?

Да нет, все переживают, а папа больше настаивает. Если конфликт с кем-то возникает, советуюсь с ним, как разрешить ситуацию. Вообще, родители меня никогда не заставляли тренироваться. Хочешь — иди, а так чтобы

«тренируйся и все», как у некоторых, через силу, такого не было.

— А был момент, когда приходилось «через силу»?

Был и не раз. И сейчас бывает. Настроение, когда в зал тяжело идти, не день и не два, неделями может длиться. Причины разные. Не получается элемент. Сил нет или мышцы болят. Тогда думаешь — все. Но тут главное момент не упустить, потому что можно действительно уйти. И силы появятся — а вернуться уже тяжело. Лучше подождать, потом заново начать. Упориться. Я в такие дни начинаю сама с собой разговаривать, убеждать себя, что все будет хорошо. Родители мне каждый день звонят, спрашивают, как дела. Я рассказываю, но обычно говорю, что нормально. Чтобы не беспокоить.

...А домой приезжаю, тоже тренируюсь, но все остальное время — с семьей. С братиком возжусь, ему три года всего. Люблю его очень. ▲

Почему-то с детства все кругом говорили, что я очень трудолюбивая. Сама никогда не обращала на это внимание, просто шла и делала.

А теперь уже тяжелее

Настроение, когда в зал тяжело идти, не день и не два, неделями может длиться. Причины разные



ЧИСТАЯ РАБОТА

«НЕ ХОЧЕШЬ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ, СМОТРЕТЬ, СПРАШИВАТЬ И ПЕРЕМАЛЫВАТЬ ЧЕРЕЗ СЕБЯ, ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ, — ХОРОШЕГО ТОЖЕ НИЧЕГО НЕ БУДЕТ»

ВОТ ВРОДЕ И СПОРИТЬ НЕЛОВКО: «СПЕЦИАЛИСТ ПОДОБЕН ФЛЮСУ: ПОЛНОТА ЕГО ОДНОСТОРОННЯЯ». ЭТО 101-Й АФОРИЗМ ИЗ СОБРАНИЯ МЫСЛЕЙ И АФОРИЗМОВ «ПЛОДЫ РАЗДУМЬЯ» КОЗЬМЫ ПРУТКОВА. НО ДАЛЕКО УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР СО СПЕЦИАЛИСТАМИ-ТРЕНЕРАМИ НАШЕЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ЗАСТАВЛЯЕТ УСОМНИТЬСЯ В БЕСПОРНОСТИ АФОРИЗМА. ТРЕНЕРЫ-ХОРЕОГРАФЫ, АКРОБАТЫ ЗНАЮТ И УМЕЮТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МНОГО. НО ДЕЛЯТСЯ СЕКРЕТАМИ ПРОФЕССИИ, ТОНКО И УМЕЛО ВПЛЕТАЯ СВОЮ НИТОЧКУ В ОБЩЕЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ПОЛОТНО. ПОНИМАЯ, ЧТО ДОЛЖНЫ ДАТЬ СПОРТСМЕНУ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ СИЛУ, А НЕ ОБЕСТОЧИТЬ ОРГАНИЗМ НА РЕШЕНИИ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫХ ЗАДАЧ. ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛЮБЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ в своей области знают немножко больше, чем самый грамотный тренер. В своей области, подчеркну. И, может быть, видят чуть по-другому

— А ведь сегодня без вас, специалистов по акробатике и хореографии, в гимнастике никак нельзя. Согласны? — Лариса УШАКОВА, специалист по работе на бревне, так официально звучит ее должность, нисколько не смутилась от прямолинейности вопроса. И не стала бить себя в грудь: «Да мы, да без нас...» А предельно четко и искренне постаралась объяснить, как рождается успех в спортивном зале.

Вот четыре снаряда и один тренер, который готовит гимнастку. Он, конечно, знает, что и как надо делать, но есть нюансы, которые могут выпасть из его поля зрения: технические ошибки, подготовительные упражнения, методика. Да дело в том, что любые специалисты в своей области знают немножко больше, чем самый грамотный тренер. В своей области, подчеркну. И, может быть, видят чуть по-другому.

— *Тренер всегда прислушивается к вашему мнению? Ревность не только любовь запутывает...*

Не всегда и не каждый прислушивается. Возьмите любое сообщество, оно состоит из взаимодействия отдельных личностей. И результат зависит от взаимодействия отдельных личностей. Если тренер не считает нужным прислушиваться, это его право, но он и останется только со своими знаниями. Хотя не факт, что он знает и умеет больше, чем сообщество. Совместная деятельность приносит больше плодов и больший результат. Но опять-таки общая деятельность тренера, тренера-специалиста, врача, массажиста и так далее — все зависит от личностных характеристик каждого.

— *Как вы решаете эту проблему взаимоотношений?*

По-разному. Могу только одно посоветовать коллегам — надо учиться. Смотреть и учиться. Открыть глаза и не считать, что знаешь больше всех остальных. Помните это выражение «Если ты думаешь, что знаешь все, значит, ты уже умер»? Не хочешь прислушиваться, смотреть, спрашивать и перемалывать через себя, делать какие-то выводы, — хорошего тоже ничего не будет. Есть тренеры, которые вообще не слышат нас. Но есть и другие, кто прислушивается. Тренеры ведь тоже хитрят, как дети, и могут не сказать открыто: «Спасибо, молодец, ты мне это подсказал». Хотя есть и те, кто не забудут поблагодарить. Но прислушиваются, знаю, многие. А в противном случае у нас не было бы роста результатов, динамики. Бывает, кстати, что тренер вроде и не реагирует на твои слова, а ты потом, в процессе работы, слышишь, что он говорит ученику. И понимаешь: это как раз то, что ты и пытался донести. Ну, и слава богу. Пускай тренер думает, что дошел до этого сам.

— *Говорят, что акробат это несостоявшийся гимнаст...*

Сама акробатика, конечно, родилась из гимнастики. Единым целым была гимнастика, а потом уже появились направления. Но акробатика — это отдельный вид спорта, вот Василий Саныч Иванов был как раз акробатом. И акробатика помогла ему стать тренером. А в гимнастику пошел из-за любви к гимнастике. Да, он разбирался, да, он учился. Это он-то несостоявшийся? Это замечательный специалист. Кропотлив. Дотошен, я бы сказала. Может одно и то же повторять неоднократно до тех пор, пока это не вложится в голову спортсмена. Очень любит детей. Просто «всехний» папа. И они ему доверяют. Знают, что он надежно страхует. Очень ответственный. И есть огромное золотое качество — спокойный. Поэтому и рядом с ним — спокойно. Это важно,

рядом с таким человеком легче снимаются стрессовые моменты, и уходит мандраж.

