

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№2 | 12 | 2012



ВПЕРЕД, РОССИЯ!

Павел Колобков: **ОДИН В СПОРТЕ НЕ ПОБЕЖДАЕТ!**
Олимпийская сборная: **ТЕСТ НА СОВМЕСТИМОСТЬ С ОЛИМПИАДОЙ**
Здоровье для всех: **ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ ВОДУ?**
Рожденные Играм: **ЭТОТ СЛОЖНЫЙ ВЕК**





*Банк ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной гимнастики России*



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

ОАО Банк ВТБ. Генеральная лицензия Банка России № 1000

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Еще несколько дней — и в столице Великобритании вспыхнет огонь XXX летних Олимпийских игр. Мы вели напряженную подготовку к ним не только в предшествующие четыре года. Эта работа началась значительно раньше, велась по согласованному плану, и теперь можно заявить открыто — мы многое успели.

Самые видимые, очевидные результаты нашей работы — это золотые медали, в последнее время регулярно завоевываемые сборной командой России по спортивной гимнастике на самых крупных стартах, чемпионатах мира и Европы.

Дорогие спортсмены и тренеры!

К олимпийскому помосту в Лондоне вот-вот будут прикованы взоры всех болельщиков и профессионалов. Пусть Олимпийские игры станут для вас праздником! Пусть борьба сложится удачно! Боритесь за медали, за честь России и помните, что на вас смотрят с надеждой бесконечно преданные болельщики.

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



ТРАНЗИТ с. 16



с. 8

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КАК И КОГДА?

8 ГЛАВНАЯ ТЕМА
ИНТЕРВЬЮ ЗАМЕСТИТЕЛЯ МИНИСТРА
СПОРТА, ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА
ПАВЛА КОЛОБКОВА

«Все мы работаем на один результат,
все мы — одна команда»

14 ФЛАГ В РУКИ!

16 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
Наши гимнасты прошли официальные
тесты перед Олимпийскими играми

24 ЛОНДОН-2012
ДНЕВНИК
Овсянка, кэбы, английский юмор и чай
с молоком...

28 ФОТОРЕПОРТАЖ
КУБОК РОССИИ — ПОСЛЕДНИЙ БОЙ
ЗА МЕСТО В СБОРНОЙ РОССИИ

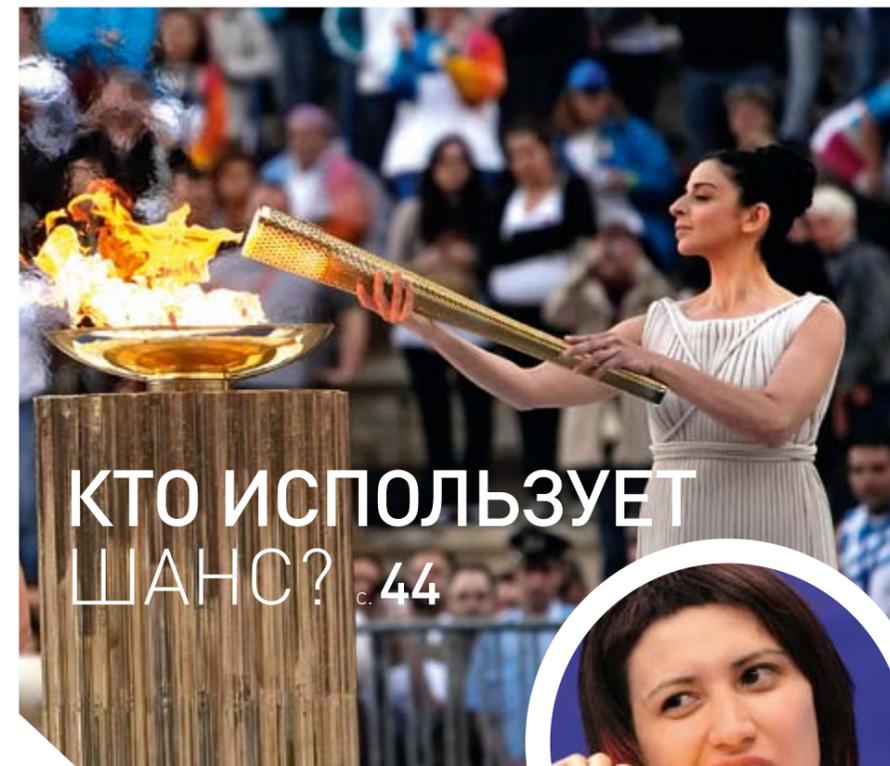
32 ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ
ЮНЫЕ — НЕ ЗНАЧИТ НЕУМЕЛЫЕ

36 ФОТОРЕПОРТАЖ
ПОКАЗ ОЛИМПИЙСКОЙ ЭКИПИРОВКИ

38 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?
РАЗБИТАЯ КОЛЕНКА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

44 КОНКУРЕНТЫ
КТО ИСПОЛЬЗУЕТ ШАНС?
Соперники собираются с силами

50 ТРЕНЕРСКАЯ
ОТДЫХАТЬ ЛЕТОМ НУЖНО — НО С УМОМ



КТО ИСПОЛЬЗУЕТ
ШАНС? с. 44



с. 60

54 ЗА ПОМОСТОМ
ЧТО ЗА КУБИК НОСИТ НА ШЕЕ ДАВИД
БЕЛЯВСКИЙ И КОГДА УДАСТЯ ПОЧИТАТЬ
ДЛЯ ДУШИ АНАСТАСИИ ГРИШИНОЙ

60 РОССИЯ, ВПЕРЕД!
ЭТИ ЛЮДИ ЗНАЮТ, ЧТО СОВЕДУЮТ.
НАПУТСТВИЕ ИЗБРАННЫХ

64 ИСТОКИ
АЛЕКСАНДР ДИТЯТИН, ВЗЛЕТ
НЕПОВТОРИМОЙ ЗВЕЗДЫ

70 РОЖДЕННЫЕ ИГРАМИ
ЭТОТ СЛОЖНЫЙ ВЕК
В Сиднее, Афинах и Пекине российская
сборная пережила и радость победы,
и отчаяние проигрыша

78 КОНКУРС КУПАЛЬНИКОВ
ИТОГИ КОНКУРСА

80 КАЛЕНДАРЬ
СОРЕВНОВАНИЯ 2012 ГОДА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 2_12_2012

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

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

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

РЕДАКЦИЯ
Издательское
агентство «А2»



Шеф-редактор:
Ирина Степанцева
Менеджер проекта:
Елена Семеркина

ДИЗАЙНЕРЫ:
Екатерина Сошникова,
Егор Матасов

БИЛЬД-РЕДАКТОР:
Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:
Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
GETTY IMAGES/FOTOBANK

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова, Игорь Михалев,
Андрей Голованов, Сергей Киврин,
Олег Васильев, Алексей Резвых,
Дмитрий Жданович

ПРЕПРЕСС:
Владимир Большаков

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Марина Саломахо

КОРРЕКТОР: Мария Викторова

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

Отпечатано в типографии
«АСТ – Московский
Полиграфический Дом»

Тираж: 10 000 экз.

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



ИТАР-ТАСС

БЫТЬ ГОТОВЫМ

Президент Олимпийского комитета России (ОКР) Александр Жуков рассказал о своих ожиданиях по поводу выступления сборной России на Играх-2012.

— Мы нацеливаем команду на место в первой тройке по сумме всех медалей, хотя добиться этого будет не просто. Британцы, хозяева Олимпиады, хоть и скромно утверждают, что их устроит четвертое место в неофициальном командном зачете, будут на своих аренах одними из самых опасных соперников.

Очень сильна немецкая команда. Я уже не говорю о фаворитах — американцах и китайцах. А вообще я не любитель прогнозов и громких заявлений. Нужно просто быть готовыми показать свой максимум. В принципе результаты летних чемпионатов мира прошлого сезона показывают, что многие наши спортсмены очень неплохо готовы.

ПРОГНОЗ МИНИСТРА

Министр спорта РФ Виталий Мутко рассказал о медальном прогнозе на Игры-2012 и расходах на подготовку сборной России и участие в Олимпиаде.

— В медальном ожидании мы исходим и из прогнозов известных рейтинговых агентств. Если говорить о

борьбе за третье место, то любая из десяти ведущих стран мира может преподнести сюрприз. Но очевидно, что для Великобритании мы являемся главными конкурентами.

В Пекине мы взяли 23 золотые медали, британцы — 19. Результаты последних чемпионатов мира и крупных турниров показывают, что предварительный медальный прогноз близок к пекинскому показателю.

Само участие команды в Олимпиаде обойдется в 200 млн руб. Это затраты на перелеты, проживание, питание и командировочные расходы. А общая сумма на четырехлетний цикл составляет около 6 млрд руб. на все летние виды спорта.

НЕ ЖЕНСКОЕ ЭТО ДЕЛО

На Олимпиаде-2012 впервые в истории Игр подносить медали и цветы на церемониях награждения призеров соревнований будут исключительно мужчины, а женщины — лишь сопровождать спортсменов и официальных лиц.

На торжественных церемониях в Лондоне-2012 будут работать около 100 девушек и 200 мужчин. Для спортсменов приготовят 4400 букетов из цветов, растущих на территории Великобритании, сообщает Reuters.



GETTY IMAGES/ФОТОВАНК

ИГРЫ ЗОВУТ

Президент России Владимир Путин подтвердил, что собирается побывать на турнире по дзюдо на Играх-2012, а также сообщил, что на открытие Олимпиады придет председатель правительства Дмитрий Медведев.

«Российскую делегацию на открытии Олимпийских игр в Лондоне будет возглавлять председатель правительства Дмитрий Медведев. Я, скорее всего, тоже побываю на Олимпиаде.

Хочу приехать на соревнования по дзюдо, об этом вчера сказал господину Кэмерону. Он заявил, что будет рад меня видеть в Лондоне. Может, и увидимся с ним. Во всяком случае, это будет частная поездка», — приводит слова Путина официальный сайт президента.



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС/ALAMY



ВСЕ — В ПАРК!

Олимпийский комитет России и Оргкомитет Сочи-2014 рассказали о культурных планах на Олимпийские игры-2012 в Лондоне.

В Кенсингтонском парке будет создан Russia.Sochi.Park, включающий две самостоятельные площадки. Russia.Park — тематический парк

развлечений площадью 10 000 м² в Перкс Филд. Здесь можно будет познакомиться с российской культурой, кухней и спортивной историей.

В Sochi.Park с помощью инновационных технологий посетители площадки смогут совершить путешествие через всю Россию в Сочи — столицу Игр-2014. На территории Sochi.Park рас-



положится каток, на котором будет показано шоу «Сочи: маленькие истории большого города».

В нем примут участие шесть олимпийских чемпионов и 18 чемпионов мира по фигурному катанию, в числе которых Илья Авербух и Татьяна Навка, сообщает официальный сайт Сочи-2014.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

В Саранске состоялось торжественное открытие Всероссийской летней Спартакиады спортивных школ 2012 года, которая пройдет с 20 июня по 12 августа. Гостей и участников соревнований приветствовали — заместитель председателя правительства Республики Мордовия Михаил Сезганов, директор Департамента государственной политики в сфере спорта высших достижений Министерства спорта РФ Владимир

Павлов, директор ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Дмитрий Киселев, министр спорта, физической культуры и туризма Республики Мордовия Владимир Киреев, которые осуществляли общее руководство организацией и проведением Спартакиады.

«Мы глубоко благодарны Министерству спорта Российской Федерации за помощь, которую все эти годы оно оказывало нам в деле строительства спортивных школ, финансировании проектов, связанных с развитием

спорта, — открыл церемонию Михаил Сезганов. — За последние десять лет в Республике построено свыше ста различных комплексов. Я убежден, что спортсмены, которые приедут в Мордовию из 62 регионов РФ, покажут достойные результаты и будут славными продолжателями тех олимпийцев, которые сегодня готовятся к Играм в Лондоне. Уверен, что нынешняя Спартакиада откроет немало интересных имен».

В программу Спартакиады включены соревнования по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон (кросс), бокс, велоспорт-ВМХ, водное поло, волейбол, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки (лыжероллеры), настольный теннис, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная гимнастика, теннис, футбол и художественная гимнастика.

ОЛИМПИЙСКИЕ КОЛЛЕГИ

Соревнования по подводному плаванию в болоте, заклинанию червей, а также чемпионат по переноске жен пройдут в рамках Всемирных альтернативных игр с 17 августа по 2 сентября 2012 года в британском городке Ллануртид Уэллс, расположенном в графстве Поуис. Идея проведения таких игр родилась сразу после того, как Лондон объявили столицей Олимпийских игр 2012 года. «Ллануртид Уэллс решил отметить это событие своим собственным мероприятием», сообщает russianlondon.com. Являясь местом проведения одних из самых необычных спортивных соревнований в британском календаре — Всемирного чемпионата по подводному плаванию в болоте, — этот город обещает стать площадкой для демонстрации эксцентричных и необычных способностей людей.

Как говорится в сообщении управления по туризму Великобритании, участники Всемирных альтернативных игр «также преданы своим уникальным видам спорта, как и их олимпийские коллеги», правда, эти виды спорта включают заклинание червей, гонки на колесницах, заплывы в ваннах и переноску жен. Один из дней игр будет посвящен са-



мым маленьким участникам: для них планируется устроить необычные детские соревнования, такие как «Игра в пустыжи» и «Камень-ножницы-бумага». В празднике примут участие и представители других стран: пройдут дни Франции (с соревнованиями по метанию петухов и катанию французских сыров) и Чехии.

Соревнования, которые проводятся в Ллануртиде ежегодно — Всемирный чемпионат по подводному плаванию в болоте и марафон «Люди против лошадей», также станут частью Всемирных

альтернативных игр 2012 года. Запланирована и обширная вечерняя программа, включающая мероприятия, посвященные валлийской культуре: небольшой музыкальный фестиваль, викторина в пабе для всех желающих, драм-н-бэйс (жанр электронной музыки) и другие развлечения. Игры будут проходить раз в два года — следующие соревнования состоятся в 2014 году.

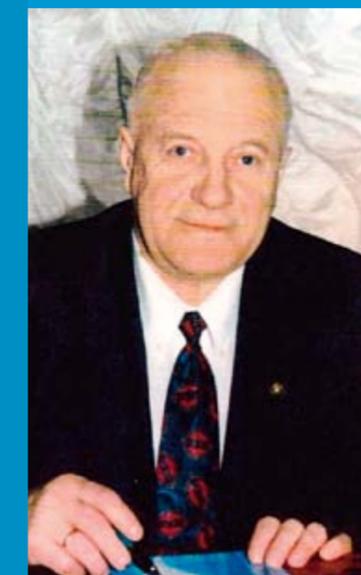
ДУБ НА ПАМЯТЬ

В лондонском парке «Кью-гарденс» руководители Оргкомитета Игр

LOCOG посадили дуб, обозначив также и вклад Великобритании в формирование современного олимпийского движения.

Там же открыта временная скульптура — олимпийские кольца, собранные из 25 000 цветов.

ЮБИЛЕЙ



Пирогов Константин Михайлович — 80 лет!

Победитель чемпионата России по спортивной гимнастике в многоборье, неоднократный чемпион России на отдельных снарядах, победитель и призер международных соревнований по спортивной гимнастике, доктор технических наук, профессор кафедры информационных технологий в экономике Ивановского государственного университета, заслуженный деятель науки и техники РСФСР, член-корреспондент Академии технологических наук РФ... Это все — Пирогов Константин Михайлович. А еще он награжден почетным знаком Олимпийского комитета РФ «За заслуги в развитии Олимпийского движения в России», орденом «Знак почета» (1978) и медалью «За доблестный труд» за подготовку специалистов для народного хозяйства и достижения в науке.



ПАВЕЛ КОЛОБКОВ: «МЫ — ОДНА КОМАНДА»

В 1980 ГОДУ В МОСКВЕ 11-ЛЕТНИЙ ПАВЕЛ КОЛОБКОВ ВПЕРВЫЕ УЗНАЛ ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ПОПАВ НА СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФЕХТОВАНИЮ. СПУСТЯ ВОСЕМЬ ЛЕТ НА ИГРАХ-88 В СЕУЛЕ ОН УЖЕ ВЫХОДИЛ НА ДОРОЖКУ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ШПАЖИСТОВ СССР, БУДУЧИ САМЫМ ЮНЫМ ЕЕ УЧАСТНИКОМ, И ПРИВЕЗ ДОМОЙ ПЕРВУЮ ОЛИМПИЙСКУЮ МЕДАЛЬ — БРОНЗОВУЮ. ПОТОМ БЫЛИ СЕРЕБРО В ЛИЧНОМ ПЕРВЕНСТВЕ В БАРСЕЛОНЕ-92 И В КОМАНДНОМ — В АТЛАНТЕ-96, КРАСИВАЯ ЛИЧНАЯ ПОБЕДА В СИДНЕЕ В 2000-М И БРОНЗА АФИН В 2004-М.

ТЕКСТ: ОКСАНА
ТОНКАЧЕВА

Пять Олимпиад и шесть олимпийских медалей! «Вся команда может положиться на одного Пашу Колобкова», — говорили о нем, когда он был спортсменом. А когда спортивная карьера закончилась, доверили отвечать за летние виды спорта на государственном уровне.

Олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, обладатель Кубка мира, выпускник РГУФКа и Юридической академии, полковник Вооруженных Сил РФ, заместитель министра спорта РФ, отец троих детей — на XXX Олимпийских играх в Лондоне Павел Колобков будет руководить российской делегацией.

В интервью нашему журналу Павел Анатольевич признался, что со спортивной гимнастикой его связывают очень давние отношения.

— Мы же почти все время вместе жили на «Озере Крутлом», с Лешей Немовым до сих пор дружим семьями. Так что после фехтовальщиков гимнасты, можно сказать, мне самые родные люди. Помню и золотые годы, когда они чемпионами на базу приезжали, и тяжелые времена... Здорово, что сейчас мы начинаем возвращаться на свои позиции. Такие девчонки у нас замечательные — красивые, молодые, каждая из них потенциальный лидер. Да и у ребят состав подбирается молодой, но боевой. Верю, что в Лондоне наши гимнасты выдают свой максимум.

— А в своей спортивной подготовке вы с гимнастикой как-то были связаны?

Приходилось. Но признаюсь, общефизическую подготовку, где нужно было растяжки делать и прочее, не любил. Гимнастические упражнения давались мне тяжело, на гимнастов смотрел с завистью. Всегда больше тяготел к специальной работе. Со шпагой, например, готов был с утра до ночи упражняться. До сих пор, кстати, шпагу хочется в руки взять.

