

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 11 | 2012

МНОГОБОРЕЦ РОССИИ НИКИТА ИГНАТЬЕВ

Итог четырехлетия: КТО ХОЧЕТ И МОЖЕТ СТАТЬ ОЛИМПИЙЦЕМ?

Здоровье для всех: ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ АВИТАМИНОЗ

Космонавт Александр Лазуткин: МАСТЕР СПОРТА В СКАФАНДРЕ

Рожденные в СССР: ПОКЛОН НА БИС ЛИДИИ ИВАНОВОЙ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Несмотря на холодную весну, долгожданное лето 2012 года все ближе и ближе. А с появлением первых солнечных дней нас ждут новые спортивные пробы сил — и чемпионаты Европы, и отборочные соревнования для наших сильнейших гимнастов, а затем — и Олимпийские игры в Лондоне, к которым мы начали готовиться давно и основательно.

Все мы понимаем, что это не просто — быть не только хорошо подготовленным, но и в нужный момент подтвердить свое превосходство, продемонстрировать мастерство, бесстрашие, хладнокровие. Спортсмен должен суметь собраться, сконцентрироваться в ходе выступлений на помосте и отказаться от всяких эмоций на глазах многочисленных зрителей, проявив бойцовские качества. Да, это очень сложно. Но разве большой спорт вообще это просто?

Усилиями наших тренеров и спортсменов российская гимнастика в последние годы переживает заметный подъем. Во всем мире вновь заговорили о возвращении России на большой помост. Это возвращение было ярким, виртуозным, и героями его стали наши юноши и девушки, чьи

имена и фамилии сразу же запомнились всем любителям спортивной гимнастики.

До Олимпийских игр осталось совсем немного времени. Думаю, что нет необходимости требовать от спортсменов и тренеров обещаний успехов. Затраченные усилия и вложенный труд обязательно принесут свои плоды, а таланты — раскроются. Будем верить в нашу сборную!

Удачи!

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

Дэнелл Лейва
и Джордин ВиберПьер де
Кубертен

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С КУБЕРТЕНОМ ЛИЧНО

Изданные в Сочи мемуары основателя олимпийского движения Пьера де Кубертена станут доступны читателям библиотек. Первые экземпляры издания, выпущенного Российским международным олимпийским университетом ограниченным тиражом в 1500 книг, были переданы в дар музеям, библиотекам и городскому архиву олимпийской столицы 2014 года. Мемуары Кубертена предоставляют читателям возможность взглянуть на события конца XIX — начала XX века глазами человека, оказавшего решающее влияние на развитие мирового спорта. Перевод воспоминаний неумоимого пропагандиста олимпийских ценностей, изданных еще в 1931 году и ни разу до сих пор не переведенных на русский язык, выполнен преподавателем Сорбонны Анастасией Лестер. Книга также содержит уникальную подборку архивных фотографий из экспозиции Олимпийского музея в Лозанне.



BETTY IMAGES/ФОТОВАНК

КУБОК МИРА. ПЕРВЫЙ ЭТАП. НЬЮ-ЙОРК (США)

Состоялись соревнования в многоборье, победителями которых стали американцы Дэнелл Лейва (90,664 балла) и Джордин Вибер (61,032). В борьбе за победу Лейва опередил украинца Николая Куксенкова всего на 0,166 балла. Третьим был Марсель Нгуен из Германии. У женщин второе место заняла американка Александра Райсман, призовую тройку замкнула румынка Лариса Иордаке.

КУБОК МИРА. ВТОРОЙ ЭТАП. КОТБУС (ГЕРМАНИЯ)

Победу одержали китайцы Сяо Цин (конь) и Чен Ибин (кольца), немцы Филипп Бой (вольные) и Элизабет Зейтц (брус), гречанка Василики Миллуси (бревно), словенец Митя Петковсек (перекладина), голландец Эпке Зондерланд (перекладина), румынка Диана Мария Челару (вольные), украинец Игорь Радивилов и канадка Бриттани Роджерс (оба — опорный прыжок).

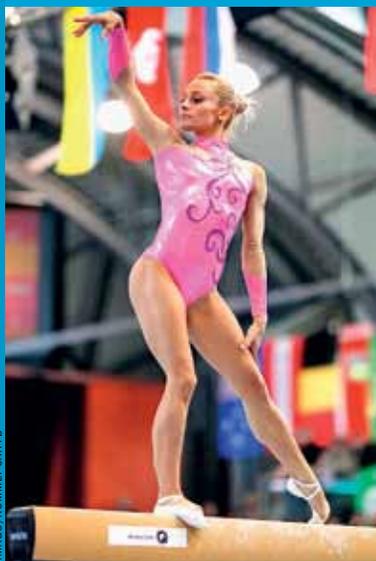
IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Чен Ибин

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Митя
Петковсек



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Василики
Миллуси

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Эпке
Зондерланд

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Филипп
Бой

ИТАР-ТАСС / ИМАГО

КУБОК МИРА. ТРЕТИЙ ЭТАП. ДОХА (КАТАР)

Каталина
Понор

В женских соревнованиях румынка Каталина Понор первенствовала на бревне и в вольных упражнениях, британка Элизабет Тведдл выиграла соревнования на брусьях, швейцарка Джулия Штейнгрубер — в опорном прыжке.

В мужских соревнованиях в пяти дисциплинах из шести победили китайцы. Цоу Кай лидировал на перекладине и в вольных упражнениях, Гуо Велян был первым на брусьях, Дуй Вей — в опорном прыжке, Ляо Цюхуа — на кольцах, а словенец Саша Бертончели получил лучшие баллы в упражнении на коне.

Элизабет
Тведдл

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Джоанна
Каас

AFP/EAST NEWS

ПРОДЛИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

Замечательное видео, на котором 86-летняя гимнастка исполняет серию упражнений на брусках, завоевало популярность среди пользователей YouTube.

На ролике — показательное выступление пенсионерки Джоанны Каас в перерыве состязаний Кубка мира по спортивной гимнастике в немецком Котбусе.

Каас завоевала уже 11 медалей на чемпионате среди пожилых спортсменов и утверждает, что занимается гимнастикой только ради собственного удовольствия.

КОГДА ЗАГОРАЮТСЯ ЗВЕЗДЫ?

В конце февраля в ДЮСШ «Заря» города Бийска прошел IV традиционный турнир по спортивной гимнастике «Звездочки гимнастики». Бийский зал встретил более 70 гимнастов 2001–2005 годов рождения из Новосибирска, Кемерово, Новокузнецка, Барнаула, Юрги, Рубцовска и Томска. Ни один город не остался без призовых наград сибирского уровня.

Чаще других при награждении звучало имя Кузнецовой Лизы. Но в III разряде это была бийчанка, занявшая второе место в многоборье и вольных упражнениях, и первое на прыжке и брусьях. А в I юношеском — уже Лиза Кузнецова из Новокузнецка, она стала победительницей многоборья, упражнений на бревне и брусьях и призером на остальных снарядах.



Среди самых старших участниц (II разряд) первенствовала в многоборье Зеленко Екатерина (Кемерово), ставшая призером еще на трех снарядах. Вторая ступень пьедестала покорилась ее землячке Алимовой Злате, которая в финальный день была более успешной, взяв золото на трех снарядах. Замкнула тройку представительница томской гимнастики Казанцева Мария.

В третьем разряде не было равных Ишук Арине (Барнаул), выигравшей многоборье и два снаряда, а на двух других получившей серебряные медали. Спортсменки местной школы Кузнецова Лиза и Курбакина Алена получили в многоборье второе и третье места соответственно.

В самом многочисленном по количеству участниц разряде — первом юношеском — вслед за Кузнецовой Лизой вышли на пьедестал многоборья Зятькова Даша (Бийск) и Семенченко Арина (Юрга).

Еще две бийчанки порадовали болельщиков в программе II юношеского разряда. Ветрова Аня победила в многоборье, стала второй на бревне и третьей



на вольных. А Марьева Ира завоевала серебро в многоборье и брусьях, став третьей в упражнении на бревне. Третье место многоборья досталось Матвеевко Ане из Новокузнецка.

Коллектив бийской ДЮСШ по спортивной гимнастике надеется на увеличение количества участниц «молодого» турнира и расширение географии гостей и готов приложить максимум усилий для этого.

ШКОЛАМ — ОБОРУДОВАНИЕ!

В соответствии с «Программой оснащения гимнастическим инвентарем спортивных школ», принятой Федерацией спортивной гимнастики России, в Ленинск-Кузнецкий гимнастический центр поступило новое оборудование. Финансовая поддержка оказана банком ВТБ.

В рамках той же программы крупные центры обязались передавать бывшее в употреблении спортивное оборудование школам и учебным заведениям в регионе. Первая партия инвентаря была отправлена из Ленинска-Кузнецкого в гимнастическую школу Новокузнецка.

Теперь и эта школа получила возможность переоснастить спортивный зал. Перспективность развития спортивной гимнастики в таком крупном промышленном городе, как Новокузнецк, подтверждает и тот факт, что все большее количество ребятшек выбирает для себя именно этот красивый вид спорта. Часть оборудования из Ленинска-Кузнецкого получила в пользование и кемеровская школа. Ждут своей очереди Юрга и Полысаево.

В СМОЛЕНСКЕ ВЫРАСТЕТ ЦЕНТР

В Смоленске будет построен Центр спортивной гимнастики, об этом заявил губернатор Сергей Антуфьев, посетивший 29 февраля Смоленскую детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва № 4. Здесь прошел День открытых дверей в целях популяризации спортивной гимнастики, ознакомления с работой тренеров-преподавателей, вовлечения детей в занятия спортом.

Спортивная школа была открыта в 1974 году. За высокие спортивные достижения учащихся в 2005 году она получила статус специализированной школы олимпийского резерва. За время существования здесь подготовлено более 50 мастеров спорта СССР и России, члены сборной команды СССР и России. В СДЮСШОР № 4 работают 22 тренера-преподавателя по спортивной гимнастике и хореографии, занимаются 579 человек.

Гостям, среди которых были не только родители, но и совсем юные смоляне — воспитанники детских садов, учащиеся школы продемонстрировали свое мастерство на гимнастических снарядах, в вольных и акробатических упражнениях, спортивных танцах.

«Мы будем делать все, чтобы на Смоленщине спорт развивался. В 2010 году на развитие физкультуры и спорта из областного бюджета было выделено 560 миллионов рублей, в 2011-м — миллиард, а до 2013 года на эти цели предусмотрено более трех миллиардов рублей, — заверил Сергей Антуфьев, обращаясь к тем, кто пришел в этот день в спортивную школу. — И сегодня, с восторгом наблюдая прекрасные выступления наших юных гимнастов, мы с главой администрации Смоленска Николаем Николаевичем Алашеевым решили, что в нашем городе обязательно должен быть построен Центр спортивной гимнастики».



ПОТЕРЯ

29 февраля 2012 года на 82-м году ушел из жизни Городецкий Анатолий Михайлович.

Федерация спортивной гимнастики России выражает соболезнование родным и близким Анатолия Михайловича.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ГОРОДЕЦКИЙ Анатолий Михайлович (р. 24.10.1930, г. Малин Житомирской обл.), преподаватель, судья международной категории по спортивной гимнастике (1970), заслуженный работник физической культуры (1999), почетный работник высшего профессионального образования РФ (1999). Окончил факультет физического воспитания и спорта ЧГПИ в 1952 году. С 1952 года работал ассистентом кафедры теоретических основ воспитания, с 1961-го — старшим преподавателем, в 1971 году стал заведующим кафедрой спортивных дисциплин, в 1983-м — деканом факультета физвоспитания, с 1990-го — заведующим кафедрой физвоспитания. Неоднократно участвовал в организации, проведении и судействе в качестве главного судьи спартакиад народов РСФСР, СССР, чемпионатов и Кубков СССР и России; принимал участие в судействе на Всемирных универсиадах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.



ВО ИМЯ ЧЕСТИ КОМАНД

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS!

СОВСЕМ УЖЕ СКОРО ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ БУДЕТ В ЛОНДОНСКОЙ ЧАШЕ. И ЗАТИХНУТ ВСЕ ГАДАНИЯ И ПРЕДСКАЗАНИЯ: КТО И КАК ВЫСТУПИТ, КАКИЕ РЕКОРДЫ БУДУТ УСТАНОВЛЕНЫ, КАКИЕ ИМЕНА ВПИШУТ ИГРЫ В ОЛИМПИЙСКУЮ ЛЕТОПИСЬ. ИГРЫ УЖЕ НЕ БУДУТ ГАДАТЬ, ДАДУТ ОТВЕТЫ. ВОЗМОЖНО, АБСОЛЮТНО НЕОЖИДАННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ. НО НЕИЗМЕННЫМ В ЛОНДОНЕ ОСТАНЕТСЯ ОДНО: ТРАДИЦИИ И СИМВОЛЫ САМОГО ГЛАВНОГО СПОРТИВНОГО СТАРТА ЛЮБОГО ЧЕТЫРЕХЛЕТИЯ.



ОЛИМПИЙСКАЯ
КЛЯТВА НИКОЛАЯ
АНДРИАНОВА.
Москва-1980

КЛЯТВА

Текст олимпийской клятвы был разработан в 1913 году Пьером де Кубертенем, который предложил Международному олимпийскому комитету возродить ритуал олимпийской клятвы, принимавшейся на Олимпийских играх в Древней Греции (клятва чести на стадионе в Олимпии у алтаря Зевсу).

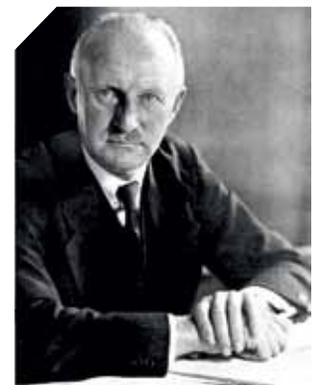
«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 года. Согласно Олимпийской хартии, эта клятва произносится спортсменом страны-хозяйки с трибуны, установленной на поле олимпийского стадиона.

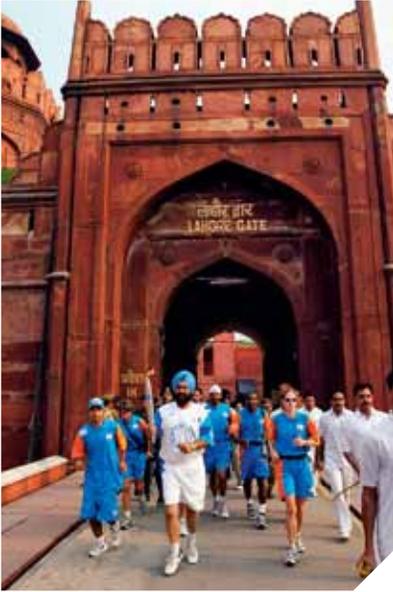
ОГОНЬ

Традиция эстафетой доставлять огонь к месту проведения состязаний родилась на Играх в Берлине в 1936 году. Идею эстафеты разработал Карл Дим, генеральный секретарь организационного комитета берлинских Игр. Олимпийский огонь был зажжен в Греции с помощью параболического зеркала и перенесен в Берлин 3331 бегуном на расстояние 3187 км за двенадцать дней и одиннадцать ночей.

Огонь видел разные способы доставки. Путешествовал он даже на каноэ и верблюде. Обычно факел переносится бегунами, но иногда появляются и другие виды транспортировки. В 1948 году Олимпийский огонь пересек на корабле пролив Ла-Манш, а в 1952 году по пути в Хельсинки впервые был транспортирован



ИДЕЮ ЭСТАФЕТЫ
РАЗРАБОТАЛ КАРЛ
ДИМ, генеральный
секретарь организа-
ционного комитета
берлинских Игр



GETTY IMAGES / FOTOBANK

А В 2004 ГОДУ СОСТОЯЛАСЬ ПЕРВАЯ ВСЕМИРНАЯ факельная эстафета, которая продолжалась 78 дней

В 2000 ГОДУ ОЛИМПИЙСКИЙ ФАКЕЛ несли прямо по морскому дну



AFP/EAST NEWS

самолетом. Необычный способ использовали в 1976 году, когда огонь был преобразован в радиосигнал. Из Олимпии этот сигнал был передан с помощью спутника в Канаду, где привел в действие лазерный луч, зажегший Олимпийский огонь.

В 2000 году огонь был переправлен под водой. Австралийский биолог Вэнди Крейг-Дункан несла олимпийский факел прямо по морскому дну. Для этой цели пришлось разработать факел со специальным искрящимся составом, чтобы огонь не только горел, но и хорошо освещал путь.



А в 2004 году состоялась первая всемирная факельная эстафета, которая продолжалась 78 дней. Олимпийский огонь преодолел дистанцию в более чем 78 000 км, побывав в руках у 11 400 факелоносцев. Эстафета впервые прошла по Африке и Южной Америке, посетила все города, принимавшие предыдущие Олимпийские игры, и закончила свой путь в Афинах — столице летних Игр-2004.

КОЛЬЦА

Символ Олимпийских игр — пять переплетенных колец разного цвета (синий, желтый, черный, зеленый и красный) — располагаются на белом поле. Эти пять колец символизируют пять населенных частей мира. Они также были предложены основателем современных Олимпийских игр Пьером де Кубертенем в 1912 году.



ДЕВИЗ

Олимпийский девиз — Citius, Altius, Fortius! — переводится с латинского языка как: «Быстрее, Выше, Сильнее!» Девиз был предложен Пьером де Кубертенем при создании Международного

олимпийского комитета в 1894 году. Де Кубертен позаимствовал его у своего друга Анри Дидона, доминиканского священника, являвшегося большим энтузиастом спорта. Девиз был представлен на Олимпийских играх в Париже в 1924 году.

ОЛИМПИЙСКИЙ
ДЕВИЗ был представ-
лен на Играх в Париже
в 1924 году

ИМЕННО В ЛОНДОНЕ, ТОЛЬКО В 1908 ГОДУ, ЗАРОДИЛАСЬ ТРАДИЦИЯ выхода команд на церемонию открытия под государственными флагами и в разнообразных костюмах



ИТАР-ТАСС



РИА-НОВОСТИ

ЗНАМЕНОСЦЫ

Традиция идти на церемонию открытия Олимпийских игр под государственными флагами и в костюмах, не похожих на другие (до этого участники маршировали исключительно в спортивной форме), зародилась в 1908 году на Играх в Лондоне. С тех пор традиция не нарушалась ни разу, и все без исключения страны-участницы подходили к ней с большой ответственностью.

Среди тех, кому была доверена почетная миссия знаменосца, были Юрий Власов, Леонид Жаботинский, Александр Медведь, Андрей Лавров, Александр Попов... Рекордсменом же среди знаменосцев можно смело назвать трехкратного олимпийского чемпиона Александра Карелина. Он не только нес флаг команды на трех Играх подряд, но и по воле судьбы оказался знаменосцем трех сборных — СССР (1988), Объединенной команды СНГ (1992) и России (1996).

Карелин должен был продолжить традицию и на Играх в Сиднее, но график подготовки команды борцов греко-римского стиля был построен таким образом, что трехкратный олимпийский чемпион мог прилететь в Сидней лишь несколько дней спустя после церемонии открытия. После долгих раздумий руководства российской делегации знамя впервые оказалось в руках представителя игрового вида

спорта, вратаря гандбольной команды Андрея Лаврова. И именно гандболисты стали в Австралии единственной командой-чемпионом среди игровых видов спорта, а Лавров признан Международной федерацией гандбола не только лучшим вратарем Олимпийского турнира, но и лучшим гандболистом XX века.

«Когда я узнала, что пойду на параде открытия рядом с флагом, то есть буду ассистенткой знаменосца Якова Куценко, не поверила, — вспоминала олимпийская чемпионка 1952 года в толкании ядра Галина Зыбина. — Кто я тогда была? Девчонка с косичками, вчерашняя блокадница Ленинграда. Но я не подвела. Выиграла с мировым и олимпийским рекордом. От воспоминаний о том параде осталось чувство какой-то необъятной гордости. Ты идешь во главе колонны, а за тобой — вся страна. Ну, и внимание, конечно, к тебе повышенное. Кругом фотокамеры... Помню, когда парад уже подходил к концу, начался дождь, и у нас, девчонок, прямо на глазах «сели» платья. Их сшили из какой-то новой ткани, которая после стирки вообще уменьшилась вдвое. Я прямо не знала, как спрятаться от тысяч глаз из-за вдруг оголившихся коленок...».

Повышенное внимание в полной мере испытал и двукратный олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Леонид Жаботинский. Впервые ему доверили нести флаг команды на параде закрытия

РЕКОРДСМЕНОМ ЖЕ СРЕДИ ЗНАМЕНОСЦЕВ можно смело назвать трехкратного олимпийского чемпиона Александра Карелина



AFP/EAST NEWS

Олимпиады-1964 в Токио. Парад как парад, но перед императорской ложей всем знаменосцам полагалось знамя наклонить, а он этого не сделал. «Понимаете, такое настроение было! Олимпиаду выиграл! — вспоминает Леонид Иванович. — И мне флаг, хоть и на закрытии, нести доверили. Я поднял его от гордости за Родину, за всю нашу команду, высоко-высоко и нес в одной руке. А когда к ложе подходил, вдруг сильный ветер поднялся. Наклони я знамя, одной рукой точно бы его не удержал. Вот и не стал ничего делать, чтобы не уронить. Хотел как лучше, а получилось — как всегда». Правда, на следующей Олимпиаде 1968 года в Мехико, несмотря на «проработку» проштрафившегося спортсмена, не кого-нибудь, а именно Жаботинского избрали капитаном советской олимпийской команды и доверили пронести знамя СССР уже на церемонии открытия.

А БЫВАЛО И ТАК!

В Сент-Луисе-1904 японец Савао Фуни, который впервые в жизни прыгал с шестом, решил, что его задача — любым способом перебраться через планку. Он обзавелся прочным шестом, воткнул его в песок перед планкой, вскарабкался по нему и перемахнул на другую сторону. Когда судьи объяснили, что необходимо сделать разбег, японец пробежался по дорожке и... повторил свой прием. Фуни сняли с соревнований, обиженный спортсмен заявил, что к нему придираются из-за азиатского происхождения,

а в японской прессе появились возмущенные статьи о нечестном судействе.

В Амстердаме-1928 во время забега на 3000 м с препятствиями судья, считавший круги, ненадолго отлучился со своего поста и сбился со счета. Спортсмены пробежали на 450 м больше необходимого. Но результаты отменять не стали. Победителем был признан финн Волмари Исо-Холло.

В Берлине-1936 один из спортсменов, выступавших в конном троеборье, три часа ловил свою убежавшую лошадь и получил за это 18 000 штрафных очков — олимпийский рекорд!

В Сиднее-2000 Эрик Мусамбани (Экваториальная Гвинея) проплыл 100 м вольным стилем за рекордно медленное в истории Олимпиад время. Он выиграл свой заплыв, так как два других участника были дисквалифицированы за фальстарт. Эрик никогда прежде не видел 50-метрового бассейна, а плавать научился за девять месяцев до Игр. Соревнования он не продолжил, но на Играх побывал.

В Афинах-2004 во время соревнований по прыжкам в воду канадский болельщик, одетый в белую балетную пачку, миновал охрану, залез на трехметровый трамплин и прыгнул в бассейн. Нарушитель был выловлен и доставлен в полицию... ▲

СОВСЕМ СКОРО
ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ ВЫСТАВЯТ
ПЬЕДЕСТАЛЫ и по-
ставят на них самых
сильных и удачливых

КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ОЛИМПИЙЦЕМ?

НА ЧЕМПИОНАТЕ СТРАНЫ В ПЕНЗЕ ПРОШЕЛ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ СМОТР СИЛ

И СНОВА ПЕНЗА СТАЛА СВИДЕТЕЛЬНИЦЕЙ ВСЕХ ЖАРКИХ ВНУТРЕННИХ БОЕВ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОВ РОССИИ. ПО СЛОВАМ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ АНДРЕЯ РОДИОНЕНКО, ПЕНЗА — ЕДИНСТВЕННОЕ МЕСТО В РОССИИ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ НОВЕЙШИМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ПОМОСТОМ И В ТРЕНИРОВОЧНОМ, И В РАЗМИНОЧНЫХ ЗАЛАХ. И МОЖНО СМЕЛО ГОВОРИТЬ, ЧТО В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ПЛАНЕ РОССИЙСКИЙ ЧЕМПИОНАТ НИЧЕМ НЕ УСТУПАЛ МИРОВЫМ ТУРНИРАМ. ТЕМ БОЛЕЕ И ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ РЕШАЛИ ЗДЕСЬ ГИМНАСТЫ И ИХ ТРЕНЕРЫ, БЫЛИ САМЫМИ СЕРЬЕЗНЫМИ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ПЕРВЫЙ ЭТАП отбора в олимпийскую команду начался с каравая



АЛИЯ МУСТАФИНА, золото в личном многоборье, в упражнениях на брусках: «После травмы в зал нужно было ходить даже через не могу».



Во-первых, соревнования стали непосредственной подготовкой к чемпионату Европы (у девушек он состоится уже 9–13 мая, а у мужчин 24–27 мая), во-вторых — одним из этапов отбора в олимпийскую команду. Ну и, в третьих, прошедший чемпионат показал, над чем еще нужно поработать в оставшееся до Игр время.

Это если говорить о взрослых. А первенство России, которое проходило параллельно с женским и мужским турниром мастеров, как и предполагалось, стало смотром тех, кто должен заявить о себе в следующем олимпийском цикле.