И в гимнастике акробатика одна из основ. Если на техническом языке разговаривать, то это основа движения. Правильная постановка корпуса, рук или ног в обходах, приземлениях и, естественно, все наши безопорные вращения... Опорный прыжок это та же самая акробатика только в более усложненных условиях. Бревно — тоже акробатика, но специфичная, связанная с тем, что очень узкая опора.

— *Вот эта «самая узкая опора» во время тренировок, наверное, слезы и для специалиста и для гимнасток?*

Сами понимаете, это — 10 см, это — поднятая высота. Очень сложные элементы. И абсолютно нормально, что у любого ребенка, любого гимнаста в какие-то моменты возникает страх. А надо делать. И начинаешь искать варианты, как преодолеть боязнь. Да, где-то жестко заставить, где-то по голове погладить, где-то надо и буквально провести по бревну. Все постепенно нарабатывается. Бревно действительно сложный снаряд, так как он требует большой психологической собранности, малейшее отклонение приводит к падениям и ошибкам. Здесь нужно буквально на каждом движении концентрироваться. В плане психологической напряженности, наверное, наиболее жесткий вид — это прыжок. Потому что он такой — одномоментный. Разбежался — прыгнул. Как вспышка. А брусья? Работа в основном идет на руках, не типичная для нас, противоестественная, все же обычный упор — на ноги.

— *Получается, вольные упражнения это просто подарок?*

Там другой нюанс. Тяжело на ковре бывает чисто функционально. Поскольку помимо акробатики нужно еще на хореографических и гимнастических элементах выкладываться. Да, ковер, простор, можно проявить эмоции, но функционально это сложновато, ведь гимнасты работают практически на задержке дыхания. Попробуйте минуту тридцать просто не подышать! И при этом еще попрыгать.

— *В процессе обучения на уровне детских школ есть отдельная тренировка — акробатика?*

Да. В любой школе есть тренер акробат и хореограф. Все понимают, что без акробатики ничего не получится. А вот нюанс класса работы, чистоты — опускается. Все думают, что мы сейчас научимся, сложные элементы сделаем, а потом все само придет. Потом ничего не приходит. Эта школа чистоты, класс работы — осанка,

В тренировках — какая-то малейшая удача — и та радуется. И, знаете, что еще? Я очень люблю каждую гимнастку — независимо от характера.

И все они доставляют мне огромное удовольствие



Если ребенок не может что-то сделать, а ты очень этого хочешь и начинаешь ругаться и разжигать конфликт, — виноват ты

основы правильного отталкивания, правильного движения — закладываются именно в детстве. Потом тяжело что-то исправить. Если ребенок с детства не умеет чисто работать, у него неправильно напрягаются мышцы, неправильно работают суставы, возникает много серьезных проблем. Исправить, конечно, пытаемся, но ведь это упущенное время. Хорошо, что у нас на «Круглом» специалисты работают буквально «на стыке», мы всегда можем друга друга заменить, помочь и подсказать. Взаимодействие очень хорошее.

— *Исправлять обычно приходится через «не могу» и «не хочу»?*

А что делать? Чаще всего начинаешь или разговаривать, или успокаивать, а бывает, и надавить, накричать надо, чтобы немножко встряхнуть, переключить внимание. Чего больше, кнута или пряника? Пятьдесят на пятьдесят, наверное. Сказать, что я не эмоционально подхожу к своему делу, не могу. Но в момент работы и выступления проглатываешь все. Это потом

идет отдача. Причем очень сильная. В номере, где угодно, когда тебя не видят. За спортсменов переживаешь, фактически с ними все проделываешь. Это большое напряжение.

— *И за что же вы любите свою работу? Романтика в чем?*

Наверное, вот в этих взлетах и падениях, которые переживаешь. И в радости, когда что-то получилось. Даже в тренировках — какая-то малейшая удача — и та радует. И знаете, что еще? Я очень люблю каждую гимнастку — независимо от характера. И все они доставляют мне огромное удовольствие.

— *А сами-то вы гимнастка в прошлом?*

Да, мастер спорта. Окончила институт физкультуры. Имею десять лет преподавательского стажа. Но параллельно работала со сборной командой, на тот момент профсоюзов и России — это был еще Советский Союз. Когда еще тренировалась сама, мечтала — буду тренером. И институт физкультуры был для всех (и трене-

ЕСТЬ СЛОЖНОСТЬ, которая возникла именно с нынешним поколением детей: мы стали плохо их понимать. Они совсем другие. У них свои критерии оценок, они по-своему мыслят

У Иванова есть золотое качество — спокойный. Поэтому и рядом с ним — спокойно. Это важно, рядом с таким человеком легче снимаются стрессовые моменты, уходит мандраж



ра и родителей) полной неожиданностью, меня ждали в пяти вузах, так как я окончила школу с серебряной медалью, потом у меня был красный диплом. Но — хотела работать тренером. В гимнастике. Считайте, начала работать с 1978 года. Хотелось быть хореографом, два года занималась в школе современного балета, не с целью выйти на сцену, а просто для себя, брала уроки в Большом театре. Вот... А со сборной командой начала работать еще в СССР, потом с 1996 года и по настоящий момент.

— *Что для вас самое трудное? Ведь в ежедневной работе действительно маловато романтики, все больше пахота...*

Наверное, понять, что если ребенок не может что-то сделать, а ты очень этого хочешь и начинаешь ругаться и разжигать конфликт, — виноват ты. Потому что ты не нашел тех слов, тех эмоций, того объяснения, чтобы гимнаст это сделал. И вторая сложность, которая возникла именно с нынешним поколением детей: мы стали плохо их понимать. Они совсем другие.

У них свои критерии оценок, они по-своему мыслят. Наглые? Нет, скорее полностью уверены в том, что правы. Это не наглость, это их внутреннее убеждение. Они считают, что единственные, кто делает все правильно. И отрицательной самооценки у них нет. И очень сложно иногда пробиться. Сколько работаю, никогда такой проблемы не было.

А третья сложность — она из жизни. Коллектив это живой организм. Конечно, бывают внутренние конфликты, которые мешают работе. А чем ближе старт, тем больше эти волна и пена поднимаются. Я понимаю, у каждого тренера есть свои амбиции, каждый хочет выйти куда-то и из-за этого нервничает...

