

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№4 | 10 | 2011

ВОЛЬНЫЕ ОТ КСЮШИ



Александр Жуков: НЕ ИЩИТЕ ВИНОВАТОГО...
Мировая звезда Ирина Каравая: Я — СЧАСТЛИВАЯ
Здоровье для всех: ДАЙТЕ ПИЯВКАМ СВОБОДУ!
Рожденные в СССР: НИКОЛАЙ КРЮКОВ



*Банк ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной гимнастики России*



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

ОАО Банк ВТБ. Генеральная лицензия Банка России № 1000

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Поздравляю вас с наступающим Новым годом!

2012-й особенно важен для тех, кто неравнодушен к спорту. Мы вступаем в год Олимпийских игр и надеемся, что он принесет нам радость побед и триумф российского спорта.

На прошедшем в Токио чемпионате мира по спортивной гимнастике российская сборная выступила с честью — завоевала две золотые и четыре серебряные медали. Токийский чемпионат подтвердил, что Россия вернула себе лидирующие позиции в спортивной гимнастике. Наши девушки уверенно заявили о себе как о главных претендентках на медали высшей пробы в Лондоне. Наша уверенность в потенциале российской женской сборной основана на том, что под руководством тренеров талантливые российские спортсменки приобрели выдержку, самообладание и бесстрашие в условиях высочайшего физического и психологического напряжения. А то, как боролись наши ребята, остановившиеся в шаге от пьедестала, как оценили их выступления соперники, позволяет верить в победное будущее нашей сборной, которая в Токио была самой молодой.

Не сомневаюсь, что мы еще прибавим, сосредоточившись на главном. До Игр осталось не так много времени, и его надо использовать максимально с пользой для дела. Пусть каждый прожитый день, каждое мгновение станет ступенькой нашего восхождения к лондонским пьедесталам.

Еще раз поздравляю вас с Новым годом, желаю крепкого здоровья, хорошего настроения, ярких спортивных успехов во славу отечественного спорта.

Удачи!

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



ЧЕМПИОНАТ МИРА ТОКИО, АРИГАТО! с. 14



с. 8

4 НОВОСТИ

ЧТО, ГДЕ, КАК И КОГДА?

Шаги к успеху: турниры большие и маленькие

8 ГЛАВНАЯ ТЕМА

ИНТЕРВЬЮ ПРЕЗИДЕНТА ОКР

Александр Жуков: Я – болельщик по жизни

14 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ В ТОКИО

Хронология событий, прямая речь
участников

20 ЛОНДОН-2012

ДНЕВНИК

Чем удивляет, завораживает, привлекает
и пугает столица Игр?

24 СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

НАУЧИСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ!

26 ЗАПИСКИ СПОРТИВНОЙ МАМЫ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ?

30 ШКОЛА

«ОЛИМПИЙСКИЙ»:

славная история и желание будущего

36 ТРЕНЕРСКАЯ

ПОИГРАЙТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ

Игра с предметами – как способ дополни-
тельной тренировки

39 ГИМНАСТИЧЕСКИЕ РЕБУСЫ

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ.

Развиваем ум, не выходя из зала

42 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ПИЯВКИ РАСПОЛЗАЮТСЯ ПО ТЕЛУ

Это – восстановление!

45 КОНКУРС

ОЛИМПИЙСКИЕ УЗОРЫ – НА ПОМОСТЬ!

Нарисуй себе купальник



с. 36



46 С НОВЫМ ГОДОМ!
ЧИТАТЕЛЕЙ ПОЗДРАВЛЯЮТ
ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ
И ЧЕМПИОНЫ МИРА

50 КОНКУРЕНТЫ
КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА У СТРАН-СОПЕРНИЦ?
Дыхание Лондона уже обжигает

54 ИСТОКИ
БЕЗ ПОРАЖЕНИЙ НЕТ ПОБЕД
Вспоминаем историю нашей гимнастики

60 НАЧНИ С НАС
ЗАЧЕМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТКЕ САДИТЬСЯ
НА ШПАГАТ?
*На этот вопрос отвечает рекордсменка
мира в самой престижной весовой
категории у женщин Татьяна Каширина*

64 ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ
НЕПОВТОРИМАЯ ИРИНА КАРАВАЕВА УХОДИТ
Интервью звезды мирового спорта

68 ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ
ТУРНИР – ГЛАЗАМИ ОЛИМПИЙСКОЙ
ЧЕМПИОНКИ ЛИДИИ ИВАНОВОЙ

72 РОЖДЕННЫЕ В СССР
НИКОЛАЙ КРЮКОВ
*Что было, есть и будет в жизни
знаменитого гимнаста, теперь уже
тренера*

80 НАШ ЮБИЛЕЙ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 4_(10)_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

ДИЗАЙНЕРЫ:

Екатерина Сошникова,
Егор Матасов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Алексей Резвых

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Андрей Голованов, Сергей Киврин,
Елена Михайлова, Игорь Михалев,
Олег Васильев, Олег Наумов,
Алексей Резвых, Максим Коняев

ПРЕПРЕСС:

Владимир Большаков

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломаха

КОРРЕКТОР:

Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева, Ирина
Степанцева, Юрий Вешкин,
Маруся Бонина, Олег Васильев,
Алина Вольнова

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



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

ПРЕЗИДЕНТ ПОЗВАЛ В ГОСТИ

На встрече с президентом ФСГР Андреем Костиным наши спортивные гимнасты сказали то, что могут сказать перед Играми настоящие спортсмены: «Что можем, то сделали сейчас, во время чемпионата мира в Токио. К Олимпийским играм соберем все силы, а они у нас есть».

Андрей Костин и вице-президент ФСГР Василий Титов приветствовали медалистов и участников чемпионата мира в Токио, личных тренеров, старших тренеров сборной. Стороны остались довольны встречей. Сначала все друг друга благодарили — и в этом не было никакой наигранности, все честно сделали свою работу. Потом Андрей Костин буквально «выпытывал» у гимнастов: «Чего еще не хватает, что надо? Говорите!».

«Глобальных вопросов подготовки, не решенных за последние годы, нет, — отметили выступающие. — В 2008 году на Играх в Пекине всем было стыдно за результат, хотя мы знали, что восстановить нашу гимнастику за столь короткий срок нельзя. Сегодня путь к медалям мы нашли, и это главное. Надо только не потерять лидеров на пути к Играм, сохранить их без травм».

Затем говорили о путях восстановления спортсменов, о необходимости не только привлечения специалистов, но и создания собственного восстановительного центра, о более активном просмотре резерва, о дополнительных

«К Олимпийским играм соберем все силы, а они у нас есть», — пообещали гимнасты президенту ФСГР Андрею Костину

способах поощрения спортсменов и тренеров, добивающихся стабильно высоких результатов...

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

В зале бийской СДЮСШОР прошли показательные выступления гимнастов перед воспитанниками детдомов — фестиваль «Открытое сердце».

Практически целый год, сразу после того, как состоялась первая встреча гимнастов с воспитанниками социальных учреждений, в СДЮСШОР по спортивной гимнастике начали готовиться к новому приезду дорогих гостей, разрабатывая программы, позволяющие проявить себя в гимнастике даже ребятам с ограниченными физическими возможностями.

Гостей из третьего и четвертого детских домов, реабилитационного центра «Надежда», коррекционных классов для слабослышащих детей школы № 40 и воспитанников школы-интерната для слабовидящих принимала лично директор СДЮСШОР Почетный работник общего образования России Венера Фалыхова. Умело вела программу фестиваля завуч спортивной школы Владлена Гупал. На различных спортивных снарядах



Всем участникам — сладкие призы

выступили ведущие гимнасты: Семен Брусенцев, Эдуард Шахурдин, Федор Байцуров, Андрей Шамин, Виктория Кувшинова, Даша Зятькова и другие.

Были и соревнования. Во время фестиваля опытные судьи вели подсчет результатов. Но в конечном итоге победила дружба. Всем командам достались памятные дипломы и праздничные пироги, а участникам — дополнительные сладкие призы.

ВИТАЛИЙ МУТКО: «НЕ ПОРА ЛИ ЗАМАХНУТЬСЯ НА БОЛЬШЕЕ?»

После чемпионата мира сборная по спортивной гимнастике была приглашена на встречу в Министерство спорта, туризма и молодежной политики. Гимнастам и тренерскому штабу были подарены именные часы с гравировками и праздничные букеты. Виктория Комова, завоевавшая на чемпионате золото на брусьях и серебро в абсолютном первенстве, получила звание «Заслуженный мастер спорта России».

«Все мы знаем, что советская школа спортивной гимнастики была сильнейшей и десятилетиями доминировала на мировой арене, — сказал, открывая встречу, министр Виталий Мутко. — К сожалению, потом наступил спад, а



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

свято место пусто не бывает. Американцы, китайцы и японцы ворвались в этот — традиционно наш, российский — вид спорта. Но я рад, что в последние годы мы снова начали подавлять конкурентов. Две золотые медали у девушек на чемпионате мира, который для многих стал дебютным, это очень хороший результат, являющийся доказательством нашего потенциала. Что касается мужчин, то прошедший чемпионат был полезен с точки зрения опыта. У нас молодая команда, которая активно прогрессирует. В прошлом году мы были шестыми в командном первенстве, сейчас уже четвертые, и отставание от призеров минимальное. В преддверии Олимпиады можно поставить самим себе вопрос: а не пора ли нам замануться на большее?».

Виталий Мутко заверил, что при подготовке к Олимпиаде сборная будет обеспечена всем необходимым: «Мы уделяем огромное внимание вашему виду и прекрасно отдаем себе отчет, что без спортивной гимнастики Россия не сможет бороться за призовые места в общем командном зачете. Если мы не будем доминировать здесь, бороться за общекомандный пьедестал в Лондоне будет очень и очень сложно».

Члены сборной поблагодарили министра за теплые слова и порадовали его еще раз: Валентина Родионенко вручила ему сувениры из Японии — памятную статуэтку и накидку.

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ ЗАИНТЕРЕСОВАН

Знаменитую гимнастическую школу в Ленинске-Кузнецком посетил чемпион мира по боксу среди профессионалов Николай Валуйев.

Накануне во Дворце спортивной гимнастики завершились сорев-

нования среди юных гимнастов на первенство школы, посвященные Дню гимнастики. Николай Валуйев поприветствовал участников соревнований, а также зрителей, и принял участие в церемонии награждения победителей и призеров соревнований. В свою очередь, воспитанники школы подготовили для знаменитого гостя показательные выступления. Вольные упражнения продемонстрировали — победительница всероссийских турниров Елена Гостијева и победитель первенства России, победитель Спартакиады учащихся России, победитель и призер летнего Европейского юношеского олимпийского фестиваля, мастер спорта международного класса Андрей Лагутов. Финалист чемпионата Европы, мира 2011 года, чемпион России, мастер спорта международного класса Никита Игнатьев показал упражнения на кольцах, а победительница всероссийских соревнований «Олимпийские надежды» юная гимнастка Юлия Бирюля продемонстрировала упражнения на брусках. Серебряный призер чемпионата Европы, призер чемпионата России, мастер спорта международного класса Игорь Пахоменко выступил на перекладине.

День гимнастики и боксер Валуйев



ЕСТЬ НОВЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ТУЛЫ!

30 ноября состоялось открытие зала спортивной гимнастики Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва в тульском Заречье. Всего на строительство спортзала было потрачено 53 млн руб. Общая площадь комплекса — 1500 кв.м. В нем предусмотрен зал для занятий спортивной гимнастикой, вспомогательные помещения — современные гардеробные, раздевалки, душевые, тренерские комнаты и зал хореографии.



Кстати, в 2011 году в Тульской области планируется оборудовать 50 спортивных сооружений и три физкультурно-оздоровительных комплекса.

ПОТЕРЯ



АНДРЕЙ ГОЛОВАКОВ И СЕРГЕЙ ИВЕРИН

Когда верстался этот номер журнала, пришло печальное известие из Тулы: не стало Павелкина Владимира Геннадьевича. Федерация спортивной гимнастики России и сборная команда России выражают глубокие соболезнования родным и близким Владимира Геннадьевича в связи с его кончиной. Владимир Геннадьевич был директором СДЮСШОР города Тулы, мастером спорта СССР, отличником физической культуры, хорошим и равнодушным человеком.

НАДЕЖДЫ ХОРТОНА И БРОСС

Лидеры американской гимнастики Джонатан Хортон и Ребекка Бросс залечивают травмы. Хортон повредил связки на левой ноге, неудачно приземлившись в опорном прыжке в финале командного первенства на чемпионате мира в Токио. Восстановление после операции идет успешно, а пока бронзовый призер в абсолютном первенстве чемпионата мира 2009 года пытается ликвидировать пробелы в упражнениях на коне, том самом снаряде, с которого он регулярно слетает на соревнованиях, и усилить комбинацию на кольцах. Хортон уверен, что к Играм в Лондоне будет в полном порядке.

Вице-чемпионка мира 2009 года и бронзовый призер 2010 года в многоборье Ребекка Бросс пропустила последний чемпионат из-за травмы колена. Травму она получила еще в августе, на чемпионате США, неудачно исполнив опорный прыжок. Тренеры сборной были недовольны недостаточной сложностью ее прыжка, и Бросс его усложнила, но исполнить без ошибки не смогла. Спортсменка все же надеется, что сумеет выступить в Лондоне.



ИТАР-ТАСС/ЕРА



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ФИНАЛ

Победителями финала Кубка мира по спортивной гимнастике в Токио стали китаянка Хуанг Кыюшуань и трехкратный абсолютный чемпион мира Кохей Учимура. Соперников у них практически не было. Хуанг выиграла у занявшей второе место японки Ю Минобе более 3,5 балла. Почти столько же выиграл Учимура у немца Филипа Боя.

ЭСТАФЕТА ЛЮБВИ

Наши лучшие спортсмены используют все возможности для популяризации спорта и признания в любви к своему виду. Например, в Хабаровске состоялась матчевая встреча по греко-римской и вольной борьбе Кубок Меркурия, в которой встретились молодежные команды России и Японии. Методическую поддержку в организации этого соревнования оказал «Карелин-Фонд», на Дальний Восток из Новосибирска прибыла целая делегация выдающихся спортсменов, которую возглавил трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин. В составе делегации был также олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Евгений Подгорный.



«Получилась очень позитивная поездка, и я ни на секунду не пожалел о том, что потратил на нее время, несмотря на то, что был и непростой перелет, и акклиматизация, — говорит Евгений. — Когда видишь, что у детей горят глаза, это прибавляет сил. Хотелось бы, чтобы таких поездок, такого общения, которое необходимо и нам, и детям, было больше. Думаю, подобные соревнования положительно отражаются на развитии спорта в нашей стране. Мы прилетели в Хабаровск за два дня до начала матчевой встречи, а на следующий день каждый из нас провел мастер-класс в одной из спортивных школ по своему направлению. Так что с утра спортивные эстафеты прошли в шести школах Хабаровска. Я проводил ее в гимназии № 6. Оказалось, что два мальчика и две девочки из этой гимназии попали на городскую олимпиаду по спортивной гимнастике. Сейчас они пытаются освоить программу, поэтому попросили меня кое-что объяснить, рассказать. Какие-то элементы пришлось даже показывать. После эстафеты было интересное и познавательное общение с директором гимназии и преподавателями. А затем мы все собрались в одной школе, где провели большую пресс-конференцию, на которой отвечали на вопросы детей».

Соревнования в Ленинске-Кузнецком на призы губернатора Кемеровской области собрали немало сильных спортсменов



КУБОК СИБИРИ

Соревнования в Ленинске-Кузнецком на призы губернатора Кемеровской области — открытый Кубок Сибири — прошли в 11-й раз, собрав многих сильных спортсменов из городов Сибирского округа и европейской части России. Обладательницей Кубка Сибири во второй раз стала гимнастка из Великого Новгорода Кристина Горюнова. Среди мужчин победу одержал мастер спорта международного класса из Ленинска-Кузнецкого Никита Игнатьев.

Кристина завоевала все четыре награды в финалах на отдельных снарядах. Никита Игнатьев выиграл упражнения на перекладине, брусьях и кольцах. Единственный снаряд, на котором все награды достались гостям турнира, это опорный прыжок. Победителем стал Павел Павлов из Пензы. Андрей Перевозников из Королева Московской области завоевал первое место в упражнениях на коне.

КУБОК ВОРОНИНА

Международный турнир Кубок Воронина прошел в московском зале «Динамо» в 18-й раз. Изюминку в ны-

нешние соревнования внесла грядущая Олимпиада в Лондоне. В январе в столице будущих Игр гимнастам представится возможность попробовать свои силы в рамках предолимпийской недели, а для некоторых стран это будет еще и возможность отобраться в число участников олимпийского турнира. И для них Кубок Воронина стал последней проверкой перед решающим боем. Всего на этот раз в Москву приехали 145 гимнастов из 21 страны. Как всегда, организаторы — гимнастический клуб «Динамо-Москва» с помощью Департамента физической культуры и спорта города Москвы, Московской городской организацией ВФСО «Динамо», ФСГ России, а также при участии сибирского клуба гимнастики, не ударили в грязь лицом и провели турнир на высочайшем уровне.

По традиции в день открытия соревнований помимо участников на торжественную церемонию вышли ветераны помоста — сегодня в «динамовском» зале до сих пор трудятся три заслуженных тренера СССР — В. Аксенов, В. Гурный и В. Холдущкин. Можно было увидеть и ветеранов других видов спорта общества «Динамо», а также бывших гимнастов, ныне же летчиков-космонавтов Героя Советского Союза Виктора Афанасьева и Героя России Александра Лазуткина.

Но главными героями праздника были, конечно же, гимнасты. Кроме победителей и призеров награды получили и те, кто предан нашей спортивной гимнастике долгие годы.

В Москву приехали 145 гимнастов из 21 страны

Награды от ФСГР получили: Лидия Иванова, Галина Шамрай, Лариса



Латынина, Юрий Титов, Тамара Жалеева, Валерий Кердемелиди, Лариса Законникова, Валентина Родионенко, Тамара Замотайлова, Валерий Коршунов, Сергей Комаров.

ЮБИЛЕЙ!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

80 ЛЕТ

ГАЛИНА ЯКОВЛЕВНА ШАМРАЙ

Советская гимнастка, чемпионка Олимпийских игр 1952 года. Заслуженный мастер спорта СССР.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

80 ЛЕТ

ТАМАРА АНДРЕЕВНА ЖАЛЕЕВА

Педагог и общественный деятель. Чемпионка мира в командном первенстве (1954), серебряный призер в групповых вольных упражнениях (1954). Старший тренер сборной Москвы в 1960-е — 70-е годы.



АЛЕКСАНДР ЖУКОВ: Я БОЛЕЛЬЩИК «ПО ЖИЗНИ»

ПРЕЗИДЕНТ ОКР О ДОСТИЖЕНИЯХ, ЦЕЛЯХ И НАСУЩНЫХ
ПРОБЛЕМАХ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

ЕСТЬ ЗАДАЧА — сде-
лать спорт и физ-
культуру в стране как
можно более популяр-
ными

Я уверен, что такие праздники поднимают интерес к спорту. Причем они не требуют особенно больших затрат, **Все работает скорее на энтузиазме**

100-ЛЕТИЕ ОКР

Этот год был юбилейным: Олимпийскому комитету России исполнилось сто лет. Свою задачу мы видим в самом широком продвижении идей олимпизма в нашей стране. И по-другому начали строить работу Олимпийского комитета, стараясь сделать деятельность ОКР значительно более масштабной. Важно, чтобы люди всех возрастов, во всех регионах понимали: нужно больше времени уделять физической культуре, спорту, заниматься своим здоровьем. Чтобы родители сами занимались спортом и привлекали к этому детей... Собственно говоря, в соответствии с Олимпийской хартией это ведь и есть главная задача Олимпийского комитета.

О СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКАХ

В нынешнем году прошло много мероприятий, связанных со столетием Олимпийского комитета России — олимпийские уроки в школах, массовые соревнования. География очень широкая. Практически во всех субъектах Российской Федерации мы что-то проводим. Скажем, в Олимпийский день в Брянской области, на границе с Белоруссией и Украиной, прошла спартакиада «Славянское братство»: программа включала соревнования по велоспорту, шахматам, настольному теннису, футболу. В Белгороде на Соборной площади тоже состоялся большой праздник. Про Сочи я и не говорю, там постоянно что-то организовывается — олимпийские уроки, олимпийская зарядка. 25 июня был даже заплыв на 2014 метров. Везде идут интересные мероприятия: в Воронеже, Ростове, Волгограде, Ульяновске, Краснодаре, Ставрополе, Мордовии, Татарстане, Якутии...

Я уверен, что такие праздники поднимают интерес к спорту. Причем они не требуют особенно больших затрат, все работает скорее на энтузиазме. Я благодарен нашим знаменитым спортсменам за то, что они всегда откликаются на просьбы ОКР. В «Лужниках» помогали вести праздник более 40 олимпийских чем-



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

пионов, и никто за это денег не просил. Просто пришли, помогли организовать мероприятие, сами поучаствовали в состязаниях. Также пришли и многие артисты, играли в футбол с олимпийцами.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСЛО РОССИЯН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ?

Правительством утверждена Стратегия развития физкультуры и спорта в РФ до 2020 года. Она нацелена на то, чтобы уже к 2015 году почти в два раза увеличить число граждан России, систематически занимающихся физкультурой и спортом, а к 2020-му более чем вдвое повысить обеспеченность населения спортооружениями.

О ФУНКЦИЯХ ОКР

Есть Министерство спорта. Есть Олимпийский комитет. Особого дублирования я здесь не вижу. Каждый занимается своим делом. У Олимпийского комитета и у министерства общие цели. Есть задача — сделать спорт и физкультуру в стране как можно более популярными. По линии государства идут инвестиции в строительство объектов, организуются и финансируются различные массовые соревнования, в

Я БЛАГОДАРЕН нашим знаменитым спортсменам за то, что они всегда откликаются на просьбы ОКР



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Я ЛЮБЛЮ СПОРТ, как говорят, «по жизни», я болельщик во многих видах спорта, мне это действительно интересно



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Олимпийская команда России как совокупность **выдающихся спортсменов** — очень привлекательный бренд

том числе детские и юношеские — «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Белая ладья». У Олимпийского комитета свои направления деятельности, и он активно работает. Сегодня отделения ОКР есть уже в 40 субъектах Федерации.

Денег на спорт государство выделяет много, но на всех и на все не хватает. А мы, например, благодаря договору с «Газпромом», усилим научную деятельность — выделим гранты на разработки в области спортивной медицины и спортивной науки. Вообще, весь функционал ОКР прописан в Олимпийской хартии. ОКР формирует олимпийскую команду, представ-

ляет страну на всех мероприятиях под эгидой МОК, оказывает помощь ветеранам спорта и действующим спортсменам, занимается олимпийским образованием, реализует культурные и маркетинговые программы... Сейчас особое внимание мы уделяем именно маркетингу. Хотим сделать единую маркетинговую программу для всех федераций, общий привлекательный для спонсоров продукт. Каждой федерации в отдельности трудно привлечь крупных спонсоров, им просто нечего продавать. А вот Олимпийская команда России как совокупность выдающихся спортсменов — очень привлекательный бренд. По такому принципу живут все

КАЖДУЮ Олимпиаду я всегда ожидаю с большим нетерпением как грандиозное спортивное событие



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Нужно увеличивать **ВЛИЯНИЕ В СПОРТИВНОМ МИРЕ**, которое мы в 1990-е годы, чего уж скрывать, несколько утратили

ведущие Олимпийские комитеты. Мы были в Америке, там US Team — главный бренд, инструмент для зарабатывания многих миллионов. Думаю, российская команда в целом не менее привлекательна, чем американская, особенно для наших, национальных спонсоров.

О ДОЛЖНОСТИ ПРЕЗИДЕНТА ОКР

Ни разу не пожалел. Во-первых, я люблю спорт, как говорят, «по жизни», я болельщик во многих видах спорта, мне это действительно интересно. Во-вторых, я хорошо знаком с проблематикой спорта по роду своей служебной деятельности. Как вице-премьер я отвечал за эту сферу в числе других социальных вопросов. Надеюсь, все это поможет мне добиться результата, решить важную государственную задачу по развитию спорта высших достижений и оздоровлению нации.

О ПРОДВИЖЕНИИ РОССИЯН В ЧЛЕНЫ МОК

Мы заинтересованы, чтобы во всех международных спортивных организациях у нас было максимальное представительство — в МОК, в комиссиях МОК, в федерациях. Да, у нас уже есть члены МОК: Виталий Смирнов, Александр Попов, Шамиль Тарпищев. Они пользуются большим авторитетом. Мы будем дополнительно продвигать своих людей. Но сначала надо зарекомендовать себя активной работой. Нужно увеличивать влияние в спортивном мире, которое мы в 1990-е годы, чего уж скрывать, несколько утратили. Как это сделать? В том числе проведением важных соревнований и мероприятий. Уверен, мы застанем время, ког-

да россияне будут возглавлять международные федерации, работать там вице-президентами и генеральными секретарями.

СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ ЛОНДОНА

Виден значительный прогресс, все продумано. Уверен, что равнодушных не останется и соревнования пройдут с успехом. Все делается экономично, и основной упор идет на экологию — 90% отходов утилизируется, и даже главный стадион сделан из обрезков газовых труб.

ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ДАГЕСТАНЕ

После того как мы выиграли право на проведение зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи, чемпионата мира по легкой атлетике 2013 года в Москве, Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года, ко всем нашим предложениям относятся серьезно. Вот, к кандидатуре Сочи поначалу, может быть, отнеслись несерьезно. Сейчас все изменилось. И, представляя Жаку Рогге кандидатуру Дагестана на юношескую Олимпиаду, я не почувствовал ни скепсиса, ни сомнения, ни недоверия.

О ПРОВЕДЕНИИ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ

Честно говоря, мы об этом пока не думали. Летняя Олимпиада — очень масштабный проект. Нам бы сначала зимние Игры провести! На летние Олимпиады претендовали Москва, Санкт-Петербург... Это привлекательные заявки. Но и о кандидатуре Сочи, согласен, можно будет подумать.