К сожалению, женская часть чемпионата прошла без участия Виктории Комовой, Анны Дементьевой и Татьяны Набиевой. Но — впервые после травмы всю программу многоборья прошла Алия Мустафина, завоевав золотую медаль.

— Вика Комова перенесла небольшую операцию на голеностопе, но уже тренируется в полную силу, — объяснил ситуацию старший тренер женской команды России Александр Александров. — Это хирургическое вмешательство потребовалось для того, чтобы не запустить проблему, так как болезнь могла обостриться в любой момент, а в таких случаях нельзя давать нагрузку. Анна Дементьева подхватила ангину. А вот у Татьяны Набиевой проблемы другого рода. Частые простудные заболевания выбили ее из колеи, она набрала вес и пока тренируется дома. Ей нужно принять решение — готова ли она бросить все силы на то, чтобы какое-то вре-

Андрей Родионенко: **«Очень хочется, чтобы на чемпионат Европы поехал модельный вариант, который предполагается везти на Игры. Но он еще не совсем ясен из-за опорного прыжка»**

мя посвятить только гимнастике. Иначе набрать необходимую форму ей будет архисложно.

На попадание в команду претендуют 10 человек, и всем еще предстоит много работы. Просто так в гимнастике, как и в любом виде большого спорта, ничего не дается и не бывает. Алия Мустафина выиграла чемпионат России в многоборье, но с вольными и опорным прыжком еще не начала работать в полную силу. На чемпионате России она впервые сделала прыжок 2 винта, и то были определенные волнения, травму просто так из памяти тоже не выбросишь. После столь серьезного повреждения специалисты советовали подождать с исполнением подобных элементов около года. В апреле год как раз заканчивается, и нам предстоит огромная работа. Надо будет поднимать базу и на бревне, и на вольных. А для того чтобы бороться за первые места, нужно снова прыгать 2,5 винта. Если остановиться на 2 винтах, то соперникам сразу фора — 0,7 балла. Прыжок придется подтянуть всем, так как в командной борьбе многое будет упираться именно в него. А вот бруска Алия уже практически полностью восстановила, дважды сделала их на 7 баллов — у нее сегодня одна из сложнейших программ в мире.

АНАСТАСИЯ ГРИШИНА: «Первый день меня сильно подвел, я упала два раза. Но потом как-то успокоилась. Получила две золотые, две серебряные, две бронзовые медали»

СТАРШИЙ ТРЕНЕР
Валерий Алфосов: «Мы
надеемся, что смогут
наши ветераны на-
брать хорошую форму
даже после
чемпионата Европы».



СЕРЕГЕЙ
ХОРОХОРДИН, серебро
в упражнениях на бру-
сьях и перекладине:
«Я буду бороться до
последнего. И доказы-
вать, кровь из носа, что
могу быть в команде,
могу бороться за это
место»



Давид Белявский,
золото на брусках:
«На этом чемпионате
у меня получилось,
конечно, далеко не
все. Травмы мешали.
Надеюсь, все теперь
будет хорошо»

Андрей Родионенко:

«В чемпионате выступали две команды –
шесть многоборцев и шесть ребят, нацеленных
на финалы в отдельных видах. Вот они и будут
претендовать на Игры»

За возможность выступить в многоборье кро-
ме Мустафиной и Комовой будет бороться
Анастасия Гришина, которая сильно при-
бавила за последний год. Единственное, чего
ей сейчас очень не хватает, так это соревно-
вательного опыта. Что и показал чемпионат
в Пензе — выступала довольно нервно. Но
до Олимпиады соревнования еще будут. От-
правим ее на турниры в Италию, потом — в

Швейцарию. Хотя и перед Гришиной стоит та
же задача: если думать серьезно о многоборье,
то и ей надо выходить на сложный прыжок.
То же самое могу сказать и про Ксению Афа-
насьеву — прекрасные вольные упражнения,
опыт накоплен, но без сложного прыжка бо-
роться трудно. Абсолютно все американки,
которые будут биться в многоборье, идут на
2,5 винта.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ



СТАРШИЙ ТРЕНЕР
ОЛЬГА БУЛГАКОВА



СПИРИНА ПОЛИНА



ЯШИНА ИРИНА



ВОРОПАЕВА ИРИНА



КОРОЛЬКОВА ЕВГЕНИЯ





НИКИТА ИГНАТЬЕВ,
золото в личном
многоборье: «Работы
очень много, надеюсь,
до Олимпиады я
успею себя «вы-
чистить», довести
элементы до нужного
исполнения»



Но, повторяю, время еще есть. У американок свои козыри, у нас — свои. Мы их обыгрывали, значит, надо сделать все, чтобы выйти бороться на равных, без заведомых провалов.

XXXXXX

— В мужском чемпионате принимали участие все члены сборной России, больных или очень уж травмированных не было, что важно, так как мы смогли увидеть абсолютно всех. Да, мелкие травмы есть, и сейчас мы будем их подлечивать, чтобы к чемпионату Европы ничто никого не беспокоило, — рассказывает старший тренер мужской команды Валерий Алфосов. — Соревнования в Пензе мы рассматривали как один из этапов отбора и подготовки к чем-

пионату Европы, который у ребят состоится 24–29 мая в Монпелье. Правда, регламент нашего чемпионата немного отличался от предстоящего европейского турнира, мы больше ориентировались на те комбинации, которые гимнасты показывали на каждом снаряде, поэтому победители и призеры в многоборье во Францию могут и не поехать. Что представляет определенную сложность. Но это, конечно, не означает, что результаты многоборцев мы недооцениваем. Нет, я доволен, что впервые за последние годы и чемпионом России, и призерами стали молодые гимнасты — Никита Игнатьев, Эмин Гарибов и Игорь Пахоменко. Но сразу хотел бы отметить, несмотря на то, что более опытные — Сергей Хорохордин, Максим

АЛЕКСАНДР
БАЛАНДИН:
«По физическому
состоянию пока чуть-
чуть не хватает. Есть
еще вечная проблема
с соскокком. Надо его
дорабатывать»



НЕФЕДОВА ЮНА



КУЗЬМИНА ВИКТОРИЯ



ФЕДОРОВА ПОЛИНА



ЛЕВШИНА КРИСТИНА



БОНДАРЕВА МАРИЯ



ЭМИН ГАРИБОВ,
золото в упражнениях
на перекладине:
«Конкуренция внутри
сборной уже, перед
чемпионатом Европы,
в команде бешеная.
Будет нелегко»



Сегодня в команду пришли молодые, которые показывают современную гимнастику

ДЕНИС АБЛЯЗИН,
чемпион России в
вольных упражнениях:
«К Играм, кроме воль-
ных, буду готовить еще
четыре снаряда. А для
финалов - вольные,
кольца и прыжок»

Девятковский выступили не блестяще, они по-прежнему являются кандидатами на попадание в олимпийский состав и будут продолжать подготовку. Мы надеемся, что смогут наши ветераны набрать хорошую форму даже после чемпионата Европы.

То же самое могу сказать и об Антоне Голоцуцкове, нашем лидере, капитане команды. Причина его неудачного выступления в Пензе кроется прежде всего в том, что Антон не был

требователен к самому себе. Приехал на заключительные сборы после длительного отдыха, с лишним весом, а когда хватился, времени привести себя в порядок и набрать форму не осталось. Но, с другой стороны, еще не было случая, чтобы Антон подводил команду на главных стартах, я вижу, как он тренируется сейчас, — глаза у него горят, так что к чемпионату Европы должен быть в совсем другом состоянии.

Если сравнить ситуацию, которая у нас складывалась накануне Олимпиады в мужской команде, с тем, что происходит сегодня, то, наверное, да, она все-таки стала лучше. В команду пришли молодые, которые показывают современную гимнастику. Да и на последнем чемпионате мира наша сборная стала четвертой — лучшей из всех европейских команд.



КРЮКОВ НИКОЛАЙ



ЗЫРЯНОВ ГРИГОРИЙ



БРИТАН ВИКТОР



СТЕПАНОВ СЕРГЕЙ



СТРЕТОВИЧ ИВАН

Однако конкуренция в мужской гимнастике теперь настолько высока, что в Лондоне на попадание в первую шестерку будут претендовать 12–14 команд! Не говоря уже о многоборье и финалах в отдельных видах. Даже само попадание в финал может оказаться проблематичным.

Можем ли мы рассчитывать, что попадем в число тех, кто будет бороться за медали? Можем. Что в оставшееся до Игр время станет самым главным? Высокая дисциплина. Во всем — в тренировках, к самому себе... Особенно это касается тех, кто в первую очередь претендует на попадание в команду. Ну и, конечно же, будем совершенствовать, прямо до блеска доводить программы. Они должны быть конкурентоспособными на мировом уровне.

В многоборье в этом плане, на мой взгляд, наиболее выигрышно смотрятся Давид Белявский и Эмин Гарибов, а если брать отдельные снаряды, то здесь целый ряд гимнастов, которые вполне могут конкурировать с лидерами на олимпийском помосте. Так, на вольных достойно смотрится Денис Аблязин, на кольцах Константин Плужников и Александр Баландин. Саша набрал форму после длительного перерыва, вызванного травмой. Остались еще последствия психологического, да и физического характера, но это нормально. Баландин — очень волевой и дисциплинированный гимнаст. Для меня, например, неудивительно, что в Пензе он сумел выступить удачно и будет готовиться к чемпионату Европы. Рассчитываем на него и как на одного из кандидатов в олимпийский состав. Неплохой опорный прыжок у Аблязина и Голоуцкова, а на перекладине за выход в финал может побороться Эмин Гарибов. У него на этом снаряде хорошая базовая оценка — 7,2, теперь нужно поработать над качеством исполнения элементов.

Именно об улучшении качества исполнения программ как об основной задаче сегодня говорит и главный тренер сборной Андрей Роди-



оненко. Для кардинальных изменений в программах времени уже нет.

— К главным стартам сезона все подходят по-разному, — говорит Андрей Федорович. — Долго находиться в состоянии готовности очень сложно. Кто-то лучше сейчас готов, кто-то хуже, кто-то вообще пропускает старт, как Виктория Комова. Поэтому делать какие-то глобальные выводы преждевременно. Это предварительный смотр. Мы убедились, что подготовка идет по плану, посмотрели, в каком направлении надо работать. А ведь даже до Кубка России, который пройдет в июне, еще почти два месяца. Тем, кто действительно хочет попасть в команду и поехать на Олимпийские игры, времени для исправления ошибок, доработки программы должно хватить. ▲

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО: «На чемпионате Европы будет видно, как мы выглядим по сравнению с европейскими командами»



КИБАРТАС ИВАН



ПОТАПОВ КИРИЛЛ



ПРОКОПЬЕВ КИРИЛЛ



ДАЛАЛОЯН АРТУР

ЛОНДОН ДАСТ ОГНЯ

ТРИ МЕСЯЦА ДО ГЛАВНОГО
СТАРТА ЧЕТЫРЕХЛЕТΙΑ



GETTY IMAGES/ФОТОВАНК



ОБЫЧНО ДВОРЕЦ можно посетить в течение всего лета, когда королевская семья покидает свою лондонскую резиденцию

МИМО ДВОРЦА

Букингемский дворец закроют для посетителей из-за Олимпийских игр, которые пройдут в Лондоне. Обычно дворец можно посетить в течение всего лета, когда королевская семья покидает свою лондонскую резиденцию. Но в течение нескольких недель в июле королева Елизавета II вместе со своим мужем герцогом Эдинбургским Филипом будет принимать высокопоставленных гостей страны. А это значит, что соображения безопасности стоят на первом месте. До туристов ли тут? Во дворец их пускать не будут.

Туристы не смогут посетить не только сам дворец, но и выставку драгоценностей, приуроченную к «бриллиантовому» юбилею коронации королевы. Но ведь и Олимпийские игры не каждый день проходят, не так ли?

ПО ЗАСЛУГАМ

Награды бесценны, но есть призовые. Правительство Российской Федерации обнародовало информацию, касающуюся денежного вознаграждения российским спортсменам по итогам выступлений на Олимпийских и Паралимпийских летних играх в Лондоне.

Спортсмен, сумевший завоевать золотую олимпийскую медаль, получит 100 000 евро. Обладатель серебряной награды — 60 000, бронзо-

Спортсменам британской команды все-таки разрешат рукопожатия на Играх-2012. Условие — после каждого такого приветствия они будут тщательно мыть руки



ИТАР-ТАСС/IMAGO

вой — 40 000. Размер денежных вознаграждений со времен Олимпиады в Ванкувере не изменился. Также денежное вознаграждение получают тренеры и специалисты, обеспечивающие подготовку спортсменов — победителей и призеров Игр.

ПОСОПИМ И ПОКРЯХТИМ. МОЖНО ИКАТЬ

В июле на Трафальгарской площади и музыкальных площадках на Темзе пройдет фестиваль BT River of Music. Будут представлены музыкальные проекты 205 стран — участниц Олимпийских и Паралимпийских игр. Россию представит уникальный перформанс известного британского музыканта и диджея Мэтью Херберта. Мэтью известен любовью к композициям из звуков окружающего мира. И музыкальное произведение «от России» не будет исключением: основной композиции станут голоса тысячи российских малышей в возрасте до 1 года. Сопение, кряхтение, плач, смех, даже икота.

И Мэтью Херберт не видит в этом ничего необычного: «Я композитор, то есть тот, кто помогает музыке обрести форму. Не все люди играют на музыкальных инструментах, но звуки издает каждый человек. И чем больше людей участвует в создании композиции, тем меньше моя роль. В этом смысле я за музыкальную демократию».

АДЕЛЬ ХОЧЕТ НА ИГРЫ

Британская певица Адель, получившая в этом году шесть премий «Грэмми», примет участие в церемонии закрытия летних Олимпийских игр в Лондоне 12 августа. На организацию красочного концерта будет потрачено около 80 миллио-



AFP/EAST NEWS

Британская певица Адель, получившая в этом году шесть премий «Грэмми», хочет петь во имя спорта

РОССИЮ представит уникальная придумка известного британского музыканта и диджея Мэтью Херберта

нов фунтов стерлингов. Предполагается, что в честь Игр в Лондоне также могут выступить Элтон Джон, «Роллинг Стоунс» и «Спайс Герлз». По оценкам экспертов, церемонию закрытия Олимпиады будут смотреть 750 миллионов человек. Сколько из них поклонников Адель, не уточняется.

ОСНОВОЙ композиции станут голоса российских малышей: сопение, кряхтение, плач, смех, даже икота

Чемпионка мира из Ирландии Кэти Тэйлор назвала юбку «позором бокса»



ИМАГО / КОММЕРСАНТЪ

GETTY IMAGES / FOTOBANK

ЮБКИ — К БОЮ!

Международная ассоциация любительского бокса (AIBA) разрешила спортсменкам, которые примут участие в боксерском турнире Олимпийских игр-2012, выступать в юбках.

«Мы никогда не настаивали на том, чтобы женщины выступали в юбках, — говорит президент AIBA Чинг-Коу. — Но теперь у них есть выбор. В Лондоне каждая спортсменка вправе решать — биться ей в шортах или в юбке».

Не всем такое решение пришлось по душе. Многие девушки уже высказались против юбок в боксе. Чемпионка мира из Ирландии Кэти Тэйлор вообще назвала юбку «позором бокса».

ДАЙ РУКУ, ДРУГ! ПОМЫЛ?

Участникам Олимпиады в Лондоне в составе британской команды все-таки разрешат рукопожатия на Играх-2012. Но есть условие — после каждого такого приветствия они будут тщательно мыть руки. Напомним, что ранее Британская олимпийская ассоциация (ВОА) повергла в шок атлетов и любителей спорта рекомендацией для членов национальной сборной воздержаться от рукопожатий с коллегами из других стран и гостями Олимпиады.

Основанием для этого стали опасения медиков, что традиционное для британцев приветствие может вызвать какое-либо инфекционное заболевание и, соответственно, поставить под угрозу надежды Великобритании на успешное выступление на Играх.

РУКОПОЖАТИЕ МОЖЕТ поставить под угрозу надежды Великобритании

При этом главврач ВОА Иан Маккеди заявил, что личная гигиена спортсменов способна стать решающим фактором в достижении успеха на Олимпиаде, а условия олимпийской деревни, полагает он, могут быть «весьма опасными» из-за инфекций.

Несколько ведущих атлетов страны публично заявили о том, что не собираются следовать рекомендации. И даже министерство здравоохранения Великобритании выразило недоумение по этому поводу и призвало своих «олимпийских коллег» отозвать упомянутую рекомендацию.

«Мы являемся действующими олимпийскими чемпионками, и я не вижу причин, почему мы не можем повторить этот успех», — цитируют Серену агентства.

Сестры Уильямс являются чемпионками Сиднея и Пекина. Завоевать награду в Афинах в 2004 году помешала травма колена Серены.

И ДЖЕКИ ЧАН ДАСТ ОГНЯ

Несколько мировых знаменитостей выбраны участниками эстафеты олимпийского огня Игр-2012 в Лондоне. Среди них — певица Кайли



УЧАСТНИКАМИ эстафеты олимпийского огня Игр-2012 в Лондоне станут кумиры миллионов



...Мы — действующие олимпийские чемпионки, почему бы не повторить успех?

«Это немного бессмысленно, если только вы не будете ходить и дезинфицировать каждую поверхность, к которой собираетесь прикоснуться», — написал в Твиттере британский олимпийский чемпион по гребле Зак Перчес.

СЕСТРЫ, ОНИ ЖЕ — ПАРА

Экс-первые ракетки мира Серена и Винус Уильямс намерены выиграть Олимпийский турнир 2012 года в парном разряде.

Миноуг, киноактеры Уилл Смит и Джеки Чан, а также легенда футбола Пеле.

«Это событие станет величайшим в истории страны. Нам нужна помощь настоящих кумиров других стран, а лучше нынешних быть не может», — заявил один из организаторов эстафеты. Как сообщают британские газеты, знаменитости пронесут огонь по территории Великобритании. ▲

ЧТО ОБЪЕДИНИТ певицу Кайли Миноуг, Уилла Смита, Джеки Чана, а также легенду футбола Пеле?



ИТАР-ТАСС/IMAGO

ПОМНЮ, МАМА
говорила нам, девчонкам:
«Вы такие ужасные. С вами так
тяжело работать»...
А потом, с каждым следующим
поколением, удивлялась:
«Да неужели я так говорила?
Да вы ангелы были!»

ДИТЯ ЗАЛА

АЛЕКСАНДРА КИРЯШОВА: «КТО-ТО КАНИКУЛЫ У БАБУШКИ С ДЕДУШКОЙ ПРОВОДИЛ, А Я — НА «КРУГЛОМ». С МАМОЙ И ПАПОЙ»

ЭТО БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ, КОГДА СРАЗУ ТРИ ЧЛЕНА СЕМЬИ — ПАПА, МАМА И ДОЧЬ ГОТОВЯТСЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ. НЕ ТУРИСТАМИ ХОТЯТ ПОЕХАТЬ, А БЫТЬ В ГУЩЕ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ, ВЫСТУПАТЬ ЗА СТРАНУ. ПРИЧЕМ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА. В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА В РУБРИКЕ «ЗАПИСКИ СПОРТИВНОЙ МАМЫ» О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ К ЗАНЯТИЯМ ДОЧКИ ГИМНАСТИКОЙ РАССКАЗАЛА МАМА АНАСТАСИИ ГРИШИНОЙ. СЕГОДНЯ СЛОВО — СПОРТИВНОЙ ДОЧКЕ. ПРЫГУНЬЯ С ШЕСТОМ АЛЕКСАНДРА КИРЯШОВА, ЧЛЕН СБОРНОЙ РОССИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, МЛАДШАЯ ДОЧЬ ЗАСЛУЖЕННЫХ ТРЕНЕРОВ РОССИИ ВЕРЫ ИОСИФОВНЫ И АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА КИРЯШОВЫХ, ВСПОМИНАЕТ СВОЙ ПУТЬ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ МАМЫ И ПАПЫ.

...Мое знакомство с гимнастикой началось, наверное, когда мама была беременна и приходила работать в зал перед декретным отпуском. Ну, а дальше — по нарастающей. Сначала я гимнастику из коляски наблюдала, потом по коврику в зале ползала, «пробовала» на вкус... Я выросла в зале в буквальном смысле слова, никаких других вариантов и быть не могло. Дело в том, что еще до рождения моей старшей сестры лучших девочек из своей группы мама передала папе. А папа вообще-то работал с мальчиками. Результаты девочки стали показывать хорошие, и так, постепенно, папа целиком переключился на женскую гимнастику. Поэтому, когда появилась я, он уже большую часть времени проводил на сборах в Москве, на «Круглом», а мама продолжила работать в Санкт-Петербурге. Оставить меня было не с кем, естественно, я постоянно была при ней — в зале. А все мои летние каникулы проходили на сборах, где мы собирались всей семьей. Кто-то к бабушке-дедушке в деревню ехал, а я — на «Круглое». Тут уж хочешь не хочешь, а займешься гимнастикой. Вот я и занималась почти до 14 лет, стала кандидатом в мастера спорта, очень хотела выполнить мастерский норматив, но чуть-чуть не дотянула (его присваивали только если тебе уже исполнилось четырнадцать). А на тот момент в моей жизни уже появились прыжки с шестом, два раза в неделю я ходила на тренировку в манеж, в остальные дни — в зал, в итоге все же переключилась на другой вид спорта.

XXX

Громкими успехами на помосте похвастаться не могу. Маме периодически говорили: «Какая она гимнастка?! Она — атлетка!». Я была длинная, росла быстро. Это когда в легкую атлетику пришла, расти вдруг перестала, а раньше прибавить за лето 13 см было для меня не проблемой. И в группе меня частенько называли «жирафчиком», потому что даже старшие девочки

были мне едва по плечо. Родители наверняка понимали, что достичь чего-то в гимнастике мне будет трудно, но, естественно, ничего не говорили, не травмировали детскую душу. Мама тренировала меня наравне со всеми. А мне заниматься гимнастикой очень нравилось! Я благодаря родителям жила этим видом спорта. Безумно хотела занимать первые места, мечтала стать олимпийской чемпионкой и не с папой и мамой ездить на сборы как дочка, а сама по себе как спортсменка. И когда мама все-таки стала направлять меня в легкую атлетику, я в ней своего будущего не видела, очень не хотела уходить из гимнастики, протестовала. Помню, на тренировках боялась делать соскок с бревна — рондат-фляк, к примеру. А тут уж не знала, как маму уговорить меня оставить, поэтому готова была на все. Обещала: «Мама, я буду делать рондат-фляк каждый раз, когда ты скажешь. Не буду соскока бояться, тянуться буду, растягиваться, я все буду делать. Только не хочу идти в легкую атлетику»... Но ведь она была права.

XXX

Хорошо для ребенка или нет, когда мама с папой еще и твои тренеры? Однозначно, думаю, на этот вопрос никто не ответит. Сегодня, оглядываясь назад, могу сказать, что для меня в этом плюсов было больше. Почему? Ну, во-первых, родители все про меня знали: во сколько лягу спать, сколько у меня было уроков, что я ела, как переварю нагрузку... То есть все те мелочи, которые часто от тренеров ускользают, но которые иногда несут важную информацию, у них были перед глазами, и они могли целиком меня контролировать.

Мама очень правильно выстраивала со мной отношения, когда мы были в зале. Требовала с меня больше, — мамы ведь всегда строже относятся к своим детям, потому что хотят, чтобы они были лучшими. Это я на себе о-о-чень



ИМАГО/НОММЕРСАНТЪ

Хорошо для ребенка

или нет, когда мама с папой еще и твои тренеры? Оглядываясь назад, могу сказать, что для меня в этом плюсов было больше

В ГРУППЕ МЕНЯ частенько называли «жирафчиком»

РОДИТЕЛИ ВСЕ про меня знали: во сколько лягу спать, сколько у меня было уроков, что я ела, как переварю нагрузку...

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Мамы всегда **строже относятся к своим детям,** потому что хотят, чтобы они были лучшими. Это я на себе о-о-чень хорошо почувствовала

ЗАНИМАТЬСЯ гимнастикой мне очень нравилось! Я благодаря родителям жила этим видом спорта

хорошо почувствовала. Мама и голос на меня повышала, несмотря на то, что я ее дочка. Но ведь и было за что. Я, случалось, ленилась, халтурила — организм из-за быстрого роста просто не успевал перестраиваться, все болело, вот я и осторожничала. Но мама не считала нужным закрывать на это глаза. Она могла и дома накричать, если уроки плохо сделала. Мы жили далеко от зала, и так нагрузка — дорога, тренировки, а тут еще уроки... Конечно, это любого ребенка изматывает. Мама видела, понимала, как мне тяжело, помогала, но во всем требовала по максимуму. Выходные я проводила за уроками, и мама, если нужно, помогала. Она была для меня и тренером, и учителем... И сейчас, знаю, своих спортсменов в свободное время заставляет сидеть за уроками. И это правильно. Потому что спорт спортом, но жизнь на нем не заканчивается.

Что интересно, воспринимала я это абсолютно нормально. Сердится она — мне, конечно, обидно, но никогда и мысли не возникало: какая у меня плохая мама!