Убрать бы этот негативный слой. И так сложно, а тут еще добавляется проблем, а работать надо с детьми. Это тяжело в любом коллективе. Но кулак должен быть кулаком. И как бы мы с собой и друг с другом ни спорили, задача-то остается одна — подготовить команду. Чемпиона. ▲

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ЛАРИСЫ УШАКОВОЙ

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что он не готов сделать. Если видите: технически еще не справляется, стрессовые ситуации наслонились одна на другую, ни в коем случае не заставляйте. Уберите стрессовые ситуации. Когда вставляете в программу новые элементы, а они еще не до конца готовы, не гонитесь за количеством, оставьте только один элемент. Потом добавьте следующий.

Шаг за шагом. Если у гимнастки были какие-то травмы и появилась боязнь, страх, особенно если она получила травму на каком-то элементе, чуть-чуть побольше посидите на его оттачивании. Постелите матик, посидите на более низкой опоре, на низком бревне, пока у ребенка не появятся спокойствие и уверенность. Надо — пройдите рядом, вдоль всего снаряда, сделайте вид, что вы его страхуете. Погасите негативную составляющую.

Если ребенок был травмирован (особенно это касается травм голеностопа или колена) и уже выходит из травмы, но ему еще больно, не заставляйте делать элементы через боль. Это повлечет за собой большие технические ошибки: гимнасты начнут приспосабливаться и ломать движения.



НОВЫЕ
АКРОБАТИЧЕСКИЕ
ДОРОЖКИ – ДЛЯ
ЛЮБОГО ВЕСА
И ИНТЕРЕСА



СПЛОШНОЕ НАДУВАТЕЛЬНОСТЬ!

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ С ПОЯВЛЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ЛЕГКИХ, ПРОЧНЫХ И ГЕРМЕТИЧНЫХ ТКАНЕЙ И ОСОБЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО РАБОТЕ С НИМИ ПОЯВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗДАНИЯ НАДУВНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. НА СТЫКЕ ЗНАНИЙ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОЙ АКРОБАТИКИ И ОПЫТА РАБОТЫ С НАДУВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ РОДИЛАСЬ И ИДЕЯ СОЗДАНИЯ НАДУВНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ДОРОЖЕК.

Существует опыт изготовления и использования игровой надувной полосы препятствий, которую с большим удовольствием преодолевают взрослые и дети. А интерес к полосе препятствий и результаты ее преодоления напрямую зависят от того, как сильно она надута. Невысокие люди без лишнего веса прекрасно себя чувствуют и на не слишком наддутой полосе. А для больших и грузных людей она менее проходима, поскольку при недостаточной для их веса жесткости тормозит движение, как песок. Когда же давление внутри элементов полосы увеличивается, скорость преодоления полосы, к радости «великих» людей, значительно возрастает.

Известно много разных типов спортивных гимнастических и акробатических дорожек и помостов — жестких или амортизирующих. Но, как правило, воспользоваться их положительными свойствами в полной мере могут только взрослые, хорошо подготовленные люди. Для начинающих спортсменов такие дорожки мало чем отличаются от жесткого пола, покрытого ковром.

КАКАЯ ИЗ ДВУХ?

Сейчас на рынке можно встретить два типа надувных акробатических дорожек: герметичная (далее «Спорт») и негерметичная (далее «Фитнес»).

В первом случае используется специальная ткань, так называемая надувная доска, или air deck. Эта хитрая ткань состоит из двух слоев винила или полиуретана, соединенных между собой нитками одинаковой длины, которые не дают раздуваться этому «слоеному пирогу» в шар. Задача производителя дорожки — только герметизировать боковину. Пользоваться такой дорожкой очень просто: включил насос, надул, закрыл клапан и — прыгай. Нужна более мягкая дорожка — приоткрой клапан: давление в дорожке упадет, и твердость уменьшится.

Второй тип дорожки сшивается на швейной машинке или сваривается. Чтобы дорожка не раздулась в шар, между верхней и нижней частью вшиваются (свариваются) нервы. Герметичность здесь обеспечить крайне сложно. Такому типу дорожки требуется постоянная подкачка воздуха. Давление можно регулировать как расходом воздуха, так и давлением вентилятора постоянного поддува.

Несмотря на то что первый вариант выглядит более предпочтительным, обе дорожки имеют право на жизнь. На практике же дорожка «Фитнес» оказывается более востребованной во многих случаях. Не задавайтесь вопросом, какая дорожка подходит для ваших целей. Практика четко разделила сферы применения этих дорожек: герметичная предназначена для профессиональных спортсменов, негерметичная — для начинающих спортсменов и фитнеса.

И ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ...

При описании надувных дорожек будем сравнивать их со стационарными и мобильными батутными дорожками. Первое неоспоримое преимущество — это **регулируемая жесткость**. Существуют пружинные акробатические дорожки с регулируемой жесткостью, но они дороги и редко встречаются в спортивных залах. Регулировка жесткости любого типа надувных дорожек производится в считанные секунды. Только что на дорожке резвились дети, и вот уже вышли разминаться профессиональные спортсмены.

Мобильность надувной дорожки — еще одно важное преимущество. Надувную дорожку в условиях спортивного зала можно быстро сдуть и аккуратно сложить в углу — и вот в зале уже освободилось место для других упражнений. Чтобы вновь смонтировать надувную дорожку, ее можно даже не разворачивать. Включайте насос, и она сама разложится в течение минуты. Даже если вы со своими спортсменами раньше не «гастролировали»,

то теперь у вас появится такая возможность. Такую дорожку удобно брать с собой на спортивные сборы. Можно устраивать занятия на свежем воздухе — это повысит привлекательность вашего спортивного клуба. О том, что классическую батутную дорожку практически невозможно перемещать даже в пределах зала, думаю, рассказывать не нужно.

Безопасность. Важный фактор любого спортивного снаряда — его безопасность. На надувной дорожке нет острых или твердых углов. Опасность представляют только те предметы, которые находятся рядом и не относятся к дорожке. Высота надувных дорожек колеблется от 20 до 50 см, а это ниже некоторых видов стационарных батутных дорожек.

Длительная практика использования надувных дорожек на Западе показала, что при их применении значительно снижается риск травмы суставов (а при приземлении на руки пиковая нагрузка может составлять до 500 кг). Надувная дорожка служит идеальным амортизатором и не допускает больших нагрузок.