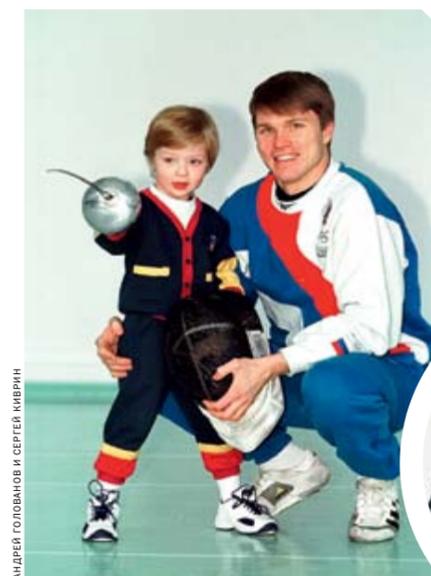
— Получается?

Так, как хотелось бы, нет, к сожалению. И это самая большая проблема. А я убежден: тот, кто управляет спортом, должен и сам показывать пример. Вот сыновья мои активно занимаются: старший — фехтованием, младший — фигурным катанием. О каких-то успехах говорить пока рано. Вижу — обоим бывает тяжело, но тренироваться им нравится, и для меня это главное. Старшая дочь тоже не прошла мимо спорта, играла в теннис, а потом окунулась в учебу, поступила в Финансовую академию. Ну, а у меня на все времени не хватает. Стараюсь исправить ситуацию. Недавно даже костюм себе тренировочный купил, беру шпагу у сына и пытаюсь его по возможности тренировать.



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

Верю, что в Лондо- не наши гимнасты выдадут свой максимум

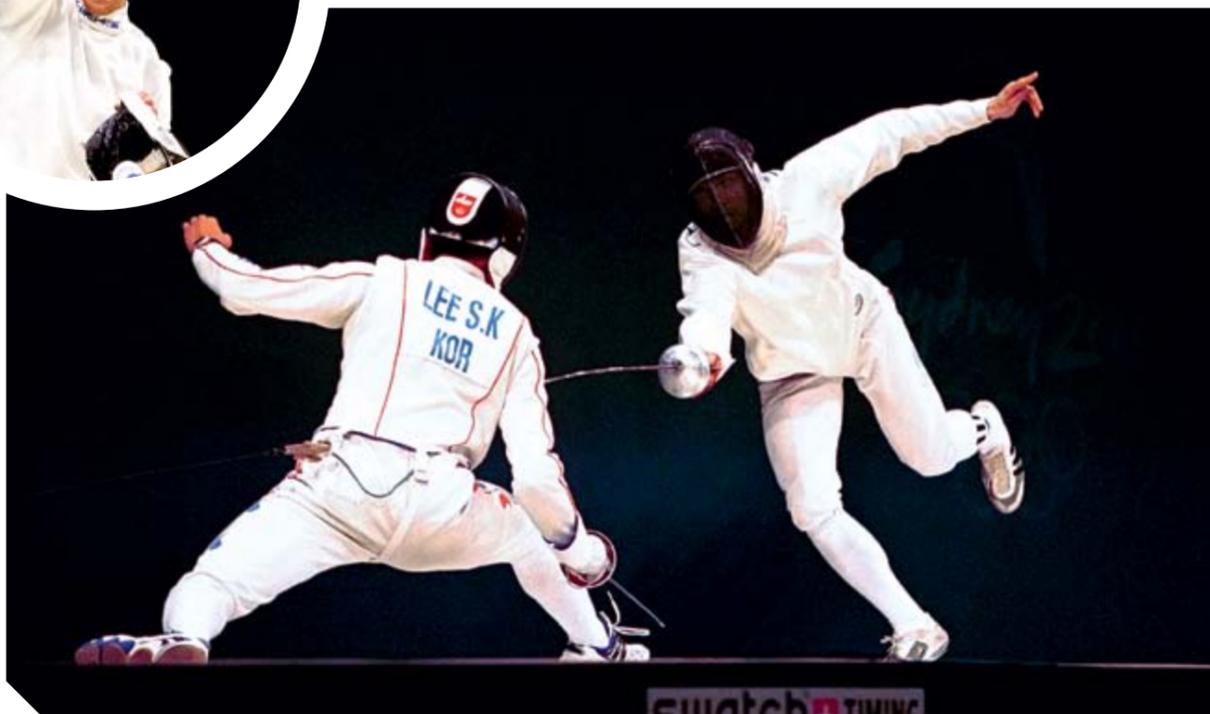


АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



— Год назад, когда исполком Олимпийского комитета РФ принял решение назначить вас руководителем российской делегации в Лондоне, представляли, на что идете?

Олимпиада — самое важное соревнование, итог четырехлетней работы не только спортсмена и тренера, но и всей спортивной отрасли



НУЖНО БЫТЬ честным к самому себе, спросить — все ли ты сделал для успешной подготовки?

Меня уже ничем не испугаешь. Я двадцать лет провел в большом спорте, прошел пять Олимпиад как действующий спортсмен и две, работая в обществе «Динамо». Причем отвечал за зимние и летние виды спорта. Поэтому примерно представлял, что меня ждет. Понимал, ответственность — огромная. Ведь от любого решения зависит очень многое. Круг вопросов, которыми приходится заниматься, широк, и о том, чтобы уехать куда-нибудь отдохнуть, отключить телефон, уже давно и речи не может быть. Но это нормально. Ведь все, за что я отвечаю, должно работать четко и без сбоев.

— По ночам сейчас нормально спите?

С ночами не просто (улыбается)... Но это состояние мне знакомо. Когда спортсменом был, тоже плохо спал, особенно перед ответственными стартами. И сегодняшнее волнение объяснимо. Олимпиада все-таки, самое важное соревнование, итог четырехлетней работы не только спортсмена

и тренера, но и всей спортивной отрасли. Наверное, каждому, кто имеет к Олимпийским играм непосредственное отношение, нужно быть честным к самому себе, спросить — все ли ты сделал для успешной подготовки? Отвечал себе на этот вопрос, пока был в спорте, теперь могу ответить как чиновник. Да, мы сделали для победы все, что от нас зависит. Ну, а результат... Спорт непредсказуем, случается всякое. Он и новые имена открывает, но и неожиданные поражения тоже могут быть.

— За свое поражение ответить легче, чем за неудачу других...

Здесь важно понимать: один в спорте не может победить. Всегда побеждает команда. И проигрывает тоже — команда.

— За то время, что вы работаете в Министерстве спорта, приходилось спрашивать жестко? Пробывать, доказывать, голосом брать, может быть?

ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ команда. И проигрывает тоже — команда



НЕ ТОЛЬКО сегодня живем, уже и о 2016 годе думаем

РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ



ИТАР-ТАСС

Я убежден: тот, кто управляет спортом, должен и сам показывать пример

Тут люди уже давно работают, ответственность понимают, не надо никому ничего объяснять. А шероховатости есть, конечно, мы же всегда торопимся, хотим побыстрее результат увидеть. Но объективные причины нельзя не учитывать. Что-то удастся реализовать, что-то идет не так, как хотелось бы. К сожалению, пока не все виды спорта обеспечены федеральными базами. Но, несмотря на это, готовят спортсменов в очень хороших условиях. Если сравнить с прошлым, то еще 5–7 лет назад федеральных спортивных баз практически не существовало. А те, которые были, не отвечали необходимым требованиям. А сейчас посмотрите на «Озеро Круглое». И гимнасты, и прыгуны в воду, и

синхронистки говорят «спасибо» — к Играм в Пекине они в таких условиях не готовились. Так что работа ведется. Не только сегодня живем, уже и о 2016 годе думаем.

— Вы сейчас на своем месте, как вам кажется?

Мне моя работа нравится. Люблю быть полезным, видеть, чувствовать результат. Да и спортивное прошлое нередко помогает. Я понимаю, что нужно для спорта, знаю изнутри проблемы спортсменов и тренеров. Хотя, конечно, на многие вещи приходится смотреть по-другому. То, что казалось неважным, когда сам выступал, на первый план выходит. И наоборот. Пока ты в спорте, многое кажется само собой разумеющимся, потому что

ПОКА ТЫ В СПОРТЕ, многое кажется само собой разумеющимся, потому что без твоего личного участия происходит

без твоего личного участия происходит. А теперь ты понимаешь, что атмосфера, в которой на том же «Озере Круглом» живут спортсмены, от труда многих людей зависит. Начиная от повара, уборщицы и заканчивая министром. Это они делают все для того, чтобы можно было спокойно готовиться и ни о чем не думать. Для спортсмена ведь что самое важное? Он должен полностью абстрагироваться от бытовых проблем и заниматься своей любимой работой.

— Четыре трудных года позади, остался заключительный этап — самый важный.

Да, это самый такой момент... опасный. Многолетний труд может пойти насмарку, похоронить все надежды. Спортсмены сейчас входят в форму, организм на пике, поэтому на первый план выходит задача — подвести их к старту без травм, болезней и в хорошем настроении.

— Медицинский контроль на Играх будет жестким. Допинг-пробы у спортсменов будут анализировать в современных лабораториях круглосуточно. И в течение 24 часов станет известно о наличии допинга в крови спортсменов — кроме эритропэтина, на распознавание которого потребуется 48 часов. Объявлено о новой политике «Нет игле»...

Это же Олимпийские игры, контроль не может быть иным. Например, то же объявление политики «Нет игле» на Олимпийских играх в Лондоне вовсе не неожиданность. Эта тема обсуждается давно, на всех совещаниях, которые в последний год проводил Оргкомитет «Лондон-2012». На Олимпийских играх уколы можно будет делать только в медицинском центре Олимпийской деревни. Как быть, если спортсмен получит травму во время соревнований и ему срочно потребуется ввести обезболивающее? Естественно, в такой ситуации не придется ехать в Олимпийскую деревню. Все процедуры можно будет сделать прямо на объекте, только опять же — под контролем врачей Оргкомитета «Лондон-2012». На всех спортивных сооружениях

будут оборудованы медицинские комнаты и назначены официальные врачи. Так что не переживайте, никаких проблем с оказанием нашим ребятам и девушкам оперативной и качественной медицинской помощи во время Олимпийских игр не возникнет. А вот бумажной работы прибавится, ведь на каждую инъекцию надо заполнять специальную декларацию. Впрочем, я очень надеюсь, что на Олимпийских играх нам удастся избежать форс-мажорных врачебных ситуаций.



PHOTOPRESS

— Для многих членов гимнастической сборной предстоящие Игры станут первыми в карьере. Дебютантам всегда в чем-то проще, а в чем-то сложнее. Наверняка вам есть, что вспомнить и сказать нашим самым юным гимнасткам...

Помню, как легко мне было выступать в Сеуле, на своей первой Олимпиаде... Я ничего тогда не боялся. Пока ты молод, осознать всю значимость события трудно. Вроде и понимаешь, что это — Олимпиада, но безумного волнения нет (это потом оно все больше и больше начинает сказываться). Нужно выйти на помост, забыть обо всем на свете и постараться сделать ту программу, которой тебя научили. Мне кажется, что девочки наши очень талантливые, умные и — нацеленные на результат. Они же работали все это время, режимы, травмы залечивали, боль терпели, так пусть постараются теперь получить удовольствие от того, что на таком турнире выступают. Ну, а если вдруг не получится, — не расстраиваться. Начинать работать еще больше. Только так и становятся великими спортсменами.

— То есть самое главное — настрой?

Мой тренер никогда не ругал меня, если видел, что я все сделал для победы, но не получилось. Наоборот, сопереживал. А вот если бы я руки опустил, перестал бороться... Воля к победе у наших спортсменов всегда была на высоте. Надеюсь, она и сейчас не подведет. Помню, сам иногда приезжал на соревнования в прекрас-

Победить! Если и ты на эту цель работаешь, и твой тренер,

врач, родные и близкие, то даже нехватку мастерства можно компенсировать сумасшедшим настроем, волей



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ИТАР-ТАСС

ной форме и... проигрывал. А бывало, готов вроде не очень, а результат превосходил все ожидания. Когда готовишься к Олимпиаде, когда на старт выходишь, нужно сконцентрироваться на одной задаче — победить! Если и ты на эту цель работаешь, и твой тренер, врач, родные и близкие, то даже нехватку мастерства можно компенсировать сумасшедшим настроем, волей.

— Понятно, что должность руководителя такой многочисленной делегации, какой обещает быть российская команда, диктует непредсказуемый рабочий график. А хочется, наверное, и простым болельщиком побыть?

Конечно, хочется. У нас в команде планируется 450 спортсменов, а общий состав делегации достигнет 800 человек. В самые пиковые дни соревнования по 10 видам спорта будут проходить одновременно. А работа руководителя делегации, к сожалению, заключается вовсе не в том, чтобы ездить на все соревнования и смотреть выступления спортсменов. Но я очень надеюсь, что удастся и простым болельщиком себя почувствовать, покричать вживую и реальную моральную поддержку рядом с площадкой оказать, если потребуется. Большая армия болельщиков

собирается ехать в Лондон. И я хотел бы всех, кто будет переживать за российских спортсменов на этих Играх (а у нас лидеры в 20 видах спорта, есть за кого волноваться), попросить не только радоваться их победам, но и не оставлять в поражении.

А спортсменам могу сказать вот что. Дорогие мои! Многих из вас я знаю лично, с кем-то выступал еще на своей последней Олимпиаде в Афинах, с кем-то тренировался. Знаю, сколько труда вы положили за эти годы. Мы все вас очень любим. Болеть, переживать буду за каждого. Ведь все мы работаем на один результат, все мы — одна команда. ▲



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН



PHOTOPRESS

НАШИ ДЕВОЧКИ-ГИМНАСТКИ ОЧЕНЬ ТАЛАНТЛИВЫЕ, умные и — нацеленные на результат

ДОРОГИЕ МОИ! МНОГИХ ИЗ ВАС Я ЗНАЮ ЛИЧНО, С КЕМ-ТО ВЫСТУПАЛ ЕЩЕ НА СВОЕЙ ПОСЛЕДНЕЙ ОЛИМПИАДЕ В АФИНАХ, С КЕМ-ТО ТРЕНИРОВАЛСЯ. ЗНАЮ, СКОЛЬКО ТРУДА ВЫ ПОЛОЖИЛИ ЗА ЭТИ ГОДЫ. МЫ ВСЕ ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБИМ



ДЛЯ МЕНЯ ЭТО большая честь и очень волнующее событие, это будет первая Олимпиада в моей карьере

GETTY IMAGES/FOTOBANK

ПЕРВАЯ ПОШЛА!

ЗНАМЯ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ РЕШЕНО ПЕРЕДАТЬ В ЖЕНСКИЕ РУКИ

— Мне нельзя было разглашать эту тайну две недели, а ведь хранение секретов — не самая сильная черта моего характера, — так первая ракетка мира Мария Шарапова призналась в своей слабости. Целых две недели Маша, узнавшая о том, что ей выпадает огромная честь стать знаменосцем нашей сборной во время первых раундов «Ролан Гаррос», молчала, как партизанка. И вот...

«Наконец, я могу поделиться с вами этой новостью. Олимпийский комитет России выбрал меня знаменосцем сборной на церемонии открытия Игр, — написала Шарапова на своей странице в Facebook. — Для меня это большая честь и очень волнующее событие, особенно потому, что это будет первая Олимпиада в моей карьере».

Президент Федерации тенниса России Шамиль Тарпищев рассказал, что предложение сделать первую ракетку мира Марию Шарапову знаменосцем на открытии Игр-2012 поступило от главы Олимпийского комитета РФ Александра Жукова. «После этого оставалось получить согласие Марии, которое она с удовольствием дала».

9 июня Шарапова впервые в карьере выиграла Открытый чемпионат Франции, в результате собрав всю коллекцию титулов турниров Большого шлема.

— В этот радостный момент я почему-то сразу подумала об Олимпиаде, — сказала Шарапова журналистам после матча. — Это первый раз, когда играл гимн. На Уимблдоне (2004), US Open (2006) и в Австралии (2008) гимн не звучал. Это было здорово, я не ожидала такого!

У меня мечты всегда те же самые: я хочу стать лучшей, стать лучшей на корте, стать лучшей как человек, потому что в жизни это главное. На сегодняшний день я выиграла свой четвертый Большой шлем, и это оказался «Ролан Гаррос». Конечно, здорово. Но если бы у меня и не было



РИА-НОВОСТИ

трех предыдущих Больших шлемов, я бы так же радовалась сегодняшней победе, у меня были бы такие же ощущения. Теперь мои цели — следующие турниры: Уимблдон и Олимпийские игры. Сыграть на Олимпиаде — моя мечта с детства, об этом, по-моему, все уже знают.

К Играм буду готовиться в Лондоне, куда прилечу заранее. Во время Игр буду жить рядом с Уимблдоном, уже арендовали дом, потому что Олимпийская деревня находится очень далеко.

Мария Шарапова станет первой женщиной-знаменосцем в нашей стране.

На последних Олимпийских играх в Пекине-2008 знаменосцем был капитан сборной России по баскетболу Андрей Кириленко. ▲

СЫГРАТЬ НА Олимпиаде — моя мечта с детства, об этом, по-моему, все уже знают



ТРАНЗИТ

ТЕСТ НА СОВМЕСТИМОСТЬ С ИГРАМИ ПРОШЛИ НАШИ ГИМНАСТЫ НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

БЕЛЬГИЯ, БРЮССЕЛЬ

На чемпионате Европы в Бельгии сборная России, выиграв три медали (золото и два серебра), заняла второе место в общекомандном зачете. Победы добились Виктория Комова, которая стала лучшей на брусьях. В этом же виде упражнений серебро досталось Анастасии Гришиной. В командном многоборье наши девушки (Виктория Комова, Алия Мустафина, Анастасия Гришина, Мария Пасека и Анастасия Сидорова) стали вторыми.

В поисках объяснений даже относительной спортивной неудачи нам свойственно впадать в состояние «заламывания рук»: как же так, у нас такие лидеры, такие ожидания! Спортсмены — люди, в контексте сказанного — более зрелые. Постоянно находясь внутри ситуации, они знают или предполагают с минимальной погрешностью, что и как произойдет на старте.

Конечно, нам бы хотелось на женском чемпионате Европы побольше золота, да и командное место — другое. Но могли ли мы получить это именно в Бельгии?

Естественно, румынки были счастливы — стали чемпионками Европы. Вновь ради Игр в команде засияли две титулованные звезды — двукратная олимпийская чемпионка Каталина Понор и олимпийская же чемпионка Сандра Избаша. Взрастали и новую звезду, которая явно намерена «навести шороху» в гимнастическом мире — Ларису Иордаче (или Иордаш, кому как нравится). Высоким олимпийским чемпионкам Лариса буквально по пупок, но уверенность накапливает быстро.

— Если рассматривать вопрос в ключе, удачно или неудачно выступила сборная на чемпионате Европы, то надо понимать, что это был тест. Крупные соревнования — единственное место, где можно



Анастасия Гришина уже довольно уверенно чувствует себя в титулованной компании

проверить команду, — подвел итоги главный тренер сборной Андрей Родионенко. — Важно было посмотреть соперниц. И выводы делать уже не преждевременно: у нас пока остаются проблемы со стартовой пятеркой. Тем же румынкам проще — есть реальная пятерка спортсменок, которая и накачивает свои программы к Играм. Мы имели возможность выбора из семи человек, в итоге три спортсменки — Виктория Комова, Анастасия Гришина и Алия Мустафина — зарекомендовали себя хорошо. А возникшие трудности связаны с травмами гимнасток: не принимала участия в турнире, например, Ксения Афанасьева.