XXX

Девчонки после тренировки окунаются в совсем другую жизнь, если что не так, могут своим родителям на того же тренера пожаловаться. Поплакались — и вроде легче. А мне кому жаловаться на тренера? Папе? Но во время моей карьеры в гимнастике он большую часть времени проводил в Москве. Приезжал домой на 2–3 дня, и столько всего нужно было успеть, что не до жалоб. Да, если честно, сейчас и не могу припомнить нечто такое, что очень долго на душе камнем лежало и вызывало горькие слезы. Если уж совсем накопало, с девчонками в группе обсуждали, жаловались друг другу, еще

я могла что-то рассказать сестре старшей, когда мы пересекались дома (Аня сначала занималась гимнастикой, а потом увлеклась танцами, тоже была очень загружена). Нет, хорошего все же было больше. И опять-таки надо отдать должное маме, она требовательной была со мной, но справедливой. Я была гимнасткой атлетичного плана, не красивой пластичной девочкой, а более резкой, корявенькой такой, скоростной. И прыгучей. И вот в этом моем сильном качестве мама всегда приводила меня в пример остальным. И хвалить не стеснялась, когда я этого действительно заслуживала. Хорошо помню это чувство, когда мама меня хвалила. Это было как бальзам на сердце.

Говорят, что ребенка психологически часто придавливает тот факт, когда оба родители — тренеры в том же виде спорта, где он выступает. А для меня, наоборот, это являлось стимулом. И когда случалось, что на городских соревнованиях, например, после первых мест занимала вторые, третьи, — расстраивалась. Вот, думала, у меня такие мама-папа замечательные и такие они тренеры хорошие, и такие хорошие у них спортсмены, а я такая-сякая, никудышная, не могу поддержать спортивный дух семьи. Я тянулась за ними.

Что еще может «мучить» детей в такой ситуации... Ревность к другим ученикам? Но вот спросили меня, и только теперь я задумалась. Возможно, мне незнакомо это чувство, потому что всегда была с родителями. Даже если не отбиралась на первенство России, все равно ехала с мамой. Не одно поколение гимнасток на моих глазах выросло, видела, как на соревнованиях, на сборах мама с ними со всеми точно так же, как со мной, и уроками занимается, и купальник подобрать поможет, и словом ласковым поддержит если что... Но, наверное, и мама, и папа (хоть и видела я его, конечно, реже) настолько много давали мне родительского внимания, тепла, что у меня и в мыслях не было переживать из-за других. Видимо, родители очень правильно и вовремя объяснили мне суть своей работы: девочкам надо помогать, потому что девочки тренируются, стараются, работают, чтобы стать лучше. Потому и относилась я к этому спокойно: так и должно быть, и никак иначе.

XXX

Тренировать своих собственных детей или нет, должны решать сами родители. Смогут ли наказывать своего ребенка при всех? Или сделать замечание? Многим же трудно даже голос повысить — жалко. А в спорте так нельзя. Лич-

ность родителей прежде всего формирует и атмосферу на тренировке, и обстановку в доме. А детишки что? Как им скажешь, так они и будут делать.

XXX

Когда-то я переживала, упрасивала маму оставить меня в гимнастике, а сегодня благодарна ей, что она убедила меня попробовать себя в другом виде спорта. Она сказала просто: «Пойди, попробуй!» Но так получилось, что я раза четыре ходила на прыжки, ничего толком и не успев понять, а на пятом тренер отправил меня на соревнования. Для меня это стало шоком. В гимнастике надо несколько лет трудиться, чтобы выступить где-то. А тут — я ничего не знаю, не понимаю, но уже — соревнования! Прыгнула, как сейчас помню, 2,70 и выиграла. По-моему, это было первенство города среди среднего возраста. Снова шок. Как это? Ничего особенно не делаю и выигрываю?! Естественно, интерес сразу появился.

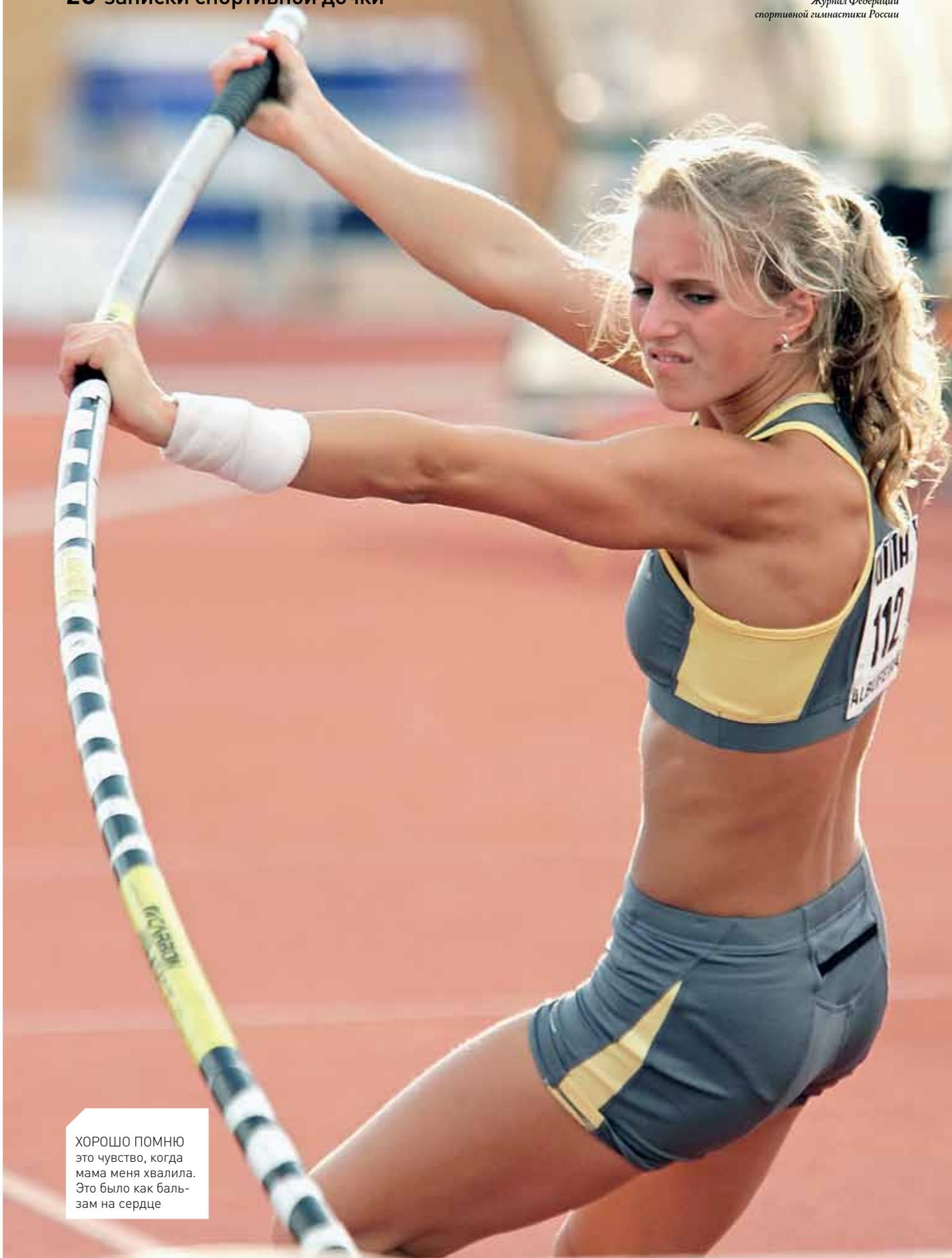
И еще один стимул был — я увидела, как радуются моим успехам родители. Помню, стала второй на первенстве мира среди юниоров. Проиграла по попыткам. Никогда не забуду реакцию мамы, которая сказала: «Никогда не думала, что ты на «мире» можешь какое-то место занять!» В гимнастике, как родители ни старались, я все равно была в роли отстающей, а ведь им наверняка в глубине души тоже хотелось большего. А здесь меньше двух лет прозанималась — и сразу такой результат! Тогда я остро почувствовала, как счастлива мама, как она мной гордится! И я была счастлива, потому что хоть и не в гимнастике, но в другом виде спорта смогла ей доставить удовольствие: тренерское и материнское. Сейчас, конечно, когда за плечами столько побед и поражений, острота восприятия притупилась. Раньше нет-нет да и чувствовался у мамы с папой тренерский взгляд на все, что я делаю в шесте. И даже в поздравлениях (а в утешениях тем более) проскальзывали тренерские нотки — мол, здесь надо было ТАК сделать, а здесь вот ЭТАК. Теперь, мне кажется, они воспринимают мои выступления, как обыкновенные родители. Ну, может, папа еще где-то чуть-чуть по-тренерски все проанализирует, «пожурит». А так — они просто за дочь радуются. За то, что жива-здоровая, что занимаюсь любимым делом.

Вот проиграла отбор на зимний чемпионат мира, написала им в эсэмэске, потому что не показывали соревнования нигде, и получила ответ от мамы: «Не расстраивайся, это тоже результат. Молодец».



Ребенка часто **придавливает факт,** когда оба родители — тренеры в том же виде спорта, где он выступает. А для меня, наоборот, это являлось стимулом

МОЖЕТ, ПОСЛЕ Олимпиады в Лондоне родители махнут на все рукой и хотя бы на недельку выйдут из зала?



ХОРОШО ПОМНЮ
это чувство, когда
мама меня хвалила.
Это было как баль-
зам на сердце

XXX

Помню, мама говорила нам, девчонкам: «Вы такие ужасные. С вами так тяжело работать»... А потом, с каждым следующим поколением, удивлялась: «Да неужели я так говорила? Да вы ангелы были!»

Дети сейчас другие. Не только в гимнастике, во всех видах спорта тренеры сталкиваются с такими проблемами, о которых раньше даже и не задумывались. Не хочу никого обидеть, но мы все-таки более профессионально относимся к делу, шли на какие-то жертвы, если хотели добиться результата. Тренеры вкладывали в нас всю душу, и мы отвечали тем же... Когда смотрю сегодня гимнастику, чувствую все так, будто сама выступаю на помосте, понимаю все их ошибки. До сих

XXX

А я теперь за родителей тоже переживаю по-взрослому. Как любая любящая дочь. Всегда смотрю выступления их учениц, и если по ТВ не показывают, нахожу информацию в Интернете. Понимаю, спорт для мамы с папой — это вся их жизнь. И когда у них там все получается, они счастливы. Значит, и я радуюсь. Но порадовалась бы еще больше, если бы они отдохнули наконец, съездили хотя бы в отпуск. Я не помню, когда они в последний раз в отпуске были. И знают ли они вообще, что это такое?

Может, после Олимпиады в Лондоне родители махнут на все рукой и хотя бы на недельку выйдут из зала? Мне уже хочется их внуком или внучкой порадовать, может быть, тогда они хоть нена-



ИТАР-ТАСС/ИМАГО

пор не перестаю удивляться, как же правильно учили меня мама с папой. «Надо не бросаться на элемент, сломя голову, а учиться понимать, что ты делаешь», — говорили они. Мы разучивали много подготовительных упражнений. Вот, казалось бы, сама я давно уже не занимаюсь (гимнастика раз в неделю — обязательный пункт в подготовке шестовика, но это все-таки специфические упражнения), но до сих пор спокойно выполняю двойное сальто, фляки, прогоны могу сделать. На бревне, конечно, побаиваюсь, но если маты положить, сделаю и на бревне, прыжок Цукахары могу выполнить... И все это благодаря тому, что родители учили пропускать все это через разум. Точно могу сказать: у моих детей — неважно, мальчика или девочки — первым видом спорта будет спортивная гимнастика. Обязательно.

Ревность? Видимо, родители очень правильно и вовремя **объяснили мне суть своей работы**

долго смогут оторваться от гимнастики? Но пока у всех нас, кто готовится к Лондону, не простой период. Мне нужно попасть в команду на Олимпиаду, а для этого необходимо выиграть летний чемпионат России. Зимний сезон получился для меня неудачным, но оптимизма я не теряю. Было бы здорово, если бы мы все — мама, папа и я — оказались в Лондоне, ну, а если бы еще и выступили удачно... Надо верить в это! ▲

ЭТО ВСЕ ВЕЗЁЛКА!

МОЛОДАЯ СДЮСШОР № 3 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ РВЕТСЯ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

«В БЕЛГОРОДЕ, В ЦЕНТРЕ ГОРОДА, РЯДОМ С БЕЛГОРОДСКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ УНИВЕРСИТЕТОМ ПОСТРОЕН ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ — УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС. ОН ОГРОМНЫЙ И СТОИТ НА БЕРЕГУ РЕЧКИ, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ ВЕЗЁЛКА. ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАКОЕ НАЗВАНИЕ ПОЗИТИВНОЕ: ЗНАЧИТ, ВСЕМ КТО ЗАНИМАЕТСЯ В ЭТОМ ЦЕНТРЕ — ГИМНАСТИКОЙ, ПЛАВАНИЕМ, ДА ЛЮБЫМ ВИДОМ СПОРТА, БУДЕТ СОПУТСТВОВАТЬ УДАЧА!», — ТАК С ГОРДОСТЬЮ РАССКАЗЫВАЛА НАШЕМУ ЖУРНАЛУ О КОМПЛЕКСЕ, НАЗВАННОМ В ЕЕ ЧЕСТЬ, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА СВЕТЛАНА ХОРКИНА.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



В БЕЛГОРОДСКОЙ области просто витала эта идея: есть такая прославленная чемпионка, значит, надо строить дворец!

«У нас в Белгородской области просто витала такая идея: есть чемпионка, значит, надо строить! Решили заложить кирпичик и построить комплекс имени Светланы. Открытие состоялось в 2007 году. Сам Дворец принадлежит Белгородскому государственному университету, и на базе этого комплекса работает наша школа», — а это уже рассказывает Юлия Хоркина, директор ГБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 Белгородской области», мастер спорта международного класса, бронзовый призер Всемирных студенческих игр, трехкратная чемпионка России в командном первенстве, тренер с двумя высшими образованиями, вице-президент Белгородской региональной общественной организации «Федерация спортивной гимнастики».



— *Юля, вы, наверное, самый молодой директор школы, и не только в Белгородской области?*

Ну, то, что единственная женщина-директор в нашей области — точно.

— *Не чувствуете в связи с этим дискомфорт, ведь косых взглядов наверняка хватает?*

А без этого мы ведь не можем. Но я не обращаю на них внимания. Разве я человек с улицы? Сама родом, можно сказать, из гимнастики, окончила факультет физической культуры с красным дипломом и факультет «Государственное и муниципальное управление» — также с отличием. И цели есть. И уверена, главное в деле руководителя, чтобы голова была на плечах. Про любовь к своему делу не говорю, это важно для любой работы. Я стала директором только летом 2011 года. Это было неожиданно даже для меня, предыдущего директора перевели в другую школу. Страшно? Да не было мне страшно. Коллектив у нас замечательный, может, мне сегодня и придется в каких-то вопросах финальную точку ставить, но мы все решаем, обсуждаем вместе, чтобы не вставал никто стенка на стенку: одни одобряют решение, а другие осуждают.

— *А может, надо было все же податься куда-нибудь подальше, где проблем нелегкого большого спорта поменьше?*

Да они везде накроют, надо или их решать, или вообще ничем не заниматься. У меня были предложения по тренерской работе. Я же еще и тренирую детей. Но, знаете, так получается, что решающим все же остается это чувство — патриотизм. За Россию хочется продолжать выступать в гимнастике, чтобы не сама уже, а ученики выступали. Жалко только, что мы подрастеряли специалистов. Но большинство отъездов, уверена, из области финансирования. Не возникли бы эти проблемы, не уехали бы многие из наших тренеров.

Разве я человек с улицы?

Сама родом, можно сказать, из гимнастики

КОЛЛЕКТИВ У НАС замечательный, мы все решаем, обсуждаем вместе, чтобы не вставал никто стенка на стенку

В 1984 году в ДЮСШ гимнастики пришла заниматься пятилетняя **Света Хоркина**. Через три года она попала в группу к тренеру Борису Васильевичу Пилкину...

ПЕРВЫЕ ШАГИ спортивной гимнастики в Белгороде были трудными. Занятия проводились в хозяйственной пристройке с печным отоплением



...Первые шаги спортивной гимнастики в Белгороде были трудными. На базе ДСШ городского отдела народного образования открылось отделение спортивной гимнастики для мальчиков и девочек. Занятия проводились в хозяйственной пристройке образовательной школы с печным отоплением и минимальным набором спортивных снарядов: брусья разновысокие (они же мужские), бревно, козел, гимнастические стенки, акробатическая дорожка из ваты. Гимнастическое оборудование имело еще в ближайших школах города, и это в дальнейшем позволило проводить первенство города среди учащихся образовательных школ по спортивной гимнастике. Тогда учителя физкультуры являлись активными помощниками и пропагандистами гимнастики. С годами росли требования, усложнялись программы, совершенствовалось гимнастическое оборудование. В 1973 году была открыта ДЮСШ гимнастики ДСО «Спартак», где проводилась вся работа по подготовке спортсменов. Белгородские гимнасты занимали призовые места на официальных ведомственных и всесоюзных соревнованиях. Правда, в 1980 году мужское отделение закрылось.

А в 1984 году в ДЮСШ гимнастики пришла заниматься пятилетняя девочка Света Хоркина. Через три года она попала в группу к тренеру Бо-

рису Васильевичу Пилкину... Достижения гимнастки Хоркиной и тренера Пилкина известны всему миру. Уникальные программы, новаторский поиск, гимнастический азарт. Знаменитую чемпионку и ее великого тренера называют «реформаторами мировой спортивной гимнастики». На счету белгородского дуэта около десятка фирменных элементов и связок, которыми Хоркина и Пилкин обогатили современную гимнастику. Две золотые олимпийские медали, три победы в гимнастическом многоборье на чемпионатах мира (кстати, никто ни до, ни после Светланы подобного не добивался в истории мировой гимнастики), четыре на чемпионатах Европы. Период от Олимпиады 1996 года в американской Атланте до Олимпиады-2004 в греческих Афинах можно по праву назвать «эрой Хоркиной и Пилкина» в мировой спортивной гимнастике.

— Юлия, а сколько у вас в области школ олимпийского резерва, есть ли какая-то конкуренция?

Вообще в области 54 спортивные школы, 14 из них специализированные. Конечно, соревнуемся в рамках областного смотра-конкурса: по результатам, по очкам. По итогам 2011 года наша школа заняла 3 место. Но школа именно спортивной гимнастики одна, наша.

КОГДА ЛЮДИ работают, а не просто отчеты придумывают, это обязательно дает результат

— Я вот думаю, с одной стороны, наверное, есть плюсы в том, что ваша школа ведет свою историю всего с 2007 года — не тянется груз прошлого. Но — комплекс хороший, условия есть, значит, надо показывать результаты. А результаты быстро не даются, они, как известно, готовятся годами.

Все у нас будет хорошо, уверена. Потому что когда люди работают, а не просто отчеты придумывают, это обязательно дает результат. Наши 22 женских тренера и 5 мужских работают честно и с азартом. Это все местные специалисты. Здесь занимались, здесь учились. Нам всем очень хочется развития. Буквально три года назад начали поднимать мужскую гимнастику. Есть уже юношеские разряды, уже ближе подтягиваемся туда, к взрослым. Для учебно-тренировочных занятий и соревнований учащихся СДЮСШОР № 3 есть гимнастический зал № 1 общей площадью 967 кв. м, гимнастический зал № 2 площадью 750 кв. м с поролоновыми ямами, батут, акробатической дорожкой и специальным оборудованием; открыты три зала для занятий хореографией площадью 236 кв. м с ковровым покрытием и зеркалами, четыре комфортные раздевалки с душевыми по 75 кв. м каждая, тренерская — 83 кв. м, инвентарная — 90 кв. м, а также технические и служебные помещения с необходимым набором инструментов и инвентаря. Перечисленные квадратные метры, конечно, просто роскошь для многих. Мы это понимаем и потому, поверьте, очень стараемся.

А ведь материально-техническая база еще и постоянно пополняется. В сентябре 2009 года мы произвели замену старого гимнастического оборудования, установив новое спортивное оборудование производства SPiETH и ведущего российского разработчика гимнастического оборудования «ВИСТИ» для женской и мужской гимнастики. В 2011 году на базе спортивной школы провели учебно-тренировочные сборы ЦФО России по спортивной гимнастике для юношей и девушек, а также межрегиональные соревнования.

— Думаю, в Белгороде, где ваша фамилия просто культовая, нет проблем с набором детей? Гимнастика у нас, конечно, популярна, но вообще, знаете, жаль, что в последнее время всех так пугают травмами. Трудно бывает бабушкам и дедушкам объяснить, что все не совсем так, как им представляется.

— Родители сегодня хотят обладать полной информацией — и не только, с кем ребенок будет заниматься, но и как, что за чем последует. Вот, приходит мама, говорит: «Юлия Васильевна, уделите мне время». Разговариваете?



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Обязательно. Сначала у нас тренеры беседуют с родителями, а потом, если есть более глубокие вопросы, приглашают меня. Мы присутствуем и на родительских собраниях. Без диалога невозможно.

— А в школе вы со дня основания?

Да, а раньше у нас занятия по гимнастике проходили во Дворце спорта «Спартак». Становление гимнастки Светланы Хоркиной пришлось на период капитального ремонта Спартака, поэтому занятия проходили в приспособленных помещениях в пристройке Дворца спорта. Там все и начиналось — жизнь, работа, результаты. А потом наша школа стала областной. Позднее открылся комплекс. И пошла наша гимнастика по всей области. На самом деле это счастье и очень увлекательное занятие — смотреть, как из малышей рождаются гимнасты. Ведь приходят такие гадкие утята, талант в них еще скрыт от глаз, и трудно угадать, из кого что получится. Всегда обидно, кстати, когда талант виден сразу — и красота, и хореография, а сделать ничего не можешь. Уходят, нагрузки спортивные не по

НАША ШКОЛА СТАЛА областной. Позднее открылся комплекс. И пошла наша гимнастика по всей области



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НА САМОМ ДЕЛЕ это счастье и очень увлекательное занятие — смотреть, как из малышек рождаются гимнасты



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Так получается, что решающим все же остается это чувство — патриотизм. За Россию хочется **продолжать выступать В ГИМНАСТИКЕ**

силам и характеру оказываются. Вот поэтому и говорят тренеры, да и сами чемпионы, что одного таланта мало, для успеха нужно еще очень многое.

...В 2006 году ДС «Спартак» в очередной раз закрыли на реконструкцию и развитие спортивной гимнастики в Белгороде приостановилось. Полностью прекратился набор девочек в группы начальной подготовки, а учебно-тренировочные группы занимались на базе Белгородского государственного университета и образовательных школ.

В марте 2007 года был введен в эксплуатацию Учебно-спортивный комплекс Светланы Хоркиной, на базе которого спортивная гимнастика Белгородчины получила второе рождение. В сентябре 2007 года открылось областное государственное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 3» с количеством обучающихся 128 человек.

А затем — мужское отделение на 225 человек. Появились филиалы СДЮСШОР № 3 в Новом Осколе, пос. Прохоровке и в Белгородском педагогическом колледже. В ноябре 2010-го была создана Белгородская региональная общественная организация «Федерация спортивной

гимнастики», президентом которой является Светлана Васильевна Хоркина.

В настоящее время в СДЮСШОР № 3 на отделении «спортивная гимнастика» обучаются 582 человека, в том числе пять мастеров спорта, 25 кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Членами сборной команды Белгородской области по спортивной гимнастике являются мастера спорта Воропаева Ирина, Крикунова Марина, кандидаты в мастера спорта Сидоренко Алла, Старченко Юлия, Кутергина Анастасия и другие.

СДЮСШОР передала в постоянный состав спортсменов ЦСП «Школа высшего спортивного мастерства» кандидата в мастера спорта Сидоренко Аллу, мастера спорта Старченко.

Обучение и воспитание учащихся обеспечивают 27 тренеров-преподавателей, из них 5 по хореографии и 2 по акробатике. Звание «Мастер спорта» имеют 17 работников, один стал мастером спорта России международного класса.

В школе один заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, один заслуженный тренер России, шесть человек являются отличниками физической культуры и спорта России, два работника награждены По-

В НОЯБРЕ 2010-го была создана Белгородская региональная общественная организация «Федерация спортивной гимнастики», президентом которой является Светлана Васильевна Хоркина



четной грамотой Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, один кандидат педагогических наук.

— *Юля, Белгород в гимнастическом мире на слуху. Начиная с 1999 года здесь ежегодно проводятся Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на призы Светланы Хоркиной, в которых принимают участие гимнастки и гимнасты из городов России, Украины и Молдовы, представительство из года в год растет. Но и ежедневных внутренних проблем наверняка хватает. Что тревожит в первую очередь?*

Ох, как мысли сразу побежали: что еще надо сделать, да доделать, да переделать! Выберу основное. В настоящее время СДЮСШОР № 3 испытывает трудности в подборе квалифицированных кадров тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике, акробатике и хореографии для мужского отделения из-за отсутствия жилья. Людей на пустое место по принципу «вы у нас работайте, а живите, где хотите», не позовешь.

Есть проблема местного, можно сказать, характера, трудности с тем, как добраться гимнастам до занятий, — залы спортивной школы находятся далеко от остановок общественного транспорта. Сложно сохранить группы начальной подготовки. Кто-то выдерживает, кого-то

теряем. Не все бабушки и мамы готовы тратить время на доставку ребенка к спорту.