Надувная дорожка повышает комфорт выполнения упражнений не только для спортсменов. Даже обыкновенный кувырок при занятиях фитнесом делать на ней достаточно комфортно. Вначале дорожка деформируется, принимая точную форму спины вплоть до каждого позвонка, а потом выталкивает тело, помогая завершить упражнение.

Надежность. Вы думаете, железная дорожка надежнее? Ничего подобного. Надувные дорожки «Фитнес» и «Спорт» могут выдержать вес любого человека. Заниматься на дорожке лучше поочередно из соображений техники безопасности, но поверьте, если на ней будут прыгать одновременно пять стокилограммовых атлетов, с дорожкой ничего не случится. Сделана она из очень прочных виниловых или полиуретановых тканей, и даже если кто-то проткнет ее ножом или гвоздем, отремонтировать ее сможет любой с помощью тюбика с клеем. Благодаря высокой прочности дорожек на них обычно распространяется «пожизненная гарантия».

Поскольку надувные акробатические дорожки являются новым продуктом на нашем рынке, все возможности надувного спортивного инвентаря еще не раскрыты. Но, будьте уверены, постепенно раскроются все новые возможности «надувательства» в спорте, и они помогут вырастить не только будущих чемпионов, но и будущее здоровое поколение россиян. ▲

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ со своими спортсменами раньше не «гастролировали», то теперь у вас появится такая возможность. Такую дорожку удобно брать с собой на спортивные сборы



Развитие идеи:
«Стандартную дорожку на упругой основе когда-нибудь должна будет заменить дорожка с многорежимной управляемой упругостью поверхности...»

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА:
«Нам выдавали шерстя-
ные купальники, и мы
сами подгоняли их под
нужный размер. Знаете,
какие мы были швеи!»



ЛАРИСА ЗАКОННИКОВА:
«Костюмы раньше были
совершенно другие.
У меня до сих пор со-
хранился купальник из
чистой шерсти, в котором
я выступала, будучи в
сборной СССР»



ПОКАЖИ МЕЧТУ!

«Нам выдавали шерстяные купальники, и мы сами подгоняли их под нужный размер. Знаете, какие мы были швеи! Еще сами шили тапочки. И всегда был один любимый, который сидел как влитой, а другой немножко топорщился. Поэтому, когда любимая тапка протиралась, мы ее штопали. И в штопаных тапочках выступали на соревнованиях!», — рассказывает неповторимая Лариса Латынина.

«Костюмы раньше были совершенно другие. У меня до сих пор сохранился купальник из чистой шерсти, в котором я выступала, будучи в сборной СССР. И спортивный костюм. Есть фо-

тография, где мы стоим в этих костюмах василькового цвета с буквами СССР на груди. На ногах обязательно должны были быть чешки или тапочки, кто как привык. Я, например, сама себе их шила из простого тряпочного полотна», — вторит ей всеми любимая Лариса Законникова.

Путь, который проделали купальники и костюмы, переместившись с помоста прошлого века в нынешний, грандиозен. Суперсовременные ткани, изысканные узоры, яркие цвета. Нынешние костюмы это уже буквально произведения искусства. Но — наши звезды могли все делать своими руками, а мы — что?

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!



ДЕВЧОНКИ И МАЛЬЧИШКИ! А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ! НАРИСОВАТЬ КОСТЮМЫ И КУПАЛЬНИКИ
НЕ ХОТИТЕ ЛИ? МЫ ЖДЕМ ВАШИ ЭСКИЗЫ! ПРИСЫЛАЙТЕ РАБОТЫ
ПО АДРЕСУ ФЕДЕРАЦИИ: 119992, МОСКВА, ЛУЖНЕЦКАЯ НАБ., 8, ОФИС 431.
ИЛИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ: MEN8800@LIST.RU.

**КОНКУРС ПРОДЛИТСЯ ДО 1 МАЯ 2012 ГОДА.
ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЖДУТ ПРИЗЫ!**

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ:
ЧЕТЫРЕКРАТНЫЙ
ОЛИМПИЙСКИЙ
ЧЕМПИОН, В СЕМЬЕ -
ТРИ СЫНА, МЕЧТАЕТ
О СОБСТВЕННОЙ
ШКОЛЕ ИЛИ ДАЖЕ
СЕТИ ГИМНАСТИЧЕ-
СКИХ ЗАЛОВ ПО ВСЕЙ
СТРАНЕ. ОСНОВНОЙ
РАБОТОЙ НАЗЫВАЕТ
ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ
ЛЮБИМОЙ ГИМНА-
СТИКИ



АЛЕКСЕЙ НЕМОВ: Я ВАС ЛЮБЛЮ...

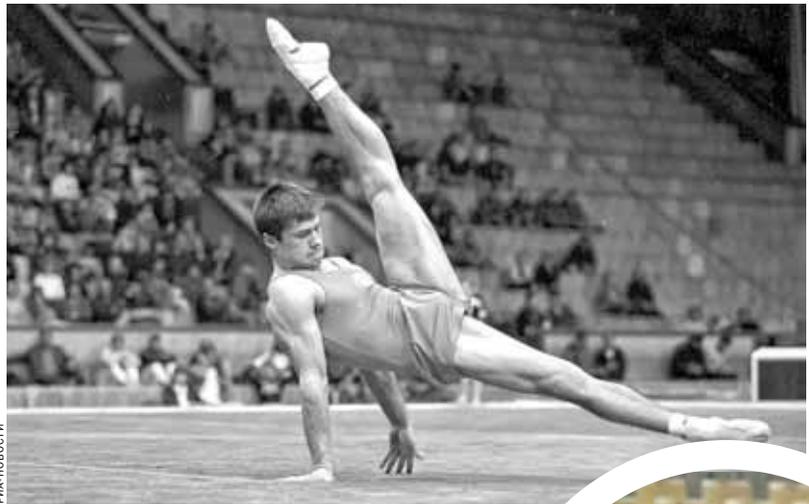
...БЫВАЮ СЕГОДНЯ В РЕГИОНАХ, ВСТРЕЧАЮСЬ С ДЕТЬМИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ, ПРОВОЖУ МАСТЕР-КЛАССЫ. ГИМНАСТИКА ГОТОВИТ СВОИХ ЛИДЕРОВ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ. ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ БЫЛИ НЕ ПРОСТЫМИ ДЛЯ МОЕГО ВИДА СПОРТА. СЕГОДНЯ МИР УЖЕ ЗНАЕТ НОВЫЕ ИМЕНА РОССИЯН-ПОБЕДИТЕЛЕЙ. МЫ ВОЗВРАЩАЕМСЯ В БОРЬБУ ЗА ЗВАНИЕ СИЛЬНЕЙШИХ... СПАСИБО ВСЕМ, КТО К ЭТОМУ ПРИЧАСТЕН. А ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛО ВОЗМОЖНО, Я БЫ СНОВА ВСТАЛ ПЕРЕД ВАМИ, МОИ БОЛЕЛЬЩИКИ, НА КОЛЕНИ. ПУСТЬ ОПЯТЬ ГЛУПО, МОЖЕТ, ПО-ДЕТСКИ. НО КАК ЕЩЕ ВАС ОТБЛАГОДАРИТЬ?