ЛЕТНЯЯ ОЛИМПИАДА — очень масштабный проект. Но о кандидатуре Сочи, согласен, можно подумать

Задача сборной России в Лондоне-2012 ясная — **попасть** в командном зачете в первую тройку



РИА-НОВОСТИ

АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

БОРЬБА
ожидается
очень на-
пряженная,
непростая

О ЗАДАЧАХ В ЛОНДОНЕ-2012

Каждую Олимпиаду я всегда ожидаю с большим нетерпением как выдающееся спортивное событие. Задача сборной России в Лондоне-2012 ясная — попасть в командном зачете в первую тройку. Нашими главными конкурентами будут китайцы, американцы и хозяева — англичане. Борьба ожидается очень напряженная, непростая. Но, думаю, у нашей команды неплохие шансы выполнить поставленную задачу.

СКОЛЬКО МЕДАЛЕЙ ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ УСПЕХА?

Думаю, побольше, чем на Олимпийских играх 2008 года, где мы заняли третье место, выиграв 23 золотые медали. Наверное, 25 для третьего места будет достаточно. Ну, а в сумме золотых, серебряных и бронзовых медалей мы должны выиграть примерно 75. Это будет определенный прогресс по сравнению с Пекином, и мы должны добиться его за счет традиционно наших ви-

дов спорта, в которых мы утратили передовые позиции, а в последние годы восстанавливаем. Имею в виду спортивную гимнастику — там у нас очень хорошие девочки — и тяжелую атлетику. Свежие результаты наших штангистов обнадеживают. Очень неплохие команды подбираются в таких медальных видах, как легкая атлетика, фехтование, стрельба... Ну, и, конечно, наши традиционные столпы — борьба и бокс; не такие медальные, но очень надежные художественная гимнастика и синхронное плавание. В легкой атлетике тоже не думаю, что покажем результаты хуже, чем в Пекине-2008. Все наши звезды в строю, сохраняют шансы на победу, подтянулась молодежь. Ходьба и все виды прыжков у мужчин и женщин, бег на средние и длинные дистанции у женщин остаются нашими. Недавно Лилия Шобухова прекрасно выступила на Лондонском марафоне. Была возможность — с большим удовольствием посмотрел трансляцию.

ДУМАЮ, У НАШЕЙ
команды неплохие
шансы выполнить по-
ставленную задачу

НАСТРОЕНИЕ ПЕРЕД ЛОНДОНОМ

Скорее, сдержанный оптимизм. Основан на результатах чемпионатов мира и Европы последних лет. Ситуация в разных видах спорта, естественно, разная. В каких-то видах это абсолютно обоснованный оптимизм. В каких-то — присутствует расчет на то, что удастся улучшить результаты до Олимпиады, еще есть время.

О ВОЗМОЖНЫХ НЕУДАЧАХ

В жизни всякое может случиться. Но в соревнованиях же не министры участвуют, а спортсмены. Они должны медали завоевывать, а государство, со своей стороны, создавать для этого условия. А в этом плане положение совсем неплохое. По крайней мере, мои встречи с руководителями федераций об этом свидетельствуют. Если раньше все просили «вот, у нас не хватает оборудования, база нас не устраивает, медико-биологическое обеспечение недостаточное», то сейчас таких претензий практически нет. Все обеспечены по максимуму.

Ну почему кто-то должен быть виноват?! Что за настрой такой? Вы болейте за наших спортсменов, лучше их поддерживайте. Не ругайте сильно, когда у них что-то не получается. Ведь отношение болельщиков для спортсменов значит очень много. И никто не будет виноват. Будем вместе радоваться.

О РЕГИОНАХ — ПРИМЕРАХ В СПОРТЕ
Мордовия — образцовая республика в плане нашей спортивной политики. У нас есть идея закрепить по виду спорта за каждым регионом. И на примере Мордовии мы как раз опробовали такой подход. Результат вы видите: ходоки из этого уголка страны — лучшие в мире. Значит, нужно продолжать работу в этом направлении.

О ПЕРСПЕКТИВАХ РАБОТЫ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ

Во всех сборных без исключения будут работать комплексно-научные группы, в штате команд появятся психологи, диетологи, специалисты по физиологии. В советское время привлечение науки очень помогало нам доминировать в спорте, у нас многие этому учились, а теперь мы, к сожалению, в данном аспекте отстали. И это нужно возрождать. Думаю, большинство тренеров прекрасно понимают, что такие специалисты необходимы, так как на готовность спортсмена влияют многие факторы — одному тренеру все не охватить. Выделены большие средства на медико-биологическое обеспечение — тоже под специально разработанную федеральную программу. В ближайшее время будут обеспечены все потребности в медико-биологическом сопровождении сборных. Сейчас мы видим про-



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

блему в том, что квалифицированных врачей и специалистов, способных на этом оборудовании работать, не так много, как хотелось бы. Не хватает специалистов, имеющих опыт работы по современным методикам. Для того чтобы добиться результатов в спорте высших достижений, надо чтобы врач постоянно наблюдал спортсмена, отслеживал, как влияет на его результаты использование тех или иных методик. Для каждого нашего олимпийца создаются своего рода индивидуальные медико-биологические планы подготовки. На данный момент такие планы есть не у всех. Но комплексная научная группа имеется в каждой федерации и практически в каждой сборной. Эти группы еще не везде полностью укомплектованы специалистами, умеющими применять сложные методики на практике, но работа идет полным ходом.

О КАДРАХ И ДЕТСКИХ ШКОЛАХ

На сегодняшний день не решены вопросы материального обеспечения молодых тренеров, которые после института приходят в детско-юношеские спортивные школы. А без разрешения этих вопросов не обойтись, поскольку они напрямую связаны с подготовкой кадров, с развитием массового спорта, без которого невозможен и спорт высших достижений. Финансирование этого направления находится в ведении регионов. Но мы начали их поддерживать. У нас есть федеральная программа помощи школам олимпийского резерва, детско-юношеским школам. Задача ясна — как можно активнее помогать детско-юношеским спортивным школам. ▲

В подборке использованы материалы российских СМИ

Ну почему кто-то должен быть виноват?! Что за настрой такой? Вы болейте за наших спортсменов, **лучше их поддерживайте.**

Не ругайте сильно, когда у них что-то не получается

ЗАДАЧА ЯСНА — как можно активнее помогать детско-юношеским спортивным школам



ТОКИО, АРИГАТО!

СБОРНАЯ РОССИИ ЗАВОЕВАЛА ДВА ЗОЛОТА, ЧЕТЫРЕ СЕРЕБРА. И ЭТО НЕ ПРЕДЕЛ

А СКАЗАТЬ ТОКИО «СПАСИБО», КОНЕЧНО, ЕСТЬ ЗА ЧТО. ПОМИМО ТОГО ЧТО В СЛОЖНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ НАШИ ГИМНАСТЫ СМОГЛИ ЗАВОЕВАТЬ СТОЛЬКО ЖЕ МЕДАЛЕЙ, СКОЛЬКО И В РОТТЕРДАМЕ-2010, И ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ КОМАНДЫ ПОКАЗАЛИ НЕ ТОЛЬКО МАСТЕРСТВО, НО И ХАРАКТЕР. И АМБИЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫРОСЛИ ОТНУДЬ НЕ НА ПУСТОМ МЕСТЕ. И УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ. И — КОМАНДНЫЙ ДУХ. НАКАНУНЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ЭТО ПРОСТО ЗДОРОВО.

ЖЕНЩИНЫ, КВАЛИФИКАЦИЯ

Первая радость токийского чемпионата: женская команда обеспечила себе лицензию на Олимпийские игры — 2012, став второй в отборе (231,062 балла) после американок (234,253). В командном финале у женщин примут участие гимнастки США, России, Китая, Румынии, Японии, Австралии, Германии, Великобритании. Уже начинается борьба за сам чемпионат мира. Сборная России приехала в Токио в ранге сильнейшей команды мира. Но в Роттердаме-2010 выступали лишь три спортсменки из шести — Ксения Афанасьева, Анна Дементьева и Татьяна Набиева.

Дебютантка взрослого помоста Виктория Комова выдержала роль лидера от начала до

конца. В многоборье гимнастка выиграла квалификацию с суммой 60,157 балла. На брусьях получила высокие 15,733 балла. На бревне у нее также лучший результат — 15,400. На вольных прошла в финал пятой.

В опорном прыжке в финал с седьмым результатом отобралась Татьяна Набиева, на брусьях — она же, с пятым результатом, на бревне — восьмой Юлия Иньшина. В многоборье вместе с Комовой вышла в финал Ксения Афанасьева.

МУЖЧИНЫ, КВАЛИФИКАЦИЯ

Эти мальчишки — просто золото! Вслед за нашими умницами теперь вышли в финал и умники, завоевав лицензию в Лондон! Молодая команда России заняла пятое место,

набрав 353,725 балла. С первым результатом отобрались японцы (364,291), со вторым — американцы (361,583), с третьим — китайцы (359,126). В финал многоборья вышли Эмин Гарибов (8-й) и Давид Белявский (16-й). На отдельных снарядах за медали поспорит только Антон Голоцуцков (пятый в опорном прыжке).

«Просто здорово! — не скрывал удовольствия призер Олимпийских игр Антон Голоцуцков, он же дебютант-капитан сборной. — Хороший состав, я не помню, когда выступал с такой спокойной душой. Молодежь — вообще нет слов! Сейчас пойду и расцелую всех. Вы видели, как спокойно они прошли снаряды, даже немного вульгарно как-то. Но здоровая наглость — признак уверенности. Это самый ответственный момент здесь был на чемпионате — квалификация. В 2007 году, помните, мы еле попали на Игры».

ФИНАЛ. ЖЕНЩИНЫ

Женская команда по спортивной гимнастике завоевала серебро! И это достойно именно восклицательного знака. Наши гимнастки вышли в смешанную зону после награждения всей командой, как и выступали: Вика Комова, Ксения Афанасьева, Юлия Белокобыльская, Юлия Иньшина, Таня Набиева, Аня Дементьева. «Мы знали, что бороться будем только за второе место, — скажет Таня, — слишком мощно выглядели на этом чемпионате американки». А потом, не дожидаясь коварного вопроса, быстро добавит: «В Лондоне будет по-другому, не сомневайтесь. Пойдем только наверх».

«Волнение было, много суеты внутренней, «нашаталась» я чего-то в квалификации, да упала еще. А сегодня вот справилась благодаря девчонкам, спасибо им», — улыбнется свалившая со своих плеч груз неудачного начала турнира Анна Дементьева.

Ксения Афанасьева первой выходила на первый снаряд и последней — на заключительных вольных. Именно ее Набиева и Дементьева в один голос назовут лидером команды. «Я очень переживала за девчонок, — признается Афанасьева. — Внутри все переворачивалось от страха. Даже за себя так не боялась».

Старший тренер женской сборной Александр Александров: «Я думаю, это успех, никого шапками не надо забрасывать, нужно реально рассчитывать свои силы, мы должны были завоевать в Токио медаль. Не все удачно складывалось в этом сезоне — и Вика Комова только начала тренироваться, она еще не в том



ДЕБЮТАНТКА
взрослого помоста Виктория Комова выдержала роль лидера от начала до конца. В многоборье гимнастка выиграла квалификацию с суммой 60,157 балла

состоянии, в котором хотелось бы, и вообще проблем хватало. Мы выехали в Японию не самым сильным составом, поэтому я считаю, что выступили хорошо. Когда что-то в силу объективных причин не доделано, это не может не сказаться. Но команда проявила характер».

ФИНАЛ. МУЖЧИНЫ

...Так хотелось многим, чтобы яркое табло оставило эту информацию как итоговую. После трех снарядов мужская команда России — первая! Потом — Китай, Корея, Япония, Украина, США. Вот это да! Но то была лишь середина битвы. Битвы, которую наши ребята — Антон Голоцуцков, Сергей Хорохордин, Эмин Гарибов, Константин Плужников, Давид Белявский, Денис Аблязин — выдержат очень достойно. Пока наша команда четвертая. Пока.

После четвертого снаряда мы — вторые, и американцев уже явно начинают подтягивать еще на прыжке. К последнему снаряду мы выходим третьими — Китай и Япония идут почти вровень, мы на самые крохи опережаем США. А дальше — у них перекладина, у нас — конь. «Контрольно-пропускной пункт», как его называют гимнасты. Любят его единицы, обуздать обязаны все.

Женская команда
по спортивной
гимнастике
**завоевала
серебро!**
И это достойно
именно восклицательного знака



ДМИТРИЙ ЖДАНОВИЧ

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО:

— Мы повторили успех прошлого чемпионата мира в Роттердаме, выиграв два золота и четыре серебра. И выполнили основную задачу, ведь ехали в Токио не столько за медалями, сколько за олимпийскими лицензиями. Чемпионат сложился для нас удачно. Что касается вопросов судейства, арбитры делают то, что им позволяет система. Оценка, которая появляется на табло, должна быть взвешенной и объективной. И отражать мнение множества людей — от рядовых арбитров до президента Международной федерации гимнастики. Только тогда люди будут нести ответственность за то, что делают. Пока идеальная система не найдена. Все документы, регламентирующие действия судей, утверждаются на конгрессе FIG. И в данный момент работа в этом направлении ведется с прицелом уже на следующий олимпийский цикл. Так что от судейских ошибок на Играх-2012 никто не застрахован.

Девочки выехали в Токио не самым сильным составом и все же смогли завоевать медаль. Должна вернуться в команду Алия Мустафина, есть скрытый резерв из спортсменов, которые могут выстрелить в ближайшем будущем... А четверо из семи членов мужской сборной в Токио были новичками. Так не омолодилась ни одна другая команда. Это результат напряженной работы на протяжении последних пяти лет. Пока нам не хватает чуть-чуть на каждом снаряде, чтобы биться за медаль. Это мы должны наработать к Лондону!



ИТАР-ТАСС/ЕРА

После объявления результатов

борьбы за абсолютное первенство в зале засвистели. Зарубежные коллеги пожимали плечами и сочувственно разводили руками: как же так?

КСЕНИЯ
Афанасьева
первой
выходила
на первый
снаряд и по-
следней — на
заключитель-
ных вольных

«Американцы поставили жирную точку своей перекладиной, на коне такие оценки не делают. Да, мы шли первыми три снаряда, но психологически давило, что конь и турник — несопоставимы. — Сергей Хорохордин вовсе не оправдывался, просто сетовал на жребий. — И все равно соревнования прошли хорошо, думаю, все должны быть довольны. Да, хотелось быть третьими. Значит, чуть-чуть чего-то не хватило. Мы жестко работали для этого чемпионата мира. Лета у нас, считайте, не было. Все шло к цели. Самое главное, что не упали в грязь лицом, как можно сказать, сделали это на прошлом чемпионате мира. С первого снаряда там все как-то не заладилось, потом — вечно догоняли, кто-то ошибался, а здесь была борьба. И все команды уже посматривали на нас: ничего себе! После трех снарядов Россия идет на первом месте. Как это? Не Китай и не Япония! Сейчас очень сильная конкуренция в мужской гимнастике, не зря мы так за олимпийские лицензии бились. Кровь из носа, но должны были отобраться! Хочется теперь, чтобы мы не проходили турнир что называется тютелька в тютельку, а имели и запас на



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

небольшие ошибки. Как те же японцы и китайцы. Мы можем бороться. И мы будем это делать».

Эмину Гарибову вместе с Давидом Белявским еще выступать на чемпионате в личном многоборье. Здесь, в Токио, Гарибов не дрогнул, говорит, что, может, и не такой уж стрессоустойчивый, просто поводов для дрожи в коленках не видел.

«Я впервые выезжаю с командой, но видно, что мы сплотились. Не каждый сам за себя: ты сделал и ты молодец. Да и готовы все хорошо, этого же не скрыть».

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ. ЖЕНЩИНЫ

Виктория Комова — вторая, американка Джордин Уйбер, с отрывом 0,033 балла — первая. После объявления результатов борьбы за абсолютное первенство в зале засvistели. Зарубежные коллеги в недоумении пожимали плечами и сочувственно разводили руками: как же так?

«Вы слышите этот свист? Напоминает Афины, — государственный тренер Валентина Родионенко с трудом подбирает слова. — Это беспредел. Как еще назвать случившееся, когда нашей гимнастке ставят низкие оценки и готовят все к тому, чтобы вытянуть американку на первое место? Почему Вика за исполнение элементов не получила то, что должна была получить? Что говорить, медали на Олимпийские игры уже сейчас начали делить. Во всяком случае, в спортивной гимнастике».



РИА-НОВОСТИ

Тренер Геннадий Елфимов: «Мы могли усложнить прыжок, но не стали рисковать. Рано. Вика только восстановилась после травмы. Два месяца тренировок — это мало для чемпионата мира. На бревне она не соединила связки, за это и наказали, надо работать чисто. Может, и чересчур наказали, но у нас субъективный вид спорта. И в вольных не надо было ошибаться. Повод она дала. Как отсудили американку на брусках, почему так много поставили за корявое выступление? Я не лезу в вопросы судейства, надо за собой следить».

Вера Колесникова, мама Вики Комовой, чемпионка мира в команде (1985), абсолютная чемпионка Игр доброй воли (1986), успокаивала и прижимала к себе дочку, ладонями вытирая ее заплаканное лицо. «Я думала, что дочь будет

НАШИ ГИМНАСТКИ вышли в смешанную зону после награждения всей командой, как и выступали: Вика Комова, Ксения Афанасьева, Юлия Белокобыльская, Юлия Иньшина, Таня Набиева, Аня Дементьева



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



РИА-НОВОСТИ



более счастливая сегодня — для нее это первый взрослый помост. А вижу эти слезы... На сегодняшний момент готова не вся программа. Вика не восстановлена полностью, у нее большой запас элементов и программу тоже надо восстанавливать. Как пойдет дальше — вопрос будущего. Она боец».

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ. МУЖЧИНЫ

Российским гимнастам — Эмину Гарибову и Давиду Белявскому — надо было просто в очередной раз на чемпионате мира в Токио показать себя. Что они и сделали.

Гарибов в квалификации был седьмым, Белявский — пятнадцатым. После финала они поменялись местами: Белявский выстрелил на шестое место, Гарибов, допустив ошибку на первом же снаряде, опустился на пятнадцатое. Но эти места — не главное, теперь они знают, что такое чемпионат мира. Знают его нерв, выматывающий ритм, счастье удачи и цену «нелепых» ошибок. Конечно, бороться в финале с японцем Учимуруй, ставшим в третий раз абсолютным чемпионом мира, им еще не по зубам.

Но совладать с таким гением пока не может ни один гимнаст мира.

«Выступать можно со всеми — неважно, звезды рядом или нет. Ничего страшного, — говорит Давид Белявский. — Я в прошлом году боролся в этом же зале, с теми же гимнастами. Был четвертым. Конечно, то был не чемпионат мира. Здесь ответственности больше. На тебя же страна надеется. Я настраивался и старался не показывать эмоции, все держал в себе. Третий день по шесть снарядов — тяжело. И не ожидал, что стану лидером команды. Но, знаете, очень хотел этого. И доволен тем, как прошел финал. На двух снарядах немного судьи «поджали» меня, на вольных и на брусьях, но это все равно не повлияло бы на окончательный результат. Надо, как мы говорим, поднимать базу, усложнять программу. Думаю, это сегодня для всей команды главное — поднять базу выше, ведь прошли мы все стабильно. Так что к Олимпиаде надо показывать, на что мы способны».

Иностранные коллеги спросили Эмина Гарибова: «Откуда у вас такие красивые линии, вы знаете, что очень элегантны? Много работаете в этом направлении?».

«Работаем много, — согласился Эмин, — и не только над красотой движения. Все работаем. У нас действительно молодая команда. Но разве это мешает? Выводы чемпионата? Радует, что основная задача выполнена. Хотелось бы большего результата от себя. Но, как правильно говорит мой тренер, с первого раза ничего не бывает, и успех приходит к тем, кто этого хочет и добивается. Я попробовал свои силы, почувствовал желания, буду дальше упираться».

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ, ЖЕНЩИНЫ

Виктория Комова — чемпионка мира по спортивной гимнастике в упражнениях на брусьях! Татьяна Набиева — вторая! А личный тренер Комовой Геннадий Елфимов даже не знает, что рассказывать поздравляющим его журналистам. Вот в этом мы все: как в ошибках ковыряться, да с себя по всей строгости спрашивать, так разложим все по полочкам. И еще расскажем, что надо делать дальше для исправления. А как порадоваться...

«Вика настроена была хорошо, это чувствовалось. Теперь работать, работать и работать. Будем усиливать программу, надо полностью восстановить прыжок, второй прыжок для финалов нужен. А остальное, вы же знаете: если хочешь рассмешить бога, расскажи о своих планах. Так что смешить пока не будем».

Давид Белявский, Денис Аблязин, Эмин Гарибов, Антон Голоцуцков, Сергей Хорохордин, Константин Плужников — эти мальчишки — просто золото! Вслед за нашими умницами теперь вышли в финал и умники, завоевав лицензию в Лондон! Молодая команда России заняла пятое место, набрав 353,725 балла



РИА-НОВОСТИ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

СЕРЕБРО АНТОН уже не отдал никому: «Я рад, что все получилось! Не зря готовились, результат налицо. Любая медаль ценна, но до этого у меня в основном бронзовые были...»

А Таня Набиева вышла после награждения с гордой улыбкой и на шуточный вопрос, как ей удалось дойти на этом нервном чемпионате до серебряной награды, радостно засмеялась: «Вот, шла-шла и дошла! Пирожок нашла».

Прыжок (Татьяна выступала еще и в финале на прыжке) неудачно сложился, я знала, что не буду в тройке, у меня маленькая база, сложности не хватает — это, конечно, куда не годится, но исправлюсь. А брусья — я думала, что могу побороться. Пыталась быть уверенной, что все сделаю, как надо. Показалось, что агрессивно вышла к брусьям? А так и было. Сколько можно выигрывать американкам-то?».

Заменявшая Викторину Комову в финале вольных упражнений Ксения Афанасьева последней выходила на ковер в женской части состязаний. И сотворила сенсацию, подтвердив слова Набиевой. Считавшаяся фаворитом в этом виде американка Александра Райзман осталась с бронзой — 15,000, а Ксюша, показав лишь десятый результат в квалификации, в финале получила высокие 15,133: «Я настраивала себя на это, но не ожидала, что судьи отдадут мне первое место. Видела, что у девочек оценки высокие, и

Сейчас очень сильная конкуренция в мужской гимнастике, не зря мы так за олимпийские лицензии бились. Кровь из носа, но должны были отобраться

решила, что просто сделаю свою работу. И получилось! Я счастлива. Вообще, это одно из моих лучших выступлений на вольных. Когда узнала, что буду выступать восьмой, начала искать преимущества — у меня еще есть время размяться, я уверенно выйду и все спокойно сделаю».

Сдался токийский чемпионат и под напором Антона Голоцуцкова. Кореец Хан Сеон Ян прекрасно выполнил сложнейшую комбинацию, повторить которую пока не рискует никто в мире, но и серебро Антон уже не отдал никому: «Я рад, что все получилось! Не зря готовились, результат налицо. Любая медаль ценна, но до этого у меня в основном бронзовые были. Опорный прыжок — такой снаряд, на котором нельзя победить без доли удачи. Сегодня все прошло ровно, ангелы-хранители оказались рядом — все хорошо». ▲



ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!

КАК ОН БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ, ЭТОТ ГОРОД ОЛИМПИЙСКИХ ИГР УЖЕ ЧЕРЕЗ КАКИЕ-ТО ПОЛГОДА? КАК ВСТРЕТИТ ГОСТЕЙ, ЧЕМ ПОРАЗИТ, ОБРАДУЕТ, НАКОРМИТ, ЗАПОМНИТСЯ? КАКИЕ РЕКОРДЫ УСТАНОВИТ? СКОРО УВИДИМ. А ВООООБЩЕ-ТО ВСЕ ПРОСТО, КАК СКАЗАЛ БЫ ЗНАМЕНИТЫЙ ХОЛМС, ВСЕ ЭЛЕМЕНТАРНО, – СТОЛИЦА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ НА ВЫСОТЕ. СПОРТИВНОЙ, КУЛЬТУРНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ГОСТЕПРИИМНОЙ...

ТУРИСТИЧЕСКИЕ СТРАСТИ

Самая странная новость из Туманного Альбиона — ожидание сокращения потока туристов (в период Олимпиады) аж на 95 процентов. С какой это стати? Казалось, весь мир туда рванет. Но нет. Исполнительный директор Ассоциации европейских туроператоров Том Дженкинс вполне серьезно заявляет: «Мы всегда наблюдаем сокращение спроса на то направление, где проходят Олимпийские игры».

Из-за бешеного роста цен на гостиницы те, кто хочет мирно сходить в Музей мадам Тюссо или

на Бейкер-стрит к Холмсу и Ватсону, отложат свой визит на другое время. Уже сейчас, паникуют туроператоры, бронирование на туры в период Олимпиады упало на 60 процентов. Вот тебе, бабушка, и Олимпиадов день!

МАДОННА ЗАЖИГАЕТ!

Мадонна умыла Леди Гагу, выиграв право быть звездой на открытии чемпионата НФЛ. И ладно бы на этом успокоилась. Но в ее планах — Олимпиада-2012. Мадонна просто хочет устроить свой концерт в период проведения Игр в Гайд-парке.



ЛОХ-НЕССКОЕ ЧУДОВИЩЕ И ОГОНЬ

Ох, и выдумщики. Разработали организаторы такой маршрут движения Олимпийского огня, что даже бывалые туристы содрогнутся. Или обрадуются.

С 19 мая по 27 июля огонь пройдет через самые узнаваемые туристические маршруты. В программе будет знаменитый Стоунхендж в Англии, гора Стоудоун (главная достопримечательность Уэльса). И, конечно же, озеро Лох-Несс в Шотландии. Уж как наша девочка (или мальчик, кто его знает, это чудовище) порадует. В кои-то веки не на нее, а она (оно) на Олимпийский огонь поглядит.