Существует и еще одна проблема. Для комплексного компьютерного исследования физического состояния гимнастов, динамического наблюдения, контроля за функциональным состоянием учащихся, оценки уровня тренировочной и соревновательной нагрузки, а также эффективности различных методов восстановления приобретены программно-аппаратный комплекс «Омега-С» и аппарат электроимпульсного воздействия «Ангел-Z». Но это ведь далеко не все, что можно сделать для здоровья в наши дни. Так хочется свой реабилитационный центр для лечения и восстановления гимнастов, особенно спортсменов высокой квалификации! Но — нет необходимых площадей. А провести качественно такую работу в областном центре медицинской профилактики трудно, он же не только спортсменов обслуживает.

Но разве бывает работа без проблем? Важно не прятаться, а разбираться с ними — поэтапно. И — растить гимнастов, расти вместе с ними: мы ездим на сборы, вместе с детьми смотрим чемпионаты мира, учимся и усиленно тренируемся. Мы хотим расти. Самое главное — это желание. ▲

НО РАЗВЕ БЫВАЕТ
работа без проблем?
Мы хотим расти.
Самое главное — это
желание



ТАК ЛИ ЭТО ПЛОХО?

ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: БЕЗ МИНИМУМА МАКСИМУМА НЕ ДОСТИЧЬ

В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД МНОГИЕ ЖАЛУЮТСЯ НА УПАДОК СИЛ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, БЫСТРУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. МОЖЕТ БЫТЬ, ПРОСТО ЧТО-НИБУДЬ «ПРОПИТЬ» И СИЛЫ ПОЯВЯТСЯ? ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ОБЕЩАЮЩИХ ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС, ВЕЛИКОЕ МНОЖЕСТВО. НО НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО. СТИМУЛИРОВАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СПОРТСМЕНА НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНО!

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

И вот почему. Все в природе протекает циклически: ночь сменяет день, весна приходит на смену зиме. Так и физиологические процессы в организме человека — они тоже протекают циклически. Есть время подъема, есть время спада. И то и другое норма и для обычного человека, и для спортсмена.

Весной отмечается естественный минимум работоспособности, а к концу лета — максимум. Современными фармакологическими средствами мы в состоянии лишь отодвинуть минимум работоспособности на некоторое время вперед, и тогда он может наступить в

июне или июле. Но полностью заблокировать (хотя и это современная фармакология позволяет) естественный спад работоспособности просто опасно — спортсмен не выйдет на максимум работоспособности, который следует демонстрировать на ответственных соревнованиях. То есть без минимума максимума не бывает.

Весной, на фоне естественного спада работоспособности, самое разумное — поддержать организм спортсмена, помочь ему пережить естественный спад работоспособности, не убирая самого спада!

ЕСТЬ ВРЕМЯ ПОДЪЕМА, есть время спада. И то и другое — норма для спортсмена

Для этого используют витамины и, крайне осторожно, адаптогены. (Адаптогены — это вещества растительного и животного происхождения, которые одновременно и тонизируют и стимулируют.)

Насчитывается их более пяти десятков. Например, женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник, кола, зеленый кофе, цветочная пыльца, пантокрин, маточное молочко). И не следует думать, что весной обязательно нужно есть витамины горстями. Определенная нехватка витаминов весной — это норма для организма.

Авитаминоз у спортсменов может наступить практически в любое время года и обычно проявляется в виде немотивированных признаков перетренированности. Спортсмен начинает жаловаться на слабость, раздражительность, плохой сон, трудности пробуждения. Но если недостаток витаминов работоспособность снижает, то их избыток работоспособность никак не повышает. Организм практически не способен накапливать витамины, поэтому «витаминизироваться впрок» не имеет никакого смысла.

Однако если в весенний период перед спортсменом стоит задача поддержания интенсивного тренировочного процесса, без адаптогенов не обойтись. Но важно понимать, что адаптогены истощают ресурсы организма. Поэтому вместе с адаптогенами обязательно назначают комплексы витаминов.

Адаптогены и витамины правильно усваиваются только при нормальной флоре кишечника. При дисбактериозах они усваиваются в значительно меньших количествах и могут подвергнуться биохимическому изменению нарушенной флорой кишечника.

Самыми лучшими и физиологически совместимыми витаминами и адаптогенами являются натуральные продукты: травы, плоды растений и т.п. Травы значительно лучше усваиваются и оказывают намного меньше побочных эффектов, нежели химические препараты. Именно с

них, а не с фармакологических препаратов и пищевых добавок следует начинать поддержку организма.

Для этого мы обратимся к фитотерапии. Лечение травами хорошо сочетается с антибиотиками и всей медикаментозной терапией, если таковая понадобится спортсмену.

Сначала даем травы эндемические (то есть из родных мест), далее — экзотические. Это же правило касается и употребления фруктов и овощей. Для жителей средней полосы предпочтение должно быть оказано капусте, моркови и т.п., а киви и авокадо следует потреблять в значительно меньшем количестве. Цитрусовые, к примеру, у многих вызывают не только аллергию, но и фотосенсибилизацию (появление пигментных пятен под действием солнечных лучей).

Определиться в огромном количестве адаптогенов совсем не сложно. Подавляющая часть адаптогенов вызывает стимуляцию половых гормонов (женских или мужских или тех и других, например, продукты пчеловодства).

Женские гормоны стимулируют такие адаптогены, как родиола розовая (известна также под названиями золотой корень, розовый корень, лат. *Rhodiola rosea*), имбирь, маточное молочко и др. Такие адаптогены гимнасткам назначать категорически не следует — девочки станут стремительно набирать вес и оформляться по женскому

конституционному типу (то есть пойдут в рост бедра и таз). Мальчики на таких адаптогенах могут быстро прибавить в весе. В меньшей степени стимулирует женские гормоны элеутерококк. Его можно давать в небольших количествах.

Мужские адаптогены, к которым относится женьшень, девочкам не назначают. На мужских адаптогенах у девочек пойдут в рост плечи, утяжелет кость, начнется повышенный рост волос. Но и юноши-спортсмены женьшень не всегда переносят хорошо.



EAST NEWS

Весной надо поддержать организм, помочь пережить естественный спад работоспособности, не убирая самого спада!



PHOTOPRESS

ОБЩЕЕ ПРАВИЛО ЗАВАРИВАНИЯ ТРАВ И РАСТЕНИЙ:

1 столовую ложку травы или сбора на 1 стакан воды завариваем кипятком. Настаиваем 15–20 минут. Режим употребления зависит от конкретной травы. Через месяц употребления обычно делается перерыв на неделю или более. Если перерыв по каким-то причинам сделать нельзя, то просто меняют траву или состав сбора. Травы употребляют по следующему правилу: на «старейшей» луне дают очистительные сборы, на «растущей» — тонизирующие. Адаптогены следует давать на «растущей» луне.



Лимонник китайский (лат. *Schisandra chinensis*) — вид цветковых растений, входит в род Лимонник (*Schisandra*) семейства Лимонниковые (*Schisandraceae*). Обладает общетонизирующим и мягким стимулирующим эффектом, содержит комплекс природных витаминов.

ОРГАНИЗМ практически не способен накапливать витамины, поэтому «витаминизироваться впрок» не имеет никакого смысла



Эхинацея пурпурная (лат. *Echinacea purpurea*) — многолетнее растение из семейства Астровые, или Сложноцветные (Asteraceae). Эхинацея эффективна не только при физическом и психическом переутомлении, но и в качестве профилактики и лечения гриппа, ОРЗ и ряда других инфекционно-воспалительных заболеваний. Эхинацея также является природным иммуномодулятором. Тем самым она защитит организм спортсмена от весенних простуд.



Шиповник (лат. *Rósa*) — род дикорастущих растений семейства Розовые. Шиповник является природным кладезем аскорбиновой кислоты — витамина С (а например, лимон содержит в 50 раз меньше витамина С). Кроме того, шиповник очень богат витаминами А, К, Р, Е, витаминами группы В и микроэлементами (калий и кальций, железо и магний, марганец и натрий, фосфор и хром, а также медь, кобальт, молибден и марганец). В старину шиповник называли «розой собачьей», возможно, потому, что в XVIII и XIX веках его использовали для лечения собачьих укусов.



В качестве поли-
витаминного чая
**лучше
всего
подойдут**
плоды
шиповника

Что же эффективно и безопасно назначать в весенний период? Лимонник, эхинацею + поливитаминовый чай на 3–5 недель. Они меньше всего стимулируют гормональный фон. Адаптогены можно назначать и в спиртовом растворе — в водном растворе их эффективность несколько ниже.

Принимают лимонник и эхинацею в первой половине дня, натощак за 30–40 минут до еды.

В качестве поливитаминного чая лучше всего подойдут плоды шиповника. Их удобно заваривать в термосе и брать с собой на тренировку (на 1 литр кипятка примерно 4 столовые ложки плодов шиповника). Такой чай можно пить в течение всего дня.

Лимонник, эхинацею и шиповник можно давать и юным спортсменам.

Разговор о весеннем укреплении организма будет неполным, если мы не уточним момент, который касается такой важной для юных спортсменов аминокислоты, как глицин. В отличие от взрослых у детей до 12 лет все, что попадает в кровь, поступает в головной мозг. Чем и пользуются детские неврологи, назначая юным спортсменам глицин. Но глицин на фоне дефицита магния, что достаточно типично для гимнастов-диспластиков, вызывает у детей плаксивость, рыдания и даже агрессию. Поэтому глицин юным гимнастам следует давать вместе с витаминным комплексом «магний-В6». ▲



БЕРЕГИТЕ ХВОСТОЧКУ!

БЕЛКИ, ЛИСЫ, КОШКИ, СОБАКИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОБЛАДАТЕЛЯМИ ШИКАРНЫХ ХВОСТОВ. НАМ ЖЕ, БЕСХВОСТЫМ, В ПАМЯТЬ О БЫЛОМ ВЕЛИЧИИ ПРИРОДА ОСТАВИЛА ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ХВОСТОВЫХ КОСТОЧЕК... КОПЧИК, НАПОМИНАНИЕ ОБ ЭВОЛЮЦИОННО УТЕРЯННОМ ХВОСТЕ.

Несмотря на свой более чем скромный вид, копчик является очень важной частью тела и может быть причиной многих неудобств. Крестцово-копчиковое сочленение имеет собственный межпозвоночный диск с отверстием для прохождения концевой нити твердой оболочки спинного мозга. Тем самым любые повреждения в этом суставе могут отразиться на деятельности всего спинного мозга, особенно его нижних отделов, ответственных за тазовые функции.

К копчику прикрепляется множество мышц и связок, ответственных за поддержание органов малого таза и стабильность костной структуры таза в целом. Все перекосы таза в силу преобладающей работы на любимую ногу неминуемо отражаются на копчике.

Особо важным для гимнастики следует считать тот факт, что к копчику прикрепляется часть мышечных пучков большой ягодичной мышцы, которая является мощным разгибателем

Копчик (лат. *соссух*, др. греч. *κόκκιξ* — «кукушка», по словарю Д.Н. Ушакова — «хвостец»), копчиковая кость (лат. *os sacrum*) — нижний отдел позвоночника человека, состоящий из трех — пяти сросшихся рудиментарных позвонков. У детей копчик, как и крестец, представляет собой достаточно мобильное сочленение отдельных костей.



СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИН

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ,
МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

РОДИЛСЯ: 9 ОКТЯБРЯ 1985 ГОДА

БАРНАУЛ
КЛУБ «ДИНАМО»

ТРЕНЕР: ЕВГЕНИЙ КОЖЕВНИКОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ



ВИЦЕ-ЧЕМПИОН МИРА В КОМАНДЕ 2006 ГОДА, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ В КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ 2008 ГОДА,
СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ 2006 ГОДА, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, УЧАСТНИК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2008 ГОДА В ПЕКИНЕ.

В отличие от народных целителей мануальный терапевт должен иметь три врачебных диплома: первый — **мединститута**, второй — **интернатуры или ординатуры по неврологии или травматологии и ортопедии**, и только на основании первых двух врач может получить третий диплом — мануального терапевта.



ГИМНАСТ
с копчиковой дис-
тонией выглядит как
скованный, зажатый



К КОПЧИКУ прикрепляется множество мышц и связок, ответственных за поддержание органов малого таза и стабильность костной структуры таза в целом

Любая проблема в копчике неминуемо **ПОНИЗИТ КАЧЕСТВО ВСЕХ ПРЫЖКОВ**

бедр. Поэтому любая проблема в копчике неминусом понизит качество всех прыжков. Кроме того, пострадают все элементы, связанные с махом ноги назад (например, прыжок «шагом»), и все элементы с удержанием ноги назад («ласточка», аттитюд и т.п.)

Но и это еще не все. К копчику крепятся фасциальные структуры, удерживающие позвоночник в выпрямленном положении.

— При наклоне назад эти соединительно-тканые структуры натягиваются, и если копчик травмирован, то все наклоны назад для гимнаста будут вызывать проблему. Значит, пострадает целый класс элементов по типу мостика, переворотов вперед и назад, прыжки и затяжки в кольцо и т.п.

— При наклоне вперед указанные структуры, наоборот, растягиваются. Характерным приме-

При проблемах в копчике
**ни наклона
вперед,** ни наклона
назад гимнаст должным об-
разом не сделает



ром такого положения является знакомый всем гимнастический элемент «складка».

Тем самым при проблемах в копчике ни наклона вперед, ни наклона назад гимнаст должным образом не сделает — нарушается тонус в фундаментальной гимнастической связке «курбет-антикурбет». Поэтому со стороны гимнаст с копчиковой дистонией выглядит как скованный, зажатый.

«Копчиковая боль» (или кокцигодиния) более типична для женской половины гимнастики и достаточно часто протекает практически «бессимптомно». Только вдруг тренер обнаруживает, что спортсменка по непонятным причинам стала как-то зажиматься, а прыжок, шпагат, мостик почему-то не идут как надо.

Диагноз можно заподозрить при поверхностной пальпации позвоночника в области копчика. К сожалению, это основной метод диагностики, так как на рентгене и МРТ видны лишь грубые повреждения в копчике, которые в гимнастике бывают не так часто.

Каков же механизм травмы при повреждении копчика? Для гимнастов характерны падения на копчик и хронические микротравмы от высокоамплитудных махов и доминирующего выполнения элементов на «любимую» ногу.



Вывихи копчика встречаются в гимнастике редко. В подавляющем большинстве случаев причиной копчиковой недостаточности являются ушибы и растяжения мышечно-связочного аппарата копчика, которые устраняются мануальными методами воздействия.

Все повреждения копчика касаются компетенции врачей травматологов-ортопедов и мануальных терапевтов. Что касается народной медицины, то остеопатия в России не входит в перечень врачебных специальностей, хотя наиболее эффективные ее методики используют мануальные терапевты при лечении копчиковых проблем. ▲

ВСЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ копчика относятся к компетенции врачей травматологов-ортопедов и мануальных терапевтов



GETTY IMAGES/FOTOBANK

КТО ИСПОЛЬЗУЕТ ШАНС?

ОТВЕТИТЬ СМОЖЕТ ЛИШЬ ЛОНДОН

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ МЫ РАССКАЗАЛИ О КОМАНДАХ, КОТОРЫМ ДЛЯ ПОЕЗДКИ НА ИГРЫ-2012 ПОТРЕБОВАЛСЯ ВТОРОЙ ТУР ОТБОРА. КАК МЫ И ПРЕДПОЛАГАЛИ, МУЖСКАЯ КОМАНДА ВЕЛИКОБРИТАНИИ ВЫИГРАЛА С ОГРОМНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ, А В МНОГОБОРЬЕ ТРИ ПЕРВЫХ МЕСТА ЗАНЯЛИ ДЭНИЭЛЬ ПЁРВИС, КРИС ТОМАС И ДЭНИЭЛЬ КИТИНГЗ. ВМЕСТЕ С АНГЛИЧАНАМИ ПУТЕВКИ ДОБЫЛИ ФРАНЦИЯ, ИСПАНИЯ И ИТАЛИЯ. СЕГОДНЯ РАССМОТРИМ ШАНСЫ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКИХ КОМАНД.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

УКРАИНА

Украинская гимнастика после распада СССР переживала не самые лучшие времена, испытывая те же проблемы, что и российская. Появление в финале командного первенства у мужчин в Токио команды Украины для многих оказалось неожиданностью. В последний раз украинские гимнасты выступали в финале в 2003 году. Были украинские гимнасты и в финале Игр в Афинах, где заняли седьмое место, а Валерий Гончаров выиграл золото на брусьях. С той поры — лишь эпизодические успехи отдельных спортсменов, но никак не команды. До Токио гимнастический мир знал только Николая Куксенкова, а во время чемпионата мира стало очевидно, что появилась команда.

Уже на протяжении нескольких лет лидер команды — Николай Куксенков (1989 г.р.), бронзовый призер чемпионата Европы-2011 в многоборье. Он был замечен еще в юниорском возрасте. Спортсмен выделяется хорошей школой, чистыми линиями и отлично смотрится на снарядах. До недавнего времени в сложности комбинаций Куксенков уступал даже европейским гимнастам, но класс позволял ему выигрывать медали на европейских чемпионатах. Однако в Токио в финале многоборья Николай удивил именно сложностью (около 40 баллов), и это означало, что спортсмен вышел на качественно новый уровень. С такой программой он вполне мог бороться за медали, но ошибся на брусьях и в вольных, потеряв в итоге более балла. Итоговое седьмое место вряд ли доставило Куксенкову большую радость.

В финале многоборья выступал и 17-летний Олег Степко, открытие сезона-2011. Занял он 19-е место, никого ничем не удивив, кроме возраста. Но именно возраст является его преимуществом: уже после чемпионата мира Степко заметно прибавил на коне, брусьях и своем самом слабом снаряде — кольцах. Сейчас он собрал программу на 36,5 балла. Немного, но прогресс за несколько месяцев составил 0,9 балла. Наиболее сильные снаряды гимнаста — брусья (6,5), конь (6,2) и вольные (6,1), слабые пока кольца (5,6) и перекладина (5,5).

Уже на протяжении
нескольких лет
лидер команды —
**Николай
Куксенков**

Однако фактический второй номер команды — Олег Верняев (1993). Сегодня его программа «стоит» 39,4 балла: вольные — 6,5, конь и кольца — по 6,6, прыжок — 7,0, брусья — 6,7, перекладина — 6,0. Гимнаст стремительно наращивает сложность. С такой программой при качественном исполнении уже можно претендовать на очень высокие места на любых соревнованиях.

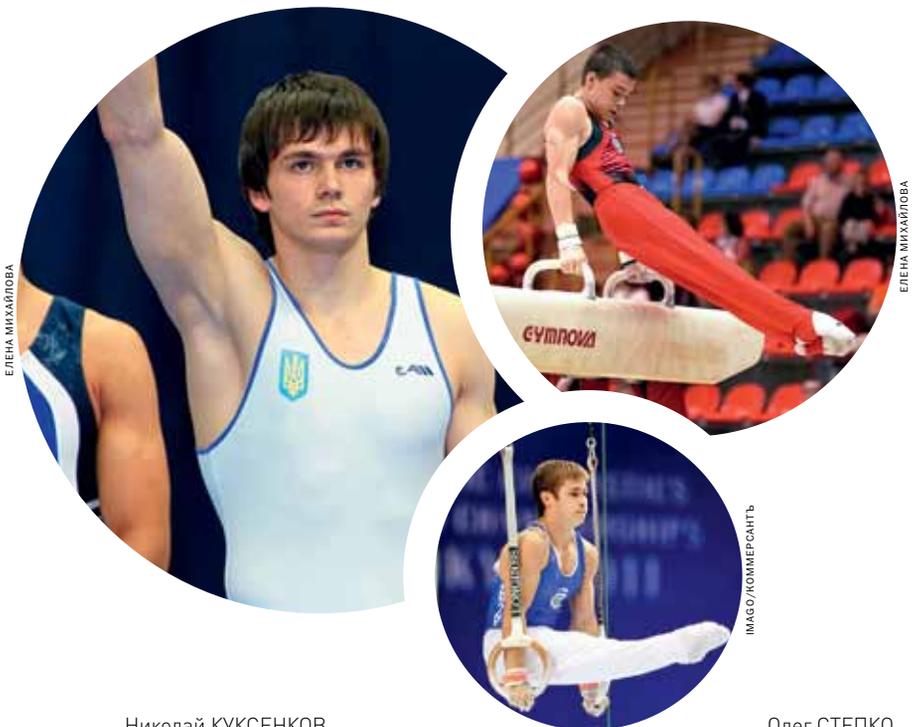
Еще один молодой, но уже достаточно известный гимнаст — Игорь Радивилев (1992). Типичный «прыгун», его программа в опорном прыжке 7,0+7,0. Неплохо выступает на кольцах (6,5) и в вольных (6,2). На остальных снарядах на международных соревнованиях его еще не видели.

Самым опытным в команде токийского созыва был Роман Зозуля (1979), пробившийся в команду не за прошлые заслуги, а по спортивному принципу. Он тоже многоборец, прошел в Токио пять снарядов без серьезных ошибок, и его появление в Лондоне вполне возможно. Выступал в Токио также Виталий Наконечный (1986). И Наконечный многоборец, но сложность программ на снарядах невысока и далеко не всегда компенсируется качественным исполнением.

Отличным достижением для команды Украины станет попадание в первую шестерку, точнее, пятое место. Пока на большее команда не готова, и за оставшиеся месяцы гимнасты вряд ли сумеют прибавить настолько, чтобы бороться за медали.

**Появление
команды
Украины**
в финале командного
первенства
у мужчин на чемпионате
мира в Токио для многих
оказалось неожиданностью

Олег ВЕРНЯЕВ



Николай КУКСЕНКОВ

Олег СТЕПКО

БЕЗУСЛОВНЫЙ второй номер, и даже с претензиями на лидерство, Марсель Нгуен



ИТАР-ТАСС/IMAGO

НАИБОЛЕЕ ЯРКАЯ фигура в команде — Фабиан Хамбюхен



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИТАР-ТАСС/ИМАГО

Команда Германии вполне способна на любые сюрпризы

прошлого десятилетия появились признаки возрождения, и все же бронза в командном первенстве на чемпионате мира-2010 в Роттердаме оказалась полной неожиданностью. Немцы смогли опередить команду США, которая до чемпионата считалась претендентом на золото. Впрочем, американцы в большей степени сами себя считали претендентами.

В Токио немцы не смогли удержать позиции и отступили на более логичное для них шестое место. Но команда Германии вполне способна на любые сюрпризы.

Лидер команды — двукратный абсолютный чемпион Европы, двукратный вице-чемпион мира в многоборье Филип Бой (1987). На протяжении уже трех лет у него самая сложная среди европейских гимнастов программа и одна из сложнейших в мире. Коронный снаряд — перекладина (7,4), самый слабый — кольца (6,0). Бой неплохо смотрится в вольных (6,4), в опорном прыжке (6,6) и на брусьях (6,4). Достаточно сильная программа и на коне (6,3), но вот выполнить ее до конца без серьезных ошибок немцу удастся не всегда. Значительно чаще получается 5,3 — 5,6 с падением. Однако у спортсмена устойчивая психика, и он выдерживает напряжение многоступенчатых соревнований.

Безусловный второй номер, и даже с претензиями на лидерство, Марсель Нгуен (1987). Хотя этим претензиям мешает крайне слабая программа на коне (впрочем, на коне вся команда смотрится плохо) и явно менее устойчивая, чем у лидера, психика. Нгуен, как правило, хорошо начинает финал многоборья, но до конца не выдерживает и может допустить ошибки практически на любом снаряде. Кроме того, чтобы пройти все шесть снарядов на максимуме, у него не хватает и физической выносливости. Сильнейшие снаряды — брусья (6,7), вольные (6,5) и перекладина (6,5).

ГЕРМАНИЯ

Если для украинской гимнастики головной болью оказался распад страны, то для немецкой, как ни странно, объединение. После объединения двух Германий немецкая гимнастика пришла в полный упадок, длившийся почти два десятка лет. Вырастали отдельные более или менее заметные гимнасты, но гимнастики не было. Только в конце

ЛИДЕР КОМАНДЫ — двукратный абсолютный чемпион Европы, двукратный вице-чемпион мира в многоборье Филип Бой

Наиболее яркая фигура в команде — Фабиан Хамбюхен (1987). Он великолепно начинал еще до Пекинских игр, когда на чемпионате мира-2007 в Штутгарте выиграл серебро в абсолютном первенстве. Практически в одиночку Хамбюхен в 2004 — 2007 годах вернул немецкой гимнастике утраченные позиции. В январе 2011-го гимнаст порвал ахиллы,

полгода не тренировался и пока не смог вернуться к прежнему уровню. Хамбюхен проходит все многоборье, но провальный конь, слабые прыжок (6,2) и вольные (5,8) не позволяют ему рассчитывать на что-то серьезное, кроме помощи команде. Самые сильные снаряды — перекладина (7,4) и брусья (6,4).

Это трио явно сильнее остальных, и в Лондоне мы его увидим, если не помешают травмы.

На оставшиеся места претендуют четверо. Самый опытный Евгений Спиридонов (1982). На всех снарядах его комбинации недостаточно сложны, но выполняет он их ровно и без серьезных ошибок. Себастьян Криммер (1990) и Томас Тарану (1987) не столь универсальны. У каждого по три снаряда, и в целом они дополняют друг друга. Андреас Тоба (1990) в Токио был в запасе, но он сильнее и Криммера, и Тарану. Из этого квартета войдут в команду двое. Кто конкретно, зависит от «подборки по снарядам». На каждом снаряде необходимо по четыре сильных гимнаста, а всего в команде пятеро.