«Давай в футбол, пойдём в футбол!» — все время зудел мой друг. Ну, играли-играли, потом наступил какой-то момент, когда он решительно призвал меня изменить гимнастическому залу. Пришел я домой, спросил сразу, без подготовки: «Мам, а что если я буду заниматься и футболом, и гимнастикой?» И вот ведь, даже пытаюсь уйти в сторону, я почему-то не был готов отказаться от гимнастики окончательно. Мама ответила тоже очень быстро: «Будешь заниматься только одним видом спорта, все!»

Почему она так настаивала на гимнастике? Конечно, не могла предвидеть, что когда-нибудь гимнастика подкинёт меня аж до олимпийского пьедестала. И, наверное, могла пойти у меня на поводу — ребенок хочет себя попробовать еще где-то, почему бы и нет? Но у нее в жизни был и есть принцип — бросать начатое нельзя. В общем, вернулся я душой и телом к гимнастике.

Помню, как-то пришел на тренировку то ли после болезни, то ли в ее разгар, а тренер говорит: «Слушай, иди-ка лучше лечись, потом придешь». Я тогда вдруг очень испугался. Вот не блистал, да и жилы на тренировках не рвал, а почему-то всегда боялся, что меня выгонят. И наконец наступил момент, когда подумал: «Все, надо догнать ребят, хватит уже плестись в конце». И начался зуд. Вроде и плыл по течению, но оно было в нужном направлении. Я старался, и все.

Что это было — психологический сдвиг или физическая наработка? Что вытолкнуло меня на новый уровень? Разделить это нельзя, просто все потоки объединились и слились в один. К тому же поменялся тренер. И где-то к седьмому классу я уже тренировался с Евгением Григорьевичем Николко. Евгеньичем, как все мы его называли.



РИА-НОВОСТИ

XXXXX

Я был очень вспыльчив, и если у меня что-то не получалось, плакал, потом ругался матом. Когда появились успехи, многие мне говорили в момент крика: «Ты что? Кто ты такой, что так себя ведешь?» Но дело было не в том, что я возомнил о себе слишком много. Я просто переживал всегда за свою работу. Сильно, до отчаяния. А как иначе выразишь это отчаяние? Тогда я этого объяснить не мог, сейчас понимаю. Естественно, всеобщее неодобрение мне было неприятно. Но если что-то не получалось, я терял контроль. Со стороны это выглядело малосимпатично. Подойдет кто-нибудь, пытаюсь несколькими словами утешить мальчика: «Ничего-ничего, не расстраивайся...» И ползает прямо в лицо: «Да пошел ты!» И ведь этих тренеров я уважал, доверял им, но тогда было все равно. У меня не получалась работа.

Был момент, когда Евгеньич меня просто выгнал из гимнастики: «Все, открывался, иди».



ИТАР-ТАСС

С Евгеньичем... Терпению, которым обладал мой тренер, можно только позавидовать



В гимнастике ничего просто так не дается,

каждый элемент, как хорошее вино, настаивается долго. Терпение и труд должны включаться сразу

ЖУРНАЛИСТЫ ЧАСТО называли меня «Капитан Немо». Наверное, произошло это после первых Олимпийских игр — в Атланте в 1996 году. Я тогда звание капитана получил

Видно, достал я его по полной программе. Потому что уж тому терпению, которым обладал мой тренер, можно только позавидовать. И только благодаря маме (она очень просила дать мне еще шанс) вернул меня в зал. Правда, я потом никогда не спрашивал — он действительно выгнал бы меня взашей или это была воспитательная мера?

XXXXX

Когда в стране начались известные бандитские дела, а после распада Союза они просто расцветали, и в Тольятти в том числе, я уже был в гимнастической обойме. Попал в молодежный состав сборной СССР, в 1989-м выиграл чемпионат Советского Союза. И в принципе дорога была ясна — гимнастикой заражен, пути назад для себя не мыслил. И слава Богу, потому что время было страшное. Кто-то из моих тольяттинских друзей подсел на иглу, кто-то спился, кто-то попал в тюрьму. Друг Андрюха, например, который хотел играть в футбол, пошел в другую игру — казино, бильярд. Не отдал долг, его убили.

Я рвался в спорте к результатам не только потому, что не умел останавливаться на полпути. К моим собственным устремлениям неожиданно подмешивались какие-то побочные факторы, которые все, получалось, били в одну цель. Помню, мама, представляя, что мне придется пойти в армию, очень плакала. Я бормотал: «Да не пойду никуда, не пойду!»

Журналисты часто называли меня «Капитан Немо». Наверное, произошло это после первых Олимпийских игр — в Атланте в 1996 году. Я тогда звание капитана получил. После Сиднея-2000 — майора. Потом еще в звании подросток. Не было у меня, конечно, армейской службы в полях и лесах. Мы защищали Родину, как я говорю, в трико и накладках, на помосте. Стрелять из пистолета и автомата приходилось, с парашютом прыгал, но все это — не по долгу службы.

С парашютом меня, к примеру, знаменитый немецкий гимнаст Эберхард Гингер в полет отправил. Эберхард — известнейший в нашем мире человек, в честь него назван перелет на перекладине. А еще он просто обожает экстрим. И самолетами управляет, и с парашютом прыгает. Страсть у него к опасности. Как-то был у нас день отдыха на турнире в Германии, подходит Гингер, мы с Гришей Мисютиним стояли, он и предложил: «Ребята, не хотите прыгнуть с парашютом?» Привел к маленькому самолетику. Внизу получили инструктаж, а прыгать должны были с немцем в

тандеме, два захода. Взлетели. На высоте три тысячи двести метров он попросил меня сесть, ножки свесить, а сам сзади сел. То есть сижу я, как на табуретке, ноги свисают, а подо мной три двести. Комок в горле катается. Туда-сюда... А Гингер шутничком таким оказался, не много жестковатым: «Когда я тебе по плечу постучу, мы полетим. Вывалимся и полетим, не волнуйся. Главное — будь готов».