Потом — как обещают англичане — огонь прямо по Темзе проедет напрямик к стадиону. Там тоже много интересного и таинственного.

ПОЧЕМУ НЕ ПЯТЬДЕСЯТ?

Агентства продолжают предлагать билеты на Олимпиаду. «Только у нас — настоящие, без подделок. Бойтесь жуликов...» и т.д. Объявляют достаточно гуманные по нынешним меркам цены — от 1200 руб. Средняя — 4400. Ну, а мероприятия типа открытия-закрытия — до 100 000. (Помнится, билеты на открытие московской Олимпиады, которые многие как ценную реликвию хранят в шкатулочках по сей день, стоили 18 руб. При средних окладах 100 — 120 руб. это была безумная сумма, но и по этой цене их можно было купить лишь по разнарядке в организации, где ты работал.)

Умиляет следующее дополнение: во избежание спекуляций лондонские власти разрешили продавать не более 49 (!) билетов в одни руки. Интересно, из чего они исходили, ставя именно такую планку?

МЕЧТА НА ДОМУ

Конечно, лондонские власти опасаются транспортного коллапса в дни Игр. Город — старенький, улицы узкие. Их можно понять.

Одно из решений по разгрузке транспорта, придуманных англичанами, могла бы взять на вооружение не одна столица мира, подверженная пробкам. 14 000 служащих правительственных учреждений, расположенных в Уайтхолле, будут переведены на надомную работу. И правда, зачем метро перегружать, если дома у всех компьютеры?

НЕ ВЕНЧАТЬСЯ И МАЛО ЕСТЬ

В преддверии Игр в Великобритании неожиданно запаниковали две категории граждан.

Из-за бешеного роста цен

на гостиницы те, кто хочет мирно сходить в Музей мадам Тюссо или на Бейкер-стрит к Холмсу и Ватсону, отложат свой визит на другое время



МАДОННА ПРОСТО хочет устроить свой концерт в период проведения Игр в Гайд-парке



Священники призвали прихожан не планировать венчание на дни проведения Игр

ИТАР-ТАСС/ALAMY



Лондонские власти
опаются
**транспорт-
ного
коллапса**
в дни Игр.
Город —
старенький,
улицы узкие



AFP/EAST NEWS

Священники призвали прихожан не планировать венчание на дни проведения Игр. Какой, мол, может быть праздник во время вселенского хаоса? Мало того, они еще и просят людей (заранее — представьте) не проводить похороны в те дни, когда олимпийский календарь будет переполнен мероприятиями.

Поставщики свежих продуктов также бьют тревогу: есть опасения, что олимпийский трафик оставит город без свежего мяса и рыбы.

КАРТИНЫ МАСЛОМ. И НЕ ТОЛЬКО

Елизавета II получила в свою королевскую коллекцию лучшие работы из представленных на конкурс «Официальный постер Олимпиады-2012».

Сто художников в течение пяти месяцев трудились над ними в поте лица. Потом — не без скан-

далов и разборок — выбрали 12 лучших. (Хотя, судя по комментариям, и от этих не все в восторге.) Скоро рядовые граждане получат возможность купить копии по 11 долларов и оценить вкус жюри. Оригиналами смогут насладиться высокие обитатели Даунинг-стрит, посетители галереи современного искусства «Тейт модерн», а затем коллекция появится и в других столицах мира.

НЕ ВСЕ РЕШАЮТ ДЕНЬГИ

Олимпиаду-2012 могут проигнорировать индийские спортсмены, и любители лишатся их зрелищного выступления в хоккее на траве (в этой дисциплине индусы восемь раз брали олимпийское золото).

Дело в том, что подписывается спонсорское соглашение между оргкомитетом Игр и амери-



Впервые в истории Олимпийских игр футбольная сборная Великобритании планировала выступить в Лондоне **объединенной командой**

канской компанией Dow Chemical, которую в Индии считают ответственной за катастрофу 1984 года в городе Бхопале. Тогда из-за выброса ядовитых паров на заводе, принадлежащем компании, погибло 18 000 человек.

Индийские спортсмены считают несовместимым с духом Олимпийских игр сотрудничество с компанией, допускающей подобные трагедии.

ТАКОЙ ФУТБОЛ НАМ НЕ НУЖЕН

Сборная Великобритании может отказаться от участия в футбольном турнире Олимпийских игр, если руководство Футбольной ассоциации Англии не сможет решить возникшие проблемы с составом.

Впервые в истории Олимпийских игр футбольная сборная Великобритании планировала вы-

ступить в Лондоне объединенной командой. Но возникли трудности. Европейские клубы не хотят отпускать игроков сразу на два крупных турнира, которые состоятся летом 2012 года — чемпионат Европы по футболу и Олимпийские игры. А если игроков поставят перед выбором, то они предпочтут чемпионат Европы. Большинство сборных европейских стран не досчитаются лучших игроков на Олимпиаде, поэтому, считают специалисты, вряд ли будет найден выход и в пользу участия команды Великобритании.

Но Международный олимпийский комитет настаивает на участии объединенной сборной Великобритании, хотя пока на это согласились только англичане. В Уэльсе, Шотландии и Северной Ирландии не выражают интереса к такой инициативе. ▲



НЕУЖЕЛИ ХОККЕЙ на траве пройдет в Лондоне без индусов, неоднократных чемпионов Игр?



ПАПА, МАМА И СЫН ИВАН

В КОНЦЕ ОКТЯБРЯ В МОСКВЕ, В ФСЦ «СТРОГИНО» СОСТОЯЛСЯ НАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ», ОРГАНИЗОВАННЫЙ МИНСПОРТТУРИЗМА РОССИИ.

ФОТО: МАКСИМ КОНЯЕВ/АГЕНТСТВО «PR+SPORT»

ПО ИТОГАМ ВСЕХ состязаний победила семья Васильевых из столицы Чувашии — Чебоксар. Это папа Алексей, мама Анастасия и сын Иван

Праздник спортивных семей прошел под девизом «Дети и родители — команда победителей!». Приятно было видеть на трибунах нового, но уже успевшего полюбить москвичам комплекса, министра спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталия Мутко, исполнительного директора Олимпийского комитета России, вице-президента, члена исполкома РФС, президента ПФЛ Николая Толстых, первого заместителя руководителя Департамента физической культуры и спорта города Москвы Андрея Захарова, государственного тренера сборной России

по спортивной гимнастике Валентину Родионенко, чемпионку мира Ксению Афанасьеву, Татьяну Набиеву, члена сборной команды России Дениса Аблязина, чемпиона мира по боксу Михаила Алояна, двукратного бронзового призера Олимпийских игр, чемпиона мира и Европы по прыжкам в воду Глеба Гальперина...

Главным судьей состязаний стал вице-президент Союза конькобежцев России, директор Центра сборных команд Москвы, олимпийский чемпион Николай Гуляев.



ПРАЗДНИК, НЕСМОТЯ на столь серьезную подготовку участников, должен быть прежде всего веселым



«Девиз праздника как нельзя лучше отражает его суть, — отметил Гуляев. — Нужно заниматься спортом, увлекать им своих домочадцев, и ты всегда будешь победителем. Даже если спорт не станет твоей профессией».

В соревнованиях приняли участие восемь семей из разных субъектов РФ: Белгородской, Тюменской, Московской, Ивановской и Нижегородской областей, Алтайского края, Чувашской Республики, Москвы. Семьи-участницы не в первый раз подтверждали свое право именоваться «спортивными семьями». Например, команда Васильевых из Чувашии уже три года подряд побеждает на республиканском фестивале «Папа, мама, я — спортивная семья», а в составе команды семьи Копниных из Тюменской области два профессиональных спортсмена: папа Александр — кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, а мама Вера — мастер спорта по полиатлону и биатлону.

Но праздник, несмотря на столь серьезную подготовку участников, должен быть прежде всего веселым. Поэтому многие конкурсы носили

шуточный характер. Например, в эстафете «Тяни-толкай» участники команд соревновались в скорости одетыми в огромные костюмы, а в конкурсе «Большие скачки» каждый член семьи по очереди должен был преодолеть полосу препятствий на игрушечной лошадке.

По итогам всех состязаний победила семья Васильевых из столицы Чувашии — Чебоксар. Это папа Алексей, мама Анастасия и сын Иван.

«Самое главное в семье — дружба. Занимайтесь физкультурой и спортом, не расстраивайтесь, если что-то не получается, и тогда удача придет обязательно!», — пожелал всем семьям Алексей Васильев.

Второе место досталось команде Дворянских, представлявших на состязаниях Московскую область. На третью ступень пьедестала поднялась семья Гончаровых из Белгородской области.

Редакция благодарит за содействие пресс-центр ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.»

«Самое главное в семье — дружба.

Занимайтесь физкультурой и спортом, не расстраивайтесь, если что-то не получается, и тогда удача придет обязательно!»



ОЛЕГ НАЗАРОВ

ЭТО «ДИАГНОЗ» ИЛИ НОРМА?

ГАЛИНА ГРИШИНА: «РАЗ У РЕБЕНКА ЕСТЬ ТАЛАНТ — НАДО ПОМОЧЬ ЕМУ РАСКРЫТЬСЯ»

СПОРТИВНАЯ МАМА, В СМЫСЛЕ МАМА СПОРТИВНОГО РЕБЕНКА, ЭТО ОСОБАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ КАТЕГОРИЯ. ЖИЗНЬ ВО ИМЯ, ЖИЗНЬ ПО РЕЖИМУ. КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО — ДИАГНОЗ. КТО-ТО — ВОСХИТИТСЯ, НО ПРИЗНАЕТСЯ, ЧТО САМ ТАК НЕ МОЖЕТ. ДА И НЕ СМОЖЕТ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ. А ЭТО И ПРАВДА НЕ КАЖДОЙ МАМЕ ДАНО: ХОТЯ БЫ НЕ СЧИТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ВО ИМЯ РЕБЕНКА...

НУ, А КАК ОБЫЧНО тренеры маленьких детей знакомят с гимнастикой? На батут ведут. Ей сразу понравилось. Так и осталась

ТРИ СЫНА НАЧИНАЛИ С ГИМНАСТИКИ

Настя — четвертый ребенок в семье. Старшим сыновьям сейчас уже 30, 27 и 24 года, серьезно спортом не занимаются, но все спортивные, подтянутые. И все начинали с гимнастики. Жили мы на «Беговой» — вот и пошли на Стадион Юных пионеров. Там тогда не только манеж и каток, но и зал спортивной гимнастики был. Потом старший боксом увлекся, стал мастером спорта, но в профессионалы не пошел, потому что мы с мужем попросили этого не делать. Второй — в баскетбол

хорошо играл... А я вот до сих пор тут задержалась. Зато теперь с полным основанием могу сказать: все маленькие дети должны начинать с гимнастики. Пару-тройку лет хотя бы поделывать все эти колечки, мостики, спинку накачать... Правда, куда вести Настю, я все же раздумывала. Мальчишки мои тогда уже на бокс ходили в «Крылья Советов», что по соседству с СЮПом, там еще школа художественной гимнастики была. И сыновья, видя, как плачут девочки, когда их тянут, как вес этот держат — мучаются, все время говорили: «Мама, отдавай куда хочешь. Только не в художественную гимнасти-

ку». И мы решили пойти в фигурное катание. Не дошли. По дороге в ЦСКА встретили тренера по гимнастике, который с ребятами занимался, он нас в зал и заманил. Говорит: «Устарели вы уже для фигурного катания. Давайте лучше в гимнастику». Насте на тот момент уже почти 7 лет было, в первый класс пошла. Ну, а как обычно тренеры маленьких детей знакомят с гимнастикой? На батут ведут. Ей сразу понравилось. Так и осталась.

Месяца через три-четыре тренер сказал, что у дочки есть потенциал, она новые элементы быстро осваивает, сверстников почти догнала. В общем, можно и на большой спорт махнуть. Честно говоря, даже и не помню, обрадовалась я или нет. Мы с мужем оба работали тогда, по очереди дочь на тренировки водили. Ну, а когда дело дошло до того, что надо было на соревнования Настю вывозить, на сборы, не захотелось одну ее оставлять. Я не стала разрываться, ушла с работы. А что раздумывать? Раз у ребенка есть какой-то талант, значит, надо помочь ему раскрыться.

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ТРЕНИРОВОК — КАК КРАСИВО!

Когда Настя начинала, я не знала, что здесь и риск есть и что трудиться идем по-взрослому — в зале то по 8 часов сейчас проводим. С малышками как-то все по-другому было. Кувыркаются, подтягиваются — и замечательно. А что еще им надо? С Настей я, как и все родители в ЦСКА, к окошку прилипла (там же вдоль зала окна большущие), смотрела, как она тренировалась. Первые ощущения, помню, были удивительными. Казалось, например, раз ребенок элемент выучил, значит, будет делать его всегда, пока он в гимнастике. Не тут-то было. Травму небольшую получил, отдохнул чуть больше положенного или подросток — и нет элемента. Не делает. Все сначала надо восстанавливать. Ая-то стояла и любовалась — как красиво! Перелет Ткачева выучила! Молодец! Теперь на долгие годы и — дальше, по нарастающей... А через три месяца мы этого Ткачева вроде как и не делали никогда. Вот ужас! Я в гимнастике тогда вообще ничего не понимала. А Настя всегда очень хотела заниматься. У нас маленький конфликт случился с первым тренером, я подумала: ну и пусть, что, не найдем еще чем заняться? В акробатику ее повела. Она походила туда пару дней и сказала: «Нет, мама, акробатика — это не мое. Пошли обратно». И пошли. После этого, сколько ни спрашивала ее: «Настя, тяжело тебе? Можешь, ты не хочешь?», она всегда отвечала: «Хочу!» Давления какого-то с нашей стороны, мол, давай, давай — тоже не было. Это только ее выбор. Поэтому мы здесь до сих пор. Одно могу сказать: если после травмы, после тяжелого восстановления ребенок все-таки вернулся в зал, то произошло это только потому, что ему нравится гимнастика.

БЕСПОЛЕЗНО ДАВИТЬ, ЕСЛИ НЕТ ЖЕЛАНИЯ

Смотрю, как иногда родители заставляют своих детей в зал идти чуть ли не силой... Нельзя так! Бесполезно давить, если у ребенка нет желания. Конечно, заставлять, влиять, убеждать до определенного возраста можно. Но почему у многих тренеров с детьми конфликт возникает? Пока дети маленькие, они не признаются тренеру лишний раз, что болит что-то или страшно. Многие этим пользуются, привыкают настаивать на своем. Тут и родители, бывает, вместо того чтобы разобраться — почему не хочет, начинают поддавливать — делай, раз говорят. А потом вырастает ребенок, начинает свое «я» показывать и уже не боится ни тренеру, ни родителям сказать: «Не буду делать. Не хочу». Но тренер-то привык только так, как он хочет, а тут вдруг — «не буду». Вот, уже конфликт. Сколько я таких ситуаций наблюдала.

Мое мнение: если ребенок не хочет заниматься, надо найти в себе силы это его нежелание принять. И никого не насиловать. Когда тренеры требуют, понять их можно — им результаты нужны. А вот родители порой просто разобраться в ситуации не могут — у них свои проблемы, работа. И начинают: «Это тренер во всем виноват, он такой-сякой»... А на самом деле все происходит от того, что часто мы не слышим ребенка. Давим, давим на него, а в итоге он все равно из спорта уходит.

И ВИДЕООПЕРАТОР ВПРИДАЧУ...

Наш Сергей Борисович в этом смысле всегда лоялен. Он прислушивается к Насте и, если видит, что она не в настроении, пытается как-то ее «переключить». А я Насте объясняю, что иногда и у тренера может быть плохое настроение или самочувствие, и, если он не похвалил тебя или внимания меньше уделил, это вовсе не значит, что он в тебя не верит. Разные ситуации бывают, и тренеру не просто, и ребенку. Бывает, сглаживаю между ними острые углы. И думаю, это важно, когда родной человек рядом. Для дочки я еще и психолог. Настя, например, пока еще не верит в себя, даже когда очень хорошо готова. Поэтому обычно во второй день соревнований она выступает лучше, чем в первый. Недавно в Марселе выступила не очень хорошо, хотя другого мы и не ждали — не успела еще восстановиться после травмы, а не поехать было нельзя. Расстроилась, конечно. Так я и эсэмэски ей писала, и по Скайпу убеждала, что не надо так близко к сердцу этот результат принимать. Да, растут они с каждым турниром, взрослеют, но все равно еще дети и принимать какие-то глобальные решения не готовы, это мое личное мнение. А вот надумать про себя могут всякое.

Поняли,
что можно и на
большой
спорт за-
махнуться.
Честно говоря,
даже и не помню,
обрадовалась
я или нет



ОЛЕГ НАУМОВ

РОДИТЕЛИ ПОРОЙ просто разобраться в ситуации не могут. И начинают: «Это тренер во всем виноват, он такой-сякой»...

НА ФОТО — с тренером
Сергеем Борисовичем
Зеликсоном и с мамой



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Сколько ни спрашивала ее:
**«Настя, тяжело тебе?
Может, ты не хочешь?»**,
она всегда отвечала: «Хочу!»

Я тоже переживаю. Самые тяжелые минуты для нас родителей, это когда соревнования начались и ты сидишь как на иголках. Если нет трансляций, лазаешь по Интернету, пытаешься видео найти... Бывает, что и жалость накатит. Особенно, когда травмы случаются. Месяц-два не тренируется, а когда начинает, сил-то совсем нет, вот, и таскаешь ее на себе буквально... Плачу ли? Да. Но про себя. Потому, что если эмоции свои начну на всех разбрасывать, если спать по ночам не буду, что тогда? Мне надо встать — завтрак, обед, ужин приготовить, на тренировку проводить, уроки сначала объяснить, потом помочь сделать, в магазин сбегать. Ребенок есть ребенок. Как бы ты ему ни объяснял, что кока-кола с гамбургером — вредно, захочет есть и пить — именно это и купит. Потому я все контролирую.

Диеты специальной Настя не придерживается. Не уследишь за диетой при таком режиме. Питаемся так, как успеваем. Когда в Москве тренируемся, готовлю дома, складываю все по баночкам, а уже в зале в микроволновке разогреваю.

Здесь комната отдыха есть, в ней, как правило, и ужинаем. Потому что часов до десяти вечера ждем папу. Если уедем сразу после тренировки, часа два простоим в пробке, а так Настя и уроки повторит, и поужинает, и отдохнет. Когда пробок нет, за 15 минут от «Олимпийского» до дома доезжаем.

...А еще я в зале иногда снимаю Настю на видеокамеру, чтобы с тренером могли ошибки разобрать. Я все время с ней. И повар, и учитель, и психолог, и видеооператор... Но знаете, вопрос «а надо ли вообще все это, да еще в таком сложном виде спорта?», меня никогда не мучил. Ребенку нравится то, что он делает. А успеха добиться в любом деле непросто. Я видела, каково было Сергею Борисовичу, когда мы начали у него тренироваться. Отработал с Настей в зале 2 часа, поехал на другую работу, потом опять в зал. Ему некогда было контролировать, дошла ли она, к примеру, до процедурного кабинета или до бассейна, в школу, на массаж... Сама ситуация заставила меня включиться в процесс. Поэтому подо-

САМА СИТУАЦИЯ заставила меня включиться в процесс. Поэтому подошла к тренеру и сказала: «Готова помогать вам во всех вопросах, чтобы ребенок реализовал себя»

шла к тренеру и сказала: «Готова помогать вам во всех вопросах, чтобы ребенок реализовал себя».

ЗАЧЕМ МОЕЙ ДЕВОЧКЕ ЭТА ХИМИЯ? ...

Я и на «Озере Круглом» с Настей. Тренеры решили. Жду Настю после тренировки в гостинице. Тренеру тоже нужно отдохнуть после тренировки, не все же за детьми смотреть. Опять же, помогаю со школой. Мысли, конечно, бывают разные — зачем, думаю, моей девочке эта химия, ОБЖ, если она к Олимпиаде готовится? Ведь в десятом классе сейчас 16 предметов пройти надо, мы и проходим с ней все, кроме физкультуры. А с другой стороны, понимаю: гимнастика-то ведь не на всю жизнь. Чувствительна, которой за тридцать, — исключение. А так хорошо, если два-три олимпийских цикла пройдет, но и тогда ей 24 года будет. Все равно что в обычной жизни успеть школу окончить и институт. Поэтому школу нельзя бросать. А часто как бывает? Ребенок раз урок пропустил, два (когда по уважительной причине, а когда и прогулял), отстал, объяснить ему некому, и он в школу уже идти боится. И страшно ничего не понимать-то, и неинтересно. Родители пропустят момент, а проблема, как снежный ком, растет. Поэтому здесь тоже нужно контролировать и по возможности помогать. Мама — она и должна быть просто мамой, прежде всего. Может, у нас и детских домов стало бы меньше, если бы мамам платили за то, что они — МАМЫ. Так вот, если Настя не дошла до школы, когда мы в Москве, учителя заменяю я. Мы и рефераты делаем, и конспекты пишем — получается, я уже в пятый раз школьную программу прохожу... И на «Круглом» то же самое. Учителя туда приезжают, но один преподаватель — сразу на несколько классов. Не хватает.

ЧЕМПИОН — ЭТО ВАМ НЕ ПРОСТО «КОРОЧКУ» ВЫДАЛИ

Откуда у Насти такое желание? Трудно сказать. Возможно, гены. Мы с мужем хоть и не профессиональные спортсмены, но спорт всегда любили. Муж в армии служил пограничником, так на перекладине, как говорят в народе, «солнце» крутил, много раз подтягивался. Я в баскетбол играла, хоть и маленького роста, и стометровку хорошо бегала. Но мы не в больших городах выросли, а в сельской местности, и особых возможностей для занятий спортом у нас не было. Все кружками в школе и ограничивалось. Потом, когда в Москву перебрались, и дети уже появились, я несколько лет бегала в эстафете по Садовому кольцу, помните, 2 мая всегда проходила, и в «Лыжне России» тоже бегала от

предприятия... Говорят, что мы в детях хотим реализовать то, что у нас самих не получилось. Наверное, это действительно так. Я очень хочу, чтобы Настя стала олимпийской чемпионкой. Как и она сама. И если она вдруг скажет: «все, мама, больше не хочу!», то теперь уже я не смогу смириться с этим, попробую переубедить. Потому что много пройдено. И нужно довести дело до конца. Попытаться. Ведь что такое звание олимпийского чемпиона? Это показатель того, что ты трудился, а не просто в нужную дверь вошел. Да даже звание мастера спорта международного класса, которое Настя уже имеет. МСМК — это ребенок-труженик, это вам не просто так «корочку» выдали.

ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ КРЕПКИЙ ТЫЛ

Родителям, у которых дети серьезно занимаются спортом, я бы еще вот что посоветовала: нужно набраться терпения. И всегда надеяться на лучшее. Это не просто, но придется стать оптимистом. Может быть, для этого литературу специальную почитать, чтобы научиться быть самому себе психологом. Я — читала. И еще, ребенок должен чувствовать, что слова «мой дом — моя крепость», не просто слова. Когда почти круглый год дети на сборах проводят, крепкий тыл им необходим даже больше, чем тем, кто дома живет постоянно. Нам, москвичам, проще. Стараемся даже с «Круглого» хоть на денек домой вырваться. Я думаю, и тренер наш так считает: ребенок должен отключаться от спорта психологически. На базе «Озеро Круглое» очень хорошо. И зал, и гостиница великолепные, кормят вкусно, восстановительные процедуры шикарные... Школа есть. Но ребенок как живет? Из гостиницы — в зал. Из зала — в гостиницу. Потом в столовую, потом опять в зал и в гостиницу. И так каждый день. Дети от этого устают, нужна какая-то разгрузка. Мы и на шопинг ездим в торговый центр, и в суши-баре можем побаловать себя в выходной. Едешь в машине, увидишь что-нибудь смешное за окном, и вот уже отвлеклись, посмеялись... Но дом есть дом.

Настя — человек очень эмоциональный. Поэтому мы стремимся всегда, когда есть возможность, забирать ее. Чтобы в родных стенах была, расслабилась, с братьями пообщалась, кота своего любимого Барсика потискала. Купили его когда-то у метро за 5 рублей, кот стал — красавец! Когда Настя приезжает, попробуй его прогони — может и укусить. А она еще и собаку просит, но куда нам собаку, когда нас нет целыми днями? Если только после Олимпиады... ▲

Мастер спорта международного класса — это ребенок-труженик, это вам не просто так «корочку» выдали



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

МАМА — ОНА и должна быть просто мамой, прежде всего

ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ ШИРЕ...

«ОЛИМПИЙСКИЙ» ПРОСИТ УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ В МОСКОВСКОМ СПОРТКОМПЛЕКСЕ «ОЛИМПИЙСКИЙ» В НОЯБРЕ ОТПРАЗДНОВАЛ СВОЕ 30-ЛЕТИЕ. ОТКРЫВШИСЬ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА, КОТОРЫЙ ПРОХОДИЛ В МОСКВЕ В 1981 ГОДУ, ОН КАЖДУЮ ВЕСНУ ПРИНИМАЕТ ЛУЧШИХ ГИМНАСТОВ ПЛАНЕТЫ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ «ЗВЕЗДЫ МИРА». А ЕЩЕ РАСТИТ СОБСТВЕННЫХ ЗВЕЗД. БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



ЛЮБОГО ТРЕНЕРА
и любого спортсмена
мы могли приютить.
И никому не
отказывали

Многие думают, что в центре огромного мегаполиса этот небольшой (если сравнивать с другими столичными залами — ЦСКА и «Динамо») островок гимнастики появился благодаря московской Олимпиаде. Но это не так. В дни Игр в «Олимпийском» проходили соревнования по баскетболу, и два просторных зала размером 42х24, в одном из которых сейчас

стоят брусья и перекладины, использовались как тренировочные площадки. Когда годом позже чемпионат мира по спортивной гимнастике решили проводить не в «Лужниках», а в центре недавних олимпийских баталий, игровые арены спорткомплекса переоборудовали в гимнастические. С одного крыла стадиона расположился разминочный зал для мужчин,

Александр Катков



ИГОРЬ МИХАЛЕВ



РИА-НОВОСТИ

В ТАКОМ ОГРОМНОМ городе, как Москва, каждый новый зал всегда был на вес золота

с другого — для женщин. Но даже не это событие помогло Москве обзавестись таким богатством (а в таком огромном городе, как Москва, каждый новый зал всегда был на вес золота). Гимнастика в «Олимпийском» получила постоянную прописку благодаря победе на том чемпионате мира москвички Ольги Бичеровой в абсолютном первенстве.