Немецким гимнастам — практически всем — недостает чистоты исполнения, школы. Тот же Филипп Бой выполняет свои самые сложные программы грязновато, и это сильно снижает впечатление. Вряд ли в Лондоне немцы смогут повторить свой роттердамский успех.

ЖЕНЩИНЫ

Ни одна из команд, которые мы рассмотрим в этой части, не сможет всерьез бороться за медали в командном первенстве. Но в каждой из них есть гимнастки, способные завоевать медали на отдельных снарядах, в каждой из них есть лидеры.

Женская команда Германии, как и мужская, в Токио осталась на шестом месте. Но если для мужчин шестое место — три шага назад, то для женщин — успех невероятный. Лидер немецких гимнасток — 19-летняя Элизабет Зайтц, серебряный призер чемпионата Европы-2011 в абсолютном первенстве. Любимый снаряд — брусья, где сложность ее программы поднялась уже до вполне приличных 6,6 балла. Однако на остальных снарядах все намного скромнее: прыжок — 5,8, бревно — 5,7, вольные — 5,6. А еще гимнастку подводят нервы, и в финале многоборья в Токио она проиграла даже своей подруге по команде Надин Ярош, не попала и в финал на брусьях.

17-летняя Ярош сегодня — твердый второй номер команды. Но ее программы совсем уж слабенькие: прыжок и брусья — по 5,3, бревно — 5,6, вольные — 5,7. Исполняет она их чистенько,

Самая яркая фигура немецкой команды — 37-летняя Оксана Чусовитина, которая поедет на свои шестые (!) Олимпийские игры



ИТАР-ТАСС/IMAGO



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

аккуратно, и в финале многоборья в Токио эта аккуратность вывела ее на десятое место. У Кимберли Буй (1989) довольно сильные брусья (6,2), однако выполняет она их без падений нечасто, а «совсем пропавшее» бревно (5,0) не позволяет даже мечтать о каких-либо наградах.

Самая яркая фигура немецкой команды — 37-летняя Оксана Чусовитина, которая поедет на свои шестые (!) Олимпийские игры. Олимпийская чемпионка еще 1992 года в составе сборной СССР (точнее, Объединенной команды) она сменила Узбекистан на Германию и вполне успешно выступает на высочайшем уровне уже почти четверть века. В Токио Чусовитина выиграла серебро в опорном прыжке (6,3+5,5) и персональную путевку в Лондон.

XXXXXX

Яркая звезда есть и в команде Великобритании. Конечно же, это Элизабет Тведдл, которой 1 прелю исполнится 27 лет. Тведдл сегодня не столько лидер по результатам, сколько моральный лидер, «пропагандистка» гимнастики в Британии и британской гимнастики в мире. Еще несколько лет назад Тведдл выступала по программе многоборья, но сейчас у нее два снаряда — брусья и вольные. Все успехи Тведдл связаны с брусьями, на которых она выигрывала медали чемпионатов мира, побеждала в Европе. Однако сегодня

17-ЛЕТНЯЯ ЯРОШ сегодня — твердый второй номер команды

ГДЕ ХОРОШИ
японки, так это
на брусьях

Элизабет ТВЕДДЛ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

СЕГОДНЯ
сильнейшая
британская
гимнастка в
многоборье —
это 20-летняя
Ханна Уилэн



ИТАР-ТАСС/IMAGO

ее комбинация (6,6) уже совсем не поражает сложностью, да и качество исполнения слегка поблекло: в Токио Тведдл не попала в финал. В Лондоне гимнастка будет готова лучше, но бороться с Комовой и Мустафиной, с китайками ей вряд ли под силу. Примерно такая же картина и в вольных упражнениях: сложность вполне современная (6,1), а качество заметно уступает.

В многоборье сегодня сильнейшая британская гимнастка — 20-летняя Ханна Уилэн. Ее единственный достойный внимания снаряд — бревно (5,9), но для финала на бревне этого мало. 18-летние Дануся Фрэнсис и Дженнифер Пинчз тоже далеко не звезды. 20-летняя Ребекка Дауни еще не полностью восстановилась после травм, и уже года два не выступала в вольных. Несколько лет назад была хороша на брусьях (6,1).

В начале марта на Кубке Америки дебютировала Ребекка Танни, вышедшая из юниорского возраста. Определенные надежды на ее появление в главной команде есть, но выше пятого места, как в Токио, англичанки смогут подняться только при крайне либеральном судействе.

XXXXX

Япония удивила мир на чемпионате мира-2009 в Лондоне. Точнее, удивила мир и саму Японию Коко Цуруми (1992), выиграв бронзу в абсолютном первенстве и серебро на брусьях. До таких невероятных высот с той поры ни сама Цуруми, ни ее подруги по команде, ни команда в целом не поднимались, и в Лондоне тоже не поднимутся. На домашнем чемпионате в Токио японки остались седьмыми. Вся команда в целом не умеет прыгать: лучшие

прыгуньи Асука Терамото (1995) и Рие Танака (1987) — по 5,3, у остальных по 5,0, и оценка в 14 баллов остается недостижимой мечтой. Чуть менее печально обстоят дела в вольных упражнениях. Здесь три «рекордсменки» — Терамото, Цуруми и Ю Минобе (1990) — по 5,5, с разным уровнем исполнения и оценками от 13 до 13,7 балла.

Где хороши японки, так это на брусьях. И Цуруми (6,4), и Минобе (6,2), и Терамото (6,3), и Танака (5,8) умеют выступать на этом снаряде, зарабатывая от 14,4 до 15 баллов. И на бревне японская команда выглядит посильнее многих: Цуруми — 5,7, Минобе — 6,1, Терамото — 5,9, 21-летняя Юко Синтаке — 5,8. Неплохая сложность в сочетании с техникой позволяют получать и неплохие оценки. И все же, думается, потолок для японской команды — борьба с Великобританией и Германией за пятое место.

XXXXX

Команда Австралии впервые засветилась в финале чемпионата мира в Тяньцзине в 1999 году. Команда готовилась к Играм в Сиднее, но там никаких лавров девушки не снискали. А вот на чемпионате мира-2003 в Анахайме (США) команда Австралии сенсационно взлетела на третье место, опередив и Россию, и Китай. А в Афинах австралийские гимнастки остались в тени. Потом новый всплеск: бронза Монетт Руссо в абсолютном первенстве на чемпионате мира-2005 в Сиднее. Дальше несколько лет спада.

Новый подъем обозначился в 2009 году, когда на чемпионате мира в Лондоне Лорен Митчелл заняла четвертое место в многоборье, до по-

следнего снаряда сражаясь с Коко Цуруми, а потом выиграла серебро на бревне и в вольных упражнениях, показав очень сильные программы. Еще одна австралийка — Лариса Миллер в финале на брусках была седьмой.

На следующий год в Роттердаме Митчелл становится чемпионкой мира в вольных упражнениях. Победа ее над занявшей, точнее, поставленной на второе место Алией Мустафиной была крайне неубедительна, но Лорен вновь показала хорошую программу. Да и ее шестое место в многоборье подтвердило, что австралийка остается в числе сильнейших гимнасток мира. В Токио Митчелл опустилась на восьмое место в многоборье и пятое в вольных. Стала ли Лорен Митчелл хуже? Нет. Соперницы ушли вперед. Но сегодня у Митчелл вполне современная программа: прыжок — 5,8, брусья — 5,9, бревно — 6,5 (!), вольные — 6,2. Эта программа позволяет ей бороться за медаль в многоборье, а также на бревне и в вольных.

Состав команды довольно стабильный: Митчелл, Миллер, Эмили Литтл, Эшли Бреннен, Мэри-Энн Монктон, Джорджия Браун. Возможно появление недавней юниорки Джорджи Симпсон. Но больших успехов в командном первенстве от австралийской команды ждать не стоит.

XXXXX

Румыния выигрывала командное первенство в Сиднее и Афинах, была третьей в Пекине. Но после Пекина начался определенный спад. На чемпионатах мира 2010 и 2011 годов румынки оставались четвертыми. Лидером команды стала

Ана Порграс, чемпионка мира-2010 на бревне, бронзовый призер-2009 на брусках, неплохая многоборка, самая яркая румынская гимнастка межоллимпийского четырехлетия. Однако в январе 2011 года 18-летняя Порграс объявила об уходе из гимнастики — травмы. В 2010-м гимнастка сломала лодыжку, в декабре прошлого года на тренировочных сборах травмировала локоть и решила прекратить тренировки. Последнее повреждение было не столь серьезным, чтобы бросить гимнастику, но, несмотря на уговоры тренеров и подруг по команде, спортсменка ушла.

Решение Порграс заметно ослабит команду. К тому же отличное бревно, неплохие вольные давали ей надежду и на успех в личных соревнованиях. Однако румынская команда отличается тем, что умеет предельно мобилизоваться на главных соревнованиях, которыми считает Олимпийские игры. Именно поэтому румынки смогли выиграть в Сиднее, опередив более сильную команду России.

К Лондону готовятся олимпийская чемпионка Пекина в вольных упражнениях Сандра Избаса (1990), трехкратная олимпийская чемпионка Афин (команда, бревно, вольные) Каталина Понор (1987), Диана Булимар (1995), Ралука Хайду (1994), Елена Рачеа (1994), Диана Челару (1993). Сегодня это лучшие гимнастки Румынии.

Вся команда не очень сильна в опорном прыжке, где максимальная сложность — 5,8. Так прыгают Челару, Хайду, Понор, Рачеа. Вся команда явно отстает на брусках, где лучшая — Хайду (6,0) в Токио показала только 29-й результат. Еще слабее программы Рачеа (5,9), Булимар и Челару (5,5). Хуже того, даже эти программы девушки выполняют с ошибками и падениями. Неплохо выглядит команда в вольных упражнениях, где у Избаса — 6,0, у Понор, Челару и Булимар по 5,8. Сильнейший снаряд румынской команды уже на протяжении почти сорока лет бревно: Понор и Булимар по 6,3, Хайду — 6,2, Рачеа — 6,1. При качественном исполнении оценки могут быть очень неплохими.

Безусловно, к Лондону все гимнастки прибавят и в сложности и в мастерстве, и команда будет бороться за медали.

У румынской сборной есть еще один козырь: основные надежды в Лондоне страна связывает с Ларисой Иордаке, в этом сезоне вышедшей из юниорского возраста. Сегодня Иордаке усложняет программу, и если все получится, то программа в сумме зашкалит за 25 баллов, так что гимнастка станет претенденткой на победу в абсолютном первенстве, на отдельных снарядах и, конечно, очень поможет команде в борьбе за медали. И все же выше 3–4-го места румынскую сборную я не вижу. ▲



Лорен МИТЧЕЛЛ

К Лондону
все гимнастки
прибавят
и в сложности
и в мастерстве,
и команда будет
бороться за
медали

Елена РАЧЕА



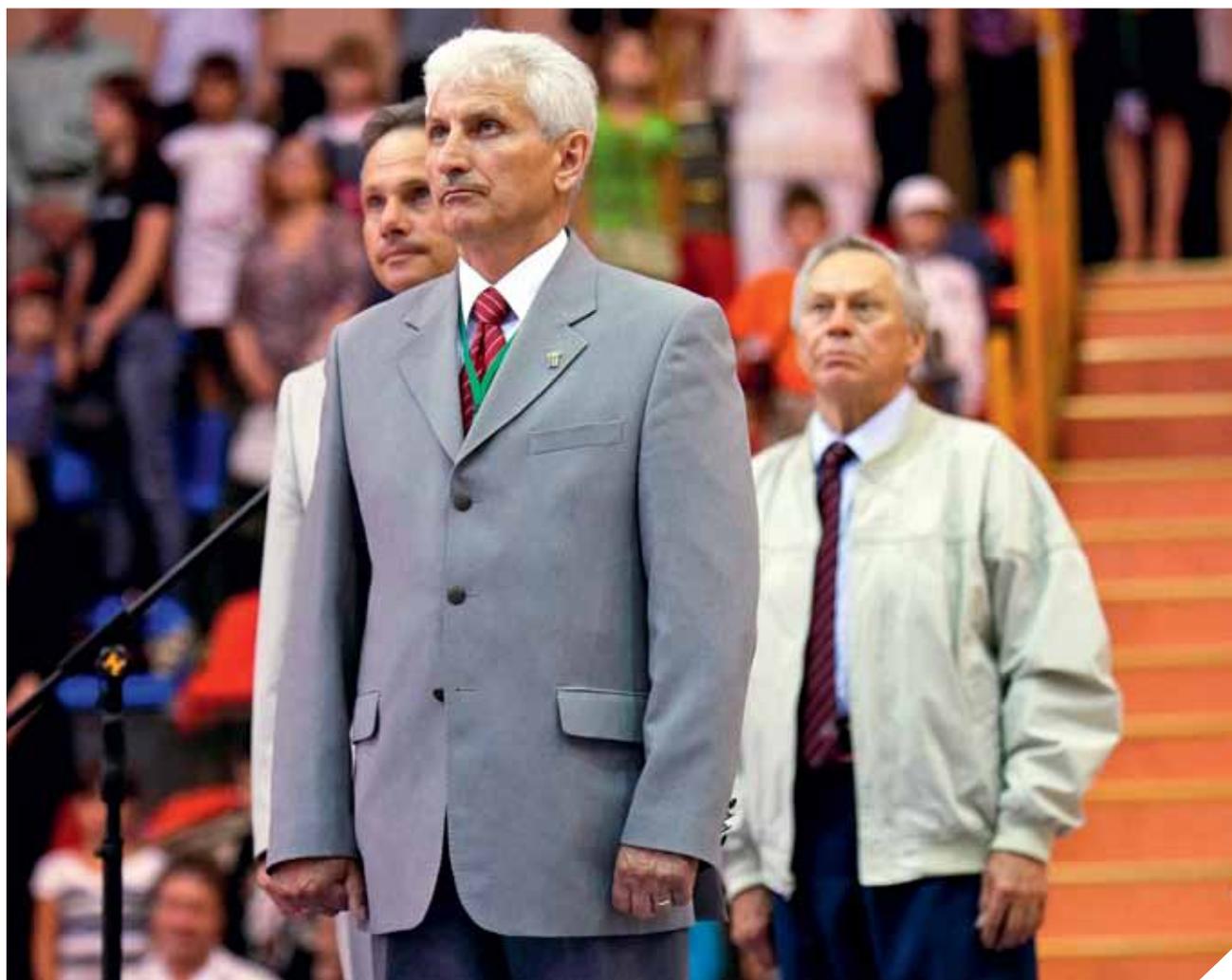
Сандра ИЗБАСА

РУМЫНИЯ
выигрывала
командное пер-
венство в Сиднее
и Афинах, была
третьей в Пекине

КОНТАКТ? ЕСТЬ КОНТАКТ!

«УЧЕНИКА НАДО ВОСПРИНИМАТЬ КАК ПАРТНЕРА, А НЕ КАК ОБЪЕКТ, БЕСПРЕКОСЛОВНО ВЫПОЛНЯЮЩИЙ ТРЕБОВАНИЯ ТРЕНЕРА, ОТ КОТОРОГО НУЖЕН ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ. НЕ НАЙДЕННЫЙ КОНТАКТ — САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ», — СЧИТАЕТ ВАЛЕРИЙ ГЕОРГИЕВИЧ СТАРКИН, ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА | ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА



ДАВЛЕНИЕ
тоже должно
быть обоюд-
но добро-
вольным

ЧЕРЕЗ «НЕ МОГУ» И «НЕ ХОЧУ»

Если контакт между тренером и гимнастом найден, только тогда и можно рассчитывать на высокие результаты. А они в спорте просто так не даются. Где-то надо пересилить себя, где-то просто перетерпеть. Главное для тренера — не перегнуть палку. Да, и заставлять приходится, и преодолевать детское «не могу» и «не хочу». Но здесь существует очень тонкая грань. Любое

лишнее давление может обернуться травмой или чрезмерной нагрузкой на организм. Тренер должен чувствовать гимнаста: сейчас он халтурит, а сейчас не дорабатывает, а теперь просто устал. Давление тоже должно быть обоюдно добровольным. К сожалению, у нас часто бывает по-другому. Тренер постоянно давит авторитетом или даже силой. Сорок лет уже работаю и уверен, что именно на этом этапе мы теряем многих детей.

Да, грань тонкая, и чувствуют ее единицы. Конечно, прежде всего тренер должен любить свою работу и ребенка, с которым занимается. Как своего. Если этого чувства нет, то рано или поздно гимнаст уйдет. Или вообще, или к другому тренеру. Ведь пока маленький, терпит, а потом уходит.

ПРОШЛОЕ ДЛЯ БУДУЩЕГО

Не отрицаю я и фактор обучения: институт, работа с другими специалистами. Тренер должен постоянно совершенствоваться. Нужно разо-

На мой взгляд, сегодня существует довольно опасная тенденция. Правда, она была всегда, но как-то более отчетливо проявилась в наши дни. У нас есть ряд ведущих тренеров, которые на протяжении десятков лет готовили сильных спортсменов. И сейчас, когда к ним попадают дети, может, не столь одаренные или не столь подготовленные, они их продолжают тренировать так же, как тренировали уникальных спортсменов. Отсюда много травм, большой отсев. А я уверен, что на 90% травмы спортсмена зависят от тренера.



браться в технике, в нагрузке, в системе подготовки и во многом другом. И, конечно, надо читать. Литературы много. Начинающим стоит изучать учебники по гимнастике. Можно даже воспользоваться подшивками старых журналов, которые издавались в Советском Союзе. Именно на них, кстати, все тренеры выросли. Славу богу, есть еще специалисты, вырастившие звезд. Сами уже, возможно, не тренируют, но опыт у них накоплен большой.

Уверен, что надо вернуть традицию проведения семинаров. Раньше были семинары не только для тренеров, но и для хореографов, акробатов. А сейчас проводят такие встречи только судьи. Семинары же среди тренеров проходят на уровне округов и школ.

Надо помнить, что есть у нас база «Озеро Круглое», где работают все сильнейшие специалисты. И доступ туда не закрыт: каждый тренер может приехать и поучиться у ведущих специалистов.

ПЕСОЧНИЦА В ЗАЛЕ

Но нельзя не замечать и положительное. В стране появилось очень много центров. Федерация гимнастики России уже в течение пяти-шести лет на безвозмездной основе оснащает эти центры гимнастическими снарядами, которые стоят огромных денег. Ни в одном виде спорта ничего подобного, как мне кажется, в России нет. И это не может не сказаться, результат проявится уже, думаю, к 2016 году. Ведь количество детей, пришедших в гимнастику, увеличилось значительно.

У нас в Пензе, например, число занимающихся выросло практически в два раза. Но мы пошли вот по какому пути. Когда еще только строили зал, решили набирать детей с двухлетнего возраста, что сейчас и делаем. Ребята под руководством тренера занимаются вместе с родителями. Гимнастики там минимум — только один батут. А в основном развлекательные, общеразвивающие упражнения в течение четырех лет. Мы закладываем базу, а по-

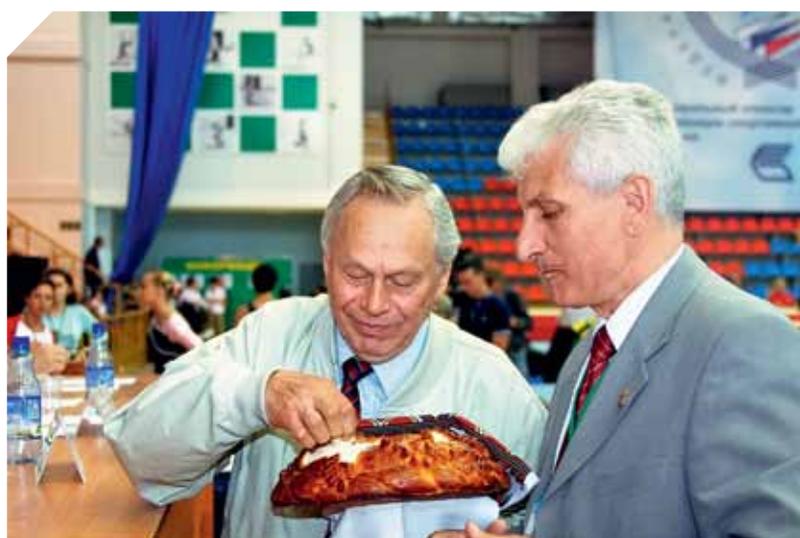


Федерация оснащает центры гимнастическими снарядами, которые стоят огромных денег.

Ни в одном виде спорта ничего подобного, как мне кажется, в России нет

УВЕРЕН, ЧТО НА 90% травмы спортсмена зависят от тренера

Начинающим тренерам стоит **изучать учебники по гимнастике.** Можно даже воспользоваться подшивками старых журналов, которые издавались в Советском Союзе



ОЧЕНЬ ВАЖНО не отсеять того, кто использует свой потенциал в более позднем возрасте

том отдаем детей в разные виды спорта. Подобный подход используется в московском «Динамо», но там количество таких детей не столь велико. Мы же планируем довести набор ребятишек до двух тысяч. И уже со следующего года эти дети начнут попадать в тренировочные группы.

ВАЖНА РОЛЬ тренера, закладывающего базу, его терпимость и знания, не меньшее значение имеют условия, в которых проходят занятия

НЕ ПОТЕРЯЙТЕ СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ

Результат всегда складывается из многих компонентов. Важна роль тренера, закладывающего базу, его терпимость и знания, не меньшее значение имеют условия, в которых проходят занятия. Конечно, успех от работы в таком прекрасном Дворце спорта, как «Буртасы», от нас ждут уже сейчас. Мы это прекрасно понимаем. И они есть. Денис Аблязин, к примеру, выступал и на чемпионате Европы, и на чемпионате мира. В настоящий момент готовится к Олимпийским играм. Уже не первый год подряд мы выигрываем чемпионат округа среди мужчин и среди юношей. На подходе к основному составу Павел Павлов. За ним идет целая плеяда молодых гимнастов 1998–2000 годов рождения, которые в дальнейшем могут стать очень сильными спортсменами. Подтягиваем и девочек, хотя пока на них не ставим. Дело в том, что у нас сильная секция



художественной гимнастики. А так получается, что в России, по-моему, нет ни одной школы на сегодняшний день, в которой была бы сильна и женская спортивная, и художественная гимнастика. Мы не стали ничего разрушать, но ввели «малышковые» занятия, чтобы изначально разделения на художественную и спортивную гимнастику не было. А за эти три-четыре года можно определить, для какой гимнастики девочка больше подходит. Но и сейчас уже две наши воспитанницы есть в списках юношеской сборной России по спортивной гимнастике: одна из них Наташа Капитонова, победительница «Олимпийских надежд», которая выиграла многоборье и три вида.

Конечно, в раннем возрасте определить, станет тот или иной ребенок чемпионом, нельзя. Да, есть дети талантливые и способные, у которых все сразу получается. Но есть и другие, у которых способности проявляются через несколько лет. Очень важно изначально талантливого ребенка не перегрузить, а также не отсеять того, кто использует свой потенциал в более позднем возрасте. У организма ведь существуют скрытые резервы, которые раскрываются путем физических тренировок. И природные данные тоже надо совершенствовать.

ЕСЛИ СЫН В ОТЦА ПОШЕЛ

Мой сын — личный тренер Дениса Аблязина. Ничего отрицательного в преемственности я не вижу. Разве легче работать в другой сфере? На каждой работе возникают проблемы — в любой отрасли. В трудное время мне удалось убедить сына не бросать тренерскую работу. Он выдержал тяжелый период обучения, работал и с девочками, и с мальчиками. Потом прошел стажировку на «Круглом», где провел три года, стараясь взять все лучшее от опытных тренеров. Сын до сих пор прислушивается к советам коллег, хотя уже очень серьезно разбирается в гимнастике. Не буду этого скрывать, лучше меня. Его работа с Денисом — один из примеров того, что тренер обязательно должен находить общий язык с учеником. Денису уже 20 лет, поэтому одним давлением здесь не возьмешь. А сегодня даже тренеры сборной говорят, что он выполняет самый большой объем работы в команде. Надеюсь, все у них получится.

...Да, ученика надо воспринимать как партнера, а не как объект, беспрекословно выполняющий требования тренера, от которого нужен лишь результат. Только с таким подходом можно идти вперед. ▲

МОЙ СЫН СЕРГЕЙ — личный тренер Дениса Аблязина. Ничего отрицательного в преемственности я не вижу. Разве легче работать в другой сфере?

ЭМИН ГАРИБОВ: БОЕЦ

О ТОМ, КТО КОГО ВЫБРАЛ,
О ХИЛОСТИ И БИЗНЕС-ПЛАНАХ

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЛЕТ ДО СЕМИ МНЕ
вся эта гимнастика
очень не нравилась

— Эмин, тебе интервью вообще нравится давать?

Не очень (улыбается). Я не могу сказать, что не люблю внимание. Кто же к нему равнодушен? Но отвечать на вопросы, объяснять что-то... Это не для меня.

— А выступать любишь?

Люблю. Это адреналин. Мне нравится атмосфера соревнований, гул трибун. Именно из-за этой атмосферы раньше ходил на футбол. Больше за «Динамо». Хотя когда тебя самого поддерживают, хлопают, тоже нравится. Волнение, конечно, есть, куда же без этого? Но мне с ним удается справляться.

— Есть приемы? Как?

За счет дыхания. Хотя некоторые справляются с волнением через физическую нагрузку. Это тоже иногда помогает.

— Самый нервный старт был на чемпионате мира в Японии?