В Брюсселе мы проверяли двух девочек 1996 года рождения — Гришину и Сидорову. Гришина уже довольно уверенно чувствует себя в титулованной компании, а вот для Сидоровой это вообще дебют на соревнованиях высокого уровня. Так что состав у нас в Брюсселе выступал пробный. Но ситуация помогла выявить и наши слабые места.

Не готовы у нас, к примеру, вольные упражнения — для того чтобы получить высшие баллы. Еще один резерв — прыжок. Спортсменки пока не выполняют прыжки той трудности, которая будет на Олимпиаде, мы их бережем.

— Специалисты отмечают, что те же румынские гимнастки выступали по верхней планке возможностей. Вы согласны?

Согласен, но это вполне естественно, им нечего добавлять. Для них прошедший чемпионат не тест, как у нас, а контрольный старт перед Олимпийскими играми. Нам расценивать его именно так рановато. Все гимнастки только воспользовались из травм: год не выступала Мустафина, два месяца назад прошла операция у Комовой, есть вопросы с голеностопом у Афанасьевой, Дементьевой... Румынки справились с этими трудностями раньше, хотя тоже были и травмированы, и оперированы. Проблемы нашей медицины все-таки сказываются. Видимо, румынкам

СПОРТСМЕНКИ пока не выполняют прыжки той трудности, которая будет на Олимпиаде, мы их бережем



АЛИЯ МУСТАФИНА пропустила целый год



ДМИТРИЙ ЖДАНОВИЧ

КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ — единственное место, где можно проверить команду

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. РУМЫНИЯ — | 176,288 |
| 2. РОССИЯ — | 175,536 |
| 3. ИТАЛИЯ — | 171,430 |
| 4. ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — | 167,763 |
| 5. ФРАНЦИЯ — | 164,295 |
| 6. БЕЛЬГИЯ — | 163,821 |
| 7. ИСПАНИЯ — | 163,522 |
| 8. ГЕРМАНИЯ — | 160,497 |

Не стоит ни на кого заранее навешивать или сдергивать с шеи награды — золотые медали на Играх вещь непредсказуемая



ИНОГДА ДАТЬ ФОРУ соперницам даже неплохо, главное — не впадать в панику



Эмин Гарибов и Александр Баландин увезли с Чемпионата Европы личное золото, Денис Аблязин — две бронзы

в этом смысле помогают больше, надо сказать честно. Мы мечемся и по Европе, и по России в поисках специалистов и методов (Комову и Мустафину пришлось восстанавливать в Германии, а не в России), но вопрос восстановления и лечения не снимается с повестки дня. Такова, к сожалению, реальность, которую знают все, и руководство в том числе.

Но не стоит ни на кого заранее навешивать или сдергивать с шеи награды — золотые медали на Играх вещь непредсказуемая. Велика и роль фактора случайности, субъективности, вполне сознательного подогревания повышенного интереса к происходящему.

Но добавлю еще вот что. Все будет нормально, особенно переживать не надо. Иногда дать фору соперницам даже неплохо, главное — не впадать от этого в панику.

ФРАНЦИЯ, МОНПЕЛЬЕ
Эмин Гарибов и Александр Баландин увезли с чемпионата Европы личное золото, Денис Аблязин — две бронзы, а вся команда — серебро командного многоборья. Сборная

России заняла первое место в общекомандном зачете с пятью медалями. Вторыми стали британцы (1-1-0), третью позицию поделили румыны и греки (по 1-0-1).

...В день финала командного многоборья (который наши гимнасты, несмотря на второе место в квалификации, были полны решимости выиграть) ребята проводили разминку. Заметно отличался усердием Александр Баландин, блестящий кольцевик. Солнце уже припекало изрядно, а Саша — в застегнутой куртке и надвинутой на глаза кепке — все работал и работал, разминая утренние мышцы...

Потом чемпион Европы скажет, что в его выступлениях были недочеты, он не очень доволен собой. Про недостатки Саша, кажется, вообще предпочитает говорить больше, чем про достижения.

— Мог, например, попасть в финал на брусьях — и не попал. А ошибки были обидные какие-то. Вышел в стойку на руках и не выдержал эту позицию положенное количество времени, заступился... Потерял дважды по 0,3, и итоговая

СБОРНАЯ РОССИИ заняла первое место в общекомандном зачете с пятью медалями



В Монпелье Гарибов перешел в другую весовую категорию гимнастов. Теперь его будут бояться



Мы, конечно, упустили свое золото в команде



оценка составила 14,3. Как раз и не хватило для финала потерянных «десятых».

Упражнение на перекладине Эмина Гарибова было исполнено в финале столь хладнокровно, что стало ясно — победа без вопросов. На Эмина специалисты заглядываются давно. На чемпионате мира в Токио журналисты-иностранцы донимали его вопросами: «Эмин, у вас такие красивые линии! Как вы этого добиваетесь? Специально работаете?» — «Работаем», — соглашался Эмин без лишних объяснений. В Монпелье Гарибов перешел в другую весовую категорию гимнастов. Теперь его будут бояться.

— В Монпелье я попробовал все комбинации, которые буду делать на Олимпийских играх, все уже достаточно отработано, — поясняет Эмин. — Мы ехали, конечно, за командным золотом. Жаль, не получилось. Что касается перекладины, когда я узнал, что основной конкурент Эпке Зондерленд упал два раза, понял, что мои шансы увеличились, и надо бороться только за золото.

Две бронзовые медали — кольца и прыжок — заработал Денис Аблязин. И не скрывает: изменился внутренне сильно.

— И объяснение тому простое — все отработано. Старты-обкатки идут у меня, можно сказать, подряд. Мы, конечно, упустили свое золото в команде. Допустили три грубые ошибки. Но удержали вторую позицию, проверили команду. Хотя это был и не олимпийский состав. Для меня же три финала, в которые я вышел, — небольшая зацепка за Игры.

Я только сейчас начинаю понимать, что такое соревновательный опыт. Заменить его действительно ничем не возможно. Хотя все просто: программы обкатываю — уверенность накатывается. Когда начинались соревнования в Монпелье, в квалификации вышел — а никакого мандража нет! Знал, что сделаю все, как надо. В финале командного многоборья тоже как-то без дерганий внутренних обошлось. Немного перед прыжком завибрировал, потому что Давид упал, Антон вылетел за зону. Вот тут как-то задумался — не дай бог, что-то не

то сделаю! Если бы они не вылетели, спокоен был бы, а тут — как это? Я же должен и за них добрать баллы, и за себя прыгнуть, как умею. За команду всегда очень переживаю.

XXXXX

Тренеры российской сборной расстроены чувств по поводу упущенного золота не скрывали. Ошибок на этом чемпионате хватало и у победившей команды Великобритании, и у французской, и у вообще раскисавших немцев. И отдавать свое — тем более обидно. Хотя, как показывает практика, «свое» — это то, что уже завоевали, а не предполагали завоевать.

— Наш основной состав объективно был сильнее, чем у тех же британцев, — рассказывает Валентина Родионенко. — Даже тренер победителей Андрей Попов не скрывал: «Мы выиграли, но вы сильнее». В Монпелье не было личного многоборья, поэтому мы и не повезли сюда многоборцев. Одной из основных задач на этом чемпионате была проверка третьего и четвертого гимнаста на каждом снаряде. Все, например, знали, что эти соревнования очень важны для Антона Голоцуцкова. Чемпионат он провалил сам, да практически и лишил ребят золота в командном многоборье. Гимнаст прошел две Олимпиады, и такое выступление просто непозволительно. Можно не «звенеть» на каком-то старте, не набирать по 16 баллов, но уровень держать обязан. Антон после чемпионата мира в Японии практически не работал, все время был не готов. Почувствовал, что ребята поджимают, стал напрягаться. Ему сказали: хорошо, едешь на чемпионат Европы, доказывай... От ошибок никто не застрахован. Вот, не совсем удачно выступил в Монпелье Давид Белявский, но есть причина, травма. Его мы тоже ругаем, но — с пониманием. У нас все по справедливости: если ты ехал сюда и знал, зачем едешь, должен соответствовать. Антон понимал, что этот чемпионат Европы решает — быть или не быть ему на Олимпиаде.



Наш основной состав объективно был сильнее, чем у тех же британцев

XXXXX

Сам Антон внешне оставался спокойным. На болезненный вопрос, «как выступили, оцени», ответил лаконично: «Хорошо выступили, подарил золотую медаль англичанам».

— Да, стали вторыми, это нам, может быть, выше дадут понять, что нужно не расслабляться и работать до конца. До Игр еще два месяца. У нас хорошая сложность упражнений, исполнение где-то еще хромает, но состав отличный, и, думаю, все нормально должно получиться. То, что про меня говорят, знаю. Всегда «звенеть» невозможно, у меня на это здоровья не хватит. Было бы мне, как Денису Аблязину, 19 лет! По нему видно, что его словно в бочку с энергетиком бросили! Да, я тяжеловато форму набираю, но не сдаюсь и рук не опускаю. Паниковать не надо. Буду добиваться максимального выхода на пик формы.

XXXXX

Старший тренер сборной Валерий Алфосов поздравил ребят с первыми «настоящими», как он выразился, наградами. Прозвучало удивительно. Мы так уже привыкли, что россияне вытянули себя ценой невероятных усилий из кризиса, что даже забываем: для молодых гимнастов эти медали чемпионата Европы — первые в их взрослой карьере.

— Мы по-спортивному проиграли команде Великобритании, — говорит старший тренер. — Они тоже допускали ошибки, но у нас их было больше. Британская команда — очень ровная команда. Она профессионально выучена. Но чтобы сказать — «ах!», такого нет. В то же время наши ребята показали свой потенциал. Наметилась серьезная проблема третьего спортсмена на снаряде. Особенно остро — в упражнениях на коне и на перекладине. Практически эти два снаряда нас и подвели. Если сборная решит эту проблему, команда будет значительно мощнее.

Настроение у нас все же оптимистичное. Думаю, и у спортсменов, и у тренеров. Сейчас мы должны решить, на что делаем ставку.



БРИТАНСКАЯ команда — профессионально выучена. Но чтобы сказать — «ах!», такого нет

НО ПРОВЕРИЛИ команду, хотя это был и не олимпийский состав

Команда девушек —

Евгения Шелгунова, Мария Харенкова, Юлия Типаева, Виктория Кузьмина, Екатерина Батурина — завоевала золотые медали на Первенстве Европы-2012



СБОРНАЯ КОМАНДА ЮНОШЕЙ Григорий Зырянов, Сергей Степанов, Иван Стретович, Владислав Поляшов, Кирилл Прокопьев — завоевала второе место на Первенстве Европы



ПО ВСЕЙ ВЕРОЯТНОСТИ, занявшись латанием дыр к Олимпиаде, мы слишком увлеклись основным составом

ПРИНИМАЕТСЯ медальный результат, это ведь последнее слово

Если команда может бороться за тройку, это одно. Но если при нашей конкуренции, когда 12 команд стоят в ряд, мы показываем хороший результат и занимаем 5-е место, это ведь все равно останется лишь почетным местом. А если на отдельных снарядах мы завоевываем медали? Принимается же медальный результат, это ведь последнее слово. Вот и рассуждаем: если ставим третьего многоборца в команду, то команда имеет шансы на пьедестальный успех, но мы теряем потенциального медалиста в отдельных видах. Ведь и Аблязин, и Голоцуцков, и Баландин не владеют в полной мере на хорошем уровне всеми снарядами. Почему команда и попросила Голоцуцкова подготовиться к чемпионату Европы упражнение на коне и перекладине. Будем думать. Гимнаст номер три — проблема номер один. На чемпионате Европы выступала олимпийская команда на 70% — есть еще и Сергей Хорохордин, и Игорь Пахоменко, и Никита Игнатьев, которые готовы влиться в команду.

XXXXX — Не могу сказать, что мы выступили хорошо, — подвел итоги мужского чемпионата Европы главный тренер Андрей Родионенко. — Соревнования выявили проблемы технического плана в мужской команде, которые необходимо решать в срочном порядке. Работать есть над чем. На чемпионате Европы команда состояла из пяти спортсменов, на каждом снаряде выступали трое, и все три оценки шли в зачет (формула 5-3-3), а на Олимпийских играх на каждом снаряде выступают четыре спортсмена, но в зачет пойдут три лучшие оценки (5-4-3). А это совершенно другие требования: финалы пройдут и в отдельных видах, и в личном многоборье, и в командных соревнованиях. Так что в Лондоне у нас будет несколько иная команда, и расстановка внутри нее тоже изменится.

XXXXX Понятно, что основное внимание чемпионатов было все же приковано к чемпионату Европы, взрослым участникам. Олимпийский сезон — по-

Сразу после Лондона-2012

начнется новый олимпийский цикл, и работать в нем будут именно те, кто только что выходил на помост в составе юниоров

иному и быть не может. Но первенство Европы выявило некоторые тенденции, на которые необходимо обратить внимание уже сегодня. Сразу после Лондона-2012 начнется новый олимпийский цикл, и работать в нем будут именно те, кто только что выходил на помост в составе юниоров.

— Уровень юниорской гимнастики во всех странах вырос, — отмечает Валентина Родионенко. —

Еще на предыдущем первенстве такого количества гимнастов из разных стран, прекрасно обученных и с хорошими программами, не было. Смотрите, Швейцария поднялась очень серьезно, у Франции команда хорошая, что, правда, традиционно, Норвегия (!) привезла команду, такого вообще не было никогда. Второе место для нас — это неудача, мы всегда стараемся биться за первое. Но говорить о том, что неудача неожиданная, нельзя. По всей вероятности, занявшись латанием дыр к Олимпиаде, мы слишком увлеклись основным составом. И, может быть, где-то пропустили важный момент. Потому что сегодня уступаем Великобритании, и довольно серьезно: по программам, сложности, технике исполнения. Они сейчас сильнее, надо смотреть объективно. Что-то будем предпринимать. Хорошо, что Николай Крюков согласился возглавить молодежную команду. Ведь у нас это очень серьезная болезнь — отсутствие высокопрофессиональных тренеров. Это болезнь, которая бьет и по основному составу, и по молодежному. ▲

НАДО ПОМНИТЬ: в Лондоне у нас будет несколько иная команда, и расстановка внутри нее тоже изменится

ОВСЯНКА, СЭРЫ И ЛЕДИ!

ОГОНЬ ЗАЖЖЕН. ЛОНДОН ГОТОВ К НАШЕСТВИЮ ТУРИСТОВ, ПОДВИГАМ СПОРТСМЕНОВ, ТРИУМФУ, СЛЕЗАМ, ФАНАТОМАНИИ, ЭЙФОРИИ УСПЕХА И ПРАЗДНИКА. ЖДАЛИ ЧЕТЫРЕ ГОДА. ТЕПЕРЬ — БУДЕМ ЖИТЬ ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ ДВЕ НЕДЕЛИ С ХВОСТИКОМ...



ВНУЧКА КОРОЛЕВЫ НА КОНЕ

Внучка британской королевы Зара Филлипс вошла в состав сборной Великобритании по конному спорту на Игры-2012. «Это потрясающе, что я получила возможность выступить на Олимпиаде. Я очень взволнована и не могу дождаться

начала соревнований. Надеюсь, что в этот раз все получится», — сказала Филлипс.

31-летняя внучка — жена бывшего капитана сборной Англии по регби Майка Тиндолла. В 2004 и 2008 годах Филлипс проходила олимпийский отбор, но не выступила из-за травмы лошади. Ее родители — принцесса Анна и Марк Филлипс — также участвовали в Олимпийских играх, сообщает AFP.

В ЛОНДОНЕ АВТОБУСЫ курсируют круглосуточно, так что можно гулять до утра



ЗАМЫЧАТ И ЗАРЖУТ

Во время первой сцены церемонии открытия Олимпийских игр под названием «Зеленая и милая» стадион превратится в британскую сельскую местность. 10 000 волонтеров помогут воссоздать сельскую картину — с лугами, полями, реками, двором с животными. На этом фоне отдыхающие будут устраивать пикники, играть в различные виды спорта, а фермеры — обрабатывать землю. На поле появятся 30 овец, 12 лошадей, 3 коровы, 2 козла, 10 куриц, 10 уток, 9 гусей и 3 овчарки.

Каждый житель

Лондона за день появляется в среднем на 50 камерах слежения и 15 фотографиях туристов, так что на всякий случай все улыбаются

ВСЯ ПРАВДА О ЛОНДОНЕ

«Лондон — один из самых сухих городов Европы. В год здесь выпадает 590 мм осадков, а, например, в Риме — 760, во Флоренции — 870, в Милане — 1000 мм», — рассказывает londonmania.ru.

Все британцы считают, что именно они ездят на «правильной» стороне дороги.

В Лондоне более 1000 улиц, и каждый житель британской столицы обязательно имеет атлас A to Z с картой города. Таксисты обязаны знать все улицы на память и для этого проходят курс Knowledge длительностью 3 года.

Underground — официальное название метро. Tube («труба») — разговорное наименование, связанное с цилиндрической формой туннелей.

Каждый житель Лондона за день появляется в среднем на 50 камерах слежения и 15 фотографиях туристов, так что на всякий случай все улыбаются.

На некоторых автобусных остановках есть табло, показывающее минуты до прибытия следующего автобуса в реальном режиме времени. А еще в Лондоне автобусы курсируют круглосуточно, так что можно гулять до утра.

«ОВСЯНКА, СЭР!»

Именно с этими словами Берримор каждое утро преподносил сэру Генри тарелочку английской овсянки в «Собаке Баскервилей».

Овсянка (поридж) — блюдо английских лордов. И, несмотря на то что по вкусовым качествам другие крупы «забивают» овсянку, она все-таки остается той основой добротного английского завтрака, которой и поныне не пренебрегают даже члены королевской семьи.



АНГЛИЙСКИЙ ЮМОР не столько стиль, сколько образ жизни

ОВСЯНКА ОСТАЕТСЯ основой английского завтрака, которой не пренебрегают и члены королевской семьи

ТОНКИЙ АНГЛИЙСКИЙ ЮМОР

Прежде чем понять тонкий английский юмор, следует больше узнать о культуре англичан, об их привычках. Недаром британцев считают «странными людьми». Если по воскресеньям в Европе даже бедный человек облачается в свой лучший костюм, стараясь выглядеть respectable, то в Англии даже самый богатый сэр или промышленный магнат надевает в этот день старье и не бреется. В Европе говорить о погоде не принято, в Англии же, наоборот, если не повторять после каждого приветствия «прекрасный день, не правда ли?», собеседник обидится. На континенте воскресные газеты выходят в понедельник, в Англии — по воскресеньям.