В день ее победного выступления на трибуне рядом с Ларисой Латыниной — в то время старшим тренером женской сборной Москвы — и начальником отдела по спортивной гимнастике Юрием Айвазяном сидел председатель московского спорткомитета Анатолий Ковалев. Вот знаменитые гимнасты и решили воспользоваться моментом — стали уговаривать: мол, такие гимнасты в столице растут, хорошо бы оставить хотя бы один зал для постоянных тренировок... А Москва тогда своего собственного гимнастического «угла» не имела. Зал в «Лужниках», где работала столичная ШВСМ, был отдан теннисистам. Остальные — принадлежали ЦСКА, «Динамо», другим различным ведомствам, а ведь в Школу высшего спортивного мастерства зачислялись сильнейшие спортсмены Москвы независимо от того, какое общество они представляли. В общем, уговорили Ковалева.

— Этот зал тем и хорош, что здесь и «армеец», и «профсоюзовец», и «динамовец» могли тренироваться, — вспоминает Александр Катков, в прошлом старший тренер сборной Москвы по спортивной гимнастике, а ныне главный специалист Центра олимпийской подготовки. — Любого тренера и любого спортсмена мы могли приютить. И никому не отказывали. Самый свежий пример приведу: Камалова Дина, бывший тренер Алии Мустафиной, приехала из Ростова в ЦСКА, и Алиа была в этом ведомстве. Потом у них там какие-то проблемы возникли и мне говорят: «Забери Дину, там девочки хорошие». Так они перешли, хотя по-прежнему числились в армейском клубе. Года три-четыре здесь работали. Ой, сколько здесь слез было, вы не представляете. Сколько бесед с Алией проведено. Алиа — наша самая большая гордость. А сейчас еще одна «звездочка» подрастает — Гришина Настя.

XXXXXX

Александр Петрович — бывший гимнаст, ныне еще и вице-президент московской гимнастической федерации — в этом зале знает каждый гвоздь. Рассказывает, как вместе с коллегой вешал на стену зала внушительных размеров панно — изображение девушки-спортсменки с Мишкой — талисманом московской Олимпиады в руках. Прикрепив нижнюю часть полотна, рабочие лезть выше просто побоялись, пришлось взяться за дело более ловким гимнастам. Зато теперь картина времен советской эпохи не просто украшает зал, внося в него какую-то особенную трогательную ноту, но и напоминает о тех славных временах, когда наши гимнасты были непобедимы и на Олимпиадах, и на чемпионатах мира.

— Из чемпиона редко вырастает хороший тренер.

А вот из гимнастов среднего уровня — получаются! Причем, если тренер — фанат, уже не важна зарплата. Когда человек заряжен, он бесплатно будет работать. Но одержимые должны появиться из массы. А для того чтобы масса тренеров была, и учеников тоже должна быть масса

КОГДА ТЫ ОДИН НА ОДИН со снарядом, хочешь не хочешь, надо добиваться результата



А ДЕТАМ
нужны
еще ямы
поролоновые,
маленькие
снаряды

ИГОРЬ МИКАЛЕВ

Геннадий
Петровичев

До 50% гимнастических элементов выполняется в вися или упоре на руках, что не позволяет увеличивать объемы тренировочных нагрузок



ТРИ МЕСЯЦА летом солдаты с помощью четырех отбойных молотков долбили пол. Шум, пыль...

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ в этом зале работала школа общества «Буревестник», где директором была Валентина Давыдова. Они тоже очень много сделали для того, чтобы зал был, рос, развивался...

Когда в зал стали приходить не только именитые гимнасты, но и дети (в 1994 году из одной большой ШВСМ выделили школу высшего спортивного мастерства по гимнастическим видам спорта), оказалось, что помещение нуждается в переоборудовании. Зал-то был со стандартными снарядами, а детям нужны еще ямы поролоновые, маленькие снаряды. И тут возникла непростая ситуация. Тогдашний директор спорткомплекса встал буквально на смерть — никаких ям. Считал, что гимнастам зал отдали временно, а закрывать потом эти дыры — лишняя головная боль. Про головную боль был прав. Когда уже пошли строительные работы, выяснилось, что вырыть эти ямы не так-то просто — под всем комплексом было бетонное основание толщиной 80 см и пять-шесть слоев арматуры, и всю эту подушку надо было как-то пробить.

— Мы с Ларисой Семеновной (Латыниной) даже к главному архитектору «Олимпийского» ездили, чтобы добиться разрешения, — вспоминает Катков. — И что тут потом творилось,

вы не представляете. Три месяца летом солдаты с помощью четырех отбойных молотков долбили пол. Шум, пыль... Но ямы сделали, и началась нормальная работа школы. Так что пришлось побороться за хорошее дело, быть настойчивыми. Ну, а куда деваться? В гимнастике сам вид спорта приучает быть таким. Когда ты один на один со снарядом, хочешь не хочешь, надо добиваться результата.

XXXXXX

Сегодня Александр Петрович называет себя в зале «смотрителем».

Правда, говорит об этом не в шутку, а с грустью. ШВСМ расформировали, объяснив, что в новом Законе о спорте такое понятие, как «Школа высшего спортивного мастерства», даже не прописано. Отдали зал под юрисдикцию Училища олимпийского резерва №1, которое напрямую подчиняется спорткомитету, и организовали Центр олимпийской подготовки. Что будет дальше, предположить трудно, все меняется очень быстро.

Вячеслав Федоров



ИГОРЬ МИХАЛЕВ

В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ: ПРИ
ВЕСЕ 1 УЧЕНИКА 18 КГ ТРЕНЕР
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ПЕРЕНОСИТ В МЕСЯЦ ДО 35 ТОНН

— Самая большая проблема — низкая зарплата тренеров. Когда была ШВСМ, мы могли какие-то ставки выбивать, — рассказывает Катков, — а теперь единственное, что я могу, брать тренеров на платные группы. Но мы заряжены на то, чтобы готовить чемпионов. Обидно, что у нас загрузка зала небольшая. Не могу найти специалистов, хотя двух-трех еще с удовольствием бы взял. Буквально молюсь, чтобы не ушла Ирина Разумовская, — они с мужем подготовили олимпийскую чемпионку Елену Шевченко, Дина Кочеткова у них тренировалась, помните? Потом они долго работали в Японии, сейчас вот Ирина уже вернулась, работает у нас, пытаюсь найти ей хореографа и всеми силами стараюсь удержать. А у нее здесь зарплата совсем низкая, она же с малышами возится, хотя и тренер олимпийской чемпионки. Понятно, что в Японии у нее в этом смысле совсем другая жизнь была.

Нельзя ли пойти по примеру «Динамо» и создать свой клуб? Но для этого нам нужно дать больше самостоятельности. А у нас ее все больше и больше забирают.

XXXXXX

Катков говорит о наболевшем, подчеркивая, что проблемы школы в центре Москвы с прекрасно оборудованным залом не отделимы от тех, с которыми сталкиваются руководители

Добавил бы зарплаты тренерам. Взял бы еще педагогов-воспитателей, потому что комнаты отдыха, конечно, помогают, но за детьми надо следить, помочь уроки сделать, досуг организовать. Ну, и, конечно, специалистов в области восстановления пригласил бы. Как нагружать детей, как их заставить работать, мы знаем, а вот как восстановить?

спортивных школ по всей стране. И если не решать их кардинально, мы так и будем годами искать хороших специалистов для способных детишек. Не принижая усилий спортсменов и тренеров в других олимпийских видах спорта, Александр Петрович обстоятельно доказывает, что оплата труда тренеров по спортивной гимнастике должна происходить иначе.

— Где-то тренер может заниматься сразу с большой группой спортсменов, а у нас ведь страховать ученика надо. Как я могу на перекладину десять человек пустить? А если я одного страхую, у меня остальные девять не так активно работают. А раз меньше интенсивность, то и результат ниже. Но зарплата-то напрямую зависит от количества занимающихся и уровня

НО МЫ ЗАРЯЖЕНЫ
на то, чтобы готовить
чемпионов

Нина
Вендрих
(на фото в
центре)

ДИРЕКТОР УЧИЛИЩА
олимпийского резерва
№ 1 Асеев Валерий
Викторович очень
помогает во всех
вопросах, в том числе и
финансовых, без таких
единомышленников
трудно бы пришлось



В МОСКВЕ, ДРУГИХ
крупных городах дети
все слабее и слабее
становятся, это на
периферии еще
крепше найти можно

их подготовленности, — объясняет Катков. — Никто не задумывается над тем, что на первых порах даже усилия, затрачиваемые на мальчиков и девочек, различны. Тренер мальчиков изначально (у мужчин 6 снарядов, из которых 4 исполняются на руках и только 2 — на ногах) в более сложных условиях находится. А зарплата — одинаковая. Когда гимнасты выходят на высокий уровень, там уже разницы особой нет, равно тяжелые усилия приходится прикладывать. Но раньше-то... И что получается: в художественной гимнастике у одного тренера может быть десять перворазрядников в группе. А в спортивной — я не знаю ни одного такого тренера у нас в стране. Плюс там за каждого перворазрядника полагаются определенные надбавки. А я в этот зал замечательный, где все условия есть, тренера хорошего не могу найти.

XXXXXX

— Другая проблема, которая характерна сегодня для многих школ страны, и наша не исключение, — отсутствие детей, — продолжает Катков. И дело не только в том, что залов не хватает. В какой-то степени мы сами в этом виноваты. Многие виды спорта идут по такому пути: оставляют норматив мастера спорта 20–30-летней давности. А мы что сделали? Все нормативы задрали так, что сегодня перворазрядник должен выполнять упражнения, которые делали чемпионы мира 1970 года. Представляете, насколько сами себе затянули пояса?

Ведь раньше, как было? Любого с улицы возьми, и можно было натренировать до мастера спорта. А сейчас мастерами спорта становятся одаренные дети, и их еще надо искать. В Москве, других крупных городах дети все слабее и слабее становятся, это на периферии еще крепше найти можно. И вот это серьезная проблема. Как решать? Не надо заставлять работать всю страну так, как на «Озере Круглом» работают. Там элита, там другие условия, другое питание. Не надо увеличивать сложность массово. Пусть в первый день соревнований мы дадим несложные упражнения, пусть спокой-

но выполняют норматив и первого разряда, и КМС. А вот 24 лучших в финале пусть показывают ту сложность, которая нужна, чтобы выиграть международные турниры.

Или другая крайность, которая вредит гимнастике, — ранняя специализация. Есть возраст, скажем, 10 лет, значит, ребенок должен делать то-то и то-то, всех под одну гребенку. Не делает? Силком заставляют. А детям неинтересно становится, потому что не получается. И они уходят. Или тренер думает, раз не выполняет требований, зачем я буду его держать? Здесь мы тоже реально спортсменов теряем.

— Вы не поверите, но в Москве сейчас всего ...14 мастеров спорта по спортивной гимнастике, — разводит руками Катков. — В мое время, когда чемпионаты и первенства города проводили, таких было три-четыре потока. А сегодня на соревнованиях иногда стыдно показывать, что у нас есть.

XXXXXX

Вот и получается, что в центре города есть прекрасный зал, рядом средняя школа, ее директор все делает для того, чтобы дети, которые гимнастикой по соседству занимаются, и тренировки не пропустили, и учебную программу проходили. Есть, не без гордости показывает Катков, комната отдыха, где дети учат уроки, дожидаясь вечерней тренировки. А вот сама система подготовки будущих чемпионов работает не с той нагрузкой,

с какой хотелось бы. В платных группах занимается около 100 человек, с прицелом на большую гимнастику — 25. Три тренера работают с девочками, один — с мальчиками.

— С мальчиками беда, — подытоживает Катков. — Шесть снарядов освоить это не просто. Мальчишка в том возрасте, когда он должен стать мастером спорта, уже и девушку в кино сводить хочет. А на что? Раньше мы все были по заводам закреплены, нас ставили разнорабочими, и мы все по 80–90 руб. получали. И была команда, которой мы выступали на чемпиона-



**За свою
спортивную
карьеру**
гимнаст должен
освоить около
300 элементов,
различных по
структуре и слож-
ности



ИГОРЬ МИХАЛЕВ



АЛЕКСАНДР КАТКОВ

Ирина
Разумовская

те СССР среди коллективов. А сейчас, если ты в сборную России попал, продолжаешь заниматься, а не в сборной — так никому не нужен. Или вот еще ситуация: мы пытаемся сборы проводить, но денег нам на это не выделяют. С одной стороны, мы молодежь готовим, но как только та же Алия попала на «Круглое», мы ее в зале уже почти не видим. А наше руководство московское говорит: мы вам дадим средства на Алию. Я говорю: «Мне на Батырову лучше дайте, чтобы ее теперь подготовить. А Алия уже на другом обеспечении находится». Нет, не имеем право. Но это же абсурд. Вот сейчас, например, у нас 5 человек претендуют на попадание в олимпийскую команду, прошу: дайте мне пять лимитов и разрешите тратить по своему усмотрению, чтобы я мог смену им готовить. А то ни формы, ни сборов, ни питания... Чем руководствуются? Да, надо своих лучших спортсменов поддерживать, но они в нашем зале два-три дня между сборами проведут — и опять на «Круглое», а нам же надо резерв готовить. И ведь все равно готовим. Девочки у нас — члены молодежной команды, вот про Батырову, Настю Гришину я уже говорил, Дима Якубовский в прошлом году был вторым в опорном прыжке на России...

XXXXXX

Зал в «Олимпийском» считается одним из лучших в Москве. Лучший, по мнению Каткова, все-таки в «Динамо», потому что он размерами больше, но по оснащенности «олимпийцы»

даже посильнее. Есть здесь ряд приспособлений, о которых многие школы и не мечтают. Например, бывший тренер Мустафиной попросила сделать большое количество подвесных систем. Натянутые на тросах, они могут двигаться над акробатической дорожкой, над конем для опорного прыжка, над бревном. Как говорят сами гимнастки, это облегчает выполнение упражнения, снимает внутренний стресс, плюс на такой страховке можно сделать гораздо больше повторений. Хотя и не все тренеры являются сторонниками подобных тренажеров.

Катков утверждает, что пока это единственный зал в Москве, где можно вести видеосъемку и тут же просматривать материал на огромном плазменном экране. Снимать, правда, приходится каждый снаряд с руки. Взялись было за то, чтобы можно было над каждым из них закрепить две камеры, сами снимали бы и в профиль и анфас, но помешал кризис. По словам Каткова, сейчас в «Олимпийском» пытаются приобрести специальные видеокамеры, с помощью которых можно будет делать полную раскладку, раскадровку элементов и движений, тщательнее анализировать технические ошибки. Гимнасты, которые приезжают на ежегодный международный турнир «Звезды мира», очень любят здесь тренироваться. Но все же хотелось бы, чтобы зал работал с полной нагрузкой не только в дни соревнований и не только для гостей. ▲

За последние годы в Москве

значительно сократилось количество тренеров по спортивной гимнастике — с 253 в 1987 году до 82 в 2009-м

ПРЕДМЕТЫ НА СНАРЯДЕ

ТАНЦУЙТЕ, БРОСАЙТЕ, СЧИТАЙТЕ, ИСПРАВЛЯЙТЕ!

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА. ПОТОМ — РЕЗУЛЬТАТ И СНОВА ЕЖЕДНЕВНАЯ РАБОТА. ТАКОВА СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ. НА НОВЫЙ ГОД ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО НОВЕНЬКОГО? ДА, НО И ТРЕНИРОВОК ВЕДЬ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ — КРОПОТЛИВАЯ РАБОТА НЕ ТЕРПИТ ПЕРЕРЫВОВ. ПРЕДЛАГАЕМ ПОЙТИ ПО ДРУГОМУ ПУТИ. КТО СКАЗАЛ, ЧТО ТРЕНЕРЫ НЕ В СОСТОЯНИИ РАЗНООБРАЗИТЬ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЫ?

ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



В ТРЕНИРОВОЧНЫХ целях прыгалку применяют практически во всех видах спорта, где требуется выносливость и прыгучесть. Поэтому упражнений — великое множество

Как только вы взяли в руки предмет, привычные прыжки, равновесия, повороты, элементы на гибкость и даже акробатика приобретают совершенно новую наполненность движением. Знакомые упражнения заставляют думать. Введение предмета в привычные движения позволяет не только обновить ощущения, но и получить специфический тренировочный эффект: исправить технические помарки, акцентировать внимание спортсмена на определенных фазах и структурах движения.

Какие же предметы мы решили ввести? Да все те же хорошо известные с детского сада прыгалку, обруч, мяч.

ПРЫГАЛКА

Лучше выбрать не резиновую прыгалку с пластмассовыми ручками, а современную плетеную прыгалку. Она и безопаснее, и движений с ней можно сделать больше. Длина скакалки подбирается под рост спортсмена: если встать на прыгалку (ноги на ширине плеч), то ее концы должны доходить до подмышек. Это будет длина «на вырост», с такой прыгалкой удастся поработать год-полтора. Излишки можно обрезать, а кончик оплавить, чтобы прыгалка не расплеталась, затем завязать узелок.

В тренировочных целях прыгалку применяют практически во всех видах спорта, где требуется



РАЗМЕР ОБРУЧА также подбирается в соответствии с ростом гимнаста: если обруч поставить на ребро, то в высоту он должен быть примерно на уровне талии



Гимнастические упражнения с обручем

менее распространены, чем со скакалкой, но и тех, что есть, вполне достаточно

выносливость и прыгучесть. Поэтому упражнения — великое множество. Особенно ценят прыгалку тренеры по боксу и боевым искусствам. Мы же остановимся на не типичных, но эффективных для спортивной гимнастики упражнениях: бросках, манипуляциях и прыжках на батуте или минитрампе.

ОБРУЧ

Выбирать нужно классический гимнастический обруч, а не массажный, с пупырышками или шариками внутри. Для начала лучше взять самый легкий обруч. Тяжелый летит точнее на броске, но может отбить пальцы при ловле. Размер обруча также подбирается в соответствии с ростом гимнаста: если обруч поставить на ребро, то в высоту он должен быть примерно на уровне талии.

Гимнастические упражнения с обручем менее распространены, чем со скакалкой, но и тех, что

есть, вполне достаточно. Для нас большое значение будут иметь броски и вращения обруча на кисти руки.

МЯЧ

Следует выбирать специальный гимнастический мяч. Плохой мяч не центрирован и при броске или кате летит непредсказуемо, так что тренировать координацию с ним даже вредно. Мяч хорошо тренирует баланс и равновесие. Полезны небольшие броски мяча на снаряде и перекаты на теле — по типу «лодочки».

«Лодочка» — основополагающее упражнение ОФП и СФП для многих видов спорта. Она также является базовым упражнением в курсах ЛФК при коррекции нарушений в позвоночнике. Выполнение перекатов мяча в положении «лодочка» повышает эффективность



МЯЧ ХОРОШО тренирует баланс и равновесие. Полезны небольшие броски мяча на снаряде и перекаты на теле — по типу «лодочки»

Несмотря на видимую разницу в форме, весе и размере, **броски скакалки, обруча и мяча** выполняются по одному и тому же принципу

последнего и при этом вносит позитивный игровой компонент.

Теперь рассмотрим основные типы упражнений с вышеуказанными предметами, которые мы рекомендуем выполнять на снарядах. В качестве рабочих снарядов мы выбрали бревно, батут и минитрамп. Мы также вправе рассматривать как снаряд помост для вольных упражнений.

Броски предмета формируют у гимнаста представления о плоскостях, тем самым приучая его «думать геометрически». Гимнаст должен иметь представление о трех фундаментальных плоскостях, в которых описывается любое движение человеческого тела в пространстве: фронтальной (лицевой), сагитальной (боковой) и горизонтальной. При вращении скакалки или обруча обретают гироскопический эффект, стабилизирующий плоскость вращения. Поэтому гимнасту остается лишь правильно определиться с плоскостями вращения.

Несмотря на видимую разницу в форме, весе и размере, броски скакалки, обруча и мяча выполняются по одному и тому же принципу.

Некоординированный ребенок выполнит бросок при помощи кисти или предплечья, оставляя все тело незадействованным. Начинаящий гимнаст при выполнении броска включит всю руку до плечевого сустава. Гимнаст среднего уровня при броске задействует корпус: и не только грудной отдел, но и весь позвоночник. И только у хорошего гимнаста в броске будет «волной» работать все тело, от кончиков пальцев руки до пальцев ног. И он естественным образом (а не по принуждению!) вытянет шею,

сведет лопатки, натянет колени и стопы и выйдет на полупальцы.

Тренируя правильный бросок, мы тем самым тренируем тело. Правильная, прогнозируемая и управляемая траектория движения предмета на броске косвенным образом информирует нас о состоянии тела гимнаста, о наличии в теле асимметрий, зажатости или мышечной слабости. И в этом смысле качество движения предмета является диагностической мерой состояния тела и его управляемости.

Обычно бросок не ведущей рукой выходит менее качественным. Тогда тренировать броски нужно преимущественно «неудобной» рукой. Это общее правило тренировки тела: *работать следует на неудобной стороне.*

Вращение предмета позволяет четче почувствовать ритмические особенности движения тела гимнаста. Ведь подавляющее большинство технических ошибок в спортивной гимнастике сопровождаются нарушением ритмической структуры движения: рано или поздно вышел на элемент, не там сделал упор, динамический акцент и т.п. Каждому гимнастическому элементу присущ конкретный ритм выполнения. Но и каждого гимнаста отличает индивидуальный ритм двигательной активности. Задача тренера — синхронизировать ритмику внутренней биомеханики тела гимнаста и ритмическую структуру выполняемого элемента. Тогда все динамические акценты будут производиться в нужном месте и в нужное время.

Тренировать чувство ритма следует с понимания и осознания внешнего ритма. Например, путем сочетания ритмических шагов на бревне и ритмических вращений предмета (скакалки, обруча) с последующим акцентом — броском.

При этом очень полезно считать вслух на четыре четверти, как это делают ученики в музыкальных школах. В этом случае гимнасту придется синхронизировать уже три ритмические структуры: устный счет, ритмические шаги и ритмические вращения предмета.

...Работа с предметом увлекательна, и, поверьте, все не так сложно. Нужно только взять его в руки и начать двигаться. Предмет не может проявлять характер. Если он по каким-то причинам летит, катится или вращается не так, как бы хотелось, то виноват не он, а недостаточная синхронизированность нервно-мышечных ансамблей нашего тела, которое он (предмет) помогает подправить. ▲

РЕШИ И СДЕЛАЙ САМ!

НОВОГОДНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ РЕБУСЫ И ЗАДАЧКИ

ХОРОШО ТРЕНИРУЕТСЯ ТОТ, КТО ХОРОШО ОТДЫХАЕТ И ДУМАЕТ. МЫ ПОДОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО ШУТОЧНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ РАЗНОЙ ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РЕШИТЬ ПРЯМО В ЗАЛЕ.

ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



РЕБУС ИЗ СКАКАЛОК

Три мышонка направились за кусочком сыра в лабиринт через три разные норки. Но до сыра доберется только один мышонок, остальные норки ведут в тупик. Какой мышонок доберется до кусочка сыра (у нас это кусочек поролона), если при движении по лабиринту скакалки «перегрызать» нельзя (см. фото)?

Ответ. До кусочка сыра доберется коричневый мышонок слева.



РЕБУС С МЯЧИКАМИ

На ковре выложены в ряд три мячика. Как удалить мячик из середины, не трогая его?

Ответ. Следует переставить любой крайний мячик на соседний край (см. фото).



ЗАДАЧА С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛОЧКАМИ

В четырех квадратах из 15 гимнастических палочек, соединенных между собой (см. фото), сидит по гимнастке. Как переложить всего лишь две палочки, чтобы получилось пять квадратов?

Ответ. Надо переложить два внешних боковых ребра любого из дальних квадратов (см. фото).

Предложенные задачи – первый шаг новой рубрики «Гимнастические ребусы и задачи». Присылайте свои варианты... Но помните, все задачки должны быть «гимнастическими»!





ТАТЬЯНА НАБИЕВА

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ,
МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

РОДИЛАСЬ: 21 НОЯБРЯ 1991 ГОДА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
КЛУБ «ДИНАМО»

ТРЕНЕРЫ: КИРЯШОВ А.В., КИРЯШОВА В.И.,
МАНЬКО Л.Г.



ЧЕМПИОНАТЫ МИРА	
ЗОЛОТО	КОМАНДА
РОТТЕРДАМ-2010	
СЕРЕБРО	
ТОКИО-2011	КОМАНДА
ТОКИО-2011	БРУСЬЯ

ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ	
ЗОЛОТО	
БИРМИНГЕМ-2010	КОМАНДА
СЕРЕБРО	
БЕРЛИН-2011	БРУСЬЯ
БРОНЗА	
БИРМИНГЕМ-2010	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

ЧЕМПИОНАТЫ РОССИИ	
ЗОЛОТО	
ПЕНЗА-2010	БРУСЬЯ
БРОНЗА	
ПЕНЗА-2010	КОМАНДА
2009	МНОГОБОРЬЕ
2009	КОМАНДА



ANNELIDA — ЗОВИ МЕНЯ ТАК

ПРИМЕНЕНИЕ ГИРУДОТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ НАТУРОПАТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ. НА ЭТОТ РАЗ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ГИРУДОТЕРАПИИ. ГИРУДОТЕРАПИЯ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ СО СПОРТИВНЫМИ НАГРУЗКАМИ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОПИНГОМ, А В РЯДЕ СЛУЧАЕВ ПО СВОЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕВОСХОДИТ СТАНДАРТНОЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТИПИЧНО СПОРТИВНЫХ ПРОБЛЕМ: РАСТЯЖЕНИЙ МЫШЦ И СВЯЗОК, УШИБОВ МЯГКИХ ТКАНЕЙ, «ЗАБИТОСТИ МЫШЦ»...