Думаю, нет. Скорее перед чемпионатом мира, на Кубке России, когда проходил отбор в команду. У меня перед этими соревнованиями шел период, скажем так, не слишком удачный. Никак не удавалось оказаться в призерах. Поэтому перед отбором я очень волновался. А на самом чемпионате мира было намного спокойнее.

— Расскажи о том, как и когда ты пришел в гимнастику.

В 1994-м, мне тогда было четыре года, нас со старшим братом привела в секцию мама. Родители считали, что мне нужно поправить здоровье, укрепить общефизическую форму. Я был довольно хилым ребенком, да и сейчас не особо здоровый, надо признать (смеется).

— То есть родители вовсе не планировали делать из тебя чемпиона?

Абсолютно точно. Из меня, наверное, даже не планировали делать спортсмена. Сначала мы ходили в зал два-три раза в неделю, занимались растяжкой, небольшой подкачкой. Но потом на первых соревнованиях я занял призовое место...

— Мама с папой одобрили переход из «любительского» в «профессиональный» спорт?

Они-то были всегда только «за». Но возникали конфликты из-за того, что сначала я не хотел заниматься. Лет до семи мне вся эта гимнастика очень не нравилась. И слез по этому поводу было весьма много пролито (смеется). Но родители уговаривали, и я шел.

— Не все дети поддаются на уговоры, тем более в таком возрасте...

Родители для меня важнее всего, я не хотел их огорчать, привык слушаться. А они, возможно, верили в меня, видели, что в дальнейшем что-то получится.



— Значит, ты был послушным ребенком и никогда не хулиганил?

Нет, всегда был скромным и тихим (улыбается). Каким-то мелким, непринципиальным желаниям позволял сбываться, но ничего серьезного. Вообще, я думаю, что не доставил родителям много хлопот.

— А старший брат долго занимался гимнастикой?

Бросил года через два после того, как мы вместе пришли в зал. Сейчас он работает, недавно женился. А в детстве поменял немало видов спорта, ходил и на футбол, и на плавание, и на пинг-понг. Самое интересное в том, что у него почти везде все сразу получалось. Продолжил бы, тоже мог стать профессиональным спортсменом.

— И, видя столь разносторонние интересы брата, ты, кроме гимнастики, ничем не занимался?

Нет, вот только когда маленьким был, совмещал гимнастику с плаванием.

— Но выбрал все-таки гимнастику. Почему, есть объяснение?

Честно говоря, мне кажется, что выбрал все-таки не я. Также родители. И я им за это благодарен. За то, что они удержали меня, а я добился каких-то успехов. Это дело всей жизни, надо идти до конца, до заветной цели.



ВОЛНЕНИЕ, конечно, есть, куда же без этого? Но мне с ним удается справляться

Родители из меня не собирались делать чемпиона. Из меня, наверное, даже не планировали делать спортсмена

СКАЖУ ТАК: ДЛЯ МЕНЯ важна золотая медаль. Неважно, какая именно — личная или командная



— *И эта заветная цель...*
Конечно, выиграть Олимпийские игры!

— *Принципиально ли — в команде или в личном первенстве?*

Скажу так: для меня важна золотая медаль. Неважно, какая именно. После этой Олимпиады вряд ли уйду из гимнастики. Пока есть силы, возможность, буду выступать. Не хочу сказать, что гимнастика для меня все в жизни. Нет, это

скорее моя работа. Но мне нравится то, чем я занимаюсь.

— *Может быть, задумываешься о тренерской карьере?*

Думаю, это не для меня. Я столько времени провожу в зале! И как представлю, что и потом придется не вылезать из гимнастических стен... А сколько еще сил и нервов надо потратить, чтобы вырастить ученика. Есть мысли получить

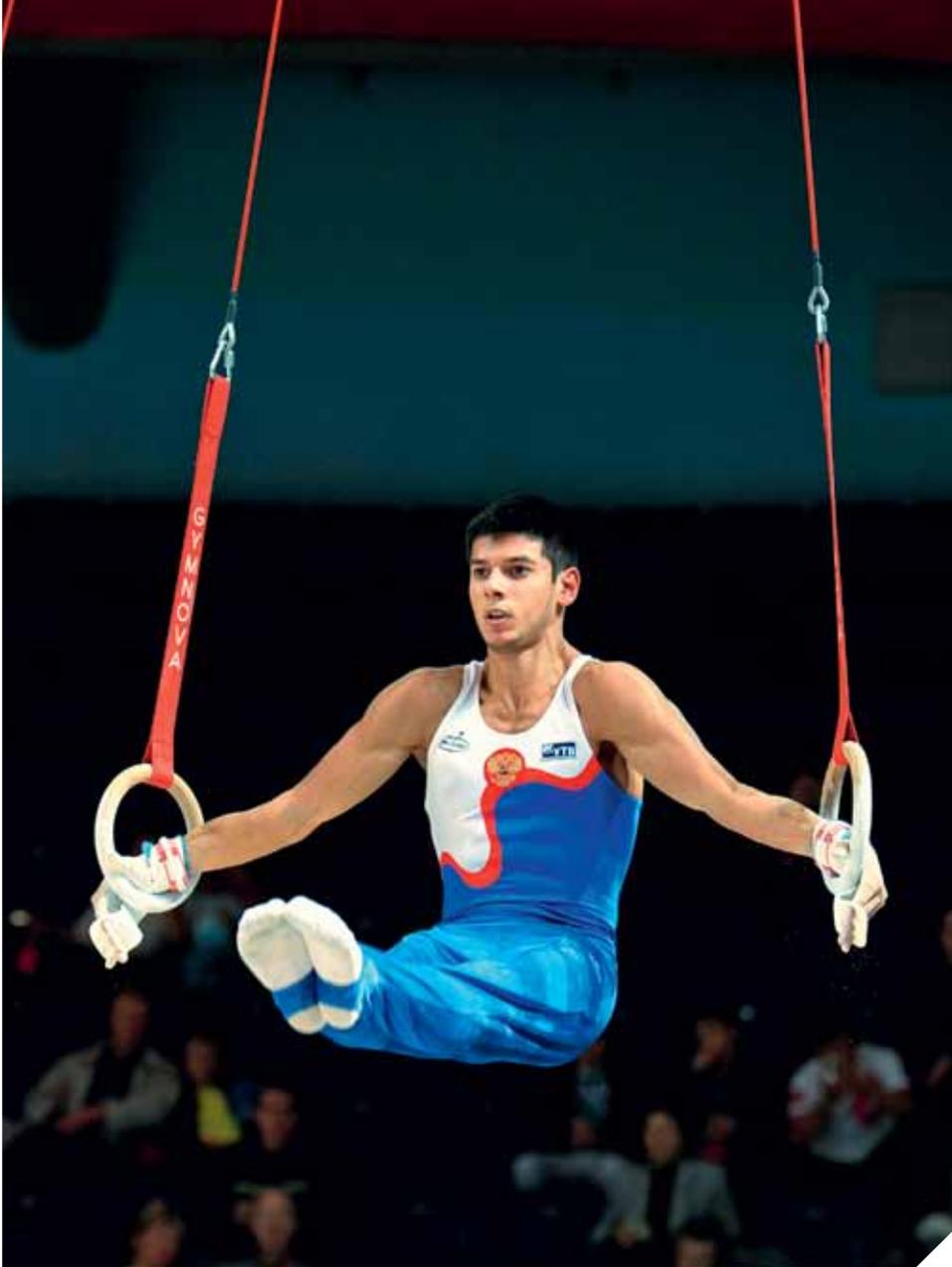
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН:



Впервые я увидел Эмина 16 лет назад. Мне передали талантливого мальчика в гимнастическом клубе «Динамо» (Москва). Данные у него очень хорошие. Маленьким детям всегда тяжело ходить на тренировки. Это далеко не развлечение, даже если занятия разнообразные: нагрузка большая, а ее надо вытерпеть. Тем более Эмин попал в группу, которую я конкретно набирал «под большой результат». Там у нас с самого начала были серьезные требования. Конечно, ему, как и всем, было тяжело, но он справился.

Эмин умный парень. И знает, зачем ходит в зал. Трудится грамотно — именно это ведет его к хорошим результатам. Хотя до Олимпиады не хочется Эмина хвалить. Благодаря своей работе он должен попасть и на чемпионат Европы, и на Олимпиаду. Я думаю, наша мечта сбудется.

Расхваливать не стану, но не могу не отметить, что он очень добросовестный, ответственный, доброжелательный человек. Соглашусь, это говорит о многом. В спортивной жизни он перенес немало трудностей, травм. Не спортивных, возрастных. И могу сказать, что Эмин — настоящий боец.



Я учусь в Московском государственном педагогическом университете.

Есть мысли

**получить
второе
высшее
образо-
вание**

второе высшее образование. Например, в сфере экономики и финансов.

— *Хочешь попробовать себя в бизнесе?*

Да. Возможно, свое дело с папой откроем. Папа сейчас не работает, а раньше у него была фирма по продаже кофе и чая. Посмотрим, может, что-то и придумаем. А мама работает медицинским статистиком в поликлинике.

— *А как они познакомились, знаешь?*

Это было, кажется, в 1984 году в Баку. Они оба тогда там жили. Как познакомились... Они рассказывали, но я не могу вспомнить (улыбается).

— *А как сам встретил девушку, не забыл?*

В Испании. Мы были на сборах на Майорке, а она в Испании учится.

— *Она из России?*

Да, конечно.

— *Почему это «конечно»? Может, испанка.*

Нет, я по-испански не говорю (смеется). Вот по-английски — понимаю хорошо. Хотя говорю неважно.

— *Интервью бы на английском смог дать?*

Думаю, нет. В магазине или кафе объяснить — вполне.

— *Эмин, ты сказал о том, что хочешь получить второе высшее образование. А первое у тебя какое?*

Я учусь в Московском государственном педагогическом университете. Кафедра физической культуры. Вот как раз пишу дипломную работу «Теория методики обучения перелету Ковач через перекладину».

— *Теорию подкрепляешь практикой или наоборот?*

Самое смешное, что сам я этот перелет делать не умею. Все хочу научиться, но сейчас мы готовим олимпийскую программу, так что пока не до этого. ▲

НЕ ХОЧУ СКАЗАТЬ, что гимнастика для меня — все в жизни. Но мне нравится то, чем я занимаюсь

ЗВЕЗДНЫЙ ПОМОСТ

СПОРТ БЕЗ ЗВЕЗД? ТАКОГО НЕ БЫВАЕТ. ЧЕРЕЗ СПОРТ К НАСТОЯЩИМ ЗВЕЗДАМ, ТУДА, В КОСМИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО? И ТАКОЕ БЫВАЕТ. ГЕРОЙ РОССИИ ЛЕТЧИК-КОСМОНАВТ АЛЕКСАНДР ЛАЗУТКИН — 86-Й ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ КОСМОНАВТ И 353-Й В МИРЕ. В 1997 ГОДУ ПРОВЕЛ 184 ДНЯ И 22 ЧАСА НА КОСМИЧЕСКОМ КОРАБЛЕ «СОЮЗ ТМ-25» И ОРБИТАЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «МИР». МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ. ОН ГРЕЗИЛ КОСМОСОМ, БОГОТВОРИЛ ГАГАРИНА И ЗНАЛ, ЧТО ДОЛЖЕН СЕБЯ ПОДГОТОВИТЬ. МЕЧТЫ ТРЕБУЮТ ВЛОЖЕНИЙ ХАРАКТЕРА. ИНАЧЕ НЕ СБЫВАЮТСЯ. ОН РВАЛСЯ В КОСМОС И ГОТОВИЛСЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**



ТРЕНЕР ПОСМОТРЕЛ еще раз внимательно: «Ну, ладно, и ты приходи»

ИТАР-ТАСС/ЕРА

— Александр Иванович, профессию космонавта вы выбрали сами, но вот, каким спортом ребенку заниматься, обычно решают мама с папой...

Я и гимнастику выбрал сам, точнее, она меня выбрала. В третьем классе мы с друзьями решили, что должны заняться спортом. Серьезно, повзрослому. Хотелось уже выглядеть сильными, мужественными. Но куда идти? Первым делом поехали на стадион «Локомотив», там можно было записаться в конькобежную секцию. Но на нас посмотрели и сказали: «Маленькие еще». Тогда мой сосед по парте предложил: «Давай, в бассейн». В бассейн так в бассейн. Но мы даже дойти до него не успели. На уроке математики к нам в класс пришел учитель физкультуры и, выбрав несколько человек, скомандовал: «Вставайте, пошли!» Я в число счастливых не попал. Зато попали мои друзья! Они — радостные, что с математики уводят, — показали на меня: «Можно и он с нами?» И вот идем по школе, не знаем, куда приходим в спортивный зал, а там какой-то мужичок незнакомый. Посмотрел на нас: «Ну-ка, — говорит, — снимайте штаны!» Мы сняли, он на наши ноги взглянул и опять: «Ты, ты, и ты — приходите в спортивную школу гимнастикой заниматься». Я в эту группу снова не вошел. Но друзья меня и тут не бросили: «А вот его — нельзя?» Тренер посмотрел еще раз внимательно: «Ну, ладно, и ты приходи». Как потом выяснилось, я толстенький был для него. Вот, так и начал заниматься. Из тех, кого тогда выбрали, я один остался. А с тренером Владимиром Ивановичем Муровым мы вместе практически весь мой путь в спорте прошли.

— *Полюбили гимнастику сразу?*

Я, наверное, просто плохо себе представлял, что меня ждет. В гимнастике же нужно каждый раз себя пересиливать, попробуй, сделай с перекладины сальто, когда нужно руки опустить и лететь куда-то... Кувырки я довольно быстро научился делать, но дальше и перевороты разные прыгать надо, и много чего еще. Каждый раз — страшно. Я вроде и понимал, что надо спортом заниматься, если хочу быть сильным, но не такой же ценой! Но я гимнастику не бросал. Помню, страдал, плакал. Жаловался тренеру: у меня все болит, не могу сегодня тренироваться. А он отвечал: «Хорошо, иди переодевайся и в зал». Но мысли уйти не возникало.

Потом пошли результаты, а они ведь всегда радуют, это стимул в спорте. Элемент выучил — ого, я уже умею это делать! Еще один получил — уже и это умею! И так шаг за шагом...

— *А результаты высокие были?*



Я в сборную Москвы входил. Мы, ученики тренера Владимира Ивановича Мурова, составляли костяк сборной спортшколы, а наша Первомайская спортшкола была на тот момент лидером в Москве. Мое поколение гимнастов — это Александр Дитятин, он тогда был первым номером страны. Мы выступали на одном помосте, но обыграть его ни разу не удавалось. Маркелов Владимир из нашей плеяды, с ним вместе честь команды Москвы защищали, Геннадий Крысин...

— *Не хотелось попробовать на сборную страны замахнуться?*

Понимал, что попасть в сборную СССР будет тяжело, хотя занял седьмое место на первенстве Союза и уже мог рассматриваться как кандидат в основной состав. Я как раз оканчивал школу, и мне советовали: «У тебя хорошие данные. Поступай в физкультурный». Но я с детства хотел стать космонавтом, а к десятому классу эта мечта только окрепла. Да, я занимался спортом, старался, но рассматривал его как способ получить закалку, которая поможет мне добиться другой цели. Несмотря на успехи, чувствовал, что до больших высот в гимнастике все равно не дорасту, а если погонюсь за результатами, не стану космонавтом.

— *В детстве мало какой мальчишка не мечтает стать летчиком, моряком, космонавтом. Но чтобы все получилось... Это какой же должен быть характер?*

Я вроде и понимал, что надо спортом заниматься, если хочу быть сильным, но не такой же ценой! Помню, страдал, плакал. Жаловался тренеру.

Но гимнастику не бросал

Я В СБОРНУЮ МОСКВЫ ВХОДИЛ. Мы, ученики тренера Мурова, составляли костяк сборной спортшколы

Тогда время было такое — освоением космоса была пронизана вся атмосфера нашей жизни. Еще и американцы полетели на Луну — это же так интересно! Книжки, фантастика, которую я читал, тоже сделали свое дело. Возможность полететь в космос, увидеть звезды рядом, найти другие миры — все это казалось более интересным, чем жизнь в спорте.

— *Но спорт на таком уровне, как правило, навсегда задает определенный ритм жизни. Вы были бы другим, если бы не прошли этот путь?* Думаю, да. Гимнастика мне очень многое дала. Когда я уже поступил в отряд космонавтов, психологи попросили составить список людей, которые формировали нас как личность. В моем — на одном из первых мест был тренер. Владимир Иванович Муров. Хотя немало «претензий» к нему имелось, когда мы тренировались. А как иначе, если он заставлял работать, когда ты не можешь работать? Если он заставлял делать, когда тебе страшно? Проходил комиссию при поступлении в отряд (а там хватало сложных моментов) и словно слышал голос тренера: «Надо учиться наступать себе на голову, учиться перешагивать через это!».

К тому же годы, проведенные в гимнастике, помогли понять себя самого с точки зрения физиологии. Я не с идеальным здоровьем пришел сюда, но знал, какие функции организма можно тренировать. Знал, например, что такое хорошая форма, а что — плохая. В каком состоянии нахожусь в данный момент. Понимал, что такое нагрузка. В отряде космонавтов процесс обучения очень интенсивный, связан с большим нервным перенапряжением. А как снять высокую психологическую нагрузку? Еще больше нагрузить себя физически. Понимание этих процессов, умение правильно распределить силы помогли мне пройти все испытания и остаться здоровым человеком.

Кстати, очень пригодился опыт учебы в спортивном интернате. Такая форма подготовки в спорте тогда только зарождалась, в интернатах начинали практиковать двухразовые тренировки. Это было новым. Как это, учиться, да еще и тренироваться два раза в день? Оказывается, можно. Научился организовывать свое время, расставлять приоритеты... Гимнастика — хорошая школа для жизни. Любой вид спорта — хорошая школа.

— *Но гимнастика любому виду спорта голова...* Гимнастика, конечно, развивает тело лучше, чем любой другой вид спорта, гармоничнее. Ты бегаешь, прыгаешь, все время вращаешься — у тебя хороший вестибулярный аппарат должен быть. И хорошая сердечно-сосудистая система. Да еще и качаешься. Да еще и вниз головой... Что может быть лучше?

— *А при подготовке в отряде космонавтов гимнастика присутствует?* Естественно. Взять хотя бы прыжки на батуте. Помню, пришли инженеры и давай меня этому учить. Было очень интересно (улыбается). Они не знали, что я гимнаст, мастер спорта. Я не бравировал этим. Потом с парашютом прыгал, и опять гимнастика помогла. Сначала, правда, когда из самолета выпрыгивал, у меня из-за хорошей растяжки, ноги сразу в шпагат. А это чревато. Но телом-то привык управлять. Зато мне было понятно, как делать сальто в воздухе, как группироваться. Инструктор начинал объяснять, а я уже понимал. Прыгаешь, сначала горизонт увидел, потом небо, потом землю... А тем, кто никогда не стелкивался с этим, приходилось долго объяснять, да и страшно им было.

— *Стрессовые ситуации опять же...* Конечно, я же почему сказал, что гимнастика, спорт — школа жизни. Да потому что там каждые соревнования — стресс. Обычный школьник, не спортсмен, встречается с таким стрессом только на экзамене. А мы — регулярно. Да еще и шесть снарядов надо пройти. Перед каждым снарядом волнуешься и должен взять себя в руки. Вот я, пока тренер из меня не сделал человека, дрожал.

— *Можете вспомнить свое самое сильное впечатление от гимнастики?* Как-то мы выступали во Дворце пионеров на Ленинских горах. Наша сборная Москвы против гимнастов из Германии. Болеть за нас приехал весь интернат. Я, сейчас уже не помню, какое место занимал — первое или второе, иду на последний снаряд. Перекладина. Волнуюсь. И вдруг каждой клеточкой начинаю чувствовать, как зал за меня переживает. Делаю пируэт, иду на соскок и слышу, как зал вздыхает, набирает воздуха и кричит: «Сто-о-ой!!!» Я лечу

Я с детства хотел стать Космонавтом.

И спорт считал способом получения закаливания, которая поможет мне добиться другой цели



ИТАР-ТАСС

Я ЖЕ ПОЧЕМУ СКАЗАЛ, ЧТО ГИМНАСТИКА, СПОРТ — ШКОЛА ЖИЗНИ. Да потому что там каждые соревнования — стресс



Там, в космосе, хочешь не хочешь, **НО** ПРОИСХОДИТ ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ



AFP/EAST NEWS

Свой мир мы познали. **А вот этот, который рядом, за окном иллюминатора** — жизни не хватит

уже, перед глазами земля, и вот это «Стой!» меня буквально цементирует на месте. Встаю в доскок намертво! Зал ахает!.. Весь этот ворох чувств — восторг трибун, понимание, что они болеют за меня, что они со мной, «ах» этот — частенько во мне всплывает.

— *Когда полетели в космос, было так же — восторг?*

Нет, воспринимал это как работу, рутину. Кажалось бы, я на высоте 200 км, вот звезды, вот Земля, мечта исполнилась! Но восторга не возникло. Парадокс. Скажем, годом раньше, когда я провожал своих дублеров, смотрел на ракету, и сердце у меня колотилось: «Через год и я буду ТАМ». А оказалось... Потом начались перегрузки, период адаптации, весь организм болел. Думал, если бы знал, что так будет, не полетел бы. Ну, а когда все прошло, тогда все равно полет стал рождать во мне не восторг, а философские чувства. Впервые почувствовал, что такое бесконечность. Летишь, летишь, смотришь на звезды, понимаешь, что никогда не пролетишь это расстояние, и становится немного страшно. Там, в космосе, хочешь не хочешь, но происходит переоценка ценностей. На Земле мир для нас — островочек. Ходим, ездим по этому

шарику... Изучил пустыню — поехал в тайгу, изучил тайгу — переместился в тундру, из тундры — в горы... Но мир-то намного шире, чем мы себе представляем. Свой мир мы познали. А вот этот, который рядом, за окном иллюминатора — жизнью не хватит. И от этого как-то грустновато.

— *Дни на орбите долго тянутся?*

Пролетают. Там же все расписано по минутам, нет восприятия — день, когда светло, ночь, когда темно. Работаешь четко по часам. Звезды за окном, приборы, коллеги твои... Большого стресса от этого однообразия не чувствовал. В надежности техники был уверен, вот корабль, если что случится, улечу. Только когда уже приземлились и сидели, как обычно первые минуты на Земле, перед журналистами, почувствовал, как спадает нервное напряжение. В полете такого не было. Там я не боялся, но на подкорке, видимо, было «записано» — и разгерметизация может произойти, и еще что-нибудь. Случился же пожар на станции, может, это отложилось... В общем сижу и чувствую, что здесь, на Земле, я в безопасности. Смотрю — плотный слой атмосферы надо мной, и не нужно бояться, что метеорит пролетит...

Смотрю — плотный слой атмосферы надо мной, **И НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ, ЧТО МЕТЕОРИТ ПРОЛЕТИТ...**

ИДЕШЬ НА БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ПРИСТЕГИВАЕШЬСЯ К НЕЙ — иначе улетишь — и начинаешь работать



AFP/EAST NEWS

Занятия физкультурой на станции

проходят дважды в день. Если этого не делать, о Земле можно забыть

— *То есть побывавшему там на Земле потом жить легче?*

Да. Мы живем, работаем, думаем, как за квартиру заплатить и т.д... И забываем, что жизнь на самом деле не состоит из проблем. Жизнь состоит из познания вот этого окружающего мира. Мира, в котором ты живешь. Это совсем другое чувство. А наши проблемы действительно есть, и куда от них не денешься, но это не самое главное.

— *Александр Иванович, а занятия спортом в космосе, если это не для красного словца говорится, как выглядят? Два притюпа три прихлопа или все по-настоящему?*

Только по-настоящему. Занятия физкультурой на станции проходят дважды в день. Если этого не делать, о Земле можно забыть. Тогда вернешься и в лучшем случае будешь инвалидом. Был такой полет — Николаев и Севастьянов.

Он длился 18 суток, по тем временам огромный срок. Когда приземлились, одному помощь реаниматора потребовалась, хотя сегодня 2–3 недели это ерундовый полет. Но произошедшее заставило врачей задуматься и придумать комплекс практических мер, то есть физических упражнений, чтобы при длительном состоянии невесомости мышцы не атрофировались. А это без физической нагрузки происходит очень быстро. Так что идешь на беговую дорожку, пристегиваешься к ней — иначе улетишь — и начинаешь работать. И опять вспоминаю с благодарностью гимнастику. Я же знаю, где какие мышцы. Понимаю, что вот эта мышца у нас здесь работает, а в космосе — нет. Я, например, мышцы шеи специально нагружал, чтобы потом избежать неприятностей.