ЕСЛИ НЕ ПОВТОРЯТЬ «прекрасный день, не правда ли?», собеседник может и обидеться



EAST NEWS

О том, что наливать в чашку сначала — чай или молоко, англичане спорят уже более двухсот лет

...В своем доме, в гостиной, развалившись в кресле, сидит англичанин, курит трубку и читает утреннюю Times. Вдруг обваливается стена, и в гостиную, скрипя тормозами, въезжает «Бентли», за рулем которого сидит другой англичанин. Первый спокойно переводит на него взгляд, вынимает трубку и спрашивает: «Можу я спросить, куда сэр так торопится?» — «В Манчестер, сэр!» — «В таком случае, сэр, Вам ближе было бы через кухню...»

Невозмутимость и медлительность англичан стала притчей во языцех, и даже сами британцы с удовольствием подшучивают над своими «отличительными чертами».

...В лодке сидят трое удильщиков. «Сегодня чудесная погода!», — изрекает первый. Через полчаса второй возражает ему: «Нет, сегодня погода отвратительная». Еще через полчаса подает голос третий рыбак: «Джентльмены, перестаньте спорить!»

Мир, как и Англия, в свое время пришел в восхищение от черного юмора «битла» Джона Леннона, который мог ляпнуть что угодно и в присутствии кого угодно. «Скажите пару слов, находясь перед лицом миллионов американских зрителей», — говорит Джону Леннону американский теле-

Национальная поговорка гласит: «У КАЖДОГО В РУКАВЕ СИДИТ СВОЙ ДУРАК»

журналист, показывая на кинокамеру. «Какое у них странное лицо», — отвечает Джон, глядя в объектив.

Английский юмор не столько стиль, сколько образ жизни. Национальная поговорка гласит: Everyone has a fool in his sleeve — «У каждого в рукаве сидит свой дурак». Английская беседа и по сей день представляет собой разновидность пикировки, в которой собеседники мгновенно подхватывают предлагаемые роли и играют их в нужной манере.

И ШЕСТЬ ЧАШЕК ЧАЯ

Британцы (население Объединенного Королевства около 59 млн человек) ежедневно выпивают 165 млн чашек чая, при этом 98% британцев пьют чай с молоком, но только 30% добавляют в чай сахар.

На столе независимо от времени суток обязательно присутствует несколько видов чая. Пока чай заваривается, подают молоко, сахар, лимон и т.д. Молоко добавляется, чтобы смягчить действие кофеина и сделать вкус напитка менее терпким. О том, что наливать в чашку сначала — чай или молоко, англичане спорят уже более двухсот лет. Этикет допускает тот и другой способ смешивания. Вместо молока в чай иногда кладут дольку лимона или мандарина.

В последнее время в Англии употребляется преимущественно пакетированный чай. И вместо листового чая британцы закладывают в чайник пакетик. Только не пакетик с ниточкой (в Англии их называют «пакетиками на одну чашку»), а большой пакетик для чайников.

Взрослый англичанин выпивает в день шесть чашек чая. Около шести часов утра вся Англия пьет «утренний чай». (В отелях его принято подавать прямо в постель, когда постоялец проснулся). В восемь утра — плотный завтрак — breakfast, который завершается чашечкой одноименного чая. Далее по расписанию — lunch, нечто среднее между вторым завтраком и обедом, во время которого обязательно выпивается а nice cup of tea — «славная чашечка чая». Самым известным английским чаепитием является five-o'clock — «пятичасовое» чаепитие, устраиваемое по всей Британии. В это время закрываются магазины и учреждения, офисы и банки — все пьют чай. Любопытно, что five-o'clock был введен в Соединенном Королевстве в 1851 году принудительно — тогда правительство всерьез озаботилось проблемой пристрастия нации к алкоголю. По особому закону пятнадцатиминутный перерыв на чай должны были делать служащие, рабочие, моряки...

Самый стильный и самый старый

из сегодняшних лондонских автобусов носит гордое имя Routemaster — «Хозяин дорог»



ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО Лондону на такси — удовольствие не из дешевых



ИТАР-ТАСС/ALAMY

ХОЗЯЕВА ДОРОГ

Двухэтажный красный автобус стал своего рода иконой британской столицы. Практически все лондонские автобусы до сих пор красного цвета. Самый стильный и самый старый из сегодняшних лондонских автобусов носит гордое имя Routemaster — «Хозяин дорог». Изображение этого «даблдекера» можно найти на открытках, проспектах, сувенирах...

Перемещаться по Лондону на такси — удовольствие не из дешевых. Знаменитый Black cab вмещает 5 пассажиров, а также багаж. Все автомобили приспособлены для инвалидов колясок и снабжены сиденьями для маленьких детей.

Лондонское метро — одно из самых старейших в мире. Существует оно с 1863 года. О «трубе» (tube — метро на английском сленге) ходит немало устрашающих слухов, которые разбавляют не самые приятные факты. Схема метро настолько запутанна и избыточна, что в ней очень легко «заблудиться». Далеко не все станции и линии функционируют. И днем, и вечером здесь можно встретить голубей и мышей. Птицы оставляют кучи отходов, которые никто не убирает. Лишь в последнее время начали внедряться программы по решению данной проблемы. Что касается мышей, то они обожают старые линии метро — The Bakerloo line, The Northern Line — и, конечно, заброшенные вагоны. В 2000

году власти города решили провести исследование центральной линии метро. Как потом говорили сами жители города: «Лучше бы мы жили в полном неведении и ничего не знали».

Лучше и мы не будем знать, но, попав в метро Лондона, будем внимательны.

МОЛОЧНИК У ДВЕРЕЙ

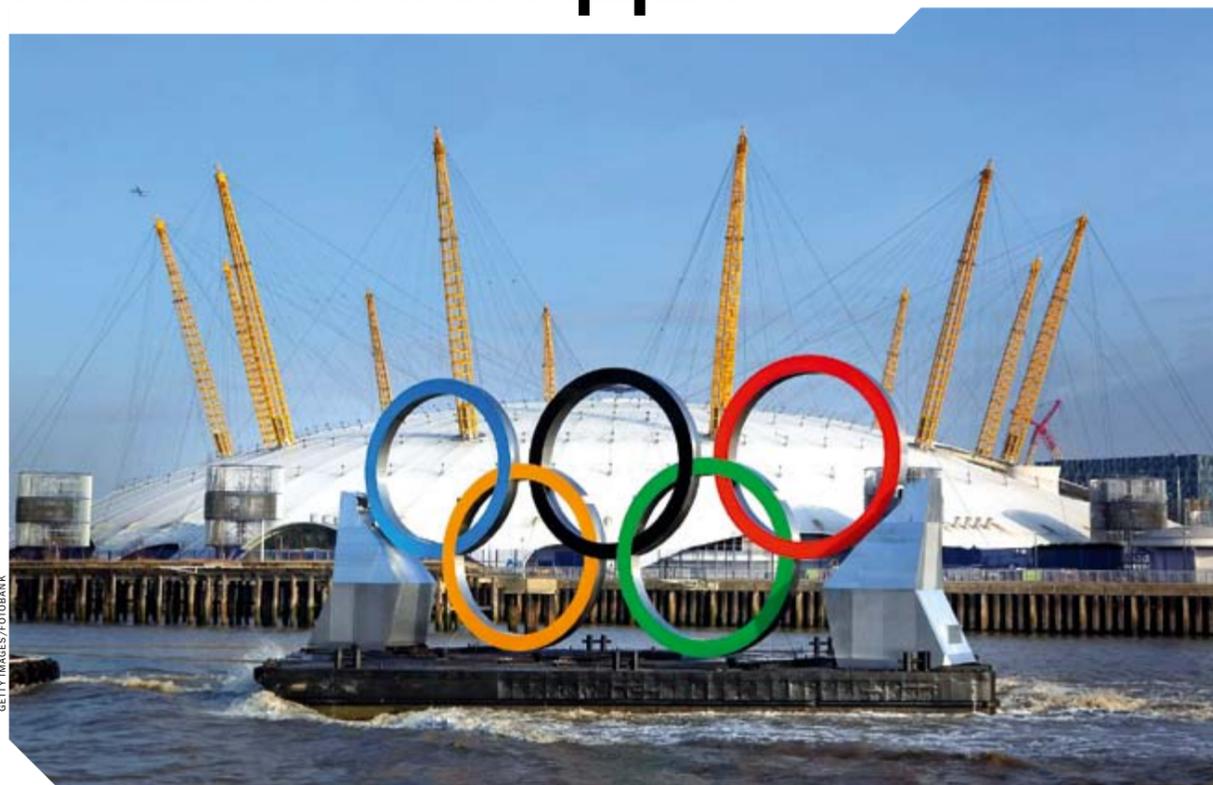
Многих туристов в Великобритании шокирует отсутствие привычного «молочного разнообразия» на полках супермаркетов. Выбор действительно довольно ограничен. Житель Соединенного Королевства не избалован различными творожными массами и молоком со вкусом ванили, малины и других добавок. Но в подобных продуктах он и не заинтересован. Зато англичане испытывают особую ностальгическую привязанность к молочникам, которые когда-то по утрам приносили свежее молоко прямо к порогу.

Эта традиция не умерла: до сих пор около 6000 молочников поставляют продукцию местных ферм в 3 млн британских домов. Сегодня каждый житель островов в любом городе или провинции может заказать доставку молока по Интернету — на сайте «Найди мне молочника». А ударники молочного труда награждаются по результатам конкурса «Молочник года». ▲

СЕГОДНЯ КАЖДЫЙ житель островов в любом городе или провинции может заказать доставку молока

В FIVE-O'CLOCK закрываются магазины и учреждения, офисы и банки — все пьют чай

NORTH GREENWICH ARENA ИХ ЖДЕТ



КУБОК РОССИИ В ПЕНЗЕ СТАЛ ПОСЛЕДНИМ СТАРТОМ ДЛЯ НАШИХ ГИМНАСТОВ ПЕРЕД ИГРАМИ. КТО-ТО, УЖЕ ЗАВОЕВАВШИЙ ПРАВО НА ПОЕЗДКУ В ЛОНДОН УБЕДИТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ И ЕВРОПЫ, ВСЕГО ЛИШЬ ШЛИФОВАЛ В ПЕНЗЕ УПРАЖНЕНИЯ. А КТО-ТО — ДОКАЗЫВАЛ, ЧТО ИМЕННО ОН ПРИНЕСЕТ В ЛОНДОНЕ НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ КОМАНДЕ.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

После Кубка России тренерский совет принял решение: в состав мужской «восьмерки» попали Денис Аблязин, Александр Баландин, Давид Белявский, Эмин Гарибов, Константин Плужников, Никита Игнатьев, Сергей Хорохордин, Игорь Пахоменко.

В расширенный состав женской команды — Ксения Афанасьева, Виктория Комова, Алия Мустафина, Анастасия Гришина, Татьяна Набиева, Мария Пасека, Анастасия Сидорова и Юлия Иньшина.

Основная команда, в которую войдет по пять человек, отправляется в Лондон 21 июля. А через неделю, 28 июля, российская сборная выйдет на официальный помост North Greenwich Arena. Но, как подчеркнул главный тренер, даже после отъезда команды запасные (по двое) мужской и женской сборных продолжают тренироваться.

Тренеры не скрывали, что отбирали спортсменов по трем критериям. В первую очередь учитывались результаты, показанные в трех кон-

кретных соревнованиях — чемпионате России, чемпионате Европы и Кубке России. Во-вторых — исполнение программ и их соответствие модельным характеристикам, сложность и качество исполнения. В-третьих — бойцовские качества в условиях высокой спортивной конкуренции. По три человека в сборных были названы еще после чемпионата Европы — Комова, Мустафина и Гришина у женщин, Аблязин, Гарибов и Баландин — у мужчин. На Кубке России оставалось лишь дополнить нашу лондонскую команду. Причем дополнить ее, как подчеркивали тренеры, с умом, ведь форматы чемпионата Европы и Олимпийских игр заметно различаются.



ВЗГЛЯД
НА КУБОК
РОССИИ
ЕЛЕНА ЗАМО-
ЛОДЧИКОВОЙ:
СТИСНУТЬ ЗУБЫ
И — ВПЕРЕД!

— По себе помню, в олимпийский год все соревнования становятся для тебя особенными. Составляешь программу, показываешь ее на турнирах, а в голове все время одна мысль — как эта программа будет на Олимпиаде выглядеть? Даже настроение из-за важности момента — приподнятое.

Оптимистичные — так бы я назвала свои впечатления, оставшиеся после Кубка России в Пензе. Иногда смотришь — и буквально плакать хочется от того, что происходит на помосте.

А сейчас, поверьте, грусти не было. Состояние команды — удовлетворительное, что за месяц до Олимпиады совсем неплохо. Месяца вполне достаточно, чтобы доработать программы, если нет больших орехов, довести их до блеска.

Кто меня особенно порадовал? Вика Комова прежде всего. Честно говоря, были опасения, что не успеет она восстановить свои программы к этому старту. Все-таки травмы ее здорово измотали. Но она полностью восстановила и вольные упражнения, и бревно — умничка! И Алия Мустафина тоже не подвела. Молодец!

Сожаление осталось оттого, что не делала все



Составляешь программу, показываешь ее на турнирах, а в голове все время одна мысль — как эта программа будет на Олимпиаде выглядеть?

снаряды в многоборье Настя Гришина. Она выступала только на брусьях. Но здесь ситуация так сложилась — проблемы со здоровьем, ничего не поделаешь, надо было поберечь себя. Татьяна Набиева еще не в форме, это видно. Последние месяцы она была в том состоянии, когда нужно в последний вагон поезда (в данном случае — на Лондон) успеть. Но на тех снарядах, на которых выступала, выглядела вполне достойно, была в призах. То есть на момент проведения этого конкретного старта задачу свою выполнила.

Если говорить о перспективах наших лидеров в Лондоне, то я считаю, что Комова и Мустафина обязательно должны вмешаться в борьбу за медали в многоборье. Да и Настя Гришина тоже может постараться. Главное сейчас для девочек — правильно силы свои рассчитать, чтобы подойти к концу июля на самом-самом пике формы.

ГЛАВНОЕ СЕЙЧАС для девочек — правильно силы свои рассчитать

ОСНОВНАЯ КОМАНДА, в которую войдет по пять человек, отправляется в Лондон 21 июля

ОПТИМИСТИЧНЫЕ — так бы я назвала свои впечатления, оставшиеся после Кубка России в Пензе



Эти последние дни перед Олимпиадой — самые трудные

Мальчики в целом тоже оставили хорошее впечатление. В последнее время мы уже не раз говорили, что в сборной появилось много молодых ребят. Было время, когда чувствовалось — смена поколений затянулась. И это, конечно, всех беспокоило. Нынче мужская сборная выглядит действительно командой. И здорово, что ребята смелые, не только не боятся усложнять программы, а наоборот, нацелены на то, чтобы максимально повысить базовую стоимость элемента. Это очень хороший признак. Денис Аблязин, Давид Белявский, Эмин Гарибов, Игорь Пахоменко — все они из нового поколения гимнастов, которое ничего не боится, старается идти в ногу со временем.

Что пожелать им всем? Опять-таки, исходя из собственного опыта, могу сказать: эти последние дни перед Олимпиадой — самые трудные. Нужно зубы стиснуть, забыть о любви к себе, максимум воли проявить. Знаю, сложно и не всегда получается. Но другого выхода нет. Ведь, как бы ни сложилась ситуация на Играх, первое, что спросишь себя, когда все закончится — есть ли моя вина, где не доделал, где пожалел себя? Перед самим собой нужно быть честным. Тогда, даже если проиграешь, совесть не станет мучить, не будет так обидно...

Когда-то и я, и мои коллеги по сборной ехали на Олимпиаду не за тем, чтобы просто постоять в

В ГОЛОВЕ СИДЕЛА мысль: «Ты знаешь, что можешь»



ОЧЕНЬ ВАЖНО, чтобы все сплотились сейчас, поддерживали друг друга



сторонке. Было пять-шесть гимнастов, которые претендовали на медаль, и я в тот момент входила в их число. В голове сидела мысль: «Ты знаешь, что можешь».

Ребята! Вы все знаете, вы — можете!

И еще. Очень важно, чтобы все, и девочки и мальчики, сплотились сейчас, поддерживали друг друга в последние дни тренировок, ну, а в дни соревнований — тем более. Надеюсь, так и будет, и все у нас получится. Я заранее не хочу загадывать, не люблю этого делать, но буду болеть за наших девочек и ребят. Уверена, и у тех и у других есть все шансы на медали высшего достоинства.



ВИКТОРИЯ КОМОВА — О СТРОГОСТИ К СЕБЕ

Виктория Комова победила в личном и командном многоборье, на бревне, завоевала серебро в вольных упражнениях и бронзу на брусьях:

— Медали я, конечно, получила, но и спрашивать с себя надо сегодня строже, чем обычно, поэтому скажу так: недочеты были. Я не прыгала прыжок 2,5 винта и в вольных упражнениях еще надо поработать. Короче, до пятёрки за выступление еще далеко. Но все поправимо — просто

ошибочки нужно подчистить и показать, на что я способна... Четыре снаряда на Кубке России я прошла впервые после травмы, поэтому физическая усталость, естественно, была. Конечно, хочется выступить в Лондоне достойно, занять высокое место.



АНТОН ГОЛОЦУЦКОВ — О БУДУЩЕМ

Антон не принял участия в очередном отборочном старте — Кубке России. После чемпионата Европы попал в больницу с травмой спины. В состав команды Голодцов не попал.

— Рано или поздно такое должно было случиться, это жизнь. Межпозвоночная грыжа, разрыв связок и еще много всего в поясничном отделе — вылечить все сразу не в моей власти. Но и жизнь на этом не останавливается. Мы, спортсмены, не вечные. Мне 27 лет, для гимнастики это возраст. Ребята приступили к заключительному этапу подготовки к Играм, а я теперь буду думать о своем будущем. Останусь или нет в спорте еще на какое-то время, сказать пока не берусь. Думаю, пару лет еще смогу выступать. Обидно, что все произошло именно сейчас, но тут уж ничего не поделаешь. ▲

Я ЗАРАНЕЕ НЕ ХОЧУ загадывать, не люблю этого делать, но буду болеть за наших девочек и ребят

ПРАВИЛЬНАЯ ДОРОГА

АНАЛОГОВ ЭТОМУ ТУРНИРУ В РОССИИ НЕТ. УЖЕ В ТРЕТИЙ РАЗ В ДС «БУРТАСЫ» ПРОШЕЛ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН БАЛТИИ И СНГ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ». ГОД ОТ ГОДА ГЕОГРАФИЯ СТРАН-УЧАСТНИЦ РАСШИРЯЕТСЯ. НА ЭТОТ РАЗ ЗАЯВКИ ПОСТУПИЛИ ИЗ 12 СТРАН: БРАЗИЛИИ, ЕГИПТА, ЯПОНИИ, КАЗАХСТАНА, ЛАТВИИ, МОЛДОВЫ, ПОЛЬШИ, СЕРБИИ, ТУРКМЕНИСТАНА, УКРАИНЫ, УЗБЕКИСТАНА И РОССИИ. КОММЕНТИРУЕТ ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР ТАМАРА ЖАЛЕЕВА:

ТЕКСТ: МАРУСА БОНИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ТАМАРА ЖАЛЕЕВА

— Поверьте, хорошее впечатление оставил этот турнир. Он ведь «Олимпийскими надеждами» называется, так вот те юниоры, которые сейчас выступали, это действительно надежды своих стран. Особенно России, Украины, Казахстана. Еще бы представителя Японии я выделила.