Я и напрягся, жду-жду, когда он меня стукнет по плечу. Ощущение мерзкое, потому что ждать в этой ситуации, ножками вниз, просто не могу. И в итоге — бум! Резкий толчок в спину, и мы полетели без всякого предупреждения. Тридцать секунд свободного падения я летел в бездну. Еще облака какие-то, я с воплями пытаюсь рассмотреть через них, где там земля? Потом парашют раскрывается, и мы резко летим вверх. А Эберхард еще и не предупредил меня, что в какой-то момент он меня от себя отцепит: чпок — и я опять захожусь в воплях. Но вообще-то поймал тогда хорошие ощущения, мне понравилось. И в тройку попал в финале. Вот, правда, летать с парашютом с тех пор не тянет.

XXXXX

«Круглое» всегда диктовало свои правила: во главе всех углов была работа. В первый же раз, когда остался на сборах вместе с основным составом, я сделал очень сложный элемент — «перелет Ткачева», только с винтом. Первым-то Валера Люкин его сделал. Мой тренер сидел в это время в бане как раз с Валерой. И вот я делаю перелет. Все! Бегу в баню. Ору: «Евгеньич, я «Ткача с винтом взял!» И пулей обратно вылетаю. Потом Николко рассказывал — посидел Валера, помолчал, головой с сожалением покачал: «Ну все, пошла массовка...»

Пока Люкин качал головой в бане, ко мне в зале подошел Виталий Щербо. «Слушай, малой. Ты что, первый раз, что ли попробовал?» — «Ну да». Он вдруг так оживился и начал словами сыпать: «Ну-ка, давай на коня! Сделай вот это и вот это!» — «Да я на коня не мастак, сложно мне все это», — я даже оторопел как-то. «Давай, давай! Сейчас посмотрим, как покатит. Вдруг получится?»

В общем, завел меня. Ну, чего-то я там попробовал, не получилось, но он был очень удивлен. И какое-то уважение я к себе почувствовал. Потому что в гимнастике ничего просто так не дается, каждый элемент, как хорошее вино, настаивается долго. Терпение и труд должны включаться сразу.

На балл с чем-то мы обыграли китайцев. Это стало для меня кульминацией Игр, самым запоминающимся моментом Атланты-96. Команда взяла золото. Никто не подвел,

В нас верили, и мы — выдержали



AFP/EAST NEWS

XXXXX

...Мы настолько были готовы и настолько вымотаны ожиданием, что не было даже страха. Хотелось только одного — начать выступать на Олимпийских играх в Атланте. Выйти уже наконец и реально, а не во сне, поднять руку.

Вот он, олимпийский зал. На беснующиеся трибуны старались не смотреть. Попытки разговаривать друг с другом были бессмысленны. Правда, и разговоры в такой момент уже ни к чему. Надо выходить и демонстрировать форму победителей. Что бы ни случилось. Пусть орут.

Наша команда победила. Китайцы, основные соперники, дружно посыпались на перекладине. А мы выстояли. И вот обязательная программа прошла, мы выигрываем. Остается перекладина, и я выхожу последним. Выступают шестеро, результаты пятерых идут в зачет, один имеет право на ошибку. Проходят пятеро, и все делают упражнения как поло-

жено. Срывов нет. Я могу даже не выходить, мы уже выиграли!

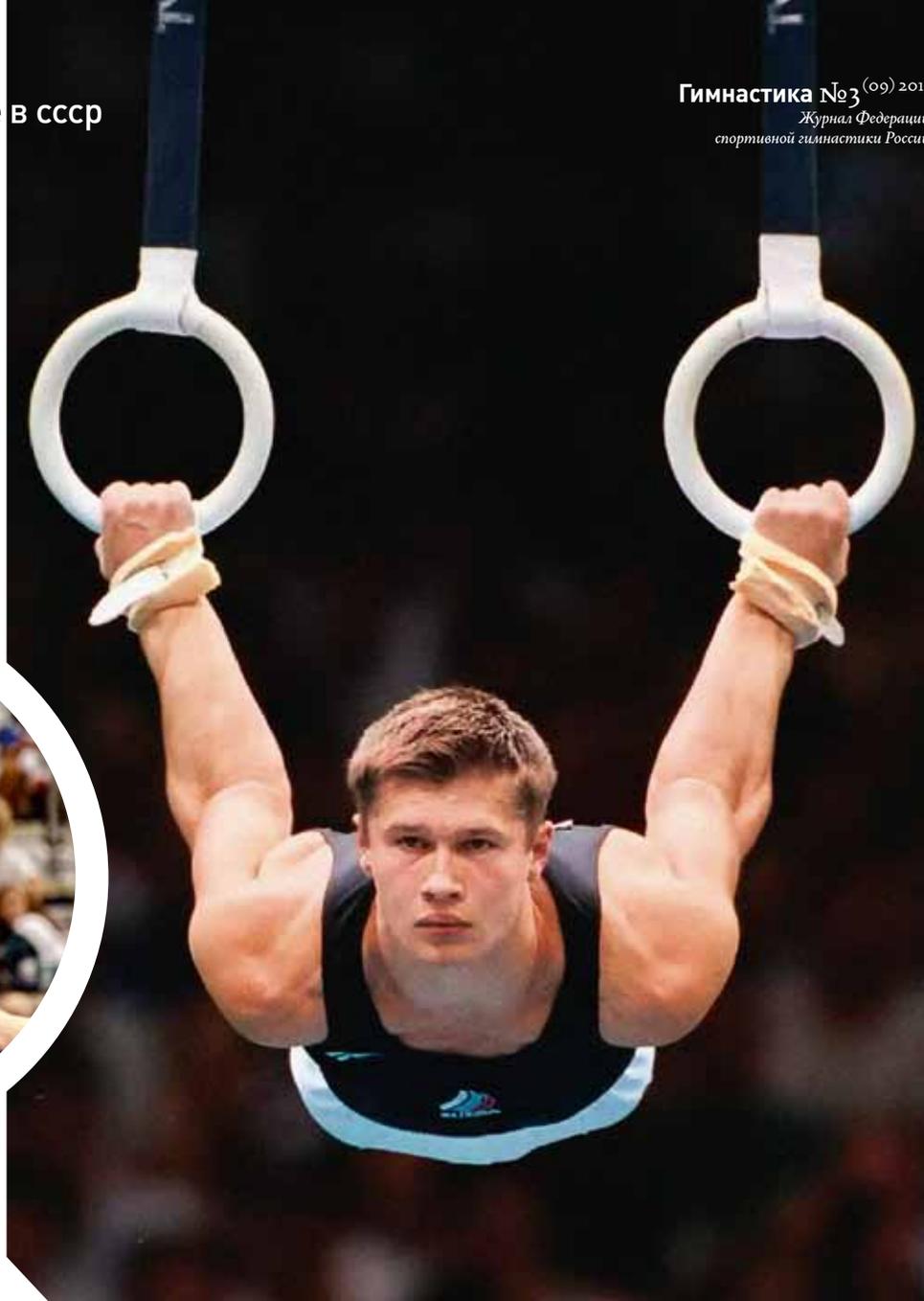
Тут-то меня и пробило: мурашки побежали, руки похолодели. Чувствую, трясет меня, и ничего не могу с собой поделать. Поворачиваюсь к тренеру, говорю, еле ворочая языком: «Евгеньич, я даже не знаю, как работать-то буду...»