— *О кумирах в спорте не спрашиваю, кумир у вас, наверно, был один — Гагарин?*

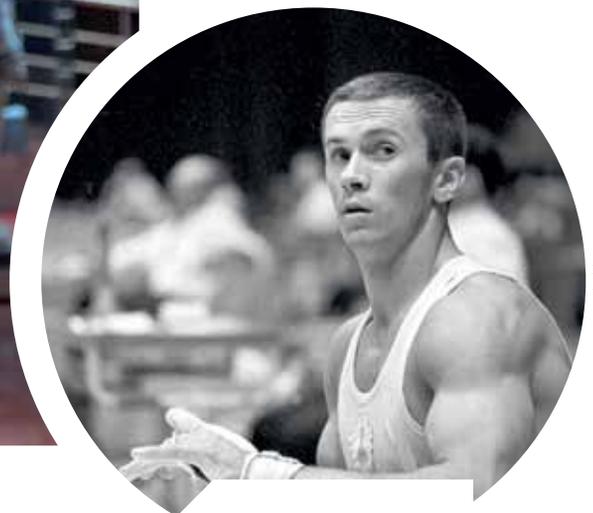


Я МЫШЦЫ ШЕИ СПЕЦИАЛЬНО НАГРУЖАЛ, чтобы потом избежать неприятностей

СЕГОДНЯ АЛЕКСАНДР ЛАЗУТКИН - ДИРЕКТОР МЕМОРИАЛЬНОГО МУЗЕЯ КОСМОНАВТИКИ



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ



РИА НОВОСТИ

Нет, он был больше чем кумир — Бог. А человеком, который изменил мою жизнь и помог стать космонавтом, был Владислав Волков. Прочитал его книгу, которую он написал между двумя полетами в космос, и отнес документы в МАИ (Московский авиационный институт. — Прим. ред.). А в гимнастике олицетворением идеала для меня был Михаил Воронин. Даже автограф пытался у него получить... Очень нравилась послевоенная плеяда гимнастов — Виктор Чукарин, Борис Шахлин... Помните, как на Олимпиаде во время упражнения на перекладине у Шахлина порвалась кожаная накладная на руке, а он, несмотря ни на что, довел выступление до конца? Эти люди были для меня примером того, как надо бороться.

— *Сегодня гимнастика вас интересует?*

А как же? И сам периодически хожу в зал. И смотреть пытаюсь. Правда, испытываю чувство абсолютного неудовлетворения от того, как ее показывают. Во-первых, мало. Во-вторых, даже из того, что есть, ракурсы выбирают неинтересные. Оператору, наверное, тоже надо быть гимнастом, чтобы правильно показывать. Это же такой вид спорта — красивый! Такие вещи делают — дух захватывает!

— *Скоро Олимпиада в Лондоне, что пожелаете нашим ребятам?*

Недавно слушал интервью с одним из гимнастов из сборной СССР. Он вспоминал: «Выходишь — и знаешь: ты должен быть победителем. Не потому, что хочешь. Должен! И подвести тебя может только одно — если ты упадешь»... Почему мы еще всегда болели за гимнастику? Потому, что она была лучшей в мире! Это был наш вид спорта. Да, мы не только побеждали. Но все равно были лучшими. И знали, как тренироваться, чтобы побеждать. Мы чувствовали за собой багаж, победный опыт поколений. Ощущение советской гимнастики — гордость! У нас были школы — воронежская, московская, киевская, владимирская, это было богатство наше. А это помогает выступать. Сейчас такого нет. Гимнастика наша немного просела, но выступать надо! Хочется, чтобы ребята, которые будут выходить на помост за нашу страну, почувствовали эту страну за собой. И думали не о том, что за медали премии хорошие дадут, а о том, что народ будет смотреть и болеть за тебя. И он тебе скажет спасибо. А если ты победишь или проявишь себя как настоящий спортсмен, в каждом доме тебя будут знать. ▲

А в гимнастике идеалом для меня был Михаил Воронин. Послевоенная плеяда — Виктор Чукарин, Борис Шахлин... Эти люди были примером того, как надо бороться

ЭТО ЖЕ ТАКОЙ ВИД СПОРТА — КРАСИВЫЙ! Такие вещи делают — дух захватывает!



ИТАР-ТАСС

СЕУЛ. ПОБЕДА

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ТУРНИР ЖЕНЩИН В СЕУЛЕ — ОДНО ИЗ САМЫХ ЯРКИХ СОСТЯЗАНИЙ В ИСТОРИИ СОВРЕМЕННОЙ ГИМНАСТИКИ. ДВЕ ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ КОМАНДЫ ВЫСТУПАЛИ ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗОШИБОЧНО, ДВЕ ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ГИМНАСТКИ ПОКАЗАЛИ СЛОЖНЕЙШИЕ КОМБИНАЦИИ НА ВСЕХ СНАРЯДАХ. И В ЭТОЙ ТЯЖЕЛЕЙШЕЙ БОРЬБЕ СИЛЬНЕЕ ОКАЗАЛАСЬ СБОРНАЯ СССР И ЕЛЕНА ШУШУНОВА. А НАША МУЖСКАЯ СБОРНАЯ БЫЛА НАСТОЛЬКО ХОРОША, ЧТО СОПЕРНИЧАТЬ С НЕЙ НЕ МОГ НИКТО.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН



РИА НОВОСТИ

Елена ШУШУНОВА

ПЕРВЫЙ КРУПНЫЙ старт в сезоне 1987 года — чемпионат Европы в Москве 21–24 мая. И в состязаниях женщин советскую команду ждал холодный душ

На чемпионате мира 1985 года титул абсолютной чемпионки разделили советские гимнастки Оксана Омелянчик и Елена Шушунова. Особенно поразила Шушунова, начавшая турнир с падения с брусьев и 17-го места после «школы». У мужчин абсолютным чемпионом мира во второй раз стал Юрий Королев. Наши сборные уверенно выиграли и командное первенство. На этом чемпионате советская школа гимнастики вновь доказала миру, что она — сильнейшая.

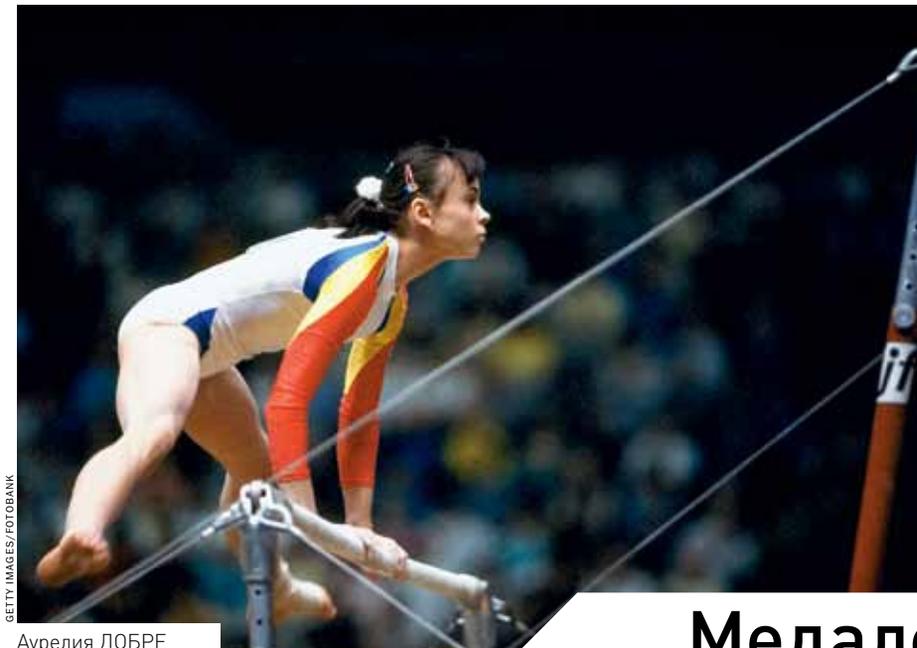
Первый крупный старт в сезоне 1987 года — чемпионат Европы в Москве 21–24 мая. Естественно, наши болельщики жаждали триумфа. Чемпионом Европы стал дебютант сборной Валерий Люкин. Он демонстрировал умопомрачительные элементы и не ошибался. Это был бенефис Валерия Люкина, его чемпионат. Серебро выиграл Юрий Королев.

А вот в состязаниях женщин советскую команду ждал холодный душ. На помост вышли абсолютная чемпионка мира Елена Шушунова и две

дебютантки — Алевтина Пряхина и Светлана Байтова. Лена упала с бревна и в итоге разделила третье место. Серебро завоевала Пряхина, очень ровно и сильно пройдя все четыре снаряда. Байтова провалила брусья и бревно, в итоге став десятой.

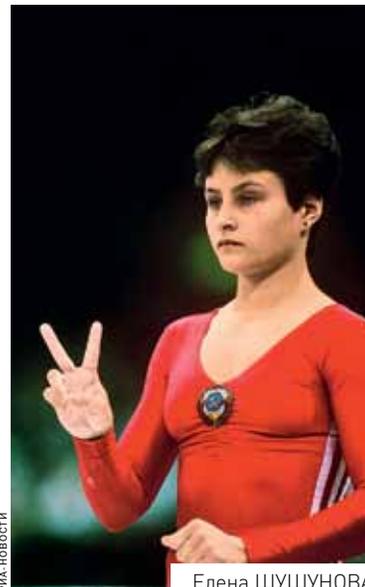
В Москве блистала румынка Даниэла Силиваш. Она выиграла золотые медали на трех снарядах и только в опорном прыжке уступила Шушуновой. Лена и в финалах выступала очень неровно: падение с бревна, ошибки в вольных. Вторую медаль на снарядах, бронзовую, завоевала в вольных упражнениях Пряхина. И это все, что собрали в Москве наши девушки. Было тревожно.

Отбор состава на чемпионат мира в Роттердам проходил в сентябре на Кубке СССР. Здесь произошло знаковое событие: на помосте вновь появился Дмитрий Билозерчев. Что пришлось ему пережить за два года после тяжелейшей автотрагедии, как восстановиться — это тема отдельного рассказа. Силе воли этого спортсмена невозможно не поражаться.



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Аурелия ДОБРЕ



РИА НОВОСТИ

Елена ШУШУНОВА

Медалей в Москве наши девушки собрали совсем немного. Было тревожно

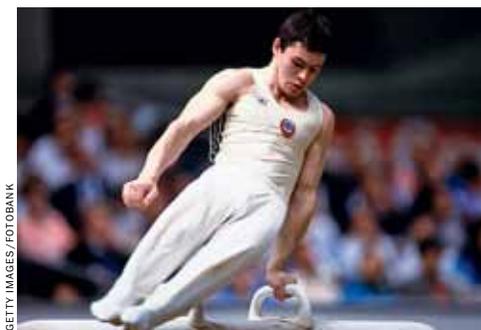
Билозерчев выиграл многоборье. Люкин был лучшим в произвольной программе, но уступил Дмитрию 0,05. Королев вышел на третье место, Артёмов на четвертое. Этот квартет намного опережал ближайших конкурентов за место в команде.

У женщин победила Елена Шушунова. Далее Елена Гурова, Оксана Омелянчик, Светлана Байтова, Татьяна Тужикова и Светлана Богинская.

РОТТЕРДАМ, ЧЕМПИОНАТ МИРА, 19-25 ОКТЯБРЯ 1987 ГОДА

После обязательной программы у мужчин впереди с огромным преимуществом сборная СССР — 294,05. За ней ГДР — 289,85, Китай — 289,80, Япония и Болгария — 287,80. В личном первенстве впереди советский квартет: Билозерчев, Люкин, Королев и Артёмов.

У женщин после обязательной программы тоже лидирует сборная СССР — 197,500, но Румыния совсем рядом — 197,375. Далеко позади ГДР, Китай, США. Но в личном первенстве лидерство захватила Даниэла Силиваш (39,95), выступавшая почти безупречно: две десятки, по 9,975 в опорном прыжке и на брусках. Второе место делят Шушунова и Омелянчик (39,65). У Шушуновой тоже две десятки (прыжок и вольные). На четвертом месте совсем молоденькая (через месяц ей исполнялось 15 лет) румынка Аурелия Добре — 39,625. Пятая Байтова, которую слегка покачало на бревне, шестая румынка Екатерина Сабо, седьмая Богинская, девятая Тужикова, одиннадцатая Гурова.



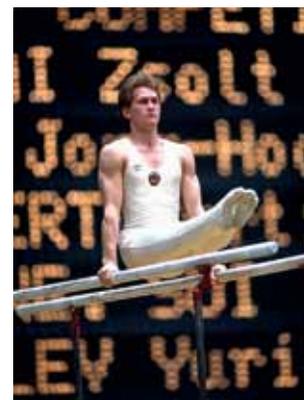
GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Дмитрий БИЛОЗЕРЧЕВ



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Владимир АРТЁМОВ

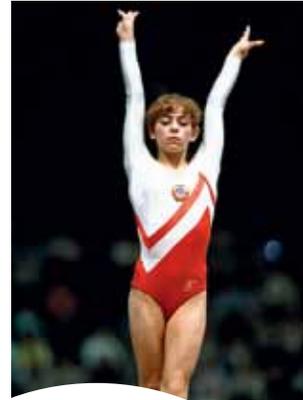


GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Юрий КОРОЛЕВ



Аурелия
ДОБРЕ



Оксана
ОМЕЛЬЯНЧИК



Даниэла
СИЛИВАШ

GETTY IMAGES/FOTOBANK

GETTY IMAGES/FOTOBANK

GETTY IMAGES/FOTOBANK

**Румы-
нок
всегда
судили
хорошо.**
В Роттердаме
их судили очень
хорошо.
Но и сборная
СССР не выгля-
дела сильнее...

СБОРНАЯ СССР —
вторая в произволь-
ной программе
и в командном
первенстве

Произвольная программа определяла коман-
ду — чемпиона мира.

Мужская сборная СССР только наращивала
свое преимущество, и наши — чемпионы мира.
В произвольной программе китайцы сумели
немного выиграть у ГДР, и этого хватило для
серебряной медали. Четвертое место у Болга-
рии, пятое у Японии, шестое у Венгрии. США
по-прежнему не могут подготовить конкурен-
тоспособную команду, и они девятые.

В личном первенстве оторвался от конкурентов
Дмитрий Билозерчев. На втором месте оставал-
ся Люкин, на третьем Артёмов, на четвертом
Королев. Двукратный чемпион мира Корольев
«пролетел» мимо финала — четвертый в ко-
манде. Но Люкин снялся из-за травмы, и Ко-
ролев вышел в финал абсолютного первенства.

Румынок всегда судили хорошо. В Роттердаме их
судили очень хорошо. Однако справедливости
ради надо сказать, что сборная СССР не выгляде-
ла сильнее команды Румынии. Неуверенно вы-
ступала Омелянчик, упала с брусьев Богинская,
с бревна — Тужикова, на том же бревне качало
Баитову и Омелянчик. Произвольную про-

грамму выиграли румынки и стали чемпионка-
ми мира. Сборная СССР — вторая в произволь-
ной программе и в командном первенстве. Далее
ГДР, Китай, Болгария и США.

В личном первенстве вперед вышла Добре —
79,550. В произвольной программе судьи выдали
ей три десятки — в опорном прыжке, на бревне
и в вольных. Шушунова оставалась второй —
79,475. Силиваш ошиблась на бревне — 9,575
(добавили ей здесь не менее 0,5 балла!), и даже
десятки на брусьях и в вольных не позволили ей
занять место выше третьего — 79,450 (39,500).
На почтительном отдалении от лидеров Баито-
ва, Сабо, Омелянчик и Камелия Войня, Гурова.
Богинская занимала 10-е место, Тужикова 15-е.
Накануне финалов было понятно, что золото в
абсолютном первенстве Елене Шушуновой не
отдадут. Даже при идеальном выступлении. Про-
играть румынки могли, только допустив грубые
ошибки. В финале абсолютного первенства Ау-
релия Добре получила 10,0 в опорном прыжке,
9,975 на брусьях и в вольных, 9,925 на бревне и
уверенно заняла первое место — 79,650. У Еле-
ны Шушуновой серебро — 79,487. Силиваш
вновь ошиблась, на сей раз на брусьях, и стала
третьей. Баитова четвертая, Омелянчик пятая.

В финале абсолютного первенства у мужчин борьбу за медали вели только советские гимнасты. Королев с каждым снарядом сокращал отставание от Билозерчева. В произвольной программе он набрал лучшую сумму, но все же остался вторым. Дмитрий Билозерчев выиграл у него всего 0,025 балла, став двукратным чемпионом мира. Бронза у Владимира Артёмова.

В розыгрыше медалей на отдельных снарядах Билозерчев победил на коне и перекладине, был вторым на кольцах и брусьях. На кольцах лучшим оказался Королев, на брусьях — Артёмов. Шушунова выиграла опорный прыжок и поделила первое место с Силиваш в вольных.

Накануне Игр в Сеуле ситуация в женской гимнастике в борьбе за золото складывалась все же не в нашу пользу.

XXXXXX

На Кубке СССР тяжелую травму получает Юрий Королев. Она перечеркнула его надежды на поездку в Сеул, и карьера великого гимнаста 80-х закончилась. Многоборье выиграл Билозерчев, за ним шли Люкин и Артёмов.

У женщин: Шушунова, Богинская, Наталья Лашенцова. Не попадает в команду Оксана Омеляничик.

На помост Сеула наши команды вышли в таких составах:

Мужчины: Дмитрий Билозерчев, 21 год (Москва); Валерий Люкин, 21 год (Актюбинск); Владимир Артёмов, 23 года (Владимир); Сергей Харьков, 17 лет (Москва); Владимир Гоголадзе, 22 года (Тбилиси); Владимир Новиков, 18 лет (Алма-Ата).

Женщины: Елена Шушунова, 19 лет (Ленинград); Светлана Богинская, 15 лет (Минск); Наталья Лашенцова, 15 лет (Даугавпилс); Светлана Баитова, 16 лет (Могилев); Елена Шевченко, 17 лет (Москва); Ольга Стражева, 15 лет (Запорожье).

Игры стали триумфальными для советских гимнастов. Наша мужская сборная была настолько хорошо подготовлена, что соперничать с ней не мог никто. После «школы» наши выигрывали у команды ГДР больше двух баллов. Третьими шли японцы, за ними Китай, Болгария, Венгрия.

В личном первенстве впереди тоже наши гимнасты: Артёмов — 59,40, Билозерчев — 59,35, Люкин — 59,15. В первую десятку попала вся наша шестерка.

Совсем иная картина в состязаниях женщин. В «школе» сборная СССР выиграла у Румынии всего 0,90 балла. Команда ГДР отставала от румынок ровно на один балл, а за ними США, Болгария, Китай, Чехословакия, Венгрия. Результаты плотные, и только два лидера немного оторвались от соперниц.

В личном первенстве вперед вышла Даниэла Силиваш. В Роттердаме Даниэлу подвели нервы. В Сеуле она была готова сражаться до конца. Силиваш получила по 10,0 на брусьях и в вольных, набрав 39,775. Но не собиралась сдаваться и Елена Шушунова, она была в отличной форме. Лена получила 10,0 в опорном прыжке и занимала второе место — 39,725. На третьем Светлана Богинская. Четвертое место у Дагмар Керстен (ГДР), которая тоже получила десятку (на брусьях). Пятой шла Ольга Стражева, шестой Наталья Лашенцова. Светлана Баитова занимала 15-е место, Елена Шевченко 16-е. Баитова и Шевченко ни разу не допустили грубой ошибки, но открывали выступление команды, слегка нервничали, и судьи в оценках поспешили.

А где же чемпионка мира Добре? А чемпионка мира делила 9-е место с никому не известной американкой Брэнди Джонсон. Серьезных ошибок у нее не было, и выступала она практически на том же уровне, что и год назад, только судили ее не «по-роттердамски».



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Владимир АРТЁМОВ

Если накануне Игр в Сеуле у мужчин все было хорошо, то ситуация в женской гимнастике в борьбе за золото складывалась все же не в нашу пользу

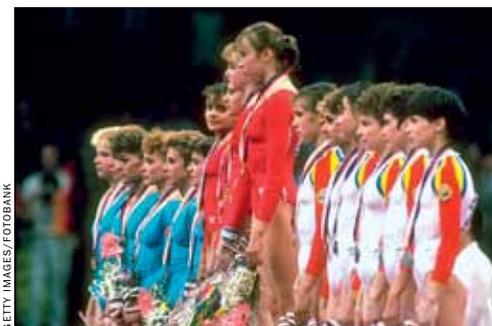


GETTY IMAGES/FOTOBANK

Валерий ЛЮКИН



GETTY IMAGES/FOTOBANK



GETTY IMAGES/FOTOBANK



ИТАР-ТАСС

Светлана БОГИНСКАЯ

Только две гимнастки боролись за победу.

Богинская соперничать с ними не могла, но ее третьему месту никто не угрожал

МЕЖДУ ЕЛЕНОЙ Шушуновой и Даниэлой Силиваш разыгралась борьба «не на жизнь, а на смерть»

В произвольной программе мужская сборная СССР только увеличивала свое преимущество над соперниками. Наши набрали 593,35 и стали олимпийскими чемпионами. Серебро у ГДР — 588,45. За бронзу боролись команды Японии, Китая и Болгарии. Преуспели японцы, имевшие некоторый отрыв после «школы», за ними Китай и Болгария.

В личном первенстве борьба шла между Дмитрием Билозерчевым и Владимиром Артёмовым. Парни пять снарядов шли «сотая в сотую», и если вперед выходил один, на следующем снаряде другой немедленно ликвидировал отставание. Последний снаряд — перекладина. После пяти снарядов произвольной лидирует Билозерчев, но его преимущество всего 0,05 балла. Артёмов получает на перекладине 10,0. Билозерчеву необходимо 9,95, чтобы не пропустить соперника вперед. Дима прекрасно выполняет комбинацию и — срыв! Оценка всего 9,45.

После произвольной впереди Артёмов — 118,95, Валерий Люкин — 118,85, Билозерчев — 118,45, Харьков — 118,40. Но 17-летний Сергей Харьков — «четвертый лишний». Жаль, потому что между ним и занимающим пятое место Сильвио Кролем (ГДР) пропасть — 0,55 балла. Конечно, единственная ошибка Билозерчева сильно осложнила его позиции в борьбе за абсолютную победу, но шансы все же оставались.

В соревнованиях женщин сборная СССР выиграла у Румынии в произвольной программе еще 0,45 балла и стала олимпийским чемпионом. У Румынии серебро, бронза у команды ГДР. Американки в произвольной программе набрали четвертую сумму, но сборную ГДР не догнали. Болгария в произвольной показала третий результат, но осталась пятой. Сборная США показала очень качественные программы и решительно вернулась в группу лидеров.

В произвольной программе на помосте творила чудеса Елена Шушунова. Она получила 10,0 в опорном прыжке, на брусках и в вольных, набрав 39,950. По сумме двух программ лидировала Шушунова, Силиваш вторая, проигрывая всего 0,1 балла. Богинская на третьем месте, на четвертое поднялась румынка Поторак, пятая Лашенова, шестое место поделили Добре и американка Фоби Миллз. Стражева во время упражнения на бревне получила тяжелую травму, и соревнования не закончила, хотя первые два снаряда прошла очень хорошо.

Финал в абсолютном первенстве у мужчин складывался драматически. Дмитрий Билозерчев сразу начинает погоню за Артёмовым и Люки-

ным. Он получает 9,9 в вольных, 10,0 на коне, кольцах и в опорном прыжке. После четвертого снаряда все трое набирают одинаковую сумму. Борьба достигает максимального напряжения.

Пятый снаряд, бруска. И здесь Владимир Артёмов выходит в единоличные лидеры, на 0,05 опережая Билозерчева и на 0,10 Люкина. Последний снаряд — перекладина. Артёмов вновь получает 10,0 и становится недосягаем. Десятку зарабатывает и Люкин, а у Билозерчева — 9,90, и это только бронза. Итог: 1. Артёмов — 119,125, 2. Люкин — 119,025, 3. Билозерчев — 118,975. В финале Билозерчев набрал лучшую сумму, но догнать товарищей по команде не смог.

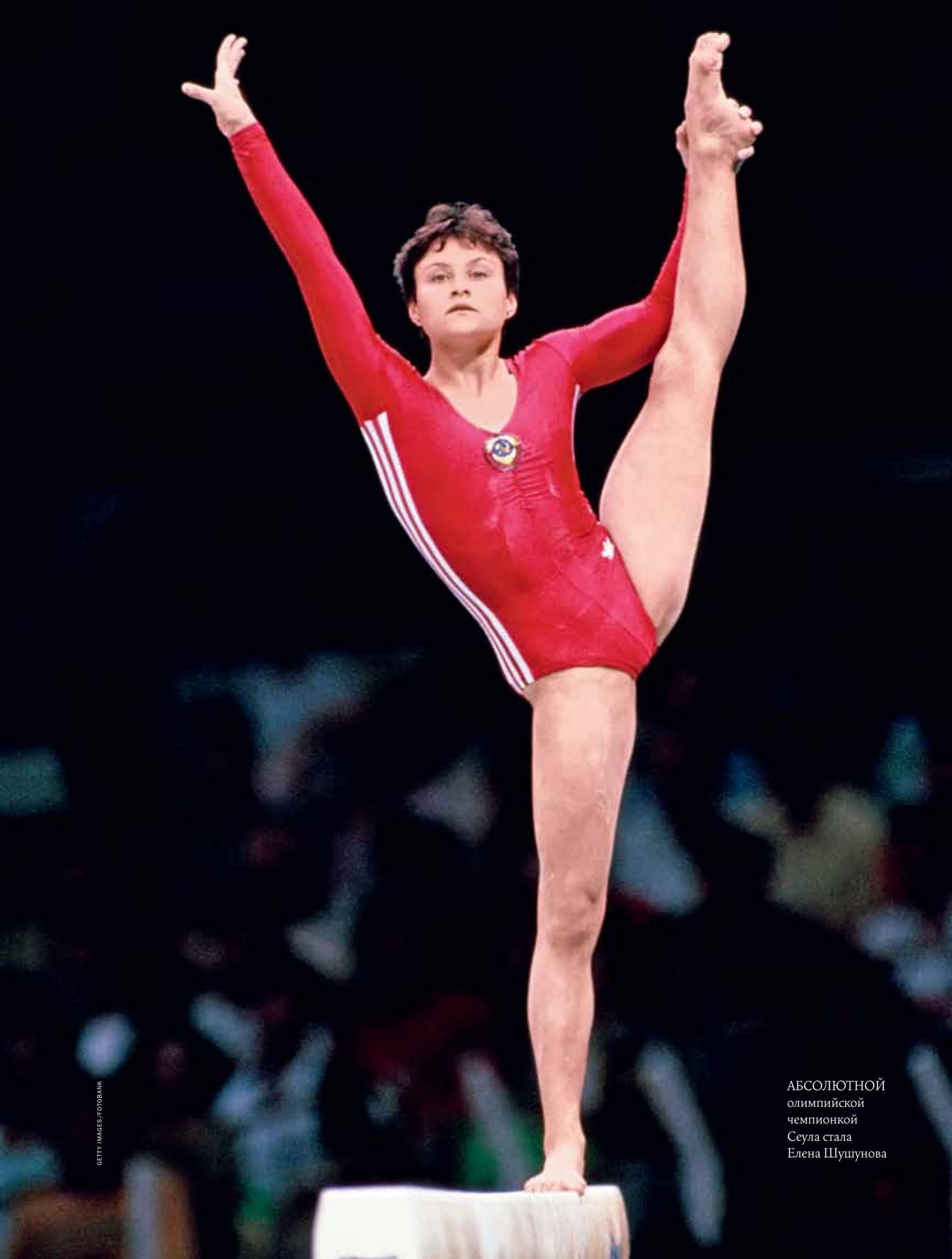
У мужчин борьба за победу шла между советскими гимнастами, и по большому счету было не так важно, кто из них выигрывает. В соревнованиях женщин борьба «не на жизнь, а на смерть» разыгралась между Еленой Шушуновой и Даниэлой Силиваш. Силиваш была сильна и талантлива, имела сложнейшие программы на всех снарядах, и ей благоволили судьбы. Но все же в Сеуле был звездный час Елены Шушуновой.