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



По биологическому типу пиявка — родственница обычным дождевым червям (Кольчатые черви, лат. *Annelida*, от *annelus* — «колечко»)

Царство: Животные
Тип: Кольчатые черви
Класс: Поясковые черви
Подкласс: Пиявки
Отряд: Бесхоботные пиявки
Семейство: Hirudinidae
Род: *Hirudo*
Вид: *Hirudo medicinalis*

ЭКОБИОЛОГИЯ

В России пиявки встречаются практически во всех водоемах с пресной водой. Но предпочтении они отдают спокойной тихой заводи с илистым дном, с зарослями камыша и изобилием лягушек. Пиявки — прекрасные пловцы и при этом очень хорошо ползают. Они способны проползти по суше значительное расстояние, переправляясь к другому водоему. Причем обладают необычным способом передвижения. На обоих концах тельца они имеют по присоске, при по-

мощи которых поочередно присасываются к поверхности. Сидя в засаде, пиявка хвостовым концом цепляется к травинке и ждет своего часа, чтобы ротовым концом присосаться к какому-нибудь теплокровному животному. Иногда подстерегает добычу месяцами, а полностью насытившись, может не есть до двух лет!

Лечение пиявками (гирудотерапия) было известно тысячи лет назад и применялось еще в Древнем Египте, Индии. На использование

пиявок в лечебных целях ссылались великие врачи древности: Гиппократ (IV–V век до н.э.) и Авиценна (Ибн Сина, 980–1037 гг.).

В Средние века пиявку применяли больше как средство кровопускания. За один раз пиявка может высосать крови в 6 раз больше собственного объема (это примерно 15 мл крови, еще до 30–40 мл «плохой крови» просачивается после снятия пиявки). Для выпуска «дурной крови» в те времена использовали до 40 пиявок на одного больного, что соответствовало критическому объему кровопотери.

В XIX веке ни один уважающий себя врач не отправлялся к больному, не положив в свой сундучок баночку с пиявками. При этом пиявки применялись в основном в тех же целях — для кровопускания.

И только в XX веке секрет необычайной эффективности пиявки был раскрыт. Дело оказалось в необычном ферментативном составе ее слюны, которая оказывает противовоспалительный, анельгизирующий, нейроциркуляторный, противоотечный, фибринолитический, иммунотропный и иные эффекты.

В наше время гирудотерапия относится к области биохирургии. В Европе и США гирудотерапию применяют даже в пластической и микрохирургии.

Спектр показаний к гирудотерапии необычайно широк: кардиология, пульмонология, ЛОР-заболевания, неврология, травматология, хирургия, аллергология, урология, гинекология и т.д. Абсолютным противопоказанием к гирудотерапии являются заболевания, связанные с нарушением свертываемости крови.

В спортивной практике гирудотерапия эффективнее любых таблеток и мазей лечит травмы, ушибы, растяжения опорно-двигательного аппарата, разного рода фибромиалгии, а также незаменима при синдроме «забитости мышц», перетренированности и вегетососудистой дистонии.

Скажем несколько слов об особенностях лечения пиявками юных спортсменов. Важно понимать, что лечение детского организма природными средствами намного более физиологично. Гирудотерапия хорошо сочетается с мануальной терапией и ЛФК, а следовательно, и с тренировочным процессом.

Начинать сеанс лечения следует с постановки пиявки маме, так дети быстрее понимают, что

это совсем не страшно. Обычно на второй сеанс их не приходится уговаривать. Дети быстрее, чем взрослые, чувствуют эффект от лечения, а само лечение превращается в игру. В отличие от взрослых ребятам нравится наблюдать за плавающими, как рыбки, в воде пиявками в банке, а также за перистальтическими волнами насыщающейся «плохой кровью» пиявки.

Не следует забывать и о тренерах, большинство из которых — бывшие спортсмены со «старыми травмами» (заболеваниями сухожилий, связок, миофасциальным синдромом, дорсопатией и др.), которые хорошо лечатся с помощью пиявок. А ведь здоровый тренер — значит успешный спортсмен! Недооценка важности восстановления здоровья тренера — большая ошибка современного спорта. Здоровью тренера стоит уделять не меньше внимания, чем здоровью спортсмена.

Сеанс гирудотерапии начинается с разъяснения, что и как врач намеревается сделать. Далее идет «постановка» пиявок. Если речь не идет об острой травме, то независимо от дальнейшей тактики лечения на первых сеансах пиявку ставят в область крестца или копчика, а затем в область печени. Тем самым организм начинает адаптироваться к дальнейшему лечению, а врач более точно подбирает схему терапии.

Итак, ставим пиявку... Изголодавшаяся за несколько месяцев пиявка (а именно таких поставляет биофабрика) обычно насыщается кровью в течение 10–15 минут, но может сидеть час и более. После чего, насытившись, самостоятельно отпадает. Если ждать надоело, то пиявку снимают, поднеся к ее носу кусочек ватки, смоченной спиртом, нашатырным спиртом

В XIX ВЕКЕ НИ ОДИН уважающий себя врач не отправлялся к больному, не положив в свой сундучок баночку с пиявками

«Принимаются заявки

На лечебные пиявки от бронхита, тонзиллита, от печени, селезенки, от полипа и от гриппа»

Ю. Энтин

или йодом. Тянуть пиявку за хвост ни в коем случае нельзя! Можно нанести косметический дефект ранке.

Если снять пиявку совсем не сложно, то «заставить» ее присосаться к выбранному в лечебных целях месту не всегда просто. Особенно зимой, потому что в естественных условиях в это время года пиявки спят и «обедать» по нашей прихоти не всегда желают. Они очень метеотропны, чутко реагируют на любые изменения погоды. В полнолуние их ставить практически бес-



А СУЩЕСТВОВАЛ ЛИ ДУРЕМАР?

«В 1895 году в Москве был невероятно популярен французский доктор Жак Булемард. Он являлся страстным поклонником и пропагандистом лечения пиявками и делал это самым комичным образом, демонстрируя лечебный эффект прямо на себе. Булемарда часто приглашали в салоны, но только затем, чтобы посмеяться и приятно провести время, наблюдая за потешным стариком. Доктор Жак сам ловил пиявок в болотах ближнего Подмосковья! Его нелепую фигуру, облаченную в длинный балахон (от комаров), можно было увидеть летом на болотах, где деревенская детвора, заведя коляску доктора, дразнила его Дуремаром, коверкая французскую фамилию».

Марк Минковский,
«Персонажи настоящие
и вымышленные»



полезно, настолько они чувствительны. Если у врача или у пациента дурное настроение, то пиявки ни за что не станут «работать».

Для вызывания у пиявки «аппетита» следует слегка помассировать или потереть кожу на месте предполагаемой постановки. В гигиенических целях место постановки рекомендуют предварительно обработать спиртом. Но потом спирт необходимо тщательно смыть, так как пиявки очень не любят его запах.

Но и на этом труды гирудотерапевта не заканчиваются. Присосавшаяся пиявка может быстро отвалиться. Чтобы этого не произошло, пиявку следует периодически аккуратно поглаживать теплым мокрым пальцем по спинке от головки к хвостику и тут же накрывать теплым влажным «одеяльцем» из марлевой повязки. Отходить от пациента нельзя. Попадают очень шустрые особи, которые только и норовят, как только вы отвернулись, заползти к пациенту в ненужное место или вообще пуститься «в бега». Вот и отыскивай их потом по всему кабинету.

После снятия пиявки кровь из места ее постановки может подсачиваться в течение суток. Ее можно остановить, наложив специальную кровоостанавливающую повязку, но этого обычно никто не делает, так как из ранки просачивается как раз «ненужная» кровь с токсинами. На место ранки накладывают стерильную марлевую повязку, а сверху, для лучшей впитываемости, прикладывают женскую гигиеническую прокладку, затем все закрепляют обычным малярным скот-

чем. Такой скотч вызывает аллергические реакции значительно реже, нежели медицинский пластырь, и снимается с тела намного проще.

Высосанная кровь, не свертываясь, находится в желудочке пиявки несколько месяцев. Поэтому повторно использовать пиявку не рекомендуется — можно заразиться. Также нужно избегать присасывания диких пиявок, купаясь в водоеме. Никто не знает, кем они завтракали до вас! Поэтому в гирудотерапии используют только медицинских пиявок, выращенных на специальных биофабриках.

Следует помнить о так называемой приставочной реакции, которая может возникнуть после 3–4-й процедуры. У пациента возникает ощущение кожного зуда в местах предыдущих постановок пиявок, увеличение регионарных лимфоузлов, повышение температуры до 37–38°, общая слабость и т.п. Но это не аллергическая реакция организма на пиявок. Чаще всего причиной становится обострение старых вялотекущих очагов хронической инфекции. И в этом случае такая реакция является признаком общего выздоровления организма. Заметим, что приставочная реакция никогда не возникает при постановке пиявок на область слизистой оболочки носа, десен и т.п.

В случае появления кожного зуда надо помазать это место раствором лимонного сока, насыщенной соленой водой, настойкой прополиса или воспользоваться специальным псило-бальзамом. ▲

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!



С НОВЫМ ГОДОМ!

ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ НАСТУПАЕТ ГОД ЧЕРНОГО ВОДЯНОГО ДРАКОНА. А ВОДА — ЭТО УВЕРЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД. ДВИГАЙТЕСЬ И НЕ БОЙТЕСЬ РИСКОВАТЬ. КОМУ, КАК НЕ СПОРТСМЕНАМ, БРАТЬ ЭТОТ ЛОЗУНГ НА ВООРУЖЕНИЕ? РОДИВШИЕСЯ В ГОД ДРАКОНА ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ЭТО ЛИШЬ В НАШЕМ ЭПОСЕ ДРАКОН — ЗЛОЙ И СТРАШНЫЙ ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ, ИЗРЫГАЮЩИЙ ПЛАМЯ И ПОЖИРАЮЩИЙ ВСЕ ВОКРУГ. А В ВОСТОЧНОЙ КУЛЬТУРЕ ДРАКОН — ОЛИЦЕТВОРЕНИЕ СИЛЫ, УВЕРЕННОСТИ, УДАЧИ И УСПЕХА. ТАК ЧТО ВСПОМНИМ, ЧТО БЫЛО ХОРОШЕГО В ГОДУ УХОДЯЩЕМ, И ВПЕРЕД — В ОЛИМПИЙСКИЙ ГОД! И НЕ СДЕРЖИВАЙТЕ ОГОНЬ СВОЕГО ХАРАКТЕРА НА СПОРТИВНЫХ АРЕНАХ!

ГИМНАСТОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ НАШЕГО ВИДА СПОРТА ПОЗДРАВЛЯЮТ:



РИА-НОВОСТИ

**АЛЕКСЕЙ ПЕТУХОВ, ЛЫЖИ,
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — 2010,
ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА:**

«Секрет победы в спринтерской гонке прост, это рывок на последнем этапе. Если дернуться раньше, можно вообще пролететь мимо призов. Желаю всем правильно рассчитать свои силы. Помните, что на Олимпиаде собираются лучшие спортсмены, это не плюшевые игрушки, а настоящие звери. Они тоже не хотят быть статистами. А вообще Олимпиада это что-то удивительное! И сколько людей переживает за тебя, понимаешь, наверное, только там. Мои земляки в Мурманске выстроились на центральной площади в форме гигантского сердца — так они передали мне свой привет в Ванкувер. Такое не забудешь...».

**НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО,
СИНХРОННОЕ ПЛАВА-
НИЕ, ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА ПЕКИ-
НА-2008, 16-КРАТНАЯ
ЧЕМПИОНКА МИРА:**

«Олимпийские игры в Лондоне — моя цель, моя мотивация. Игры — это что-то абсолютно другое, не обычный турнир. Все работают только ради Олимпиады. Если я включаю телевизор, где показывают другой вид спорта и есть наши, непроизвольно начинаю за них болеть, но больше все-таки нравится смотреть гимнастику, фигурное катание — виды спорта, которые близки нашему. С гимнастами мы, можно сказать, соседи. Тренируемся целыми днями на «Озере Крутлом», так же, как и они, корпим над каждой мелочью, ведь в воде чуть-чуть другое течение, чуть-чуть не собрались, чуть-чуть больше проплыли, чем нужно, и все рухнет. Девочка, которая делает акробатику, прыгает из воды, тренируется отдельно с акробатом, на лонже. Все упражнения отработываются в зале, а потом переносятся на воду. Терпения всем нам!».



PERSONA STARS



РИА-НОВОСТИ

ОЛЕГ ЗАЙЦЕВ, ПРЫЖКИ В ВОДУ, СТАРШИЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ:

«Уровень конкуренции в Лондоне будет высочайший. Значит, в подготовке нужно уделить особое внимание психологии, восстановлению. Последние выступления нашей команды настраивают на оптимистическую волну. А в чем мы подросли? В том, прежде всего, что смогли стать командой. Новой, молодой. Командой, в которой один за всех и все за одного. Есть, конечно, еще проблемы в технике, но главное, я считаю, в любом виде спорта это командный дух. Выступает у нас синхронная пара — все вместе с российским флагом болеем, поддерживаем друг друга. Сейчас нужно ребят молодых вокруг себя сплотить. Как это было у нас в добрый советский период, когда все были единым таким ядром.

Что еще? На мой взгляд, мы немножко мышление, психологию неудачников в себе сломали. Даже товарищи из Поднебесной поняли, что мы не лыком шиты, что мы уже начинаем сопротивляться и даже побороться за победу можем. У наших ребят — Кузнецова и Захарова — самая сложная программа в мире. Можно, конечно, прыжок попроще поставить, но я ребятам сказал: нет, делаем самый сложный вариант, вы молоды, имеете право на ошибку, но нужно учиться. И если мы не будем сегодня дерзать, как бы тяжело это ни было, нас просто сомнут. Дерзайте!».



РИА-НОВОСТИ

ЮЛИЯ ЕФИМОВА, ПЛАВАНИЕ, ЧЕМПИОНКА МИРА:

«В этом году я решила круто поменять свою жизнь — уехала тренироваться в Америку. За все время, что я в спорте, это был самый трудный для меня сезон. Не так-то просто — взять и уехать. Новое место, новый климат, другие люди рядом... Всех интересовало, с новым тренером, в новых условиях поплыву я или не поплыву?

Не сказала бы, что тренировки в Америке существенно отличаются от наших. Там тоже приходится пахать, но после тяжелой работы делаем все вместе какие-то веселые игровые упражнения. После них сразу появляются другие эмоции, и нагрузку перевариваешь по-другому. У нового тренера занимаюсь не я одна, нас очень большая компания — японцы, французы, американцы, итальянцы... Мне так даже интереснее. Когда ты одна на дорожке, становится скучно, расслабляешься. А в компании не замечаешь ни усталости, ни тренировок. Тем более и английский язык учить надо. А то все спрашивают, могу ли я с Майклом Фелпсом поговорить? Приходится отвечать, что пока могу только поздороваться.

Оставшихся до Лондона дней я не считаю. Конечно, Олимпиада — самый важный старт в жизни каждого спортсмена, но я стараюсь не заикливаться на этом. Ведь кроме того что она проходит раз в четыре года, это такие же соревнования, как и чемпионаты мира, и готовишься к ним так же, и соперники те же самые. Поэтому нужно тренироваться и делать все, что от тебя зависит. Давайте просто работать — каждый в своем виде. Работа отблагодарит».



ЕВГЕНИЙ ПЛЮЩЕНКО, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ПРИЗЕР, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА:

«Когда у тебя три Олимпиады за плечами, самый главный козырь — опыт. Уже знаешь, как надо действовать. Не ждать, например, осады от соперников, а самому атаковать. Хорошо, когда рядом есть команда — родители, тренеры, друзья, врачи...

Подготовка к каждому новым Играм — это вызов самому себе. Начинать всегда тяжело. А начинать заново — еще тяжелее. Но я сейчас очень рад вспомнить атмосферу соревнований, когда адреналин в тебе играет, выплескивается...

Олимпийские игры — это очень волнительно, особенно когда от тебя все ждут только хорошего выступления. Помню, как непросто мне было на моей первой Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити. Когда ты только начинаешь свой путь в большом спорте, важно не перехвалить себя, чтобы первые успехи не вскружили голову. Слушайте тренеров, им иногда приходится надевать ежовые рукавицы, и это правильно. Для 15–16-летнего спортсмена популярность, новые друзья, все то, что является следствием успеха, — серьезные испытания. Поэтому взрослым надо помогать, направлять юных. По себе знаю, как это необходимо.

Сам я сейчас жду чемпионата России, довожу до блеска обе программы, очень хочу выступать. Созрел. С одной стороны, до Сочи еще много времени, но пролетит оно незаметно. Ну, а до Лондона тем более. Обязательно буду болеть за наших пловцов, гимнастов, боксеров, да за всех буду переживать, а как же?».



АН ХЕ СУ, ШОРТ-ТРЕК, ТРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА:

«Жду не дождусь, когда стану россиянином. У себя на родине из-за травмы я не мог готовиться и выступать в полную силу целых два года, не удалось отобраться в команду на Игры-2010 в Ванкувере. Но мне очень хотелось выступать. Стал думать, что делать. Услышав, что в России сейчас уделяется большое внимание спорту, я посчитал, что буду здесь нужен, и решил приехать в вашу страну. Моя семья поддержала меня. Из детей я самый старший. Поэтому сначала сам взвесил все «за» и «против», потом рассказал родителям, двум братьям и сестре. А вот болельщики в Корее отреагировали по-разному. Многие возражали, не поняли этого шага, писали в Интернете, что им жалко меня терять. Но все же больше было тех, кто с уважением отнесся к моему решению.

Хочу сказать, что мне очень нравится тренироваться в России! Отличные условия. Хотя надо еще привыкнуть к вашей кухне, она сильно отличается от нашей. Первое время было непросто — не знал, что вкусно, а что не очень. Теперь уже знаю, какое блюдо возьму на обед. Честно говоря, когда собирался в Россию и в первое время после приезда сильно волновался. Но теперь вижу, что это было напрасным. Я уже подружился со многими спортсменами, не чувствую себя одиноким.

Сейчас моя основная цель, как и у вас, успешное выступление на Олимпийских играх. Только у меня — в Сочи. Поэтому я хорошо понимаю всех, кто готовится к Играм. У меня на родине остались друзья среди спортсменов, в том числе и гимнастов. Всех поздравляю с Новым годом! И всем желаю успеха!».



КТО ИСПОЛЬЗУЕТ ШАНС?

ВТОРОЙ ЭТАП ОТБОРА В ЛОНДОН-2012 ОПРЕДЕЛИТ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

ЧУТЬ БОЛЕЕ ПОЛУГОДА ОСТАЛОСЬ ДО ОТКРЫТИЯ ИГР. 28 ИЮЛЯ НА NORTHGREENWICHARENA В ЛОНДОНЕ НАЧНУТСЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ МУЖЧИН. УЖЕ ИЗВЕСТНЫ ВОСЕМЬ КОМАНД, КОТОРЫЕ ВЫЙДУТ НА ПОМОСТ ЛОНДОНА. НЕУДАЧНИКОВ ПЕРВОГО ОТБОРОЧНОГО ТУРА ЖДЕТ ВТОРОЙ ЭТАП, КОТОРЫЙ ПРОЙДЕТ НА ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ 10–13 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА. ВПРОЧЕМ, ИМЕННО НА ЭТОМ ЭТАПЕ БУДЕТ ОТОБРАНА БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ УЧАСТНИКОВ ИГР: ПО ЧЕТЫРЕ КОМАНДЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛИСТЫ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ. СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О МУЖСКИХ КОМАНДАХ, НЕ СУМЕВШИХ ОТОБРАТЬСЯ НА ИГРЫ С ПЕРВОЙ ПОПЫТКИ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

КОМАНДА ВЕЛИКОБРИТАНИИ

В числе тех, кому предоставлена вторая попытка, эта команда оказалась несколько неожиданно. Подъем мужской гимнастики в Великобритании четко обозначился после Олимпиады в Пекине. Уже на чемпионате мира 2009 года Джонатан Китингз выигрывает серебро в абсолютном первенстве. Через год, на чемпионате мира в Роттердаме, Китингз не выступает (тяжелая травма колена — разрыв связок), но британцы начинают великолепно: четвертые в квалификации, уступая команде США всего 0,059 балла. Однако в финале англичане, имевшие реальные шансы на бронзу, просто развалились. Команда сыпалась на всех снарядах и финишировала восьмой, последней. Но в абсолютном первенстве новый лидер сборной Великобритании Дэниэл Пёрвис занял пятое место, а его более молодой товарищ по сборной Сэмюэл Хантер финишировал девятым. В финалах на отдельных снарядах Пёрвис выиграл бронзу в вольных упражнениях, Луис Смит — серебро на коне. Казалось, в Токио англичан ждет продолжение банкета, тем более что восстановился Китингз.

Все олимпийские медали и медали чемпионатов мира весят одинаково. Однако медали в командном и абсолютном первенстве все же несколько весомей. Именно они — свидетельство уровня развития гимнастики в стране. И именно за этими медалями летела на чемпионат мира мужская команда Великобритании.

Но в Токио хозяев будущих Игр ждал жестокий удар. В квалификации команда заняла только десятое место, в финал не попала и осталась без олимпийской лицензии. Китингз вспоминает, что был очень хорошо готов, но на соревнованиях не получалось ничего. Он не совершал серьезных технических ошибок, а просто летел со снарядов. Вслед за ним летели и все остальные. Не ошибался только Пёрвис. Англичане прова-



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Вряд ли кто сомневается, что команда Великобритании завоюет путевку на Игры. Потенциально команда очень сильна

лились на кольцах (16-й результат) и просто отвратительно выступили на перекладине (20-й). На фоне такой неудачи не слишком радовали ни четвертое место Пёрвиса в многоборье, ни бронза Смита на коне. Немалая доля вины за неудачу лежит на Китингзе: слабое выступление на коне (14,066), провал на кольцах (13,766) и брусьях (13,408), катастрофа на перекладине (12,166). Гимнаст, собиравшийся бороться за медали абсолютного первенства, финишировал в многоборье 51-м. Что же, и так бывает. Однако именно Дэниэл Китингз представляется одним из главных претендентов на медали в абсолютном первенстве на олимпийском помосте. И уж точно не потеряется Дэниэл Пёрвис.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

В СОСТАВЕ БРИТАНСКОЙ команды несколько неплохих многоборцев, каждый из которых имеет еще и отдельные коронные снаряды. Среди них — 21-летний Джонатан Китингз (вверху) и 22-летний Луис Смит



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Команда Франции, если и пробьется на Игры, то будет в числе статистов. Впрочем, Буаиль способен бороться за медали в опорном прыжке, а Томмасоне — на коне

КОМАНДА ФРАНЦИИ — команда-неудачница Токио. Французы финишировали в квалификации девятью

БРАЗИЛЬЦЫ ПРИЛОЖАТ максимум усилий, чтобы в Лондон-2012 поехала вся команда

Вряд ли кто сомневается, что команда Великобритании завоюет путевку на Игры, а в июле в Лондоне будет в числе претендентов на медали. Потенциально команда очень сильна. В ее составе несколько неплохих многоборцев — 21-летний Пёрвис, 22-летний Крис Томас, 21-летний Китингз, каждый из которых имеет еще и отдельные коронные снаряды. Кроме того, 18-летний Сэм Олдхэм, 28-летний Руслан Пантелеймонов и 22-летний Луис Смит. Эти парни выступали в Токио. Впрочем, на отбо-

рочных соревнованиях возможны изменения. На чемпионат мира по разным причинам не поехали гимнасты, занявшие на национальном первенстве в многоборье 4–6 места: Макс Уитлок, Мэтью Фёрт и Рейсс Бекфорд. У команды Великобритании есть достаточный выбор сильных гимнастов практически на каждом снаряде, и только на кольцах вся команда отстает в сложности комбинаций. Однако это отставание компенсируется очень неплохим качеством исполнения. Все проблемы сборной Великобритании лежат в области психологии.

КОМАНДА ФРАНЦИИ

Еще одна команда-неудачница Токио. Французы финишировали в квалификации девятыми и в январе будут соперничать с англичанами, испанцами, итальянцами, бразильцами, канадцами и пуэрториканцами за право выступить на Играх.

На чемпионате мира 2010 года мужская команда Франции неожиданно заняла пятое место. Команда очень возрастная. Самые молодые, 24-летние Сирил Томмасоне и Хэмилтон Сабо, типичные многоборцы, но не блестящие. Томмасоне неплох на коне и брусьях. У Сабо явно выделяющихся по классу снарядов нет, но и явно провальных — тоже. На чемпионате мира Сабо выглядел скромно, но это не значит, что к январю он не наберет форму.

Самая яркая звезда французской команды — 25-летний Томас Буаиль, чемпион мира и Европы в опорном прыжке. Однако из Токио чемпион мира уехал глубоко разочарованным: он вообще остался без медали, поскольку грубо ошибся во втором прыжке. Кроме того, Буаиль неплохой специалист в вольных упражнениях.

Самый опытный в команде — 32-летний Янн Кучера, еще с конца прошлого века демонстрирующий высокий уровень выступлений. 28-летний Пьер-Ив Бени и 27-летний Гаэль да Силва тоже давно на помосте, но больших успехов не добивались. Не блистал и 26-летний Арно Виллиг, уже два чемпионата мира выходящий в основном составе.

Команда Франции, если и пробьется на Игры, то будет в числе статистов. Впрочем, Буаиль способен бороться за медали в опорном прыжке, а Томмасоне — на коне.