А ребята и тренеры радуются, как безумные, обнимаются, ликуют, для них уже все закончилось! И стоят, одно только твердят, как заведенные: «Леха, давай! Давай, Леха! Мы это сделаем, давай!»

И я дал! Это, наверное, было одно из лучших моих выступлений за все годы. Я впился в перекладину, забыв обо всем. Я должен был показать, что наша победа оправдана от начала до конца. Что команда, каждый ее представитель, становится чемпионом, потому что иначе и быть не может. На балл с чем-то мы обыграли

МЫ НАСТОЛЬКО были готовы и настолько вымотаны ожиданием, что не было даже страха. Хотелось только одного — начать выступать на Олимпийских играх в Атланте

И Я ДАЛ! ЭТО,
наверное, было одно
из лучших моих высту-
плений за все годы



РИА-НОВОСТИ

AP/PEAST NEWS

Я должен был показать, что наша победа оправдана от начала до конца. Что команда, каждый ее представитель, становится чемпионом, потому что иначе и быть не может

китайцев. Это стало для меня кульминацией Игр, самым запоминающимся моментом Атланты-96. Команда взяла золото. Никто не подвел, в нас верили, и мы — выдержали.

XXXXX

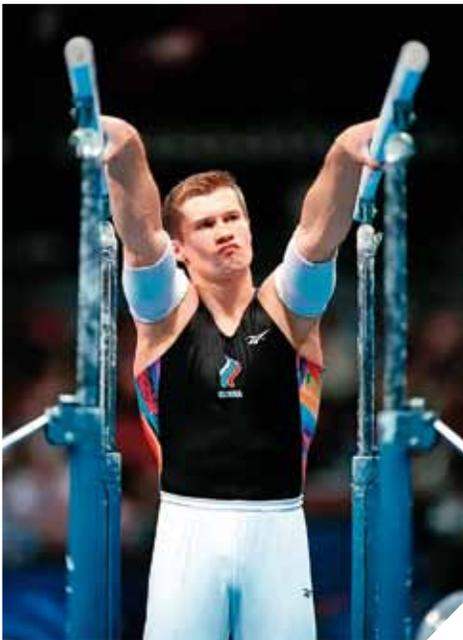
Кто бы и что мне ни говорил, а дружба в спорте есть. Гимнастика, с одной стороны, командный вид, с другой — индивидуальный, все вместе. Разделять это нельзя. А дружить-то нужно — это помогает. Во всяком случае, мне помогало всегда, я старался относиться к людям по-доброму и с пониманием. Какой смысл быть агрессивно настроенным? Глупо и неправильно, дорогу правильную можно найти только через взаимопонимание. Тем более все мы коллеги, и все проходим через одни и те же испытания.

Мы бились на «Круглом» иногда до умопомрачения с каким-нибудь элементом. Идешь в отпее-

нии в раздевалку, вдруг кто-то по плечу хлопнет: «Лех, да нормально все будет, потерпи чуток». Ребята подходят, вроде и не сказали ничего, а от этих слов, казалось бы, пустых, отпускает отчаяние. И ты так «уф-ф» — выдыхаешь. Действительно, чего парился? Все хорошо будет.

Или с утра вставать надо, например. А это же каторга для меня! Я сова, поздно ложусь, поздно встаю. Глаза открываешь — одна мысль кружится: «Все, не хочу, не могу, не буду! Не пойду на первую тренировку! Нет, нет, нет!» Потом слышу — ребята зашуршали, помылись, оделись: «Леха, пошли!» И я тут же включаю скоростной подъем: все, надо! Все пошли, значит, и ты пошел, без разговоров.

А на трибуне я сейчас сижу как на иголках, в буквальном смысле слова. Переживаю. Для меня это жуткое напряжение — смотреть за



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



AFP/EAST NEWS

ЕСТЬ РАСХОЖАЯ ФРАЗА — для чемпионов не бывает другого места, кроме первого. Мол, не встал на главную ступеньку пьедестала, считай, что проиграл. Это неправда — бывает. Потому что любая медаль зарабатывается тяжелейшим трудом

Не знаю, какая мотивация сильнее — когда ты добиваешься цели и хочешь еще? Или когда не добиваешься, но знаешь, что можешь? Наверное, это не разделить

ребятами, аж мотор выскакивает. Вроде не первый год на соревнованиях я только зритель, а привыкнуть никак не могу.

XXXXX

Не один я через это проходил, с ребятами много раз обсуждали, что дальше — все ведь? Вот она, цель. Чего еще хотеть? Думать на эту тему можно было бесконечно. Спасала работа. Эйфория победных эмоций уходила, уходили и лишние вопросы. Тренер озвучивал: есть план на год, с такого-то начинается работа там-то... И потихоньку, тук-тук, забывались мысли о следующей четырехлетке. Забывалось то, что было, потому что мозги требовали сосредоточенности на новой работе.