Только две гимнастки боролись за победу. Богинская соперничать с ними не могла, но ее третьему месту никто не угрожал. Предварительная сумма Шушуновой оказалась на 0,05 балла больше, чем у Силиваш.

Первый снаряд, опорный прыжок. Разрыв увеличивается до 0,10. Второй снаряд, бруска. У Силиваш 10,0, и после двух снарядов два лидера имеют равные суммы. Третий снаряд — бревно, Лена выходит в лидеры. Но Силиваш отстает всего на 0,025. Это отставание оказалось решающим. На вольных обе гимнастки получили по 10,0, и абсолютной олимпийской чемпионкой стала Елена Шушунова.

Итог: 1. Елена Шушунова (СССР), 2. Даниэла Силиваш (Румыния), 3. Светлана Богинская (СССР), 4. Габриэла Поторак (Румыния), 5. Наталья Лашенова (СССР), 6. Ауриелия Добре (Румыния).

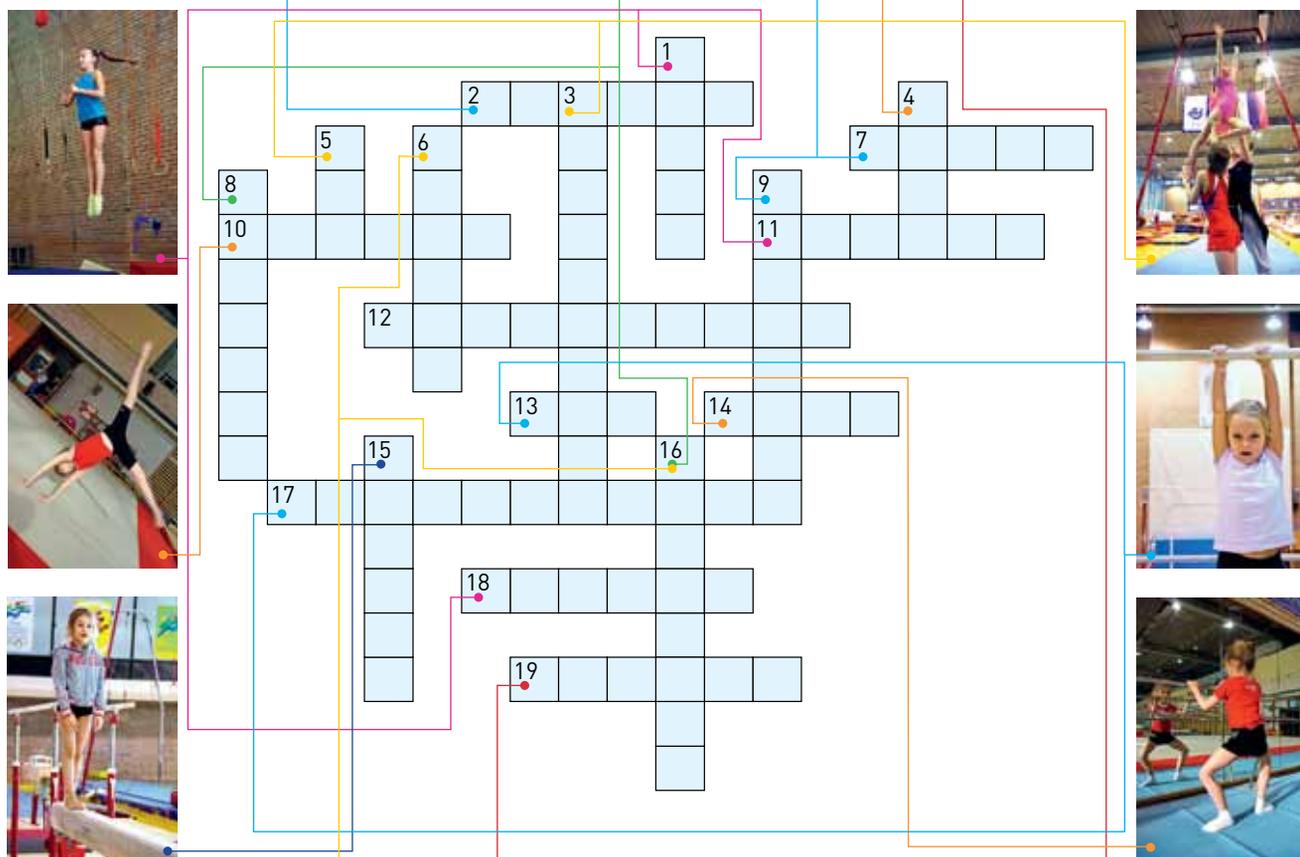
Финалы на отдельных снарядах у мужчин больше напоминали чемпионат СССР, а не Олимпийские игры. Наши парни выиграли пять золотых медалей: по две у Артёмова и Билозерчева, одна у Харькова. У женщин опорный прыжок выиграла Богинская, а три остальных снаряда — Силиваш. Лена Шушунова выступала в четырех финалах. Она получила серебро на бревне и бронзу на брусках, ошиблась при второй попытке в опорном прыжке (опустилась на колени) и неудачно выполнила вольные. На вольных серебро у Богинской. ▲



GETTY IMAGES/ФОТОВАНК

АБСОЛЮТНОЙ
олимпийской
чемпионкой
Сеула стала
Елена Шущунова

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Этот элемент требует хорошей растяжки. **7.** Единственный гимнастический снаряд, на котором девушки соревнуются под музыку. **10.** Переворот в сторону дети называют ... **11.** «Гибкий» гимнастический снаряд. **12.** Любимый всеми нами вид спорта (догадайтесь без фото!). **13.** Гимнастический элемент. **14.** «Хореографическое приседание». **17.** «Жердь» для мальчиков. **18.** За ней врачи направляют детей в гимнастику. **19.** Под одним и тем же названием скрываются два разных снаряда для мальчиков и девочек.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Снаряд, часто используемый при отработке элементов, но не входящий в соревновательную программу по спортивной гимнастике. **3.** Вид спорта, родственник гимнастике. **4.** Снаряд, который не «скачет». **5.** Место, куда приходят тренироваться гимнасты. **6.** Гимнастический элемент и снаряд, от которого отталкиваются. **8.** С этого элемента для многих начинается путь в гимнастику. **9.** «Гибкий» гимнастический предмет. **15.** 6-метровый спортивный снаряд. **16.** Важнейшее для гимнастики физическое качество.

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!

72 рожденные в СССР

Гимнастика №1⁽¹¹⁾ 2012
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



ПОКЛОН НА БИС

ЛИДИЯ ГАВРИЛОВНА ИВАНОВА ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

«А ВСЕ-ТАКИ МНЕ ЧЕРТОВСКИ ПОВЕЗЛО, — ГОВОРIT ОНА. — Я, ОБЫКНОВЕННАЯ ДЕВЧОНКА, РОДИВШАЯСЯ В РАБОЧЕЙ СЕМЬЕ, ПРОЖИЛА ИНТЕРЕСНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ. УДАЧНО ВЫШЛА ЗАМУЖ, ПОСТРОИЛА СВОЮ СЕМЬЮ. БЫЛА ЗАНЯТА ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА. ЖИЗНЬ БИЛА КЛЮЧОМ. И ВСЕ ЭТО БЛАГОДАРИМ ГИМНАСТИКЕ... ВСПОМНИТЬ САМЫЕ-САМЫЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ? НУ ЧТО ЖЕ, ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ».

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

...Спортивный вечер в нашей школе. Я, затаив дыхание, смотрю на девушку, которая творит что-то невероятное — перевороты, шпагаты, ласточки. Так красиво! Это Лариса Еремина (*Законникова. — Прим. ред.*) — моя крестная в гимнастике, мой первый тренер... Когда сегодня встречаю ее в Олимпийском комитете, не перестаю удивляться: «Сколько ты работаешь, Лара, я уже 20 лет не работаю, а ты — великая труженица наша»...

Она и тогда на вечер потрясла меня своим мастерством. Лариса училась на три класса старше меня, занималась еще в спортивной школе, а в нашей вела секцию. С этой секции и начался мой путь в спорте. Гимнастикой я, что называется, «заболела» не только потому, что никаких других увлечений тогда не было, но и во многом благодаря Ларисиным урокам. В спортивную школу Кировского района, где тренировалась Лариса, меня поначалу не приняли. Но я — уж больно хотелось — пришла на следующий год. На этот раз меня взяли, а вот мою подружку не приняли. И я ушла. Думала, как же я буду ходить одна на тренировки? Вот такая была дурочка, страшно всего стеснялась, помню, даже дверь в зал сама боялась приоткрыть...

Но видно тренер заметил во мне какие-то данные и, чтобы не потерять меня, разрешил приходить и подружке.

XXX

Или другая картина. Я уже занимаюсь в спортивной школе. Впереди городские соревнования. Прихожу, как обычно, на тренировку в спортшколу, а мой тренер Борис Евгеньевич Станкевич говорит: «Пойдем к директору». Заходим вместе с ним в кабинет к Надежде Алексеевне Базилевич, она разворачивает какой-то сверток и протягивает мне ... пальтишко. Какой же это был подарок! На улице зима, холодно.

Я куталась в коротенькую курточку, а на соревнования нужно было ехать из одного конца города в другой... Вот говорю сейчас, а на глаза наворачиваются слезы. Почему так ярко помню эти моменты? Наверное, люди, которые были рядом со мной, чувствовали, что в гимнастике я не случайный человек, могу что-то сделать.

XXX

Дорога в большой спорт началась, когда я пришла в «Динамо» к одному из лучших тренеров в стране Алексею Ивановичу Александрову. В 1955-м пришла, а через год уже попала в состав команды СССР. Что такое конкуренция в Советском Союзе, можно себе представить — таланты были везде. И политика везде. Почему только москвички должны быть в команде, когда в Ленинграде есть замечательные гимнастки, на Украине, в Белоруссии, в Грузии... Пробраться в эту шестерку было архисложно. Но тогда я этого не понимала. Тренировалась, выступала, и однажды последовал «приказ»: «На сбор в Ташкент, на пять месяцев».

Нас отправили туда накануне Олимпиады-1956 в Мельбурне. На акклиматизацию. Тепло, солнечно. Но для меня беда была большая от этого Ташкента — виноград, который я раньше ни разу не ела, и даже не видела. Нас поселили в санатории, и вот каждый раз идешь по тропинке на тренировку, а прямо в руки тебе эти гроздьи — тяжелые, дымчатые... (я и сейчас только тот виноград и могу описать). Как же не сорвать?! Конечно, пока идешь, наешься. А это же чистая глюкоза, ну а мы разве знали, чем это чревато, нам же тогда ничего не объясняли. И я начала быстро набирать вес.

XXX

Один из самых главных незабываемых моментов в жизни — первая Олимпиада. Приехать из Москвы для меня, девчонки, до этого далеко



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

И я ушла. Вот такая была

дурочка, страшно
всего стеснялась,
помню, даже дверь
в зал сама боялась
приоткрыть...



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Что такое конкуренция в Советском Союзе,

можно себе представить — таланты были везде. И политика везде. Пробраться в эту шестерку было архисложно. Но тогда я этого не понимала

НАВЕРНОЕ, ЛЮДИ, которые были рядом со мной, чувствовали, что в гимнастике я не случайный человек, могу что-то сделать

не выезжавшей, сразу в Австралию... Об одном нашем путешествии рассказывать и рассказывать. Я смотрела на все вот такими глазками. Помню, уже в Мельбурне, в аэропорту, нас выводили по коридору, огороженному металлической сеткой как тигров в клетке. С той стороны стеной — люди, по-русски многие кричат. Там же, оказывается, давние губернии российские, и люди приехали на своих посмотреть, очень хотели поздороваться. Я взяла и палец просунула в эту сетку, они мой палец схватили, а поток-то идет. Я прошу — отпустите, а они не отпускают. Замешкалась, чуть без пальца не осталась, пока не освободили. Это накануне-то Олимпиады.

XXX

Самое интересное, что я абсолютно не понимала, что такое Олимпиада. Куда больше потрясла олимпийская деревня, а потом — столовая. Я понимала, знала, что такое деревня в России. А тут — шикарные здания. С одной стороны женская территория, с другой, за колючей проволокой, — мужская. Тогда все было отдельно. Охрана — в красивых мундирах. В нашем

распоряжении был одноэтажный деревянный дом, где разместилась вся команда. Нам он казался дворцом. Ну, а столовая... Мы же всегда режимили, нужно было держать вес, а тут от количества закусок, первого, второго, третьего, от запахов этих... Голова кружилась. С Тамарой Маниной берем подносы и — к десертному залу. Там в больших пиалах кроме шариков мороженого вафельки торчат, бананчик, киви. Это я сейчас говорю, как это называется, а тогда, как с виноградом, мы ничего подобного не видывали, не слыхивали. До сих пор помню лицо парня, который поставил нам это мороженое на поднос. Я первая подхожу, он видит: я с подружкой. Спрашивает: «Ту?», я отвечаю: «Ту, ту». Мол, да, две порции. А он мое «ту-ту» по своему понял и ставит четыре порции на поднос. Потом Тамара с подносом подходит. И с ней все повторяется. Мы в ужасе, а отдать обратно — жалко. Нашли какой-то закуток, чтоб нас никто не увидел, и все смели, вкуснота-то невероятная. А тут еще бачок металлический рядом стоит с шоколадом горячим... В общем, вышли оттуда и — в баню, вес сгонять. Сорев-



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

А герб на груди?

Чувство патриотизма у нас было сумасшедшее. Мы даже эти буквы — СССР к костюмам пришивали сами



нования по гимнастике должны были пройти в конце олимпийской программы, а у нас каждый день — взвешивание...

XXX

И еще о том, чего не могу забыть и что не относится к соревнованиям. У меня на той Олимпиаде случилось все и сразу. В Мельбурне я познакомилась с Вале́й Ивановым. Как-то вышли вечером погулять на интернациональной территории, потому что он не имел права зай-

ти на женскую половину деревни, настолько все было строго. А там — музыка, танцы. Он меня пригласил потанцевать, а утром нам сделали замечание. Меня, правда, главный тренер мягко так пожурила. А Вале так просто сказали: «Зачем энергию тратишь, с девочками танцуешь — нельзя». Но мне 19 лет, ему 23, первое знакомство с мальчиком, и сердцу разве прикажешь? Конечно, все эти эмоции действительно отнимали силы, но наше поколение было так воспитано, что ничего лишнего мы себе не позво-

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ, что я абсолютно не понимала, что такое Олимпиада. Куда больше потрясла олимпийская деревня, а потом — столовая

И еще о том, чего не могу забыть.

В Мельбурне
я познакомилась
с Валей Ивановым



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

И ТУТ В ОДНО мгновение вся жизнь моя небольшая в мыслях пробежала. Если упаду сейчас, как во дворе смогу появиться, как в класс войду, как маме в глаза смотреть буду, и фраза одна стучала: только не подвести!



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ляли, не допускали даже в мыслях. Дотронуться до руки любимого — уже было счастьем. Когда возвращались из Находки поездом до Москвы, Валя, бывало, утром после завтрака постучится в наше купе, чуть дверцу приоткроет и положит мне яблочко на полку. И это яблочко для меня было гораздо трогательнее, чем любые дорогие подарки. Я это яблочко не забывала всю жизнь. Потому что была чистота необыкновенная, скромность в наших чувствах. Но они были настоящими. 53 года прожили вместе...

XXX

А как мы с девчонками выиграли ту Олимпиаду?!.. В день турнира подъезжаем к залу, где нас встречает толпа народу. Входим, а зал почти пустой. В чем дело? Оказывается, вмешалась политика — всему виной венгерские события 1956 года. А поскольку уже было известно, что

сборная СССР главный претендент на золотые медали, билеты скупили заранее. Чтобы как можно меньше людей увидело наш триумф. Это были козни. Поддержка венгерской команды в зале (*очень сильная на тот период*) была невероятной, но мы выиграли благодаря высокому мастерству всех девочек. К тому же Лариса (*Латынина. — Прим. ред.*) всем утерла нос.

XXX

Сейчас собираюсь на свою 14-ю Олимпиаду. Свидетелем скольких событий была! На двух выступала сама, потом приезжала как судья, как комментатор... А возвращение наше из Мельбурна до сих пор помню в мельчайших подробностях. Будто фотографии просматриваю. Вот мы прибываем в Находку, я смотрю на берег и ничего не понимаю — чернота. А это, оказывается, моряки пришли нас встречать в черных

Между мной, Тamarой Маниной и Ларисой Латыниной удивительная зародилась дружба.
Так и соединились на всю жизнь, а ведь много лет на помост выходили конкурентками



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

бушлатах, и места живого на берегу не было. Потом восемь суток на поезде. Весь первый вагон — футболисты, второй — вагон-ресторан, третий — мы. Сибирь. Холодно. На каком-то полустаночке притормаживаем, стоит огромная группа людей и впереди дед — борода до колен, седой весь. Спрашивает: «Где Яшина увидеть?»...

В Москву приехали на Ярославский вокзал и снова — вся площадь огромная забита народом. Удивительно, при том уровне информации такой интерес потрясающий к живым героям. Конечно, это навсегда останется в памяти.

XXX

Хочется вот что еще сказать: чувство патриотизма у нас было сумасшедшее. Мы даже эти буквы — СССР к костюмам пришивали сами. Старались, чтобы было аккуратно, расстраи-

вались до слез, если криво вдруг получалось, перешивали...

А герб на груди? Мы готовы были совершить невероятное, если это за страну. Говорю, а сама вспоминаю Мельбурн. Мне первой выступать на брусках. Уже вызвали, а я не могу понять — можно начинать или нет? Ни один по-русски не говорит, а у нас на чемпионатах страны обычно головой кивнут, начинай мол. Что делать? Озираюсь лихорадочно по сторонам, ладони вспотели от волнения, и вдруг какая-то там тетя мне махнула. Так я с такой решимостью схватила жердь, будто не я была на брусках, а снаряд был у меня в руках. И тут в одно мгновение вся жизнь моя небольшая в мыслях пробежала. Если упаду сейчас, как во дворе смогу появиться, как в класс войду, как маме в глаза смотреть буду, и фраза одна

А КАКАЯ БЫЛА У НАС команда! Десять лет в ее состав несменяемо входили пять человек! И попробуй обыграй! Ни Софья Муратова, ни Тамара Манина, ни Лариса гимнастику не бросали, а ведь они были старше меня



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

стучала: только не подвести! А сегодня падает спортсмен со снаряда — улыбается. Для нас это была бы трагедия. Ты же с гербом страны выступаешь!

Знаете, я никогда не поверю в тренера-иностраница. Никогда не будут они переживать за дело с такой силой, как наше поколение тренеров переживало — инфаркты получали, умирали, чтобы добиться победы. Не понимаю, зачем мы платим сумасшедшие деньги, заключаем контракты, ведь все наше убивается на корню. Разве у нас своих тренеров нет? Дайте им возможность, пусть они из глубинки, они будут лезть через себя, но докажут, что они — лучше.

Моя жизнь сегодня грустная.

Я пока еще нахожусь в периоде раненой птицы, потому что четыре месяца назад потеряла любимого мужа. Это трудно, но рядом — дети, внуки, друзья. Помогает держаться и хорошее отношение руководства Федерации. Спасибо всем, что так внимательны, стараются привлечь меня к нашей сегодняшней гимнастике, приглашают на просмотр соревнований

XXX

В Рим, на свою вторую Олимпиаду я ехала уже как опытный товарищ. Знала — едем выигрывать! Мне тогда наш хореограф поставила замечательные вольные упражнения под популярную итальянскую музыку. Я исполнила их на одном дыхании, зал так долго аплодировал, что мне пришлось вновь выйти на помост и сделать поклон на бис. По-моему, это так и осталось единственным случаем, потому что по правилам выходить на бис во время соревнований нельзя.

XXX

А какая была у нас команда! Десять лет в ее состав несменяемо входили пять человек! И попробуй обыграй! Ни Софья Муратова, ни Тамара Манина, ни Лариса гимнастику не бросали, а ведь они были старше меня. Я готовилась к третьей Олимпиаде, но получила травму. Тяжело было провозжать подруг в Токио, но уже нахлынули новые радостные заботы — я ждала дочку, а после ее рождения вернулась в спорт уже в новом качестве — тренером молодежной сборной. Для меня эта работа была очень

интересна, тем более что основной командой руководила моя подруга Лариса Латынина. Она сохраняла свой костяк, а я старалась делать все, чтобы «вышибать» ее ветеранов, находить, выпестовать молодежь. Много острых углов тогда между нами было, мы ссорились, потому что каждый знал, что такое гимнастика, и никто не хотел уступать. Но выигрывали от этого все, именно тогда в сборную ворвались Нелли Ким, Эльвира Саади со своей сумасшедшей акробатикой...

Сохранялось основное — принцип спортивной конкуренции, это порождало в итоге хороший результат. А самое ценное то, что в советский период была высоко развита спортивная наука. Это тоже помогало нам правильно подводить спортсменок к главным выступлениям. Плюс мы допоздна засиживались, спорили, думали о том, как опередить время, какую модель создать, которая бы нам обеспечила победу на Олимпийских играх, то есть работали на опережение — только. Чуть затормозил, и засудить советского спортсмена было бы легко. Поверьте, это сложно, но можно — работать на голову выше, чтобы не стонать потом, что нас засудили. Я с гордостью должна сказать, что мы это делали, мы очень мощно выходили вперед. Мы справлялись!

XXX

В 1970-м я села на соревнованиях за столик в качестве судьи и встала только в 1992-м, после Олимпиады в Барселоне. Что самое трудное в судейской работе? Быть авторитетом. А любой авторитет нарабатывается. Мне это доставалось нервами, здоровьем, до сих пор страдаю бессонницей... На Олимпиаде в Москве, когда выиграла наша Лена Давыдова, была ведь и Надя Команечи. А я была судьей. Меня до 4 часов утра не выпускали из «Лужников», боялись, что румыны поджидают. Судейство — это же невероятный электрический стул.

XXX

И еще, у нас было высокое чувство ответственности перед Родиной. Что мне хотелось бы читать в глазах наших сегодняшних спортсменов? Есть замечательный наставник в молодежной сборной команде — Коля Крюков. Мне он очень симпатичен. Он ответственный, как раз на таких вот правильных людей я и рассчитываю. Которые ...чем выше результат, тем ниже голова, вот приблизительно такой вариант. Которые умеют не заноситься. Помнить, кто ты, кто тебя сделал. Кто на тебя потратил все, что может.

Я ЭТО ЯБЛОЧКО

не забывала всю жизнь. Потому что была чистота необыкновенная, скромность в наших чувствах. Но они были настоящими. 63 года прожили вместе...

СУДЕЙСТВО – это невероятный электрический стул!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Надо уметь не заноситься.
Помнить, кто ты, кто тебя сделал. Кто на тебя потратил все, что может

Надо обратить внимание на тех людей, которые уже отобраны на Олимпийские игры, и так ненавязчиво объяснять, что конкуренция, естественно, будет сама по себе. Но вы — представители страны российской. А это большая ответственность. И с этим флагом друг за друга... Чтобы такой климат в нашей команде был. Разъяснять, разъяснять, разъяснять... Комова, Мустафина, Афанасьева, Гришина — блестя-

щие гимнастки. Каждая из них способна от начала до конца отстаивать честь Родины. Но для этого нужен очень высокий моральный дух.

Ну, а тренерам только терпения. Очень сложная сегодня программа. Но все эти требования предъявляются не только к нам, к гимнастам всего мира! Не надо говорить — для нас это ах, как сложно! Должны справиться! ▲