КОМАНДА БРАЗИЛИИ

В Токио бразильцы финишировали тринадцатыми, что, казалось бы, оставляет им мало шансов на командную путевку в Лондон. Однако

Команда Пуэрто-Рико

вполне способна удивить на отборе. Однако команда все же недостаточно сбалансирована

через две недели команда почти в том же составе выиграла Панамериканские игры, опередив сборные Пуэрто-Рико и США. В команде есть два явных претендента на олимпийские медали: опытный Диэго Ипполито выиграл в Токио бронзу в вольных упражнениях, а Артур Занетти — серебро на кольцах. Есть в команде и сильный многоборец — Сержио Сасаки, очень неплохо выступающий в вольных, на коне, брусьях и в опорном прыжке. И все же интересная бразильская команда имеет мало шансов на путевку в Лондон. Команда в целом очень неровная. Так, на кольцах силен только Занетти, а остальные пятеро с трудом набирают 14 баллов, отставая и в сложности, и в качестве исполнения. Аналогичная ситуация на коне, где оценку выше 14 баллов способен получить только Сасаки. Заметно отстает и перекладина. Тем не менее, бразильцы приложат максимум усилий, чтобы в Лондон-2012 поехали не только Ипполито и Занетти, которые себе эту поездку уже обеспечили, а вся команда.

КОМАНДА ПУЭРТО-РИКО

Эта команда во главе с Луисом Риверой имеет шансы на успех. В Токио Ривера пробился в финал абсолютного первенства с 12-м результатом, но в финале не выступал. Команда Пуэрто-Рико вполне способна удивить на отборе. Впрочем, неожиданность может быть как приятной для ее болельщиков, так и совсем наоборот. Команда все же недостаточно сбалансирована.

КОМАНДА ИСПАНИИ

Еще одна команда, имеющая реальные шансы на олимпийскую путевку. Лидер команды — 28-летний Рафаэль Мартинес, чьи выступления уже много лет радуют болельщиков высоким уровнем исполнения. Мартинес — типичный многоборец, ровно работающий на всех снарядах. В финале абсолютного первенства в Токио он был десятым, допустив довольно серьезные ошибки на коне и кольцах. Многоборье проходят еще три гимнаста: 25-летний Хавьер Гомес, 22-летний Серхио Муньос и 19-летний Фабиан Гонзалес. Гонзалес — самый молодой и самый перспективный гимнаст в команде, но пока у него есть явно слабый снаряд — конь, с кото-



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

КОМАНДА ПУЭРТО-РИКО во главе с Луисом Риверой имеет шансы на успех



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

рого он частенько слетает. 27-летний Исаак Ботелла и 26-летний Иван Сан Мигель более или менее успешно проходят три-четыре снаряда.

Вот, пожалуй, исчерпывающий список претендентов на командные лицензии Игр. Из числа этих команд серьезным конкурентом сборной России может быть только команда Великобритании. То, что англичане на Играх продемонстрируют самый высокий уровень подготовки, не вызывает сомнений. ▲

ВЫСТУПЛЕНИЯ лидера испанской команды — 28-летнего Рафаэля Мартинеса уже много лет радуют болельщиков высоким уровнем исполнения

БЕЗ ПОРАЖЕНИЙ НЕТ ПОБЕД

ИСТОРИЯ ДВИЖЕТСЯ ПО СПИРАЛИ. В ИСТОРИИ НАШЕЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ БЫЛИ РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ: И ФАНТАСТИЧЕСКОГО ВЗЛЕТА, И НЕВЕРОЯТНОГО ПАДЕНИЯ, И НОВОГО ПОДЪЕМА. РОССИЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ПОСТЕПЕННО ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОЗИЦИИ, УТРАЧЕННЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ НАЗАД. ВПРОЧЕМ, БЫЛО БЫ ОШИБКОЙ ДУМАТЬ, ЧТО ВСЯ ПРЕДЫДУЩАЯ ИСТОРИЯ СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ — ЛИШЬ ЧЕРЕДА СПЛОШНЫХ ПОБЕД. В ЭТОЙ РУБРИКЕ МЫ РАССКАЖЕМ И О СЧАСТЬЕ ПОБЕД, И О ГОРЕЧИ ПОРАЖЕНИЙ. СЕГОДНЯ — ВСПОМИНАЕМ НЕПРОСТЫЕ МОМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ. ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН



ЮРИЙ ТИТОВ
подхватил эстафету
Бориса Шахлина
(на фото внизу),
абсолютного
олимпийского
чемпиона в Риме
в 1960 году, став
абсолютным
чемпионом мира
1962 года

Первое же появление наших гимнастов на мировой арене завершилось триумфом: победы в командном и абсолютном первенстве на чемпионатах мира и Олимпийских играх, многочисленные победы на отдельных снарядах. Пятидесятые — десятилетие непрерывных побед. Но уже на Играх в Риме в 1960-м наша мужская сборная проиграла Японии. Абсолютным олимпийским чемпионом в Риме стал опытный Борис Шахлин, эстафету подхватил Юрий Титов, абсолютный чемпион мира 1962 года. А команда СССР проигрывала японцам безнадежно.

Игры в Риме — безусловное торжество советских гимнастов. Блестяще выступали наши женщины. В абсолютном первенстве доминировали Лариса Латынина, Полина Астахова, совсем рядом — Софья Муратова, Тамара Манина.

Но состав команды вырос, и на Игры в Токио-1964 поехали 29-летняя Лариса Латынина, 28-летняя Полина Астахова, 30-летняя Тамара Манина, 25-летняя Тамара Замотайлова (Люхина), 20-летняя Елена Волчецкая и 21-летняя Людмила Громова. А отборочные соревнования перед Токио выиграла двукратная олимпийская чемпионка Софья Муратова, которой через три недели исполнялось 35 (!) лет. Но Муратову не взяли.

Никогда еще не была столь близка к поражению женская сборная СССР, как в Токио. ... После обязательной программы наши впереди, но Чехословакия отстает всего на 1,033 балла. Сборная Чехословакии молода и амбициозна: Вера Чаславска — 22 года, Хана Ружичкова — 23, Яна Кубичкова — 19, Ярослава Седлачкова — 18, Марианна Крайчирова — 16 лет. Самая «старая» — Адольфина Тачова — 25 лет.

Сборная СССР все-таки выигрывает командное первенство. Но в абсолютном первенстве



РИА-НОВОСТИ



ИТАР-ТАСС



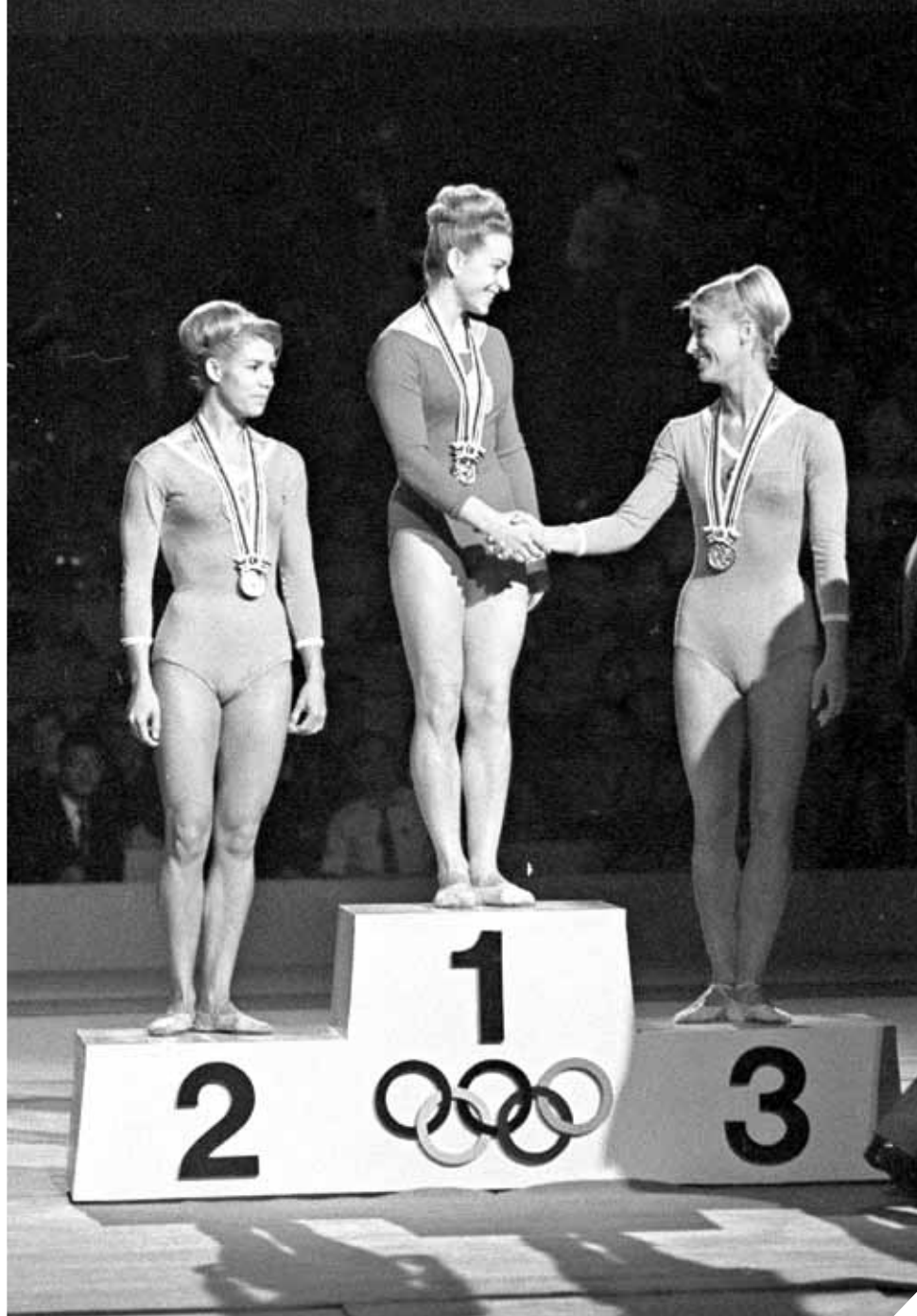
ИТАР-ТАСС

ОТБОРОЧНЫЕ
соревнования перед
Токио выиграла
двукратная олимпий-
ская чемпионка
Софья Муратова



РИА-НОВОСТИ

В 1965-м в нашей сборной появился совсем молодой Михаил Воронин — и стал абсолютным чемпионом мира в Дортмунде-1966



ИТАР-ТАСС

чешская прима Вера Чаславска уже в обязательной программе ушла вперед, а в произвольной разрыв только увеличился. Чаславска — олимпийская чемпионка, Латынина вторая, Астахова третья.

На Играх в Токио-1964 наши гимнасты проиграли абсолютное первенство и у мужчин — победил Юкио Эндо.

XXXXXX

В 1965-м в нашей сборной появился совсем молодой Михаил Воронин — и стал абсолютным чемпионом мира в Дортмунде-1966. Но мужская команда отставала от японцев все дальше. Проиграла и наша женская сборная, где смена поколений проходила быстрее: Зинаида Дружинина, Лариса Петрик, Ольга Харлова (Ка-

расева) и Наталья Кучинская уверенно вышли в лидеры отечественной гимнастики. Команда проиграла Чехословакии всего 0,038 балла... На пьедестале почета в абсолютном первенстве вслед за Чаславской стояла Наталья Кучинская.

Лидером перед финалами в отдельных видах везде была Вера Чаславска. И начала она вполне бодро — с победы в опорном прыжке. Наташа Кучинская здесь выиграла бронзу. На брусках ошибается Чаславска, и золотая медаль у Натальи Кучинской. Серебро и бронза у японки. Бревно: здесь Кучинская выступает просто идеально и уверенно побеждает. Чаславска вторая, у Ларисы Петрик бронза. Последний снаряд, вольные. И здесь Наталья Кучинская вновь блистательно выполняет свою программу. Чаславска проигрывает — серебро. Бронза у Дружининой, четвертая Петрик.



ЖЕНСКАЯ КОМАНДА СССР победила через два года в Мехико, а победы в абсолютном первенстве пришлось ждать еще четыре года — в 1970-м абсолютной чемпионкой мира стала Людмила Турищева (вторая справа)

Кризис середины 1960-х был

самым тяжелым в истории нашей женской гимнастики советского периода, но его преодолели достаточно быстро

...После награждения переполненная эмоциями Кучинская под вопли зала идет первой, за ней Чаславска. Чаславска замедляет шаг, и Наташа уходит вперед, улыбаясь и размахивая рукой. Она остается одна перед зрителями, затем замечает, что остальные отстали, явно смущается и бежит обратно. Зал задыхается от криков и аплодисментов.

Женская команда СССР победила через два года в Мехико, а победы в абсолютном первенстве пришлось ждать еще четыре года — в 1970-м абсолютной чемпионкой мира стала Людмила Турищева.

XXXXXX

Пожалуй, кризис середины 1960-х был самым тяжелым в истории нашей женской гимнастики советского периода, но его преодолели достаточно быстро. Кризис в мужской гимнастике длился почти двадцать лет.

В это сложное двадцатилетие у нас появлялись удивительные таланты, первый из которых — Михаил Воронин. Но в Мехико Воронин проиграл: во время упражнения на коне зацепился пальцем за подтяжки, и эта заминка стоила ему 0,2 балла и титула абсолютного чемпиона Игр. Савао Като опередил Воронина на 0,05...

Однако самое тяжелое впечатление оставил чемпионат мира 1970 года. Измученный травмами Воронин уже был в конце карьеры, а за

ним — никого. Мужская сборная СССР проиграла Японии более 7 баллов и, кроме командного серебра, не выиграла ни одной медали. Это была нижняя точка падения команды. С нее начался подъем. И совпал он с появлением Николая Андрианова, одного из самых ярких гимнастов в нашей истории. Именно Андрианов повел наших гимнастов к победам.

Уже на Чемпионате мира-1974 он конкурировал с великолепной шестеркой японских гимнастов, был сильнейшим в произвольной программе, но слишком много проиграл в обязательной. А в Монреале-1976 Андрианову не было равных: абсолютный олимпийский чемпион. Но команда проиграла. И через два года на чемпионате мира снова проиграла. Проигрыш составлял всего 0,4 балла, но — это был проигрыш.

И все же победа пришла! Первую после 1958 года командную победу наши гимнасты одержали на чемпионате мира в 1979 году, накануне Игр в Москве. Началось десятилетие тотальных побед советских гимнастов. Если нашим женщинам приходилось сдерживать натиск румынской команды, то преимущество мужской сборной было абсолютным и подавляющим, несмотря на локальную неудачу на ЧМ-1983, где наши парни уступили китайцам.

ИМЕННО АНДРИАНОВ повел наших гимнастов к победам. В Монреале-1976 Андрианову не было равных: абсолютный олимпийский чемпион



ИМAGO/КОММЕРСАНТЪ

В первые же годы после распада СССР в дальние страны уехало более 80% советских специалистов. Конкуренцию российским гимнастам создавали российские же тренеры

XXXXXX

На рубеже 1990-х сборная СССР состояла уже преимущественно из гимнастов, выросших и проживавших в союзных республиках: Украине, Белоруссии, Казахстане, Азербайджане, Узбекистане. Спортсмены именно этих школ задавали тон в советской и мировой гимнастике. После распада страны российскую сборную пришлось создавать практически на пустом месте. Ее костяк составили гимнасты, не попадавшие в основную сборную СССР. Единственное исключение — Алексей Ворopaев, чемпион мира 1991-го и олимпийский чемпион 1992 года в командном первенстве. В личном первенстве в предварительных соревнованиях в Индианаполисе-1991 Ворopaев был 12-м, худшим в команде. Никаких личных достижений не было у Алексея и в 1992 году в Барселоне. И женская сборная тех лет состояла исключительно из гимнасток союзных республик. Никакого значения до 1992 года это не имело, поскольку и сильнейшие гимнасты, и резерв тренировались все вместе на «Озере Круглом» у тренеров разных республик. А потом все они оказались иностранцами.

...Первый российский официальный старт 1993 года, Кубок России в Воронеже. У мужчин в многоборье победил Алексей Немов из Тольятти, которому еще не исполнилось и 17 лет. Второе место занял Александр Колыванов из Воронежа (запасной в Барселоне). Третий — Дмитрий Василенко (Черкесск), за ним москвичи Евгений Шабает и Дмитрий Карбаненко, Дмитрий Труш из Воронежа.

В апреле в Бирмингеме проходил чемпионат мира в многоборье и на отдельных снарядах. Россию представляли Сергей Харьков и Дмитрий Карбаненко. Абсолютным чемпионом мира стал герой Барселоны Виталий Шербо, представлявший теперь Белоруссию. Серебро выиграл Харьков, Карбаненко закончил соревнования пятым. Харьков стал чемпионом мира на перекладине. Женщины выступили намного хуже: Фабричнова пятая, Боброва только двенадцатая. А победила американка Шэннон Миллер, с трудом опередившая румынку Джину Гоган и украинку Татьяну Лысенко.

Чемпионат России 1993 года прошел в октябре на «Озере Круглом». Другого места в России



GETTY IMAGES / FOTOBANK



ИТАР-ТАСС / ЕРА

не нашлось. Абсолютными чемпионами стали Сергей Харьков и Светлана Хоркина.

Ушли одни гимнасты, их место займут другие — так казалось со стороны. Более того, эти претендующие на лидерство «другие» уже появились. И кто бы мог подумать, что это не новая волна талантов, за которой последует другая, потом следующая, а последний судорожный всплеск некогда великой гимнастической школы.

...Игры в Атланте. Ведомая Алексеем Немовым команда России становится олимпийским чемпионом. Алексей Немов в абсолютном первенстве уступил китайцу Ли Сяошаню 0,049 балла. Я смотрел эти соревнования живьем, в повторе, в записи, смотрел выступление каждого из них на каждом снаряде и по сей день пребываю в глубоком убеждении, что Немова тогда прижали. Впрочем, золото в опорном прыжке Алексей все же выиграл и три бронзовые медали — в вольных, на коне и брусках. В финале на отдельных снарядах Немов проиграл китайцу только в вольных.

Алексей Немов, Алексей Воропаев, Сергей Харьков, Николай Крюков, Евгений Подгорный, Дмитрий Труш, Дмитрий Василенко — это наши последние чемпионы в командном первенстве. Самый взрослый — Сергей Харьков, ему 25. Самый молодой — Николай Крюков, ему 17. Немову и Василенко — по 20, Воропаеву и Трушу — 23, Подгорному — 19 лет.

Игры в Атланте.

Ведомая Алексеем Немовым команда России становится олимпийским чемпионом. Алексей Немов в абсолютном первенстве уступил китайцу Сяошаню 0,049 балла

Казалось, эта команда будет становиться только сильнее. Но уже через четыре года в Сиднее от той команды остались только воспоминания.

XXXXX

В первые же годы после распада СССР в дальние страны уехало более 80% советских специалистов, лучших специалистов. Конкуренцию российским гимнастам создавали российские же тренеры. А в стране хирели спортивные школы, и дети уходили не в залы, а в подвалы и подворотни. Поколение 1990-х практически выпало из спортивной орбиты. В результате уже в начале нынешнего века оказалось, что гимнастики в России практически нет. Продержались до афинских Игр Алексей Немов и Светлана Хоркина, но за этими выдающимися гимнастами не было уже никого. Особенно глубоко кризис поразил нашу мужскую гимнастику. Последние чемпионы мира и Олимпийских игр у нас были в прошлом веке — Николай Крюков (1999 год) и Алексей Немов (2000-й).

...История движется по спирали. В нашей гимнастике были периоды блестящих побед и тяжелых поражений. Сегодня сборная России переживает этап возрождения. Хочется пожелать ей уверенности. ▲

ПРОДЕРЖАЛИСЬ до афинских Игр Алексей Немов и Светлана Хоркина, но за этими выдающимися гимнастами не было уже никого



ВЗЯТИЕ ВЕСА

ТАТЬЯНА КАШИРИНА: ЗАКОН СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ ОДИН — ЧТО ДЛЯ ГИМНАСТОК, ЧТО ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

...КАК ТАТЬЯНА КАШИРИНА, ЧЕМПИОНКА И РЕКОРДСМЕНКА МИРА В САМОЙ ПРЕСТИЖНОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ, САДИТСЯ НА ШПАГАТ, ВИДЕЛИ НЕ МНОГИЕ. А ОНА НЕ ЗАБЫВАЕТ ДЕЛАТЬ ЭТО РЕГУЛЯРНО И, ГОВОРЯ О ПОЛЬЗЕ РАСТЯЖКИ, ВСПОМИНАЕТ КОЛЛЕГУ, КОТОРАЯ ПОСЛЕ ВЗЯТОГО НА ТУРНИРЕ ВЕСА ПРЯМО НА ПОМОСТЕ КРУТИЛА САЛЬТО НАЗАД. НУ, ТАКАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ «КОРОНКА» У НЕЕ БЫЛА.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА

КОГДА ТОЛЬКО
начинала занимать-
ся, ни на что я не
садилась, если только
на стул

— Татьяна, так и вам надо прямо на помосте садиться на радость публике. Установили мировой рекорд, штангу на место вернули и — на шпагат!

Подумаю над вашим предложением. А вообще я восхищаюсь тем, что делают гимнасты. Помню, когда наблюдала за Юношескими Олим-

пийскими играми, просто потрясена была. Вика Комова — это что-то, она выиграла, так здорово! Гимнастика тяжелоатлетам знакома хорошо. Я после основной тренировки растягиваюсь, шпагаты действительно делаю. На обе ноги сажусь. Поперечный я, конечно, не тяну, потому что побаиваюсь — все же не гим-

настикой занимаюсь, не такой профи в этом, как девчонки. А на обычный — сажусь свободно. И другие растяжки делаю: ноги, руки, спину, все надо держать в грамотном состоянии. Когда только начинала заниматься, о том же шпагате даже речи не могло идти, никуда я не садилась, если только на стул. Помню, были мы на сборах, мне лет 12, можно сказать, первый выход в спортивный свет, так меня там начала Светлана Хабирова (неоднократная чемпионка и призер чемпионатов мира) растягивать. Девочки закончили тренировки, смотрю, она одну потянула, вторую. А потом и до меня добралась.

— Досталось вам?

Конечно. Со слезами на глазах все это было, со стенаниями, больно же! А потом легче, легче, желание появилось, я сама начала раза три в неделю растягиваться. Сейчас все это не только спокойно делаю, но и вообще не могу обойтись без определенных упражнений. Да и закон спорта для всех один — что для гимнасток, что для тяжелой: затраченный труд возвращается. Как только это поймешь, все сразу легче преодолевать.

— И все же, Таня, может, вы и без шпагатов могли обойтись? В представлении многих как-то далековато они от штанги... Что уж, не взять без них вес?

Да, свой вес я, может, подниму и без них. Только надо понимать, залог успеха — это мышцы. Когда они растянуты, все и проще, и безопаснее. Хорошая растяжка от травм оберегает. А потом, это еще и повод для маленькой гордости — на шпагат сесть далеко не каждый может. Иной раз растягиваюсь и думаю: пускай кто-нибудь мне скажет, что тяжи не эластичные, не могут ничего! Некоторые удивляются, все-таки категория у меня — свыше 75, не то чтобы личный вес большой, но много ведь поднимаешь, тяжело мышцы тянуть. Говорят — как это ты? Но гимнастика тело формирует, а упражнения вместе с осознанием их необходимости в привычку вошли, так почему бы и нет?

— Все отмечают, что по сравнению с соперницами вы просто миниатюрны — ни жиринки, только мышцы. Как же побеждаете?

Часто на тяжелой смотрят и думают: ой, какие здоровые! Но не от тяжелой атлетики же они такие. И без спорта бы такими были, только без мышц, рыхлыми. Прибавка веса мне особая не нужна, надо работать, тренироваться. Наел вес и выиграл? Так не бывает. Поднимают мышцы. Если у тебя на 120 кг 40 кг жира — и что?

— Таня, как получилось, что или вы в ногинский Дом культуры учиться танцевать, а оказались в тяжелой атлетике? Не зря, конечно, оказались — уже в 18 лет на взрослом помосте завоевали серебро в самой престижной весовой категории — свыше 75 кг. Но все же?

Да дверь у них в секции была открыта, зашла... и не вышла.

— Что, и сам вид спорта не испугал? Понятно, когда в семье кто-то занимался или знакомые, а так вот — вместо танцев за гриф схватиться...

Ой, меня много пугали. Сначала даже родители не пускали заниматься, так знакомые хорошо «поработали». Тренер уговорил. Он приходит, а я уже тоже не хочу заниматься — маленькая, мнение быстро меняется. В общем, туда-сюда походила, пока все не нормализовалось. А закончилось все вместе с начавшимися результатами — все тут же и забыли, о чем говорили.

— А что самое тяжелое в тяжелой атлетике?

Название. Оно всех и пугает. Да, на тренировках у нас бывает трудно. Но в основном после отдыха, когда втягиваться

надо. А так — утром и вечером по два часа, нормально. А фигуристы или гимнасты, например, утром приходят и неизвестно когда уходят. У баскетболистов вообще три тренировки в день. Как-то Ирина Роднина сказала: «Вот вы видите, как я красиво, в платьице, под музыку тут катаюсь, а вы же не видите, как я со штангой во время тренировок работаю». Или легкая атлетика — королева



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС

Надо понимать, что залог успеха — это мышцы. Когда они растянуты, все и проще, и безопаснее.

Хорошая растяжка от травм оберегает

ОЙ, МЕНЯ МНОГО пугали. Сначала даже родители не пускали заниматься, так знакомые хорошо «поработали»

ТРЕНЕР ВЛАДИМИР КРАСНОВ:

РИА-НОВОСТИ

— Мы без гимнастики — никуда. Когда говорят, что именно она основа для всех видов спорта, не лукавят. Раньше занятия гимнастикой были обязательными в школе — и брусья, и кольца, и турник, и «козел»... И дети приходили в секции более развитыми, чем сейчас.

Я вот часто наблюдаю, как проходят занятия физкультурой в соседней школе: придут ребята на стадион, постоят, в лучшем случае пробегут. Хорошо хоть стадион есть, на свежем воздухе занимаются. А в залах — что? Сегодня ребята приходят все больше не координированные, корявые какие-то, приходится много работать. И начинаем мы опять-таки с гимнастики. Есть у нас гимнастические палочки, прокручиваешь — вперед, назад, чтобы руки хорошо работали, суставы. Растяжки, прыжки обязательно. Это очень важно. И, кстати, не только для большого спорта. Дети должны быть здоровы.