Наши девочки и мальчики были первыми и выделялись прежде всего уверенностью. Вот, например, Маша Харенкова — показала вполне зрелую гимнастику с хорошей сложностью. Я бы даже так сказала: ее программа не уступает программам мастеров. Маша, помимо многоборья, выиграла еще упражнения на брусьях, бревне и в вольных упражнениях. Не могу не сказать об Анастасии Дмитриевой, Жене Корольковой и Юле Чемаре-

вой... Эти девочки — гимнастки с очень хорошей школой, они имеют все, чтобы в будущем хорошо выглядеть и на взрослом помосте.

Конечно, трудно заочно сравнивать наших ребят — Кирилла Потапова, Виктора Британа, Артура Далолояна — с их сверстниками из США, Китая, Японии. Но одно могу твердо сказать: эти гимнасты на правильном пути. Они уже сегодня показывают ту сложность, которая будет нужна в главной сборной команде страны.

НАШИ ДЕВОЧКИ
и мальчики
были первыми
и выделялись прежде
всего уверенностью

АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВА



МАША ХАРЕНКОВА



ТЕ ЮНИОРЫ,
которые сейчас
выступали, это дей-
ствительно надежды
своих стран

Россиянки — с очень грамотной школой,

они имеют все, чтобы в будущем хорошо выглядеть и на взрослом помосте

ОДНО МОГУ ТВЕРДО
сказать: эти гимнасты
на правильном пути

НИ В КОЕМ
СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ
останавливаться,
нужно усиливать
комбинации

АРТУР ДАЛОЛЮАН



КИРИЛЛ ПОТАПОВ

КОНЕЧНО, ТРУДНО
заочно сравнивать
наших ребят с их
сверстниками из США,
Китая, Японии. Но они
показывают хорошую
гимнастику



ЖЕНЯ КОРОЛЬКОВА



ВИКТОР БРИТАН

А ВОТ ЕСЛИ
говорить о том,
чего нашим
мальчишкам и
девчонкам не
хватает, так это
стабильности

И еще, хотелось бы обратиться к тренерам.

Берегите детей! Ни в коем случае нельзя форсировать подготовку

Кстати, та же Маша Харенкова выступала в этом году на чемпионате Европы среди юниоров и, что называется, себя показала. Она еще и психологически устойчива, собранна, одним словом, умеет выступать, ровно проходит все снаряды.

А вот если говорить о том, чего нашим мальчишкам и девчонкам не хватает, так это стабильности. И, конечно, ни в коем случае нельзя останавливаться, нужно усиливать комбинации. Ведь мы должны быть на две головы выше

остальных, как во времена СССР. Если вровень будем идти, судьи отдадут предпочтение соперникам. Поэтому, дорогие мои, работать, работать и еще раз работать.

И еще, хотелось бы обратиться к тренерам. Берегите детей! Ни в коем случае нельзя форсировать подготовку. У нас талантливые, хорошо подготовленные дети, их нужно довести до взрослых стартов здоровыми. Да и не только до стартов. ▲



МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
на две головы выше
остальных, как во
времена СССР

ЮЛЯ ЧЕМАРЕВА



НАДЕНЬТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

В МОСКВЕ СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ ЭКИПИРОВОЧНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ЦЕНТРА BOSSCO. НА ОТКРЫТИИ БЫЛА ПРЕДСТАВЛЕНА ПАРАДНАЯ, ПОВСЕДНЕВНАЯ И СПОРТИВНАЯ ФОРМА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ВЫСТУПАЮТ В ЛОНДОНЕ. В МЕРОПРИЯТИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ МНОГИЕ ИЗВЕСТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПОДДЕРЖИВАТЬ РОССИЙСКИХ ОЛИМПЕЙЦЕВ В ЛОНДОНЕ, А ТАКЖЕ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫМ ПРЕДСТОИТ ВЫСТУПАТЬ НА ИГРАХ. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Дай бог, чтобы наши гимнастки удачно выступили на Олимпийских играх в Лондоне. Для этого у них все есть. Девочки многое умеют и умеют очень здорово. Я очень жду золота. Есть все основания верить, что будут медали и у мужской сборной, — говорит Лариса Латынина.

— Насчет больших успехов не знаю, но считаю, у нас есть очень высокие шансы. Думаю, золото будет. У нас есть хорошие предпосылки, чтобы сделать ставки на женскую сборную. Именно

опираясь на результаты, я и жду успешного выступления. Но все будет зависеть от психологического и физического состояния, потому что на Олимпийские игры все приезжают в очень хорошей форме. А ребята — я просто уверен в том, что они будут рвать и метать. Это будет их первая Олимпиада, поэтому они будут мобилизованы по полной программе. Мужская команда молодая, но для Игр это та самая темная лошадка, которая может показать очень неплохие результаты, — поделился Алексей Немов. ◀



ПРИДЕЛИСЬ
и повеселились...



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

«ВОДА ЕСТЬ ПЕРВОПРИЧИНА ВСЕГО СУЩЕГО». — УТВЕРЖДАЛ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ МЫСЛИТЕЛЬ ФАЛЕС (ТОТ САМЫЙ, КОТОРЫЙ ДОКАЗАЛ «ШКОЛЬНУЮ» ТЕОРЕМУ ПО ГЕОМЕТРИИ). НИ ОДНА БИОХИМИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ РАСТЕНИЙ, ЖИВОТНЫХ И ДАЖЕ В КЛЕТКАХ ПРОСТЕЙШИХ НЕ ВОЗМОЖНА БЕЗ ПРИСУТСТВИЯ ВОДЫ. ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ ЧЕМ НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, У РЕБЕНКА ЕЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

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



БЕЗПИТЬЕВАЯ тренировка губит организм спортсмена

В период тренировки организм спортсмена теряет воду за счет мышечного метаболизма. Значит, можно пополнить потребности организма в воде и тренироваться дальше? Не все так просто. Дискуссии по поводу питьевого режима в спорте до сих пор продолжаются... в педагогической среде. В спортивной медицине этот вопрос был окончательно разрешен только во второй половине прошлого века.

На вопрос, «пить или не пить во время тренировки», нередко можно услышать ответ — нет!

Вот типичное воспоминание советского спортсмена. «Еще в середине 1970-х годов, когда я начинал заниматься альпинизмом, инструкторы учили нас бороться с жаждой и для того, чтобы ее ослабить, советовали сосать абрикосовую или сливовую косточку. Считалось, что много пить

вредно, так как при этом перегружается сердце, переполняется желудок и выводятся нужные организму соли».

Последователи «старой школы» до сих пор пропагандируют подход максимального отказа от воды в течение всего тренировочного занятия и даже после него. Нередко такие специалисты приравнивают потерю воды к потере веса, что в корне неверно. Они взвешивают спортсмена до и после тренировки, ошибочно полагая, что разница в весе говорит об утрате организмом ненужного жира. На самом деле он просто теряет воду на безпитьевой тренировке и благополучно набирает ее к следующему тренировочному дню, вызывая досаду тренера. Если бы спортсмен все же пил воду во время тренировки, то такая разница на весах отражала бы истинную потерю веса.

Чем же плоха безпитьевая тренировка? Тем, что губит организм спортсмена. Ведь потеря даже 1% жидкости от веса тела увеличивает частоту пульса на 5–8 ударов в минуту. Снижается сердечный выброс. Кровь гущается, провоцируя микроинсульты в тканях и микроинфаркты в мышцах. Сердце начинает работать не в физиологическом режиме.

Как тут не вспомнить трагический случай с Кендриком Фичером, заставивший (к сожалению, в основном западных тренеров) пересмотреть все устаревшие взгляды на питьевой режим... В 1995 году 13-летний спортсмен умер от сердечного удара на футбольном матче в силу крайней степени обезвоживания. В азарте игры юный футболист просто забыл о необходимости восполнения жидкости в организме.

В результате многочисленных исследований доказано, что безпитьевой тренировочный режим оказывает крайне пагубное влияние не только на организм спортсмена (особенно юного!), но и на качество всего тренировочного процесса. У спортсмена снижается работоспособность, ухудшаются физические качества, падает выносливость, понижаются скоростные характеристики, затормаживается реакция, ухудшается координация, пространственная ориентация, что в конечном итоге провоцирует возникновение травм.

Особенно необходима вода для поддержания адекватного метаболизма мышечной и соединительной ткани. При ее недостаточности мышцы становятся вялыми, связки и сухожилия теряют эластичность, у гимнаста падает гибкость. Поэтому к многочисленным методикам подсушивания

мышц у юных спортсменов следует относиться более чем настороженно.

Вода содержится в синовиальной жидкости суставов, хрящах, межпозвоночных дисках. При ее недостаточности суставы, хрящи, диски изнашиваются. В медицине известны случаи, когда в результате длительных «сухих» тренировок у спортсменов изнашивались суставы, проседали межпозвоночные диски и даже приостанавливался рост костей. Ведь хрящевые компоненты зон роста и губчатые тела позвонков у детей особенно чувствительны к потере воды. Регулярные тренировки на фоне обезвоживания могут приводить к стойким кифосколиотическим деформациям позвоночника.

Тренеру важно уметь распознать проявление симптомов обезвоживания (дегидратации) у спортсменов. И при их подозрении немедленно принять соответствующие меры (особенно в летнее время): скорректировать тренировочную нагрузку, питьевой режим, обратиться за консультацией или помощью к врачу.

Заметим, что обезвоживание организма может произойти не только в результате интенсивной тренировки или прогулок в жаркую погоду, но и по причине инфекционного заболевания, сопровождающегося обильной рвотой или диареей.

В медицине и спортивной педагогике принято выделять три степени обезвоживания:

I СТЕПЕНЬ — потеря 4–5% массы тела (легкая степень тяжести). Слизистая оболочка полости рта и конъюнктивы глаз у спортсмена еще достаточной влажности.

II СТЕПЕНЬ — потеря 6–9% массы тела (средняя степень тяжести). Наблюдается некоторая сухость слизистой оболочки, пульс неровный, повышенный, слюна вязкая, эластичность кожи снижена.

III СТЕПЕНЬ — потеря более 9% массы тела (тяжелая степень). У спортсмена выраженная сухость слизистой оболочки, маскообразное лицо, мраморный рисунок кожи, значительное западение глазных яблок, сухость роговицы, похолодание конечностей, выраженная тахикардия. Артериальное давление снижено. Сознание нарушено.

Говоря о соблюдении питьевого режима, следует четко различать: идет ли речь о тренировках,



PHOTOPRESS

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА:

ткани в целом	70–80%
мозг	75%
кровь	92%
мышцы	80%
костная ткань	65–79%

Процент потери воды от веса тела

Процент потери воды от веса тела	Симптомы
1%	чувство жажды
2%	снижение выносливости
3%	уменьшение силы
5%	мышечная слабость, апатия, тошнота
10%	психический и физический паралич
20%	летальный исход

когда происходит наращивание физических кондиций спортсмена, или о соревнованиях, когда эти кондиции должны проявить себя с максимальной эффективностью.

Но и в соревновательной деятельности не все так просто. Например, у марафонцев принято не реже, чем через каждые пять километров, устанавливать «пункты питания», где в обязательном порядке присутствует вода.

Если пить много, то скопившаяся в желудке вода во время кувырка или выполнения акробатической связки может выплеснуться обратно в пищевод, глотку и даже попасть в дыхательное горло (правильнее говорить — трахею). Но все аргументы за так называемую перегрузку сердца водой с позиции медицины полностью беспочвенны.

Пить на тренировках нужно, но правильно, рационально! Необходимый запас воды в процессе тренировки обязателен.

Многочисленные исследования питьевого режима в области спортивной медицины сходятся на следующей схеме (объемы воды примерные и зависят от возраста тренирующихся, времени года и интенсивности занятия):

1. За час-полтора до тренировки следует выпить 1–2 стакана чистой воды (не минеральной и не газированной!).

2. В течение всей тренировки следует периодически пить воду маленькими глотками по полстакана в течение 15 минут. Температура воды должна быть несколько ниже температуры зала, но не слишком холодной.

Некоторые специалисты рекомендуют охлаждать воду до 12–15 градусов (так организм ее лучше впитает и получит небольшое охлаждение).

3. Сразу после тренировки можно по желанию выпить стакан воды в течение получаса. Напомним, что все запрещения пить после тренировки не имеют под собой никаких медицинских оснований!

Важно понимать, что здоровый организм запасов воды не производит, и перенаполнить его лишней водой не получится! И помните, дети нуждаются в воде больше, чем взрослые!

Какую воду лучше всего пить спортсменам? Ту, которая быстрее усваивается, оптимально участвует в метаболизме и, следовательно, в меньших количествах нужна для утоления жажды. Кипяченая вода для этого не подходит. Можно употреблять чистую артезианскую воду в пластиковых бутылках. Известно, что полив сельскохозяйственных культур подземными водами повышает урожайность на 30%.

Но лучше всего для спортсмена подходит талая вода. Она оказывает максимально благоприятное влияние на протекание всех биохимических реакций в организме человека. Очень часто ее называют «живой водой». Это самая высокоструктурированная вода.

Талая вода в домашних условиях готовится замораживанием обычной воды в два этапа:

ПЕРВЫЙ этап. Наливаем отфильтрованную воду комнатной температуры в эмалированную кастрюлю и охлаждаем в морозильной камере в течение 4–5 часов. Первая ледяная корочка на поверхности воды и по бокам кастрюли содержит тяжелую воду (дейтерий, который замерзает при температуре +3,8°C), она не нужна для нашего организма.

ВТОРОЙ этап. Незамерзшую воду сливаем в другую кастрюлю (или пластиковую бутылку) и снова замораживаем. Как только вода замерзнет на 2/3, оставшуюся воду сливаем — эта вода содержит

ненужные организму примеси. А оставшийся лед следует растапливать при комнатной температуре (но не на огне!) и пить как талую воду.

В заключение хочется пожелать: не поддавайтесь устаревшим мифам, читайте современную спортивную литературу и пейте на здоровье... чистую воду! ▲



Больше всего спортсменам подходит талая вода



ОЙ, РАНА! НО ЕСТЬ ОХРАНА

ССАДИНЫ, ПОРЕЗЫ, УКУСЫ. ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ!

ЛЕТО — ПОРА ЛАГЕРЕЙ, СБОРОВ, АКТИВНОГО ОТДЫХА, НО И ВРЕМЯ, КОГДА НАС ПОДСТЕРЕГАЮТ ТИПИЧНЫЕ СЕЗОННЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ: НЕБОЛЬШИЕ РАНЫ, ПОРЕЗЫ И ССАДИНЫ. ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ НАБЛЮДЕНИЯМ ДЕТСКИХ ХИРУРГОВ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТАКИХ, КАЗАЛОСЬ БЫ, БАНАЛЬНЫХ ТРАВМАХ ЗАЧАСТУЮ ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНО! А ВЕДЬ ГРАМОТНО ПРОВЕДЕННАЯ ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РАНЫ СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ И КАК МИНИМУМ В ТРИ РАЗА СОКРАЩАЕТ ВРЕМЯ ЗАЛЕЧИВАНИЯ. ДА И КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ЗАЖИВЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАННОЙ РАНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ.

При возникновении любого повреждения кожного покрова необходимо решить две задачи.

Во-первых, остановить кровотечение. При небольших ранах это не представляет особых сложностей. После наложения тугой марлевой повязки кровотечение достаточно быстро останавливается в силу срабатывания естественных механизмов гемостаза.

Во-вторых, предотвратить развитие инфекционного процесса. Для решения этой задачи придется немного потрудиться.

Если рана загрязнена землей, пылью или соринками, ее следует аккуратно промыть хозяйственным мылом. Тем самым из раны удаляются легкоустраиваемые посторонние предметы, а оставшиеся можно убрать стерильным пинцетом.

Именно в силу неумейной страсти нашего населения к оказанию помощи ближнему из состава автомобильной аптечки убрали наиболее часто и неправильно используемые препараты: йод, зеленку и т.п.



Самая низкоструктурированная вода — кипяченая. Поэтому заваривать чай следует водой, не доведенной до кипения, когда появляются мелкие пузырьки и вода приобретает цвет молока («белого ключа»), что соответствует температуре 85–90°C. Такая вода еще сохраняет свою структуру и содержит ценный для организма кислород. Приготавливая кофе, воду также не стоит доводить до кипения. А лучше в еще холодную воду добавить кофе и медленно нагревать до появления характерной кофейной пенки — аналога «белого ключа».



Будьте осторожны! Очень часто в инструкциях по применению «целительных» бальзамов и мазей в рекламных целях указаны неточные, и даже заведомо искаженные сведения по оказанию первой помощи. Не экспериментируйте с применением «чудодейственных средств» при оказании первой помощи детям.

Но если инородные тела (щепки и т.п.) внедрились глубоко, то самостоятельно извлекать их не следует — велик риск возникновения кровотечения и более глубокого инфицирования раны (тут без помощи врача-хирурга уже не обойтись).

Саму рану необходимо промыть любым антисептиком, например, хлоргексидином или 3-процентным раствором перекиси водорода, но не йодом, зеленкой, спиртом или водкой, которые до сих пор по ошибке наносят на поверхность раны! Эти вещества оказывают некротическое воздействие на ткани, усугубляя травматическое повреждение.

На рану не следует накладывать мазь!

Можно спровоцировать или значительно усилить инфекционный процесс

У маленьких детей йод производит ожог даже при нанесении на неповрежденную кожу, поэтому делать йодные сетки детям также не рекомендуется. А зеленка стойко окрашивает кожные покровы, не позволяя правильно оценить процесс восстановления. Вот почему при лечении юных спортсменов эти препараты лучше не использовать!

Спиртом или водкой можно обработать кожу рядом с раневой поверхностью, не допуская их затекания внутрь. Очищать поле вокруг повреждения следует ватным или марлевым тампоном по направлению от раны, несколько отступив от нее.

В обязательном порядке теми же спиртом, водкой или одеколоном надо тщательно протереть руки человека, оказывающего первую помощь. Только после такой обработки рук можно открывать пакетик с асептической марлевой салфеткой и накладывать ее на рану (лучше заранее запастись марлевыми салфетками со специальной антисептической пропиткой).