XXXXX

Странно, что всегда все говорят только про золотые медали. Золото это, конечно, здоро-

во. Но, если честно, я хотел завоевать в Афинах хоть какую-нибудь медаль, для меня это казалось счастьем. Понимал, что и зрители, и главный тренер Леонид Яковлевич Аркаев, и все-все ждали от меня только победы. Но для меня всегда — и в Атланте, и в Сиднее, и в Афинах — главной задачей было призовое место. Почему многие не считают бронзу и серебро за медали? Еще есть расхожая фраза — для чемпионов не бывает другого места, кроме первого. Мол, не встал на главную ступеньку пьедестала, считай, что проиграл. Это неправда — бывает. Потому что любая медаль зарабатывается тяжелейшим трудом.

И настоящий чемпион отличается совсем другим, а вовсе не снобистским «я весь такой золотой». Сколько я знал и знаю больших спортсменов, никто не хочет победы любой ценой. Нужна справедливость, а не подачки.



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Потом я вышел успокаивать зал. Почему поднялся на помост, не знаю. Это произошло само собой. Честно говоря, не помню ничего. Там столько народу было! Столько шума!

XXXXX

Что вымучили мы командой в Афинах, то вымучили. Попал в финал на перекладине. У любого профессионального спортсмена, который выступает на высочайшем уровне, есть чуйка — ощущение того, сможешь ты или нет. Есть у тебя ощущение победы или нет. Здесь чуйка была — я сделаю.

Когда подходил к перекладине, лишь одна мысль билась: «Боженька, дай мне силы достойно выступить. Просто достойно». Хотя никто не знает — как это, достойно. Иду к снаряду, а мне с трибун кричат: «Леша, только золото!» И когда закончил, только одно стучало: слава Богу, без позора.

Ощущение помню — хорошо отработал. Посмотрел на судью, а он головой так с сожалением мотнул: не видать тебе, мол, парень, ме-

дали — никакой, как своих ушей. Я это сразу понял. И поняв уже, уходил. Как всегда, зрителям рукой махнул, а по пути думал: «Конец пути, так все было хорошо, и на тебе».

Сижку, снимаю накладку. Думаю, что с домом делать? Что сказать, какие слова найти? Стыдоба. Оценки выставили, все взорвалось. Не было у меня никакого недоумения по поводу оценки, если честно. Я понял: чего боялся — просто не дадут, что ни сделай, даже в тройку влезть, то и получилось. Хотя некоторые судьи говорили: «Леша, класс! Такого никто не делает! Будь спокоен, только сделай!» Обманули. Ну, сделал — и, пожалуйста, вам! Трибуны бушевали. Мысли путались, единственное, что я понимал, что за мной — люди. Что это безобразие судейское просто накрывает волна гнева людского. Мурашки по коже бежали.

Потом я вышел успокаивать зал. Почему поднялся на помост, не знаю. Это произошло само собой. Честно говоря, не помню ничего. Там столько народу было! Столько шума! А я весь был в своих мыслях. Смотрю, Пол Хэмм весит как струна, 12 минут без разминки стоит, нервничает, его тренер тоже, ну, я и пошел... Каждому человеку важно, каким его видят. Те, кто говорит, что не важно, лукавят. Просто вид де-

Я НЕ ПОМНЮ, ЧТО происходило вокруг. Никто, кажется, успокаивать меня или что-то говорить на ухо особенно не лез. Тренеры молчали, ребята...

лают — мне, мол, по барабану. Спорт это борьба, но всегда нужно человеком оставаться.

Я не помню, что происходило вокруг. Никто, кажется, успокаивать меня или что-то говорить на ухо особенно не лез. Тренеры молчали, ребята... Вышел к автобусу, встал на колени, спасибо зрителям сказал. Я не знал, как выразить свои эмоции. Они же за меня бились как могли. Не знаю, что я хотел сделать, но получилось вот так. Наивно, может, даже глупо.

Нет, я знал, что сделал лучшее упражнение на перекладине. Конечно, можно было еще и в конце намертво встать, чтобы уже совсем без вопросов было — к самому себе, но на тот момент я был лучшим. Я не наглец, но мне хочется сказать именно так.

Потом все говорили вокруг, что медаль у меня просто отняли. Я понимал — хотят поддержать. Но чувствовал себя по-идиотски. Что в ответ говорить — «спасибо» или «ну, так вот получилось»? Как получилось, так получилось.

Ну, что тут скажешь? На кого обиду таить? Понятно, в случае необходимости отстаивать своих спортсменов нужно грамотно и до конца. И бланк на апелляцию должен быть под рукой, и небольшая сумма денег (она необходима для подачи протеста), и инструкция, как действовать. Это как аптечка в машине. А если этого нет, то и махать кулаками бесполезно. Нет аптечки, болячке не помог.

XXXXX

Быть в центре внимания, когда тебя хвалят, очень трудно. Для меня это трудно, хотя кто-то, может, и купается в лучах славы с удовольствием. Я не умею. Как-то даже шутки теряешь, в другой обстановке и отшутился бы, и анекдот рассказал. А когда без остановки рассказывают, какой ты замечательный, или просят вспомнить, что чувствовал в тот момент, когда... Тяжело. Но, с другой стороны, именно в этот момент понимаешь: как ты сделал свою работу, важно не только тебе.

И сейчас не люблю все эти встречи, когда надо работать «лицом». То есть когда приглашают тебя за заслуги, выставляют вперед. Внимание приятно, но когда становится работой, это что-то другое. Это не моя профессия.

XXXXX

Я до сих пор не знаю, возможна ли нормальная жизнь после таких встрясок. Эмоциональных, поднимающих и выхолащивающих. Для любого

Не люблю все эти встречи, когда надо работать «лицом». Внимание приятно, но когда становится работой, это что-то другое



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

спортсмена высокого уровня сложно найти себя дальше. Он знает свою профессию «от и до», но лишается ее в силу объективных обстоятельств. Лишается, во всяком случае, в том виде, к которому привык и в котором реализовал себя. Это пугает. Пугает то, что ты не сможешь найти равноценную замену. Дело, в котором ты проявишь себя так же удачно, как это было, когда выполнял свои профессиональные обязанности.

...Течение несет. Стараешься оплывать какие-то коряги, но куда выплывешь на таких резких поворотах, наверняка еще не знаешь. Потому что всегда управлял этим течением, а вдруг оказалось, что силы закончились. А новые, такие же, еще не накоплены в необходимом объеме.

Ищу, коплю, хочу, чтобы наши с Галей дети дружили. И хочется так: куда бы ни пришел в конечном итоге, чтобы это было что-то полезное, чтобы работало. ▲

ХОЧУ, ЧТОБЫ НАШИ с Галей дети дружили. На фото – младший и средний, Митя и Алеша

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