У нас в Ногинске есть такая программа «Маугли». Когда эта малышня на вечерах устраивает показательные выступления, все рты открывают. Конечно, получить после такой гимнастической подготовки ребенка в секцию — просто мечта. Ведь когда дети приходят, сразу видно, есть подготовка или нет. Обычно мы даем палочку, говорим — попробуй, смотри данные. Тяжелоатлетке нужна гибкость хорошая, координация. Кстати, Таня взяла сразу не палочку, а гриф, а он 20 кг весит.

Есть у нас серьезная проблема — дети начинают с удовольствием заниматься, приходят домой, рассказывают, а какие-нибудь соседи обязательно свое мнение вдруг высказывают: «Да вы что, это так вредно, нельзя, тем более девочка, расти не будет». А программ никаких просветительных нет, и более 50% отсева происходит из-за неправильных страхов: родителям кто-то что-то сказал или они сами неправильно поняли. Вот откуда мнение, что дети не вырастут в тяжелой атлетике? Или в гимнастике? Или в борьбе какое-то не то развитие получат? Во всем нужен грамотный подход — тренер знает, какую нагрузку и когда давать по возрасту. Думаю, сегодня не только у нас, но и в любом виде спорта такие трудности возникают. Раньше секции не вмещали всех желающих, а сейчас набор — это проблема.

Самое сложное в тяжелой атлетике

название. Оно всех и пугает. Да, на тренировках у нас бывает трудно...
...вато...



AFP/EAST NEWS

спорта? Мы с легкоатлетами были на сборах в Подольске, так они на поле сначала отпашут — кто с чем, потом идут в тренажерный зал и начинают работать со штангой — с огромными весами. Помню, копьеметательница берет штангу, 80 кг, и начинает делать рывок, но если тяжелоатлеты делают это технично, то она в грубой форме по четыре раза, это очень большой вес. Ее спроси — чем занимается? — Легкой атлетикой. В каждом виде спорта есть то, что видят зрители и то, что от них скрыто. Так что на самом деле в нашем виде больше название пугает. Хотя тяжелая атлетика менее травматична, чем другие виды спорта. Я вот девятый год тренируюсь и пока не заметила, чтобы она была вредная и портила кого-то. Девушку, например. Ко мне, знаете, сколько раз тренеры подходили со словами: «Ты и хорошая спортсменка, и сила, и красота есть. Значит, штанга не портит?» И я собой тоже вполне довольна.

— И, видимо, ощущения эти подкреплены вниманием молодых людей?

А внимание ведь лишним не бывает, ведь так? Но если что-то на будущее высматривать, это еще рано для меня. Ну, дай Бог, если до вторых Олимпийских игр доживу... Если только после них. И то не знаю. Муж, дети — это все лишнее на данный момент, еще молодая, 20 лет. У меня к тому же свои критерии есть — не курить, не пить. Сама этого не делаю, и мне не нужно даже дышать этим. Тут я принципиальна.

— У тяжелей в отличие от тех же гимнасток век в спорте длинный, можно сказать, что с возрастом только мастерства и набираются, матереют. Вы выиграли чемпионат мира в 19 лет. Лыстит?

У меня есть определенные цели. А тот чемпионат мира я оставила за спиной, все прошло, не надо кичиться титулом. Ну, чемпионка мира — было и было. Не такой я человек, чтобы меня распирало от гордости. Он остался за мной, тот чемпионат, титул за спиной есть, вот и ладно. Это мое уже. Никто не отнимет. У нас другие цели с тренером. Главное, что мы идем к ним, хотим выиграть Олимпийские игры. А если пыжиться от того, что вот такая я, то в будущем ничего хорошего не получится. Не хочу сейчас говорить о планах, но у меня цель расписана на ближайшие девять лет.

— Вам свойственно себя ругать?

Я не самоедка, так чуть-чуть... «Ну и зачем я это сделала? Ну, ладно». Я и не паникую обычно, просто мысли появляются — тяжело, тяжело... Но вообще-то именно в штанге я научилась свои нервы контролировать. И сама себя успокаиваю: «Шесть подходов, все. И я уеду. Три и три — чего там? На тренировке больше работаю». Вот, например, вечером с чемпионата мира прилетели, на следующий день в пять часов пошла на тренировку. У меня уже не то что рефлекс срабатывает — надо... Мания, если хотите, не могу без этого. Хотя на тренировке могу ныть, тренеру жаловаться: тяжело, не могу, самочувствие плохое... Но это, как Владимир Станиславович выражается, я на жалость бью. «И чего ты прибедаешься?» — сетует он. И на соревнованиях я всегда ною, но чтобы без тренировок остаться — не могу. Вот мне захотелось на следующий же день после чемпионата мира в зал, тренер говорит: «Не надо». А я уперлась: пойдете и все. И пошли тренироваться. Для меня больше 15 дней отдыха неприемлемо, это очень много.

— Многие спортсмены считают, что голову надо «отпускать», а вы, кажется, не «отпускаете» даже на отдыхе.



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Если пыжиться от того, что вот такая я, то в будущем ничего хорошего не получится.
У меня цель расписана на ближайшие девять лет

Голову надо отпускать, но ненадолго, а то можно так отпустить, что и не поймашь. Бывает, что дня два не думаю ни о чем, но если цель выпускать из мыслей... Человек не будет знать, чего хочет? Можно, конечно, все бросить, а потом задуматься: с чего же начать, чем заняться? Я так не могу. Наверное, это Владимир Станиславович Краснов и штанга такой характер воспитали во мне. С тренером мне очень повезло. Я слышу, как другие ребята своих обсуждают... Мы же — как семья, и жена его приходит, отдыхаем вместе, да и вообще породнились, я стала крестной его внучки. Говорю же, как-то просто у нас все получается.

— Похоже, ничто не заставит вас свернуть с правильного для тяжелой атлетики пути?

Я уже на автопилоте — встаю и иду. Иногда думаю, все люди как люди, а я — встаю и иду... Но такие мысли — редкость. Не люблю вечно плачущих: то не так, это! А вообще — разве в спорте может быть по-другому? Вот я про гимнасток говорила, что восхищаюсь ими. Пигалицы, простите, такие, а что делают? Чувствуется, что в сильном профессиональном режиме находятся. Восхищают, конечно, я вижу, какой труд за четкостью линий стоит. Но оно того стоит. Если отказываешься от чего-то, получаешь взамен другое. Потом. Но — обязательно. ▲



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

У МЕНЯ МАНИЯ, если хотите, не могу без этого. Хотя на тренировке могу ныть, тренеру жаловаться: тяжело, не могу, самочувствие плохое...

ПИГАЛИЦЫ, простите, такие, а что делают? Чувствуется, что в сильном профессиональном режиме находятся



ПРЫГАЮЩАЯ В СЧАСТЬЕ

ИРИНА КАРАВАЕВА: «Я УХОЖУ. НО ГОВОРИТЬ О СОЖАЛЕНИИ, ДУМАЮ, ДАЖЕ НЕПРИЛИЧНО»

ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ОНА ВЫИГРАЛА ГОД НАЗАД — НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В МЕТЦЕ ЗАВОЕВАЛА ЗОЛОТО В ПАРЕ С ВИКТОРИЕЙ ВОРОНИНОЙ В СИНХРОННЫХ ПРЫЖКАХ. ПООБЕЩАЛА, ЧТО В НАЧАЛЕ ЭТОГО ГОДА РАССКАЖЕТ О ПЛАНАХ НА ЛОНДОН — БУДЕТ ЛИ ВЫСТУПАТЬ, ДОЛЖНА БЫЛА ПОКАЗАТЬ ГРЯДУЩАЯ ОПЕРАЦИЯ НА КОЛЕНЕ. И — ПРОПАЛА. ПОСЛЕДНИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА, ЗАВЕРШИВШИЙСЯ В БИРМИНГЕМЕ, ПРОХОДИЛ УЖЕ БЕЗ КАРАВАЕВОЙ. ...МЫ НАШЛИ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦУ САМОГО БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЕДАЛЕЙ СРЕДИ ЖЕНЩИН-БАТУТИСТОК ДОМА, В КРАСНОДАРЕ. В ТРУБКЕ ЗВУЧАЛ ГОЛОС АБСОЛЮТНО СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

— Конечно, знаю ваш журнал, — ответила на приветствие Ирина. — Передайте большой привет Лене Замолотчиковой, мы с ней дружим еще с Сиднея, до сих пор помню, как здорово она там выступала!

— *Передадим, обязательно. Рады слышать, что настроение у вас, судя по всему, замечательное. Как ваши дела, Ирина, как здоровье, тренируетесь ли?*

Спасибо, настроение у меня, правда, хорошее. Предновогоднее, хотя у нас сейчас 18 градусов тепла, представляете?.. А чем занимаюсь? Возглавляю Олимпийский совет Краснодарского края. Честно говоря, думала, что все уже знают о том, что я завершила спортивную карьеру. Врачи запретили.

— *Причина в той самой травме колена, из-за которой вы собирались лечь на операцию?*

И ЧЕСТНО СКАЖУ, была надежда на то, что подлечусь и продолжу готовиться к Играм в Лондоне

Да. Я еще накануне прошлогоднего чемпионата Европы надорвала мениск на левой ноге. Но вообще меня уже шесть лет мучили боли и в колене, и в голеностопе, и в тазобедренной кости, а лечиться все было некогда. Поэтому твердо решила: после чемпионата мира — к докторам. Сколько можно выезжать на «голоме» профессионализме и надеяться на чудо! И честно скажу, была надежда на то, что подлечусь и продолжу готовиться к Играм в Лондоне. Сделала в Москве операцию, восстановилась, уже в этом году приступила к тренировкам, но, как только начинала увеличивать нагрузку, ноги не выдерживали. Врачи предупреждали, что гарантий на то, что буду как новенькая, они дать не могут, ведь тот же голеностоп я повредила еще перед Олимпиадой в Афинах, а запущенные травмы лечить гораздо сложнее. Но я все же решила попробовать. Увы... Кстати, думала, все уже знают, что я закончила, потому что давно не выступала на соревнованиях.

— Но официального заявления не делали?

Как раз в конце декабря хотела собрать в Краснодаре пресс-конференцию.

— Тяжело было принимать решение? Ведь готовься не готовься, но когда двадцать лет в спорте, осознать, что все закончилось, не так-то просто.

Вы знаете, не сложно. Как раз потому, что были эти двадцать лет. Сколько можно? Каждый раз мы, спортсмены, себе что-то доказываем. Вот, смогла один раз выиграть — здорово, а второй — сможешь? А третий, пятый?... Я тут посчитала: у меня 12 золотых медалей с чемпионатов мира. (5 — в индивидуальных прыжках, 7 — в синхронных. — Прим. ред.). Золото Олимпиады — первое для батута. Наверное, Бог меня очень любит, если дал возможность в течение стольких лет быть на самой вершине.

— А вы всегда хотели быть именно на вершине? Даже совсем маленькой девочкой меньше, чем чемпионкой мира, себя не представляла. И в спорт хотела пойти с самого детства, причем меня тянуло именно в гимнастические дисциплины. Я и спортивной гимнастикой занималась, и художественной, и акробатикой. Немного выбивался из всех увлечений разве что балет. Поэтому, кстати, всегда любила наблюдать за соревнованиями гимнастов. С одной стороны, по сравнению с батутам там совсем другая специфика. В гимнастике свои снаряды. У нас — свои. Но на начальном этапе наши виды спорта настолько схожи, что трудно выделить, что главнее — гимнастика, батут или акробатика. Все идет в совокупности. Гимнасты

так же прыгают на батуте и на акробатической дорожке. Мы так же делаем и сальто, и фляки...

— Почему все-таки выбрали батут?

Здесь потрясающее чувство полета. Обратите внимание, с каким удовольствием все дети прыгают на кроватях или на батутах, на тарзанках. Им хочется полететь.

— Вы тоже прыгали?

А как же (смеется), дома на кровати с удовольствием прыгала, даже когда мне семь лет было, вроде бы большая девочка уже. Может, из-за того, что это чувство полета нравилось, позже в спорте мне никогда не было страшно. Прыгала на уровне третьего этажа.

— Как вам удавалось до последних стартов сохранить в своих упражнениях самый высокий коэффициент сложности? Двадцатилетние так не прыгают...

Дело не в возрасте. Долголетие зависит от желаний. От мотивации. От цели, которую ставишь. Это в любом виде спорта. Здесь нельзя без характера и стержня внутри, каким бы ты в жизни ни был мягким и пушистым. Конечно, большую роль играет талант, но главная часть успеха, я считаю, все-таки в трудолюбии. Мне очень повезло, что я попала к Виталию Федоровичу Дубко — замечательному тренеру. Сыграло роль и то, что после занятий гимнастикой и акробатикой у меня осталась хорошая физическая подготовка, сила отталкивания от батута всегда была одна из лучших в мире.

Каждый раз **мы, спортсмены, себе что-то доказываем.**

Вот, смогла один раз выиграть — здорово, а второй — сможешь? А третий, пятый?...

— Оглядываясь назад, скажите, травм в спорте можно избежать?

Я бы так ответила: можно постараться свести их к минимуму. Когда делаешь первые шаги, надо внимательно слушать тренера. Ведь зачастую у детей откуда травмы берутся? Залезли на снаряд, давай баловаться. Должна быть дисциплина и самодисциплина. Строгая. А в более зрелом возрасте нужно уделять здоровью больше внимания. И упражнения специальные делать, физподготовка должна быть на очень высоком уровне, растяжка...

— Вот слушаю и думаю: а ведь из вас, наверное, мог бы хороший тренер получиться. Авторитетом вы бы пользовались



ВСЕГДА ЛЮБИЛА
наблюдать за сорев-
нованиями гимнастов

И, знаете, слова

**«хочу
быть,
как...»**

мне на самом деле
очень дороги.
Может, даже
большую ценность
имеют, чем все
медали



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

НЕ СПОРЮ,
с лидером легче.
Но должна быть систе-
ма. Одна выигрывает,
вторая рядом подрас-
тает, третья...

**непререкаемым. Сколько детей в Красно-
даре теперь в прыжки на батуте приходят
и говорят: «Хочу быть, как Караваева»...**

Да, после того как мы с Сашей Москаленко в Сиднее выиграли, в городе ну, бум не бум начался, но детей стало в секции приходить очень много. Дворец спорта специально для прыжков на батуте сейчас строят. И, знаете, слова «хочу быть, как...» мне на самом деле очень дороги. Может, даже большую ценность имеют, чем все медали. Когда это слышишь от ребенка, понимаешь, что действительно что-то полезное сделал в жизни. Ведь неважно, станет ли ребенок чемпионом, главное, он в спорт придет, будет делом заниматься, а не болтаться на улице.

— Так, может, все же попробовать себя в тренерской работе?

Пару лет назад я работала со сборной Болгарии. Мне понравилось. И сейчас, бывает, захожу к Дубко на тренировку, он говорит: «Ир, посмотри, как тебе кажется, здесь надо так или лучше эдак?» И как-то незаметно вовлекает в процесс. Что-то подсказываю тоже с удовольствием. Но проводить в зале время с утра до ночи пока не готова. Посмотрим. Я ведь еще и судья международной категории, мы, кстати, вместе с Леной Замолодчиковой эту профессию осваивали. Даже отработала уже в качестве арбитра на чемпионате мира 2005 года среди юниоров в Эйндховене и на первых летних Юношеских Олимпийских играх в Сингапуре. Но пока я была действующей спортсменкой, президент нашей федерации Николай Макаров говорил, что быть одновременно судьей и спортсменкой не совсем этично. А теперь, возможно, начну более активно пробовать себя в этом качестве.

— А чем сейчас наполнена ваша жизнь? Свободного времени, о котором обычно все спортсмены мечтают, не слишком много?

Что вы, его опять не хватает. Мой образ жизни сегодня очень активный. Занимаюсь популяризацией спорта в Краснодарском крае, у нас здесь все кипит. Новые спорткомплексы открываются, различные спортивные мероприятия среди населения проводятся. Ездим в обычные школы, в спортивные. Кстати, одна из программ — «Зарядка с олимпийским чемпионом» пользуется особой популярностью.

— Как она обычно проходит?

Недавно я проводила зарядку в Белореченске. Сначала были показательные выступления различных коллективов, потом я вышла на сцену, показать, какие упражнения нужно делать обычному человеку, чтобы держать себя в фор-

ме. И любой мог ко мне присоединиться, а потом получить консультацию. Что больше всего любят делать? Упражнения на координацию — прыжки на одной ноге, повороты различные, подскоки... Простые вроде упражнения, но если их каждый день делать, и живот подтянется, и спина ровнее станет. Потом, что еще очень важно, на таких мероприятиях есть общение. Подходят ко мне детишки, берут автограф, фотографируют, задают разные вопросы. Для них это тоже стимул прийти в какую-нибудь секцию.

— Ира, а за ситуацией в родном виде спорта вы следите?

Конечно, батут серьезно поменялся за то время, что я не выступаю. По новым правилам теперь при выставлении оценки учитывается не только сложность, техника исполнения элемента, но и за высоту прыжка даются бонусы. Не всем это пошло на пользу, в том числе и нашей команде. Это на мой взгляд. Если раньше, говоря о тех, кто может бороться в женском батуте за тройку призеров на чемпионатах мира и Олимпийских играх, я называла Китай, Японию, Германию, ну и россиянок, то сейчас — я внимательно смотрела последний чемпионат мира — здорово прибавили англичанки. Не удивлюсь, если в Лондоне у них будут медали. А у мужчин сильно подтянулись американцы.

— А что скажете о шансах нашей команды?

На самом деле мы все можем, у нас талантливая молодежь. Я очень хочу, чтобы ребятам нашим в Лондоне сопутствовала удача. Никите Федоренко — сегодняшнему нашему лидеру, моему земляку, особенно. А девочкам хочу пожелать везения уже на ближайшем турнире — в январе, когда они будут отбираться на Олимпиаду. К сожалению, после того как на чемпионате мира они не прошли квалификацию, приходится думать о том, чтобы вообще попасть на Игры.

— Да, Ирина, вот когда нам особенно будет вас не хватать...

Не спорю, с лидером легче. Он и подстрахует, и всех подтянет. Но должна быть система. Одна выигрывает, вторая рядом подрастает, третья... Почему у нас ее нет? Взять тех же китайцев. Они уже лет пять командуют парадом. Уверена, что используют советскую школу подготовки, выросли благодаря нашим тренерам, работавшим в Китае. На сборах сидят круглый год, потому у них и результаты. При этом они никого не опережают по элементам, не делают какие-то невообразимые ультра-си, исполняют средние комбинации, но технически — очень чисто.



Надо ценить то, что имеешь,

и не жалеть о прошлом. А я вообще люблю больше улыбаться. Вот так стараюсь и идти по жизни. Жить!



— И все же в Сиднее вы вошли в историю, в Афинах пытались повторить успех. В Пекине — сделать то, что не получилось в Афинах. В Лондоне — то, что не сложилось в Пекине. Сердце не щемит?

Все, что ни делается, — все к лучшему. Я старалась, я работала. Перед Пекином ни одного соревнования не проиграла. Но там — вы сами знаете, как все получилось. Ну, значит, так и должно было случиться. Значит, мне просто не суждено выступить на четвертой Олимпиаде. Но говорить о сожалении, еще раз повторю, по-моему, даже неприлично. Я стала философски к жизни относиться. Надо ценить то, что имеешь, и не жалеть о прошлом. А я вообще люблю больше улы-

баться. Вот так стараюсь и идти по жизни. Жить!

— А есть перемены на личном фронте?

В августе вышла замуж, муж не профессиональный спортсмен, хотя в юности занимался плаванием, стал даже мастером спорта. Жил в Астрахани, а познакомились мы в Москве. Что еще сказать? Очень счастлива, есть дом, семья, мечтаем о детях. Одна часть моей жизни закончилась, надеюсь, другая будет не менее яркой и интересной. Спорт научил меня терпению, научил верить в себя. Поэтому, если я решусь взяться за что-то новое и большое, возьмусь за дело с той же энергией и самоотдачей, как в спорте. ▲



ЧТО ЕЩЕ СКАЗАТЬ? Очень счастлива, есть дом, семья, мечтаем о детях



ВОТ ОНИ КАКИЕ!

ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ЛИДИЯ ИВАНОВА —
О ТУРНИРЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОТ ПЕРВОГО ДО
последнего участни-
ка — уровень чистой,
грамотной, хорошей
школы

— Огромное удовольствие испытала, попав на этот турнир. В Пензе прекрасный Дворец спорта! Неудивительно, что из этого сказочного места вырастают такие гимнасты, как, например, Денис Аблязин. Нужно поблагодарить, конечно, тренерский состав, который с большим желанием, очень творчески работает. Это видно по результатам. И особые слова восхищения — Валерию Старкину. Могу представить, сколько сил, здоровья и желания он вложил в создание этого центра.

Когда-то я была старшим тренером молодежной команды. Поэтому все, что предстояло увидеть на помосте, было мне знакомо и понятно. Интересно было только одно — как это сейчас? И первое впечатление оказалось очень приятным: от первого до последнего участника — уровень чистой, грамотной, хорошей школы.

Пенза показала — материал у нас хороший есть, теперь задача в том, чтобы этот материал и даль-



ЮНЫЕ РВУТСЯ на помост — для них это праздник. Они хотят соревноваться. Очаровательные, крохотные, но — уже бойцы!



ВИДИШЬ ИНОГО: метр с кепкой, а хочет, чтобы только на него смотрели! Это уже характер

ше попадал в умелые тренерские руки. В детей уже вложен большой труд! Мне было приятно познакомиться, например, со старшим тренером молодежной сборной команды России Ольгой Булгаковой. У нас есть талантливые молодые тренеры, но им надо помогать. Подсказывать, как идти дальше, как последовательно наращивать сложность. Методически, терпеливо, не торопясь. Мы же иногда не хотим ждать, спешим. А этого делать нельзя — сила тренера-педагога в том, что он умеет ждать и терпеть.



Потрясающий турнир.

Да, это наши олимпийские надежды. Девочки — совсем маленькие, впервые вышли на самый главный помост. Мальчишечки — собранные, старательные

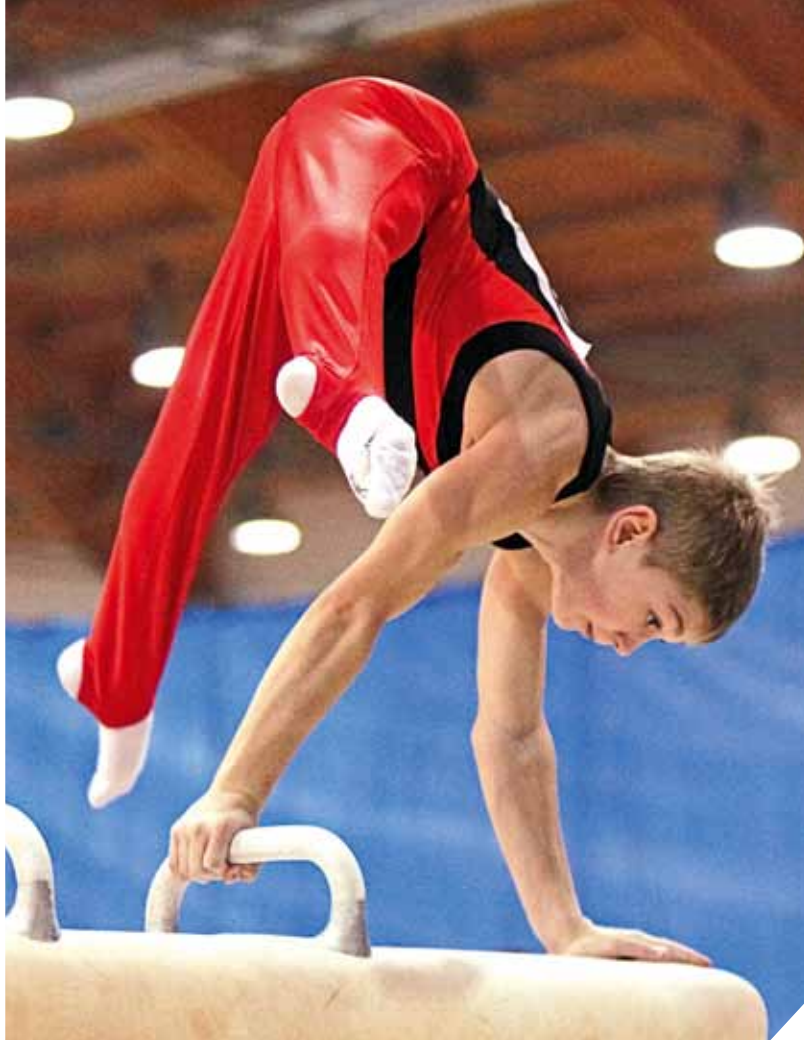


КОГДА ЕХАЛА, ДАЖЕ не представляла, что увижу такое количество участников. Если честно, втайне переживала, я же сама представительница того, золотого периода нашей гимнастики. Но в Пензе я нашу широкую гимнастику увидела

Потрясающий турнир. Да, это наши олимпийские надежды. Девочки — совсем маленькие, 2002 года рождения, впервые вышли на самый главный помост. И растерянность была в глазах некоторых, а другие, те, кто побойчее, наоборот, смотрели с вызовом, как бы говоря: «Вот я какая! Смотрите!» Мальчишечки — собранные, старательные.

Когда ехала, даже не представляла, что увижу такое количество участников. Если честно,

втайне переживала, я же сама представительница того, золотого периода нашей гимнастики. И боялась, что все будет, как еще недавно, когда чемпионаты России собирали очень мало участников. Не могла душой с этим примириться, коробило. Как так, мы в нашей большой стране не можем найти детей? Но в Пензе я нашу широкую гимнастику увидела. Радует, что география у юниоров разнообразнейшая. Значит, надо еще активнее искать детишек, доезжать тренерам до этих малышек.