Чтобы оказывающий помощь не заразился сам, лучше заранее надеть стерильные медицинские перчатки. Ведь через кровь передаются опасные заболевания (СПИД, гепатит В и т.п.).

Вату непосредственно на рану накладывать нельзя! Ее можно положить поверх марлевой салфетки и все это забинтовать стерильным бинтом. И следите, чтобы наложенная асептическая повязка не нарушала кровообращение в конечности.

Засыпать в поврежденное место лекарственные порошки (антибиотики и т.п.) не стоит — края раны станут расходиться, и она будет хуже заживать, образуя некрасивый рубец. Правильно подобрать лекарственное средство может только врач. Помните, что антибиотики при нанесении на открытую рану быстро впитываются в кровь и нередко провоцируют аллергическую реакцию.

На рану также не следует накладывать мазь! Перекрыв доступ кислорода, можно спровоцировать или значительно усилить инфекционный процесс.

ТРЕНЕРАМ МОЖНО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ

иметь в шаговой доступности **бинт, мыло, воду и водку**. Мыльной водой нужно отмыть загрязненную раневую поверхность. Из бинта сделать марлевую салфетку, продезинфицировать ее вод-

кой, а сильно разбавленной водкой начисто отмыть саму рану. После этого наложить на нее приготовленную асептическую салфетку и перевязать все бинтом. Такая повязка может быть названа «водочным компрессом».



Наложившую на рану повязку надо менять примерно один раз в сутки. А через 2–3 дня такую повязку можно снять. Ранка будет лучше заживать при свободном доступе воздуха. Если через 1–2 дня вокруг ранки возникла болезненность, припухлость, у больного повысилась температура, значит, начался инфекционный процесс, требующий уже врачебного вмешательства.

Ссадины и потертости можно обработать перекисью водорода и наложить асептическую повязку. Очень хорошо на ссадину наложить троксерутин-гель.

Если вас укусил зверь, нужно обратиться в травмпункт, а укусившего животного по возможности

отловить для 10-дневного карантина. Если в течение этого периода у зверя не появилось признаков бешенства, то превентивное медицинское лечение пострадавшего от бешенства можно прекратить.

При любом повреждении кожного покрова не следует забывать о возможности заражения бактериями столбняка. Инкубационный период между попаданием бактерий в организм человека и развитием первоначальных симптомов столбняка колеблется от двух дней до двух месяцев, но обычно длится в течение 14 дней. При первых подозрениях на инфицирование столбняком пострадавшего необходимо срочно показать врачу! ▲

РАНКА БУДЕТ ЛУЧШЕ заживать при свободном доступе воздуха



AFP/EAST NEWS

КТО ИСПОЛЬЗУЕТ ШАНС?

В ТРЕТЬЕМ НОМЕРЕ ПОДРЯД МЫ ЗАДАЕМ ЭТОТ ВОПРОС, ПРЕДСТАВЛЯЯ НАШИХ ГЛАВНЫХ КОНКУРЕНТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ-2012. СЕГОДНЯ РАССМОТРИМ ШАНСЫ ОСНОВНЫХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ЗОЛОТО ЛОНДОНА.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

США

Олимпийские игры — отличный повод для многих вчерашних чемпионов напомнить о себе. За полгода до Игр объявили о возвращении на помост Настя Люкин, Шон Джонсон и Челси Меммель. Рекламная акция удалась: американские болельщики долго обсуждали, на каких снарядах девушки выступят в Лондоне и что выиграют. Но дальше заявлений дело особенно не пошло.

Недавно FIG по результатам чемпионата мира в Токио объявила об отстранении от выполнения

своих обязанностей двух судей за ошибки при судействе соревнований женщин. Имена не названы, за что отстранены тоже, но самым большим скандалом в Токио стала победа Джордин Вибер. Кстати, после крупнейших соревнований судей наказывают неизменно, и практически всегда за судейство в пользу американских гимнастов. Достаточно вспомнить скандальные победы Пола Хэма в абсолютном первенстве в Афинах-2004, Алисии Сэкэрмоун в опорном прыжке в Роттердаме-2010, где засудили Алию Мустафину, или прошлогоднее судейство против Комовой в пользу Вибер.

ПРИБЛИЖАЕТСЯ большая битва на помосте. Это помост четырехлетия

Итак, Джордин Вибер. Абсолютная чемпионка мира является формальным лидером команды. Сегодня у Вибер сильная программа, суммарная сложность 25,3 балла (прыжок 6,5, брусья 6,3, бревно 6,4, вольные 6,1). Она выиграла уже два крупных международных соревнования с хорошей суммой баллов. Фактически олимпийская программа Вибер давно готова. Однако брусья так и остались ее слабым снарядом, а оценки в прыжках, на бревне и в вольных явно завышались. Более того, на Кубке Америки Вибер проиграла выступавшей вне конкурса 16-летней Габриэль Дуглас.

Именно у Дуглас сегодня самая сложная программа в команде 25,5 (6,5-6,5-6,5-6,0), и не исключено, что именно она станет реальным лидером команды в Лондоне. Дуглас явно сильнее Вибер на брусьях, но пока на всех снарядах недостаточно стабильна.

18-летняя Александра Райзман в сборной уже три года. Сложность ее программы 25,1 (6,5-5,9-6,5-6,2). Относительно слабый снаряд те же брусья, но Райзман редко ошибается, выигрывает смотрит на снарядах, и ее присутствие в команде не вызывает сомнений.

Кайла Росс, которой в октябре исполнится 16 лет, наиболее вероятный четвертый номер команды. Ее программа 24,5 (6,5-6,2-6,2-5,6). Росс стабильна на трех снарядах, и только в вольных ее оценка редко поднимается выше 14 баллов.

На пятую путевку претендуют чемпионка мира в опорном прыжке 17-летняя Маккейла Марони, 16-летние Сара Финнеган и Маккейла Скиннер, а также две опытные гимнастки — возвратившаяся после травм Ребекка Бросс и экс-чемпионка мира Бриджет Слоун. Бросс выступает только на двух снарядах (брусья 6,2, бревно 6,4) и качеством исполнения не поражает. А Слоун последние два года вообще нигде не блистала. У их молодых конкуренток шансов побольше.

Марони — единственная гимнастка, которая может получить за опорный прыжок оценку около 16 баллов. Но в сборной США сейчас все гимнастки прыгают «аманар» с коэффициентом 6,5, а остальные снаряды у Марони по 5,8.

Американская команда сегодня имеет самый **ВЫСОКИЙ «КОМАНДНЫЙ»** коэффициент сложности

Сара Финнеган «аманар» не прыгает, но ее ударный снаряд бревно (6,8), а на бревне поворот на 720 градусов. К сожалению, исполняет она его плохо, и за пределами США этот поворот при таком исполнении высоко не оценят. А ничего больше у Сары в запасе нет.

Маккейла Скиннер «аманар» прыгает, но от ее брусьев и бревна хочется плакать. Ударный снаряд Скиннер вольные (6,2), и здесь она среди сильнейших в стране, на уровне Райзман и Вибер.

Американская команда сегодня имеет самый высокий «командный» коэффициент сложности примерно 76,4, рассчитанный как сумма коэффициентов трех участниц на каждом снаряде. Это почти на два балла выше, чем у команды России, и на четыре, чем у Румынии. Но никто отдавать победу американкам не собирается. Если румынки уже достигли потолка сложности программ, то наши девушки еще только набирают обороты.

Если мужская команда США выигрывает в Лондоне, это станет самой большой сенсацией Игр. Пока предпосылок для такого чуда не видно. Американцы, скорее всего, будут бороться за бронзовую медаль. Формальным лидером команды является 19-летний Джон Орозко: на чемпионате мира он был вторым в квалификации и занял пятое место в многоборье. Орозко сегодня собрал самую сложную среди американских гимнастов программу 39,3 балла (вольные 6,0, конь 6,8, кольца 6,3, прыжок 6,6, брусья 6,9,

Абсолютная чемпионка мира 2011 **Джордин Вибер** второй раз подряд завоевала титул чемпионки США в многоборье с суммой 121,900 за два дня соревнований, опередив Габриэль Дуглас (121,700) и Александру Райзман (120,950). Абсолютная чемпионка Пекина-2008 **Настя Люкин**, для которой этот старт стал вторым после возвращения в большой спорт, выступала только в двух видах программы. Тем не менее она включена в число 15 гимнасток, получивших право выступить на олимпийском отборе (28 июня 1 июля). Состав на Игры в Лондоне американцы назовут в июле, при этом место в команде гарантированно получит лишь победительница отбора, тогда как остальные будут определены решением специального комитета.

АЛЕКСАНДРА
РАЙЗМАН



AFP/EAST NEWS



ITAP/TACC/IMAGO

ГАБРИЭЛЬ ДУГЛАС



IMAGO/ЮРИЙ ВЕШКИН

ДЖОРДИН ВИБЕР

Американская гимнастка **Шон Джонсон** объявила о завершении карьеры, причиной которой стала травма. «К сожалению, мое колено больше не в состоянии выдерживать нагрузку, необходимую для занятий гимнастикой. Я могу только завершить карьеру и поблагодарить всех, кто в меня верил». 20-летняя Джонсон является трехкратной чемпионкой мира, на ее счету золото и три серебра на Играх-2008.

ДЭНИЭЛ ЛЕЙВА



ИТАР-ТАСС/ИМАГО



КРИС БРУКС

ИТАР-ТАСС/ИМАГО

перекладина (6,7). Однако в одном соревновании пройти все снаряды на таком уровне ему еще не удавалось. Обычно Орозко теряет от 0,4 до 1,0 на коне и брусьях.

Реальный лидер команды — 20-летний Дэниэл Лейва, чемпион мира на брусьях. Его победа в Токио была столь же сомнительной, как и чемпионство Джордин Вибера. Но коронный снаряд чемпиона мира не столько брусья, сколько перекладина. Лейва хороший многоборец с двумя ударными снарядами (брусья и перекладина). Относительно слабые вольные, конь и кольца не позволяют этому действительно сильному

ДЖОН ОРОЗКО



ИТАР-ТАСС/ИМАГО

гимнасту бороться за победу в многоборье. Сложность его программы 39,2 (вольные 6,1, конь 6,1, кольца 5,9, прыжок 6,6, брусья 7,0, перекладина 7,5), но и Лейва ни разу не смог пройти программу на таком уровне. Тем не менее и Лейва, и Орозко будут бороться за медали в абсолютном первенстве.

На третий номер команды в этом году выдвинулся 25-летний Крис Брукс, программа которого 38,5. У Брукса выделяются брусья и перекладина (по 6,9), неплохие для американцев кольца (6,2).

На оставшиеся места претендуют гимнасты, способные закрывать отдельные снаряды. Прежде всего это 23-летний Стив Лежандр: вольные 7,0, опорный прыжок 7,2. Претендуют на место в команде 20-летний Джейкоб Делтон (вольные 6,6, кольца 6,2, прыжок 7,0) и 23-летний Брендон Уинн (вольные 6,3, кольца 7,2, брусья 6,9). Многолетний лидер сборной США 26-летний Джонатан Хортон после операции долго не мог восстановиться, и его возможности пока не ясны.

У американцев ровная команда. Ударные снаряды брусья и перекладина, относительно неплохие вольные и опорный прыжок, слабые кольца и провальный конь.

КИТАЙ

Китайские гимнасты провели национальное первенство в середине мая, но вопросов только прибавилось. В соревнованиях женщин из-за

травмы колена не выступала бронзовый призер прошлогоднего чемпионата мира в многоборье Яо Йиннан. Травма оказалась не столь серьезной, как опасались, и Яо остается лидером команды. В этом году Йиннан в официальных соревнованиях не выступала. Сложность ее программы год назад была 24,9 (прыжок 5,8, брусья 6,7, бревно 6,4, вольные 6,0), и с учетом возможного усложнения она остается одной из претенденток на победу в абсолютном первенстве.

Чемпионкой Китая стала Денг Линлин, вторая Цзян Юйюан, третье место поделили Тан Сиксин и Шан Чунсонг. Вполне возможно, что ни одну из них мы в Лондоне не увидим. Программы Денг Линлин и Цзян Юйюан недостаточно сложны, Тан Сиксин психологически нестабильна, а Шан Чунсонг неопытна. Кроме того, специфика турнирного регламента вынуждает выбирать гимнасток, имеющих сильные программы на одном-двух снарядах.

Наиболее вероятный второй номер команды 20-летняя Хуанг Кыюшунг. Сложность программы 24,4 (5,8-6,7-6,0-5,9) позволит ей бороться за высокие места в многоборье. При этом гимнастка стабильна, психологически устойчива и редко срывает элементы.

Вполне возможно, что в команду войдет 20-летняя Хе Кесинь, олимпийская чемпионка на брусьях. Она вновь была сильнейшей на этом снаряде, показав программу на 7,1. Хе единственная гимнастка, способная бороться на брусьях с россиянками Викторией Комовой, Алией Мустафиной и англичанкой Элизабет Тведдл. Но два последних чемпионата мира Хе провалила, хотя на внутренних соревнованиях выступала достаточно уверенно.

20-летняя чемпионка мира на бревне (6,6) и вице-чемпионка в вольных (6,1) Суй Лувосстанавливается после травмы. Вольные на чемпионате Китая она выиграла, а на бревне была третьей. Ее участие может заметно усилить китайскую команду.

На оставшуюся вакансию претендуют несколько гимнасток. Прежде всего две специалистки опорного прыжка Янг Пей и Ли Йитинь. Они выполняют прыжки с коэффициентом 6,0 и 6,3, но на чемпионате проиграли опытной Чень Фей (5,8 и 5,6). Одна из них может войти в команду при условии, что за оставшееся время сможет повысить качество исполнения.

Абсолютная чемпионка 20-летняя Денг Линлин два года оставалась в тени. Ее программа 23,8 (5,8-6,1-6,2-5,7) не даст ей возможности бороться

Китайские гимнасты

провели национальное первенство в середине мая, но вопросов только прибавилось



ИТАР-ТАСС/ИМАГО

за медали, но уровень достаточно высок для выступления в командном первенстве.

Китайки не смогут составить конкуренцию американкам и россиянкам в борьбе за командную победу, но способны выиграть медали на отдельных снарядах.

Мужская команда Китая — главный претендент на победу в командном первенстве в Лондоне. Более того, не будет ничего удивительного, если китайцы выигрывают еще три золота на отдельных снарядах. Единственные виды программы, где у них нет никаких шансов, это абсолютное первенство и конь. Китайцы давно научились использовать действующие правила и готовят узких специалистов, но высочайшего класса. Такой «узкоспециализированной» и будет китайская команда в Лондоне.

Наиболее яркое впечатление производит трехкратный олимпийский чемпион Пекина Цоу Кай. Он намного усилил программы в вольных (6,9) и на перекладине (7,9) и готов повторить пекинский успех. Кроме того, в командном первенстве Цоу может выступить на коне (5,9). Конь вообще



ХЕ КЕСИНЬ

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

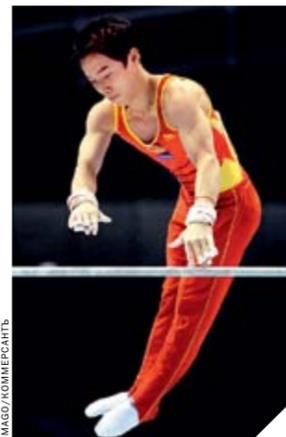
РЕАЛЬНЫЙ лидер команды — 20-летний Дэниэл Лейва, чемпион мира на брусьях

Капитан сборной Китая на Олимпиаде-2008 Чень Фей перенесла операцию, поэтому не сможет **выступить в Лондоне**

ТЕНГ ХАЙБИН



ЦОУ КАЙ

ХУАНГ
КЬЮШУАНГ

Китайцы давно научились использовать действующие правила и готовят узких специалистов, но высочайшего класса

самый слабый снаряд китайской команды. Олимпийский чемпион Сяо Кин (6,6) на чемпионате Китая проиграл Тенг Хайбину (6,6) и вряд ли войдет в команду. Кроме Тенга на коне неплохо выступают Гуо Вейянь (6,4) и Чен Йибинь (6,3).

Олимпийский чемпион на кольцах Чен Йибинь ничего, кроме колец (6,8), на высоком уровне не выполняет, и его участие наиболее проблематично. Помимо Чена на кольцах в командном первенстве могут выступить Гуо Вейянь (6,5), Тенг Хайбин (6,4) и Фенг Це (5,6), но никто из них не имеет в этом снаряде ни малейшего шанса на победу.

Опорный прыжок тоже не относится к числу коронных снарядов китайских гимнастов. Точнее, никто из них не делает на высоком уровне два прыжка, чтобы выиграть снаряд. Но в командном первенстве, где выполняется по одному прыжку, китайцы вполне конкурентоспособны: Фенг Це (7,0) и Цзян Ченьлонг (7,0) получают оценки под 16,5 балла, Цоу Кай (6,6) выше 16,0. На этом снаряде китайцы, если и проиграют основным конкурентам, то не много.

Брусья — один из сильнейших снарядов команды. Фенг Це (6,9), Тенг Хайбин (6,6) и

Цзян Ченьлонг могут бороться за победу на снаряде. Не портит картину и Гуо Вейянь (6,3). На перекладине уникальную программу выполняет Цоу Кай (7,9), за которую уже получал оценки под 16,5 балла. Но на чемпионате Китая он проиграл Цзян Ченьлонгу (7,4). Хорошо выступают на перекладине Гуо Вейянь (6,7) и Фенг Це (6,6).

Основной состав команды, скорее всего, это Цоу Кай, Тенг Хайбин, Фенг Це, Цзян Ченьлонг и Гуо Вейянь. Этот состав может повторить успех Пекина в командном первенстве, но пять золотых медалей Пекина на отдельных снарядах в Лондоне не будет повторен ни при каких обстоятельствах.

ЯПОНИЯ

Год назад мужская команда Японии выиграла квалификацию и вышла на финальные состязания с невероятным желанием победить. Но нервы, железные японские нервы не выдержали. Японцы явно лидировали перед заключительным снарядом, перекладиной. Но неуверенно выступает Кацухито Танака, срывается со снаряда Юсуке Танака, и, наконец, происходит совершенно невероятное событие: со снаряда улетает Кохей Учимура. Японцы потеряли здесь не менее

2,5 балла и проиграли китайцам 2,068. Более того, от американцев их отделила всего одна сотая балла.

Состав команды был объявлен еще в начале мая: Кохей Учимура (1989 г.р.), Кацухито Танака (1985 г.р.) и его брат Юсуке Танака (1989 г.р.), Коджи Ямамура (1989 г.р.) и 18-летний Риохей Като. Не вошли в состав серебряный призер чемпионата Японии в многоборье Кения Кобаяси и великолепно выступавший в этом году на этапах Кубка мира Сого Номомура. Остается дома и бронзовый призер Пекина в опорном прыжке Макото Окигучи. Команда очень сбалансированная. Относительно слабый, как и у Китая, конь компенсируется мощными программами на других снарядах.



GETTY IMAGES / FOTOBANK

Кохей Учимура основной, если не единственный, претендент на титул абсолютного чемпиона

Лидер команды, трехкратный абсолютный чемпион мира Кохей Учимура, в командном первенстве будет выступать на всех снарядах. И на всех снарядах у него очень сильные комбинации. Однако на этом фоне выделяются вольные упражнения, где Учимура действующий чемпион мира, и перекладина (7,6), на которой он в этом году получил оценку 16,750. На этих двух снарядах Учимура

будет бороться за золото. Но самое важное то, что Учимура основной, если не единственный, претендент на титул абсолютного чемпиона. Однако именно всеобщее ожидание победы может сыграть с ним злую шутку. В Токио-2011 Учимура не выдержал, упал со снаряда в финале командного первенства, ошибался на коне, кольцах, брусьях.

В вольных упражнениях и на коне вместе с Учимурой выступают, скорее всего, Като и Ямамура. Като способен выйти в финал на вольных, а там — у кого крепче нервы. Медалей на коне у японцев не будет.

КОДЖИ
ЯМАМУРАКОХЕЙ
УЧИМУРА

Кольца закроют Учимура, Ямамура и Кацухито Танака. В Японии нет гимнаста, готового выиграть медаль в этом виде. Сильнее других смотрится Ямамура, но он не настолько хорош, чтобы опередить узких специалистов.

Брусья. Здесь у японцев все шансы на медали и победы. Учимура и братья Танака способны на все. Интересно, что на брусьях младший Танака смотрится сильнее Учимуры.

Лондон — отличный шанс для великолепной японской команды взойти на высшую ступень пьедестала в командном первенстве, выиграть титул абсолютного чемпиона и вырвать пару золотых медалей на снарядах. Это программа-максимум. Ну, а что произойдет в реальности... ▲

КАЦУХИТО
ТАНАКА

IMAGO / КОММЕРСАНТЪ

IMAGO / КОММЕРСАНТЪ

IMAGO / КОММЕРСАНТЪ



ГИБКОЕ ДЕЛО

ЗАДАНИЕ НА ДОМ: ПОТЯНИ СЕБЯ САМ

ЛЕТО ДЛЯ СПОРТСМЕНА — ЭТО СМЕНА ХАРАКТЕРА ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА. УЧЕБНЫЙ ГОД В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ЗАКОНЧЕН. НО ЕСЛИ ОТ ОЧЕНЬ УМНЫХ КНИЖЕК МОЖНО СЛЕГКА ОТДОХНУТЬ, ТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ НА ВСЕ КАНИКУЛЫ НЕ СЛЕДУЕТ.

Физическая нагрузка организму спортсмена нужна постоянно. Ошибочно думать, что в течение учебного года юный гимнаст является спортсменом, а в каникулы — обычным ребенком.

Поэтому спортивный режим не следует прекращать даже во время каникул. Спортсмен сам должен поддерживать свою физическую форму.

Что и как лучше всего делать летом? Нередко тренеры напутствуют своих учеников — не прекращайте в каникулы тянуться! И это правильно. Но под понятием «растяжка» скрывается три относительно самостоятельных типа физического воздействия на организм спортсмена.

Первый тип — растяжка как спортивно-педагогический процесс увеличения пластичности опорно-двигательного аппарата. То есть с помощью этой растяжки спортсмен преодолевает очередной адаптационный барьер гибкости. Такую растяжку может проводить только специалист, обладающий соответствующими знаниями и умениями. Обычно это тренер или хореограф.

Родителям или юным спортсменам не следует самостоятельно увеличивать гибкость. Без должных знаний можно растянуться не в ту сторону или просто получить растяжение мышц или сухожилий.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ
ФОТО: АВТОРА

ОБЫЧНО ТРЕНЕРЫ напутствуют своих учеников — не прекращайте в каникулы тянуться! И это правильно

Только сам спортсмен

может почувствовать грань, до которой следует тянуться и перед которой надо остановиться



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ помощью родителей не советуем

Второй тип — «дотяжка», или поддержание достигнутой в течение учебно-тренировочного года гибкости на должном уровне. В этом случае спортсмен никаких адаптационных барьеров не преодолевает, и его основная цель — не потерять имеющуюся гибкость к новому учебному году. Такой вид растяжки можно проводить самостоятельно, выполняя знакомые упражнения в поддерживающем режиме. Пользоваться услугами родителей мы не советуем. Только сам спортсмен может почувствовать грань, до которой следует тянуться и перед которой надо остановиться.

Третий тип — перерастяжка, или «перелдывание» неправильно сформированного, например, «кривого» шпагата. Тут необходимо не только знание методик проведения растяжки, но и понимание нарушения статики и динамики выполняемых гимнастических элементов (паттернов движения). Переобучение неправильно сформированной растяжки относится к высшему тренерскому мастерству и требует не только глубоких спортивно-педагогических, но и медико-биологических знаний. В особо сложных случаях для проведения такой перерастяжки приходится привлекать представителей медицины (спортивных врачей, травматологов-ортопедов).

Понятно, что требовать от спортсмена самостоятельно исправить «кривой» шпагат, бессмысленно. Лучшее, что можно посоветовать, — на время отложить все неправильно растянутые элементы и ждать, пока гибкость упадет, и только после этого растягиваться под присмотром специалиста! Иначе просто восстановится изначально неправильная растяжка.

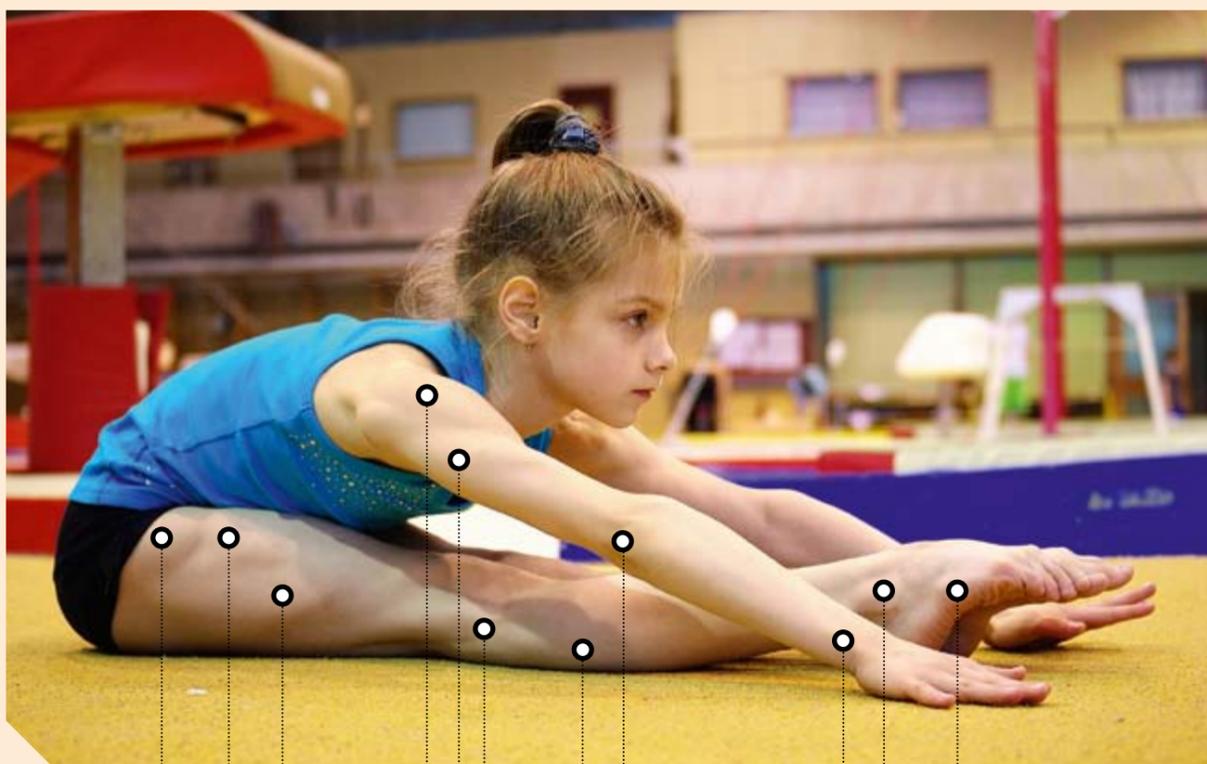
Мы предлагаем следующий ежедневный 10–15-минутный минимум для самостоятельного выполнения в каникулы:

1. Поддерживать достигнутый в течение учебно-тренировочного года уровень растяжки, делая упражнения на гибкость, но только на «неудобную» сторону (например, тянуться на левую ногу при «любимом» шпагате правой)! Если выполнять на «удобную» ногу, то можно увеличить асимметрию выполняемого элемента.
2. Тянуться на две стороны одновременно. К примеру, в упражнении наклон вперед («складка»).
3. Симметрично тянуться на выворотность. Например, в «лягушке» на полу в положении со слегка распрямленными ногами («деми плие»).
4. Обязательно тянуть стопы — мышцы голени.▲

ПЕРЕОБУЧЕНИЕ неправильно сформированной растяжки относится к высшему тренерскому мастерству

ПРИ ПЕРЕРАСТЯЖКЕ надо ждать, пока гибкость упадет, и только после этого растягиваться

АНАТОМИЧЕСКАЯ РАЗГАДАЙКА



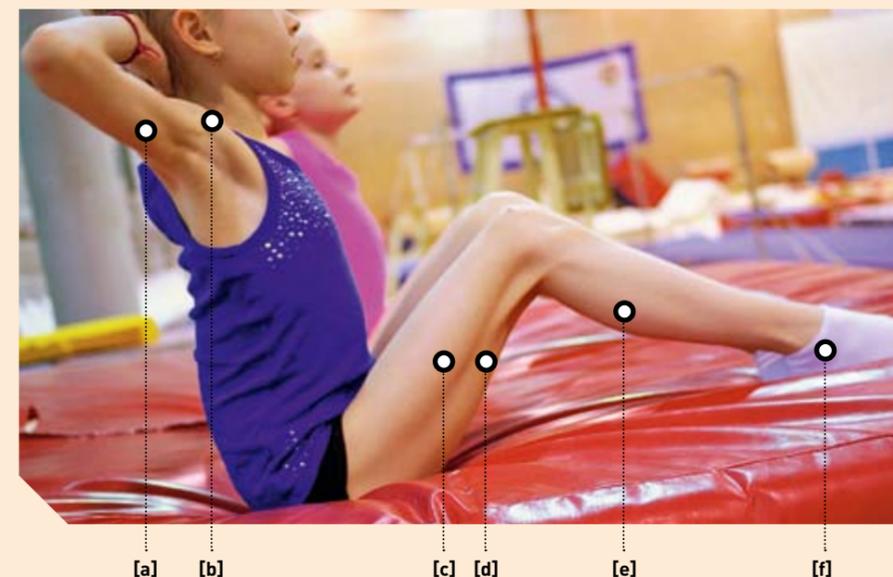
- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|--|---|
| 1. НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФИКСАЦИИ БЕДРА | 4. ДЕЛЬТАВИДНАЯ МЫШЦА | 7. ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА ГОЛЕНИ | 10. БОКОВАЯ ЛОДЫЖКА |
| 2. ПРЯМАЯ МЫШЦА БЕДРА | 5. ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА | 8. ЛОКТЕВОЙ ОТРОСТОК | 11. ГОЛОВКА ПЯТОЙ ПЛЮСНЕВОЙ КОСТИ СТОПЫ |
| 3. ШИРОКАЯ БОКОВАЯ МЫШЦА БЕДРА | 6. ДВУХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА | 9. СУХОЖИЛИЕ ЛОКТЕВОГО РАЗГИБАТЕЛЯ КИСТИ | |

Анатомия — очень древняя и очень трудная дисциплина. Врачи изучают ее годами. Запомнить, где и какие мышцы, связки, кости, сухожилия и т.п., непросто. Но без базовых знаний по анатомии в современной гимнастике не обойтись, ведь даже «тянуться» надо правильно!

Мы решили слегка освежить знания в виде практических гимнастических задачек.

Первый снимок напомнит расположение некоторых анатомических структур, а на следующих фото «из зала» предлагаем вам отыскать эти структуры.

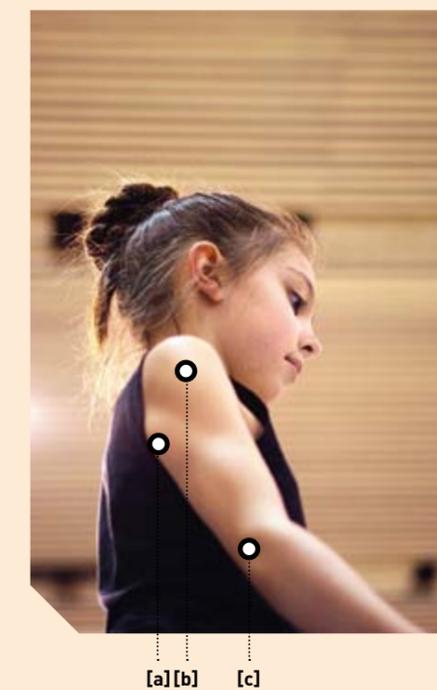
ЗАДАНИЕ 1



ЗАДАНИЕ 2



ЗАДАНИЕ 3



ОТВЕТ. ЗАДАНИЕ 1

- [a] – 5
- [b] – 4
- [c] – 3
- [d] – 6
- [e] – 7
- [f] – 10

ОТВЕТ. ЗАДАНИЕ 2

- [a] – 11
- [b] – 10
- [c] – 7
- [d] – 6
- [e] – 3
- [f] – 2

ОТВЕТ. ЗАДАНИЕ 3

- [a] – 5
- [b] – 6
- [c] – 8

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ПОЗИТИВНЫЙ

О БАБУШКИНОМ ТАЛИСМАНЕ,
РЕВЕ В ЛЕСУ, КОВАРНОЙ
ПЕРЕКЛАДИНЕ
И СОБСТВЕННОМ ТАЛАНТЕ
ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



СКАЗАТЬ СЕБЕ
«ладно, бывает»
и успокоиться — так
у меня не бывает

С ЭМИНОМ МЫ ДАЖЕ
чем-то похожи
характерами



Видите,
медальон
в виде
кубика?

Это бабушкин
подарок, никогда
с ним не расстаюсь

— Приятно было, когда с первой медалью чемпионата Европы поздравляли?

Медаль-то первая, но выступил я там не очень хорошо. Много претензий к себе осталось из-за того, что не все снаряды сделал так, как мог. Какая-то неуверенность во мне сидела, сам себе не могу объяснить, почему. На чемпионате мира в Токио, например, где я тоже в первый раз выступал, такого не было.

— А ты всегда так неудачи переживаешь?

Переживаю. Сказать себе «ладно, бывает» и успокоиться — так у меня не бывает. Ведь почему еще обидно? Мы сами золото отдали. Англичане ничего особенного не показали, а выиграли. Вот если бы мы все снаряды чисто прошли и проиграли, тогда другое дело. А то сами напали...

— Кубок России подправил настроение?

Нужно было собраться и показывать все, на что способен. Потому что после Европы по-

явились сомнения. В Монпелье мне тренер так и сказал: «Мол, хочешь попасть на Олимпиаду, надо будет доказывать на Кубке». Да я и сам это понимал.

— Были мысли, что можешь и не попасть в команду, если честно?

Нет, даже не думал, что не попаду.

— Давид, расскажи немного о себе...

Меня бабушка растила, так получилось. Родители давно вместе не живут. Бабушка и сейчас для меня самый близкий человек. Очень переживает за меня. Видите, медальон в виде кубика? Это ее подарок, никогда с ним не расстаюсь.

— А серьга в ухе?

Серьгу я сам уже купил. У кого татуировки, а у меня вот серьга. Мне нравится.

— Благодаря бабушке ты в гимнастике оказался?

БАБУШКА — Людмила Викторовна ее зовут — меня никогда никуда за ручку не водила



С тренерами Петром Китайским и Валерием Ломаевым



УХОДИЛ ИЗ ДОМА РАНО, в полвосьмого, а приходил вечером. Понятно, что уставал

Нет, она меня никогда никуда за ручку не водила. Учитель физкультуры в школе предложил позаниматься, во втором классе. После уроков вечерами стал приходиться к нему заниматься прямо в школе, а через месяц он нам соревнования устроил, я выиграл. Учитель, сам бывший гимнаст, предложил: «Хочешь, можешь в настоящий зал приходиться». Я согласился. Что интересно, Сергей Николаевич Васильев, который стал моим первым тренером, когда-то и учителем моего тренера.

Мне сразу понравилась гимнастика. С пятого класса уже в специализированном спортивном классе стал учиться, чтобы больше времени уделять тренировкам. Уходил из дома рано, в полвосьмого, а приходил вечером. Понятно, что уставал, но мыслей бросить это дело никогда не возникало.

...А бабушка меня поддерживала во всем. Даже когда я в 14 лет из Охтинска в Екатеринбург уехал.

— Как же она любимого внука в чужой город отпустила?

Конечно, боялась. Мы год примерно думали, прежде чем решиться на этот шаг. Потом поняли, что стоит попробовать. Все-таки в маленьком городе мало перспектив для дальнейшего роста. Мне Екатеринбург нравится. Город достаточно цивилизованный, народу не много и не мало: то, что надо для жизни. А вот чем заниматься буду когда-нибудь, пока не знаю. Тренером? Ну, если только первое время, пока ничего другого не придумаю. Не очень-то хочется опять в зале сидеть. Много будет зависеть и от того, как в спорте судьба сложится.

— А ты равняешься на кого-нибудь в спорте?

Когда только пришел в зал, старшие ребята были примером. Из звезд не знал никого, не слышал. А на «Круглое» приехал, о Немове, конечно, уже знал. Но чтоб пытался на кого-то быть похожим, такого не помню. Сейчас да, очень нравится Учимура. Я вообще в шоке от японцев, как они работают!

— Не задумывался, почему он такой — Учимура? Как ему удается так снаряды укрощать?

Не думаю, что он больше нас тренируется. Талантливый просто очень.

— Себя таковым не считаешь?

В какой-то мере считаю, есть это во мне. Могу, например, не тренироваться четыре дня, прийти и сделать элементы, как ни в чем не бывало.

А у некоторых не получается, дня три уходит на то, чтобы восстановить упражнения.

— Ты многоборец, все снаряды любишь одинаково?

Мне очень тяжело дается перекладина. Еще в детстве с нее «нападался», теперь немного побаиваюсь.

— Знаешь, не похож ты на мальчика, которого «воспитывают бабушки».

Почему?

— Обычно у них такие пай-мальчики получают, не очень целеустремленные. Бабушки холят, лелеют, никогда не наказывают...