71 олимпийские надежды

Мы же иногда не хотим ждать, спешим. А этого делать нельзя — сила тренера-педагога в том, что **он умеет ждать и терпеть**



Раньше я ездила по регионам, смотрела, искала, откуда можно звездочек талантливых пригласить в сборную. А сегодня и региональная политика строится так, чтобы учебно-тренировочными сборами охватить многих. Постараться не потерять все, что увидели.

Конечно, дети, которые проходят централизованную подготовку, отличаются в лучшую сторону. Вот у Коли Крюкова ребята — посмотрите, это уже другой почерк, другие программы...

По сравнению с тем темным временем, когда мы не могли набрать детишек, сейчас появилось преимущество: мы уже располагаем резервом. И юные рвутся на помост — для них это праздник. Они хотят соревноваться. Очаровательные, крохотные, но — уже бойцы. Видишь иногда: метр с кепкой, а хочет, чтобы только на него смотрели! Это уже характер. ▶



Радует, что география у юниоров разнообразнейшая. Значит, надо еще активнее искать детишек, доезжать тренерам до этих малышей. Постараться не потерять все, что увидели



НИКОЛАЙ КРЮКОВ: НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ!

ОН ВСЕГДА ПОДКУПАЛ ПРЯМОТОЙ И НЕОРДИНАРНОСТЬЮ СУЖДЕНИЙ. ЕЩЕ — ХАРАКТЕРОМ, ПРИНЦИПАМИ, КОТОРЫЕ МНОГИЕ СЧИТАЮТ ДАВНО УСТАРЕВШИМИ. КОГДА КРЮКОВ — «ЧЕРНЫЙ КОНЬ», КАК НАЗЫВАЛИ ЕГО КИТАЙСКИЕ ГИМНАСТЫ, ВХОДИЛ В СОСТАВ КОМАНДЫ, МОЖНО БЫЛО НЕ СОМНЕВАТЬСЯ — ХАЛТУРЫ НЕ БУДЕТ. И НЕ ПОТОМУ, ЧТО НА КОНУ СТОЯЛА МЕДАЛЬ. ПРОСТО ПО-ДРУГОМУ ОН НЕ УМЕЕТ.

«ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я — ТРЕНЕР» — ТАК НАЗЫВАЛАСЬ ЗАМЕТКА В ЖУРНАЛЕ «ГИМНАСТИКА» ДВУХГОДИЧНОЙ ДАВНОСТИ, КОГДА ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА БЫЛ НАЗНАЧЕН НА ДОЛЖНОСТЬ СТАРШЕГО ТРЕНЕРА МУЖСКОЙ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ. «БУДУ СОВЕТОВАТЬСЯ, УЧИТЬСЯ, НАБИРАТЬСЯ ОПЫТА. ХОЧУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ЕЩЕ ЧТО-ТО», — СКАЗАЛ ОН ТОГДА. МЫ НЕ СОМНЕВАЛИСЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ ОН ЭТО БУДЕТ, КАК В СПОРТЕ, — НА СОВЕСТЬ. И ВОТ СЕГОДНЯ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ: «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТРЕНЕР, КАК ПОЖИВАЕТЕ?»

— Николай, вас эти слова — «рожденные в СССР» — пугают или греют душу?

Очень многие чувства эти слова вызывают. Я ведь был в том возрасте, когда вполне осмысленно по сторонам смотрел. Для меня это большая наука. Помню ценности, которые у народа были, как люди работали. На совесть. От себя как раз хотел бы того же. А еще хотелось бы, чтобы и люди, которые сейчас волею судьбы рядом со мной находятся, к делу также относились. Я из рабочей семьи, жили мы скромно, случалось, и перебивались еле-еле, но мама с папой все делали для того, чтобы мы с сестрой ни в чем не нуждались, отдавали нам все самое лучшее. Потом первый тренер — Михаил Аронович Генкин большую роль сыграл в моем воспитании, позже его сын. А когда я впервые вошел в зал на «Круглом», мне сразу сказали: «Вот, видишь, олимпийские чемпионы. Не думай, что ты просто так сюда попал. Тут впахивать надо». Да, рожденные в СССР... Наверное, все это вместе — родители, окружение, существующие ценности — и формировало характер.

— А кто там был, на «Круглом», помните?

В 1989 году это было. Диму Билозерчева удалось застать, Валеру Люкина, Виталия Маринича, который сейчас практически старший тренер сборной Америки, Сергея Харькова — все такие зубры гимнастики. Они показывали высший класс работы. Никогда не забуду, как чуть позже наблюдал за тренировкой Игоря Коробчинского и Виталия Щербо. Они играли на комбинации. Коробчинский подходит к перекладине, делает, Леонид Аркаев ему ставит — 9,75. А Щербо в ответ: «Что-то ты



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

А когда я впервые вошел в зал на «Круглом», мне сразу сказали: «Не думай, что ты просто так сюда попал.

Тут впахивать надо»

как-то слабовато. Я сейчас на 9,8 сделаю». Тот: «Ха, ну, попробуй!» А Щербо тут же подходит и делает. Идеально. Меня тогда поразило, насколько люди уверены в своей работе, делали ее вроде играючи, но как! Вот это и был высший класс.

РЕБЯТА
показывали
высший класс
работы

ОТЕЦ С ТРЕХ ЛЕТ
приучал меня к спорту
вполне серьезно

У меня, наверное, в крови была цель — **стать ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ.**

Правда, признаюсь,
шел я к ней не всегда
с высоко поднятой
головой

— Кто вернул, папа?

Нет, тренер. Родители очень ругались со мной из-за нежелания заниматься, но я все равно упорно продолжал рвать листочки с приглашением прийти в зал, которые тоже упорно присылали из спортшколы. В итоге тренер пришел сам и предложил еще разок попробовать. А вскоре с чемпионата Европы в зал вернулся Колыванов с медалями. До сих пор помню, как он шел в такой красивой экипировке... Надпись — СССР, на груди герб вышит, я глаз от этого герба не мог отвести. И решил: у меня тоже такой будет. Раньше ведь была идея, за которую люди работали. Эту мысль я и сейчас хочу до ребят донести. Чтобы в первую очередь думали не о том, сколько им заплатят за то, что они сделают. А о том, что надо сначала сделать и уж потом об оплате говорить.

— Получается?

Скажу честно, я еще продолжаю совершенствоваться и разбираться, во что меня втянули (улыбается). Во что я сам втянулся. А поскольку нет предела становлению личности человека, то я стараюсь придерживаться пословицы «век живи — век учись».

XXXXXXXX

— Спорт сегодня такая же профессия, как и все остальные, и человек вправе знать, какую он будет получать зарплату. Как же вы пытаетесь донести до гимнастов то, о чем сказали: что и профессию надо уважать, и себя в профессии?

АНДРЕЙ КОЛЫВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

— Вы как-то рассказывали, что в зале воронезской спортшколы на вас, мальчишку, неизгладимое впечатление произвели медали Александра Колыванова. Уже тогда вы пообещали, что завоюете такие же, за что были подняты на смех товарищами по группе...

Думаю, желание такое благодаря отцу появилось. Он с трех лет приучал меня к спорту вполне серьезно — мы и кроссы с ними бегали, и зарядку делали. Когда-то отец сам мечтал стать гимнастом, все время смотрел соревнования по телевизору. И когда я выиграл в 1996-м в Атланте, он так и сказал: «Я вижу себя в сыне». Поэтому у меня, наверное, в крови была цель — стать олимпийским чемпионом. Правда, признаюсь, шел я к ней не всегда с высоко поднятой головой. В первый год занятий... убежал из зала. Меня начали «тянуть», а это же больно, и я заявил, что больше на гимнастику не пойду.

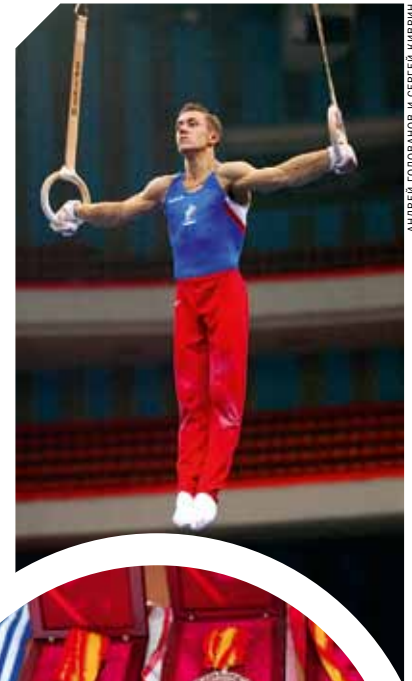


ИТАР-ТАСС

А ПОСКОЛЬКУ
нет предела становлению личности человека, то я стараюсь придерживаться пословицы «век живи — век учись»



РИА-НОВОСТИ



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Это все приходит в процессе работы. Например, при построении. Я смотрю, начинают вдруг фыркать на какую-то информацию или как-то по-другому свои эмоции выражать: мол, а что, а зачем, а сколько нам за это заплатят? Я говорю: «Ребята, успокойтесь, вам ничего не заплатят, если будете так к делу относиться. Начните себе вопрос по-другому задавать. Например, а какая она медаль, как выглядит, как бы подготовить и выполнить свою программу достойно, чтобы не было обидно за силы и нервы, потраченные на тренировки. Вот тогда и отношение изменится». Потому что медаль — это жизнь. А деньги — мгновение, но когда есть медаль, то мгновение может стать пожизненным. И надо помнить, что спорт — это творческая работа, не забивание гвоздей.

— Если бы все тренеры у нас так думали...

Тренеры, кстати, могли бы думать так, если бы получали нормальную зарплату. Но это отдельный разговор. К сожалению, пока мы ничего сделать не можем, таково законодательство. В регионах, к примеру, тренеров, работающих на высший результат, для нормальных зарплат обязывают держать еще и группы. Многие ведь работают на сборные уже не хотят. Доводят до сборной — и все. Я спрашиваю: «Приедете на сборы? — Нет. — Почему? — Потому, что у меня еще две группы есть, из-за которых я в деньгах потеряю». Я говорю: «Для чего же вы тогда работаете?» И понимаю, что фанатизмом семью не накормишь. Давайте что-нибудь придумывать вместе с директорами спортивных школ, напри-

Помню, как Колыванов шел в такой красивой экипировке... Надпись — **СССР, на груди герб ВЫШИТ,** я глаз от этого герба не мог отвести. И решил: у меня тоже такой будет

мер. Чтобы они тоже как-то помогали талантливым инициативным тренерам.

— Что больше всего обескураживает?

Состояние спортсменов, которые попадают в сборную. В начале работы я был в шоке. Мне даже такие вещи приходилось выслушивать, что мы на «Круглом» ерундой занимаемся, перемахами какими-то, кругами, оборотами... А вы привозите спортсменов, чтобы они умели их делать, чтобы на этой базе мы могли другие элементы учить. Скажу смело: прошедшие полтора года своей работы я потратил на то, чтобы поставить ребятам хоть какую-то школу. Выпрямить их немножко. До сих пор, если есть свободное время, совместно

ДОШЛО ДО ТОГО, ЧТО многие тренеры работать на сборные уже не хотят. Доводят до сборной — и все

НАЧИНАЮ ДУМАТЬ —
как обходными путями
под правильную
технику подстроиться,
движение обхитрить?



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Да, такой я сумасшедший, не знаю, как это еще можно назвать. Дурачок, может быть.

Который будет биться до последнего

с Юрием Николаевичем Бариновым и Людмилой Геннадьевной Мамонтовой отправляем народ на занятия. Потому что упущения колоссальные.

— Коля, а оно вам надо было? Все это вот.

Вы знаете, есть такой ответ: кто, если не я? Да, такой я сумасшедший, не знаю, как это еще можно назвать. Дурачок, может быть. Который будет биться до последнего. И буду, пока не пойму, что безнадежно. Да даже если и пойму, не в этом дело, просто привык стараться довести все, за что берусь, до логического конца. Посмотрим, каким этот конец будет.

— В спорте были максималистом, в работе — тоже...

Ну, уже меняюсь (смеется). Приходится. Вот, не может гимнаст сделать элемент, хоть тресни. Начинаю думать — как обходными путями под правильную технику подстроиться, движение обхитрить? Поэтому я уже с ребятами так: не получается поворот нормальный? Давай про-

буй, с небольшой разницей левую руку раньше подними — тебя по-любому повернет. Получилось? Поехали дальше...

На своем ли я месте? Не знаю, время покажет. Работу свою люблю. Зарплата устраивает. Крыша над головой есть, сын растет. Все нормально. Дело только за отдачей, которая, надеюсь, будет по истечении какого-то времени. Хочется, чтобы глаза у ребят загорелись после того, как они постояли на пьедестале. И они почувствовали гордость за страну, которую представляют, за то, что работают с тренерами, которые не уехали, остались здесь, чтобы привести их к этому успеху.

Особого повода для гордости как у тренера у меня пока нет. Рано пока гордиться. Еще много работы предстоит сделать. Но и за маленькие — промежуточные успехи могу себя и ребят похвалить. Была, например, поставлена задача — выиграть командой на европейском юношеском фестивале. И мы ее выполнили.

ОСОБОГО ПОВОДА
для гордости как
у тренера у меня
пока нет. Рано пока
гордиться

Сегодня больше всего хочется поддержки со стороны личных тренеров. Если я один буду биться, это как рыба об лед, ничего не смогу. Нужно, чтобы и у тренеров глаза горели, чтобы они от души работали и на «Круглом», и дома. А пока — приезжаю на сборы и начинаю народ за шкуру в форму втаскивать, так как большинство возвращается из дома в разобранном состоянии. Если же тренеры начнут между собой соревноваться, если появится между ними здоровая конкуренция, тогда можно будет и с китайцами бороться, и с кем угодно.

— *Не просто, наверное, людям, которые гораздо старше, командовать?*

Да, чувствую дискомфорт. Отношусь ко всем с уважением, иногда приходится соглашаться с мнением тех, у кого заслуг больше. Мне с малых лет внушали, что старших надо уважать, поэтому стремлюсь сделать так, чтобы не обострять ситуацию.

Хотя сейчас в команду пришли те, кто чуть старше меня, с кем-то мы даже выступали. Но дело даже не в этом. Мне вообще не хватает жесткости в решениях, я слишком добрый. Поэтому мне иногда неуютно общаться с людьми, знаю, что не смогу сказать: будет так — и все! У меня это сразу вот сюда падает (показывает рукой на сердце). Если настоял на своем, мучаюсь — зачем я это сделал? Уступил — ругаю себя за то, что не настоял на своем...

XXXXXX

— *Дома удается целиком отключиться от гимнастики?*

Стараюсь. У меня замечательный сын растет. Все удивляются, насколько он подвижный. Как реактивный двигатель, у которого никогда не иссякает горючее. Я и в зале иногда обо всем забываю, когда сын с женой приезжают на «Круглое» и он начинает там носиться. Станет ли гимнастом? Хотелось бы, чтобы сын вырос достойным человеком, превзошел отца хоть в чем-то. Может, это будет и не спорт, а увлечение какое-нибудь. А может, он просто умнее будет. И это уже победа.

— *Старший тренер всегда еще и воспитатель. А вам вообще «повезло», возраст юниорской команды (13–18 лет) — самый тяжелый. Мальчишек на базе держите в строгости?*

Даю им немножко больше свободы, чем нам давали. Специально не хожу, не проверяю, когда отбой, потому что прекрасно знаю, если человек захочет нарушить режим, его не оста-

новишь. Я просто довожу до них свои принципы, — что я могу простить, а чего — нет, внушаю, что времена дуракаваляния прошли, пора заниматься серьезным делом. Если вижу, что отношение к тренировкам правильное, могу на что-то и закрыть глаза. Простить, к примеру, небольшие нарушения режима, которые иногда бывают. Но, повторю, если знаю, что парень живет гимнастикой, стремится в ней чего-то достичь. Если этого нет, зачем держать? А вот когда замечание по делу делаешь, а тебе в ответ пальцы начинают раскидывать, не люблю. Готов за это дело крест на гимнасте поставить.

А вообще свою задачу вижу в том, чтобы создать такую рабочую обстановку, где все были бы друзьями, несмотря на возраст. И чтобы каждый чувствовал, что у него есть обязанность, ответственность, как и нас в свое время учили, — быть сплоченной командой. Мы с Колесниковым Костей с Димой Трушем всю карьеру прошли вместе, и не было такого, что раз моложе, то в магазин все время бегаешь.

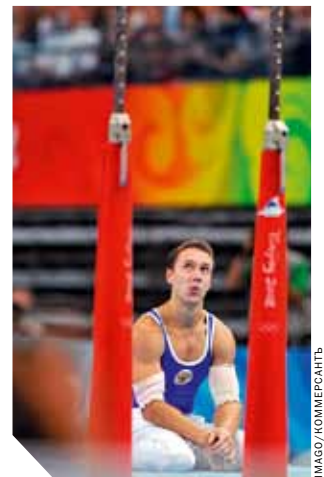
— *Не раз приходилось слышать от спортсменов, что с более молодыми тренерами им легче найти взаимопонимание. В этом смысле ваш возраст для такой серьезной должности — одно из преимуществ?*

Трудно сказать. Да, есть такие тренеры, которые с высоты своих лет, видя, как какой-то юниор фыркает в его сторону, думают: ах так, лучше я тогда посижу спокойно, тем более мне и волноваться-то вредно. С молодыми специалистами иногда процесс идет более динамично. Но что касается моих преимуществ... Думаю, главное все же в том, что есть тренеры, которые меня понимают и поддерживают. А ребята, зная мои заслуги, зная, сколько лет я провел в спорте, не столько меня боятся, сколько уважают.

XXXXXX

— *Самое яркое впечатление от выступлений за сборную?*

Олимпиада-96 в Атланте. Это незабываемо. До сих пор помню, как мы подскочили все от радости после выполнения Сергеем Харьковым перекладины. Еще оставался Лешка Немов, но мы уже понимали, что выиграли! Алексей великолепно выполнил свою программу и окончательно добил китайцев. Чемпионат мира, где победил в абсолютном первенстве, тоже помню, но эффект был уже не такой яркий. Разве что смог удивить всех, и себя в том числе, ведь никто на меня не ставил.



IMAGO/HOMERANT

Если настоял на своем,

мучаюсь — зачем я это сделал?

Уступил — ругаю себя за то, что не настоял на своем...

ЕСЛИ ЖЕ ТРЕНЕРЫ начнут между собой соревноваться, тогда можно будет и с китайцами бороться, и с кем угодно

Я всегда, если сложно, **должен доказать, что это возможно.**

Прежде всего себе, а потом уже всем остальным

Я И В ЗАЛЕ ИНОГДА обо всем забываю, когда сын с женой приезжают на «Круглое» и он начинает там носиться



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

— Почему конь стал вашим фирменным снарядом?

А это, наверное, от характера. Я в жизни, как вы сказали, максималист. Всегда, если сложно, должен доказать, что это возможно. Прежде всего себе, а потом уже всем остальным.

— Сергей Хорохордин на последнем чемпионате мира так и сказал: «Нам бы Крюкова сюда...» Не можем с этим снарядом справиться. Вот вы говорите, что работаем неправильно на коне. А как надо? Техникой брать? Характером?

— А вот так и надо — морда кирпичом и вперед. Без страха. Не бояться упасть. И еще — делать упражнение от души. Этот снаряд на то и называется «конем», он не понимает грубой силы, чувствует, когда ты именно выступаешь на нем, а не просто крутишь чего-то.

XXXXXX.

— На Новый год — понятно, работа прерывается не на недели. Но отдыхать, наверное, все же ухитрялись в спортивной молодости?

Конечно, было. И нарушения режима, естественно. Помню, как мы от помощника старшего тренера прыгали в кусты. Уже после отбоя решили сходить в соседнюю гостиницу, нас пригласили девочки. Но так и не дошли. При выходе из гости-

ницы наткнулись прямо на помощника. Смеркалось уже, он вышел из гостиницы, и мы со всего разгону в кусты рыбкой вперед! Запрыгнули — лежим, одни задние филейные части торчат. Чуть не выдали себя — так смех разобрал. Но не нашел он нас. И мы до гостей тоже не дошли.

А с Немовым мы периодически устраивали на базе дискотеки. Подгоняли две машины, открывали багажник, включали одну и ту же музыку. Леша у нас был как диджей: новинки переписывал, покупал кассеты ради одной песни, собирал, делал из них сборники. Потом я начал помогать, когда у него квартира появилась в Нахабино. Вот, мы включали музыку в двух машинах, народ подтягивался, и отрывались...

XXXXXX

— Чего вспоминать не хочется, Пекин в 2008-м?

Нет, Пекин это такой антипод Афинам. Потому что было и счастье, и разочарование, когда я просто стоял и ревел на трибуне. Китайцы увидели, что я встаю смотреть награждение, начали фотографировать, я жестом попросил — не надо. Уже было понятно, что с ребятами — теми, кто в команде тогда был, не со всеми конечно, но не сошлись мы. У них свое понимание, у меня — свое. Я стоял и ревел. Да

ХОТЕЛОСЬ БЫ, ЧТОБЫ сын вырос достойным человеком, превзошел отца хоть в чем-то. Может, это будет и не спорт, а увлечение какое-нибудь. А может, он просто умнее будет. И это уже победа

Да, тогда не я один, вся команда рыдала.

**Вышли все меня прово-
дить.** И девчонки,
и Леха Немов даже слезу
пустил

нормально я вспоминаю это. Понимал, что это мой последний старт. Подготовку прошел безумно тяжелую. Она еще была психологически тяжелой. Потому что чувствовал: уже не тяну такую нагрузку. Я же заканчивал в 2004 году. Это было такое негласное окончание карьеры. Потом Андрей Федорович позвонил, сказал: вот, оставил тебя...

А вспоминать не хочется травмы, из которых приходилось вылезать. Сколько мучился, сколько выдумывал всяких упражнений...

И еще не хочу вспоминать свой отъезд в 2004 году из Афин. Когда тоже отпахал по полной программе — наверное, судьба спортивная у меня такая... За меня все вступились, и ребята говорили: «Да оставьте вы его, мы прикроем, все сделаем!» Но Аркаев — у него было свое видение, он составлял команду, — сказал: «Давай домой». Может, и правильно, а с другой стороны, может быть, он просто не поверил, что я сделаю лучше. Да, тогда не я один, вся команда рыдала. Вышли все меня проводить. И девчонки, и Леха даже слезу пустил. Думаю, Аркаеву это решение тоже нелегко далось. Некоторые решения не просто принимаются. Теперь по себе знаю. Но знаю и то, что всегда должно быть объяснение, почему поступил так, а не иначе.

Я стараюсь не скрывать от спортсменов, почему принимаю то или иное решение. Чтобы потом не говорили втихаря — этого поставил, а не другого. Будет лучшим — поедет, не сможет — не поедет. Но будет лучшим не только сегодня, а на протяжении какого-то времени. А то есть у нас такие гимнасты, которые вскакивают в последний момент на подножку и потом так, извините за выражение, гадят в командной борьбе...

— Наступает олимпийский год. Какие задачи вы ставите перед молодыми спортсменами и чего хотите пожелать нашей основной сборной?



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

У МЕНЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬ-
ный сын растет.
Все удивляются,
насколько он подвиж-
ный. Как реактивный
двигатель, у которого
никогда не иссякает
горючее



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Ну, своим вот что хочу сказать: в следующем году первенство Европы во Франции, очень важный старт для них, от которого во многом зависит попадание в основную сборную. Хотелось бы им пожелать убить сразу двух зайцев — и работать на полную катушку, и себя сохранить, уберечься от травм. Надо стараться.

А членам сборной в Лондоне вот что: Ребята! Не бойтесь работать. Не надо так — просто сделал и ушел. Нужно сделать все так, чтобы после выполненной комбинации душа радовалась. ▲

А ЧЛЕНАМ СБОРНОЙ
в Лондоне поже-
лаю вот что: Ребята!
Не бойтесь работать.
Не надо так — просто
сделал и ушел

80 поздравляем!

Гимнастика №4⁽¹⁰⁾ 2011
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



С юбилеем!

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ГИМНАСТИКА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ 10-Й НОМЕР ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА». И ЭТО МОЖНО СЧИТАТЬ НАШИМ ПЕРВЫМ ЮБИЛЕЕМ! СПАСИБО ВАМ ЗА ВНИМАНИЕ — РЕДАКЦИЯ СЛЫШАЛА НЕМАЛО ТЕПЛЫХ СЛОВ, СКАЗАННЫХ В АДРЕС ЖУРНАЛА.

10

За два с половиной года работы мы успели познакомить вас со многими людьми, живущими гимнастикой, любящими и делающими ее. И старались не только поделиться информацией, но и рассказать о тех, кто фанатично предан своему делу.

О многих спортивных школах, прорывающихся через трудности и не изменяющих главному — развитию детского спорта, поиску талантов.

О легендарных чемпионах — это наша общая гордость, наша память и наша бесконечная движущая сила. Планка мастерства и амбиций отечественной гимнастики высока.

О молодых спортсменах — очень разных, ершистых, трогательных, независимых и безумно старающихся.

О тренерах и специалистах. Без которых самый отчаянный энтузиазм и желание одиночек останутся в стороне от большого помоста. И просто в стороне от спорта, в любых его проявлениях.

С помощью профессионалов мы успели найти интересные советы — как лечить, заинтересовать, уберечь, помочь... И надеемся, что это было полезно.

Впереди новые номера журнала. Новые встречи с талантливыми людьми. Редакция надеется, что вы будете с нами. Давайте вместе помогать нашей гимнастике. Давайте узнавать о ней все больше и больше. Знакомиться с ее лидерами и теми, кто делает первые шаги в зале. С любителями, которым, может, и не дано было познать, что такое пьедестал, но чувствующими и знающими спорт. Мы не спрашиваем вас, любите ли вы гимнастику? Ответ известен. Поэтому — идем вперед вместе! Читайте, спорьте, предлагайте, обсуждайте, восхищайтесь! «Гимнастика» — с вами.

Редакционный коллектив