И меня бабушка никогда не наказывала. Не за что было. Один случай только помню. Пошли мы в лес за грибами, набрали полные ведра, а когда вышли на дорогу, обнаружили, что одно ведро где-то забыли. Бабушка меня оставила на опушке: «Стой здесь, сейчас приду». А я устал стоять, решил ей навстречу пойти. Думал, что правильно пошел, а оказалось — совсем в другую сторону. Иду, ничего понять не могу, лес-то не кончается и не кончается, реву... Хорошо, мужчина ехал на машине, заметил меня, спросил, что случилось. Вот тогда мне от бабушки действительно досталось.

— Какая она, твоя бабушка?

Она меня балует пирожками постоянно, когда домой приезжаю.

Такая же позитивная, как и я. На месте сидеть не любит, суетится, бегаёт.

— Значит, ты позитивный?

Спокойный. Позитивный. Грущу только тогда, когда плохо выступаю. А так меня ничего не тревожит.

— А дружишь в команде с кем?

С Гарибовым, Пахоменко, Черкасовым. С Эмином мы даже чем-то похожи характерами. Кроме гимнастики у нас в жизни ничего пока нет. Она как работа уже, очень серьезно к ней отношусь. С ребятами недавно на эту тему говорили — что бы мы делали сейчас, если бы не гимнастика? Где были бы? Совершенно непонятно. Здорово, что она есть.

— Но, может, по хорошему «повернуть» на чем-то, на играх компьютерных, например? Как ни приедешь к вам на «Озеро Круглое», вы все в компьютерах сидите, в айпадах и айфонах.

Так скучно, нечего делать-то. Пришел с тренировки — валишься в кровать, просыпаешься —

опять на тренировку. И каждый день так. Нет, если хочешь, до озера можешь прогуляться или по лесу походить. Все. Как еще время проводить, если не за компьютером? И для этого не обязательно «повернутым» быть.

— Скажи, а с тренером тебе легко работать? Ведь вы с ним в слишком разных возрастных категориях находитесь.

Ну, мы же с ним на личные темы не разговариваем. Общаемся только на тренировках. Нормальные у нас отношения. Рабочие. Я и с пер-

смогу. А он на своем стоит: «Либо делай, либо уходи из зала». Мне обидно стало. Взял сумку и пошел. Правда, метров пять всего прошел, не успел даже до конца коридора дотопать. Личный тренер вернул. Слова сказал правильные. В итоге сделал я 4 снаряда на той тренировке с соскоками...

— Значит, прав был тренер. Не по форме, а по содержанию.

Вообще, когда говорят неприятные вещи, не могу молчать.



А вообще я заметил, многое с возрастом приходит.

В 16 лет, например, я бы тут с вами разговаривал и заикался на каждом слове

вым тренером общаюсь, он мне часто советы дает. Я прислушиваюсь.

— А как к критике относишься? Как реагируешь, если голос на тебя повышают? Ругают часто?

Бывает. Иногда отвечаю, хотя понимаю, что лучше промолчать. А один раз даже ушел из зала. Давно это было, еще в молодежке. Такой крик с матом стоял, что не знаю, стоит ли рассказывать. Я ногу подвернул, шел в зал и наступил как-то неудачно. Иду, хромаю. А у нас в тот день контрольная тренировка была, я тренеру главному сказал, что не буду ничего делать, не

— Чего тебе не хватает, как думаешь?

Наверное, увереннее надо быть. Терпения? Нет, терпения хватает.

— А чем еще похвастаться можешь?

Не мне судить. Говорите, скромный? Может быть. Но разве сегодня это хорошее качество? А вообще я заметил, многое с возрастом приходит. В 16 лет, например, я бы тут с вами разговаривал и заикался на каждом слове. А сейчас — вроде особенно и не стеснялся, вон сколько наговорил. ▲

УВЕРЕННЕЕ НАДО БЫТЬ. Терпения? Нет, терпения хватает



ИТАР-ТАСС/IMAGO

НАСТЯ ГРИШИНА: СМЕЛАЯ

О ДНЕ РОЖДЕНИЯ В ЛОНДОНЕ, ЛЮБВИ К ДИКТАНТАМ И ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЕ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОЛИМПИАДА — главное в моей жизни сейчас. Вот так и представляю

— Настя, а как ты себе ее представляешь — Олимпиаду?

Это главное в моей жизни сейчас. Вот так и представляю.

— Наверное, ждешь и одновременно побаиваешься этого главного?

Нет. То, что не боюсь, это точно. Просто жду. Даже снится мне иногда Олимпиада. Просыпаюсь с ощущением, что все у меня там получится.

— Ты ведь в Лондоне в этом году уже выступала? На предолимпийской неделе.

— ... И выиграла брусью?

Да, в свой день рождения. Такое вот совпадение. Брусью мне больше всех других снарядов нравятся. Почему? Даже не знаю. Тренер говорит, что у меня для брусев данные идеальные — рост, вес, фигура, координация. Все есть для того, чтобы летать. Вот я и летаю. Нравится очень. А нелюбимый снаряд... нет у меня такого.

— Твоя мама рассказывала, что ты с самого детства была очень предана гимнастике.

Наверное, потому, что в зале мне сразу же понравилось. Мне кажется, и в другом виде спорта я могла бы себя найти, например, в художественной гимнастике или синхронном плавании. Но чтобы полюбить их так же сильно, как гимнастику... вряд ли. А сейчас еще и ответственность добавилась. Ведь столько времени этому спорту отдано, я уже не могу не дойти до цели, которую себе поставила.

— А цель, понятное дело...

Думаю, она для всех спортсменов одинакова — получить золото на Олимпиаде. Неважно, в командном турнире или в личном, я буду везде стараться выкладываться по максимуму.

— Ты плакала на последнем чемпионате Европы, когда не совсем удачно выступила в упражнениях на бревне, всегда так сильно переживаешь?

По-другому пока не получается. В Брюсселе был очень ответственный старт, и мне не хотелось так ошибаться. Тем более на элементе, на котором можно было и не падать. А я поспешила соединить связку, погналась за сложностью, в итоге из-за одной десятой потеряла бал. Максималистка.

— Это во всем проявляется?

Абсолютно. И помогает во всем. Если я чего-то хочу, буду добиваться. Даже если очень трудно. А не хочу — не буду даже пытаться. Потому что, когда через силу себя заставляешь, плохо получается. А плохо делать я не хочу. Мама иногда предлагала мне закончить с занятиями — еще давно. Я всегда отвечала: нет. У меня с детства такой характер. В маму, кстати. Она тоже всегда добивается цели. Вот и я такая же.

— Можешь вспомнить самый трудный момент на пути к этой цели?

После травмы восстанавливаться очень сложно. Всегда. Какая бы травма ни была, даже легкая, все равно требуются усилия. В голове такие мысли крутятся — не успеешь, не сможешь никого догнать... Когда я последнюю травму получила, расстроилась сильно, думала, что на этот раз точно все потеряно. Но мама переубедила. Не знаю, что делала бы без нее. Она у меня и повар, и учитель, и психолог. Все роли выполняет.

— А тебя это не раздражает? Все-таки шестнадцать лет — самый возраст, когда хочется, мягко говоря, проявить самостоятельность?

Бывает, взбрыкиваю. Но понимаю, что в данный момент мама мне очень нужна, куда я без нее? Вот сейчас — все хорошо, а может настать момент, когда будет сложно, могу наделать ошибок. Вот как с травмой последней. Ведь могла бы все бросить...

— А на соревнованиях как же, когда нет рядом мамы?

Нормально. По телефону общаюсь. Учусь сама с эмоциями справляться. Мне уверенности пока не хватает. Говорят, что учиться этому можно по-разному — выступать чаще или выиграть какой-нибудь важный турнир. Второй вариант мне точно подходит... А еще на соревнованиях мне Ксюша Афанасьева помогает. Она умеет успокаивать, подбодрить может. Скажет просто «не нервничай, не дергайся», а сразу как-то легче.

— Строишь, как выступают соперницы?

Конечно, сейчас же столько турниров везде проходит. Мама и здесь незаменимый человек — находит в Интернете видео выступлений с результатами, слежу за всеми. Есть такие гимнастки, на которых смотреть могу без конца. Настя Люкин, например. Или Диана Дон Сантос, Каталина Понор, Светлана Хоркина, Ребекка Бросс, Чень Фей... Свои выступления тоже часто пересматриваю.

— А если брать твоих ближайших конкуренток в том же Лондоне, есть среди них те, кто тебя чем-то удивляет?

Нет, пожалуй. Сейчас все делают примерно одинаковую программу, до Олимпиады осталось мало времени, и вносить что-то эдакое в упражнения смысла уже нет. Но могу сказать, что сейчас сильны американки, румынки подтянулись. А так — все ровно. Побеждать надо будет не только за счет сложности, но и красоты исполнения, чистоты. У нас ведь тоже хорошая команда — Вика, Алия... Свои козыри есть у каждой. Тренируемся на «Круглом» в одном зале, друг на друга посматриваем, и это очень бодрит. Когда конкурентки рядом, мне это только помогает. А вообще мы все время заняты. Массаж делаем, велосипед крутим в барокамере, в бассейне

ходим, в сауну... Нет времени даже книжку почитать. А уже пора браться за школьную программу. Ну, Олимпиада. Все равно экзамены сдавать придется. У меня летом всегда так — все строго расписано, программа большая, литературы много. Так что и Олимпиада будет. И школа. Для души ничего не успеваешь почитать — вот это да, обидно.

— Тогда про любимый предмет не могу не спросить...

Русский язык очень люблю, хорошо его понимаю. Еще нравится диктанты писать.

— А дома что любишь делать, ты же на выходной день всегда в Москву приезжаешь?

С родителями гулять и моим старшим братом. Он часто к нам приезжает. Мне с ним интересно, несмотря на разницу в возрасте. Ему тридцать, мне шестнадцать, но мы общаемся на равных, брат не как к ребенку ко мне относится. Мы и о гимнастике говорим, и о жизни. Еще бисером вышиваю. У нас многие девочки этим увлекаются. Кто крестиком вышивает разные картинки, а мы с мамой бисером — иконы. Это успокаивает. Ну, и готовлю иногда, у меня неплохо получается, да и маме даю возможность отдохнуть. Рыбу могу вкусно запечь, я ее вообще очень люблю, да все могу — котлеты, каши, салаты...

— Помню, тренер твой Сергей Зеликсон рассказывал, что ты, когда маленькая была, все в бой рвалась — давайте, мол, усложнить программу!

Мне кажется, желание прибавлять в сложности у меня всегда было. И тренеру приходилось притормаживать, резко ведь идти нельзя — травмы могут быть. Теперь, правда, спокойнее стала, понимаю, где добавить, а где нужно и подождать.

— Значит, ты очень смелая, Настя?

Будь я трусихой, у меня многое бы не получалось. Кстати, я это качество поставила бы в гимнастике на первое место — перебороть себя, учить элементы. Да, смелость — главное.

— А что не главное, но тоже важно?

Работоспособность. Желание добиваться цели. Ну, а поскольку бросать на полпути нельзя ничего, значит, терпение. ▲

Если я
чего-то
хочу,
буду
добиваться.

Даже если очень трудно. А не хочу — не буду даже пытаться



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Я ЭТО КАЧЕСТВО поставила бы в гимнастике на первое место — перебороть себя, учить элементы. Да, смелость — главное

РОССИЯ, ВПЕРЕД!



PHOTOPRESS

ТАТЬЯНА ЛЕБЕДЕВА,
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА, ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:

— Нужен взрыв внутренний перед стартом, и у каждого здесь свой путь. Чем спортсмен выше классом, тем у него эмоциональный опыт больше. Случаются и необъяснимые взрывы — у новичков, которые выигрывают на кураже, сами того не ожидая. Но это в жизни разок проходит. А в основном надо вперед ломиться.

Когда знаешь, что все ставки на тебя сделаны, ты обязан... Раньше я опасалась этого чувства лидерства, что ли, а сейчас чем больше волнуясь, тем выше показываю результат.

Я часто говорю, что надо нервы и себе помотать, и соперницам. Это вовсе не кровожадность, а дополнительный адреналин. Известно, что люди со страху могут забор перепрыгнуть! Я даже стараюсь нагнать на себя это давление. Прессингую себя: с одной стороны, я никому ничем не обязана, а с другой — сколько людей за меня болеет! Причем я их не знаю, и никогда не узнаю, и лично не поговорю. Значит, если что не так пойдет, даже оправдаться не смогу. Давайте сделаем все, чтобы не пришлось нам оправдываться.

И ЕЩЕ: ПРОСТО ТАК ехать на Олимпиаду глупо. Медаль!



ИТАР-ТАСС/IMAGO

ГЛЕБ ГАЛЬПЕРИН,
ПРЫЖКИ В ВОДУ. ПРИЗЕР
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2008.
ПРЕДСТОЯЩИЕ ИГРЫ В ЛОНДОНЕ
СТАНУТ ТРЕТЬИМИ В ЕГО КАРЬЕРЕ:

— Психологически ты должен быть готов к тяжелой борьбе, потому что главные соперники — не ошибаются. Но, если не ошибешься ты, они посыплются. Самим надо держаться прежде всего. А уж как это делать?.. Помню, в 2007 году, когда выиграл чемпионат мира, я был настолько хорошо готов, что во мне аж звенело все, я даже в мыслях не допускал, что может что-то не получиться. Наверное, это и есть психологическая уверенность. Не самоуверенность, а именно уверенность. Она просто так сверху не возьмется. Но и день этот должен быть какой-то особенный. Олимпиада — соревнования, где все должно сойтись: твоя готовность, удача, звезды... И еще, просто так ехать на Олимпиаду глупо. Медаль!

Не было цели порвать всех и вся. Я просто тренировалась. Не пропустите свой шанс!



ИТАР-ТАСС

ЕВГЕНИЯ КАНАЕВА,
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА-2008:

— Я очень люблю выступать. Эти несколько минут, когда ты общаешься с залом, чувствуешь его энергетику, отдаешь свою, любишь и ценю в гимнастике больше всего. Зритель, который приходит, хочет увидеть прежде всего красоту и сложность. И моя задача — не разочаровать его. А где это происходит — на этапе Гран-при или на чемпионате мира, — неважно. Перед выходом на ковер я настраиваюсь всегда одинаково: показать максимум того, что умею, постараться не допустить ошибок. Я не делю соревнования на главные и не очень. Для меня главные — все. Просто о чемпионатах мира говорят больше, ценность завоеванной на нем медали — выше, естественно, выше и горечь поражения. Поэтому стараешься выдать все на запредельном уровне, волнуешься сильнее.

Ну, а Олимпийские игры... Уже и не помню, как это было, но, оказывается, лет в восемь (недавно мама показала мне мой дневник), впервые услышав об Олимпийских играх, я написала, что хочу стать олимпийской чемпионкой. А как обычно бывает? Ребенок вырос, глаза открыл и понял, что все не так просто и не все от тебя зависит. Так и я. В 12–13 лет, уже вовсю занимаясь гимнастикой, я осознавала, что в сборную попасть — это уже счастье!

Я живу сегодняшним днем, и знаете, почему? Накануне прошлой Олимпиады, вспомните, какие девочки в нашем виде были! Но так получилось — вдруг появилась я. Нет, я была, я тренировалась, но именно в тот момент прошла все стабильно, у меня появилась цель — место в олимпийской команде. Не было цели порвать всех и вся. Я просто тренировалась. Не пропустите свой шанс!

СТАРАЕШЬСЯ ВЫДАТЬ все на запредельном уровне, волнуешься сильнее



Мы такие: **ради цели забудем про удобства,** развлечения, комфорт... Давайте сделаем свое дело хорошо!

АНАСТАСИЯ ДАВЫДОВА,
ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА ПО СИНХРОННОМУ
ПЛАВАНИЮ:

— Почему я снова решилась на Игры? Сейчас нас двое рекордсменов Книги Гиннеса — я и Анастасия Ермакова. Моя партнерша уже не выступает, и у меня теперь есть шанс стать единственной. Я фанатка спорта и поняла, что «не доплавала».

Честно скажу, если мне предложат — за золотую медаль мы дадим тебе 100 или 50 тысяч, разницы в том, как я буду стараться, не будет никакой абсолютно. Потому что есть еще и спортивный интерес. Я же все эти годы тренировалась не за олимпийскую премию, а ради результата. Призовые в этом случае — второстепенное. Помню, мы четыре года до Олимпиады в Афинах тренировались, а у меня зарплата официальная была 800 рублей. Но я тренировалась по 10 часов и не думала, как это — нет зарплаты?! Русские люди они такие, ради цели забудут про удобства, развлечения, комфорт...

Давайте сделаем свое дело хорошо!



АННА ЧИЧЕРОВА,
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ. УЧАСТНИЦА
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2004,
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ
В ПЕКИНЕ:

— Когда я перешла к тренеру Евгению Загоруйко, мне все говорили: «Не переживай, но первый год прыгать не будешь...» А я все никак не могла понять, почему у меня не должно получиться? Я верю тренеру, стараюсь, на тренировках прыгаю, почему на соревнованиях-то не смогу? И с этой верой я и пошла прыгать. Конечно, никто не ждал от меня, что я тринадцать стартов подряд буду прыгать на два метра и около двух. А я тогда поверила, что все в жизни возможно, особенно если себя убедить в этом. Но вот когда начались неудачи, стереотип этот разрушился: ты тренируешься, все делаешь, веришь. Почему не получается, кто объяснит?

Когда веришь, в голове четкая картинка: выходишь и прыгаешь. А когда где-то что-то болит или ты в чем-то засомневался — в тестах чего-то не получилось, не те секунды пробежал, — то на соревнования выходишь уже немного рассеянный. Ты должен думать о том, как бороться с собой, как вылезти из кожи вон, чтобы преодолеть планку! А выходишь с мыслью: вдруг сейчас что-то не получится? И эта мысль оказывается доминирующей.

Всякое может быть. Мы не роботы. Главное — не бояться. Мы готовились, мы ждали Игры. Надо выйти на них без страха. ▲

И ПО СЕЙ ДЕНЬ ЛАРИСА ЛАТЫНИНА ОСТАЕТСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ ГИМНАСТКОЙ, КОТОРОЙ УДАВАЛОСЬ НЕВОЗМОЖНОЕ — НАПРИМЕР, ВЫИГРАТЬ ПЯТЬ ИЗ ПЯТИ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (1957) ИЛИ ЗАВОЕВАТЬ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ТРЕХ ОЛИМПИАДАХ ПОДРЯД — В МЕЛЬБУРНЕ (1956), РИМЕ (1960), ТОКИО (1964) — И СТАТЬ ЕДИНСТВЕННОЙ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ 18 ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ, ИЗ КОТОРЫХ 9 — ЗОЛОТЫЕ.

Разбег, прыжок — и гром оваций,
Как шум потока между скал.
И возгласы на языках всех наций
Заполнили огромный зал.

И на вершину пьедестала
Гимнастка русская взойшла,
Из благородного металла
На грудь ее медаль легла.

Ты помнишь, радость, словно птица,
Из сердца трепетно рвалась,
Вокруг приветливые лица,
Да, вот когда мечта сбылась!

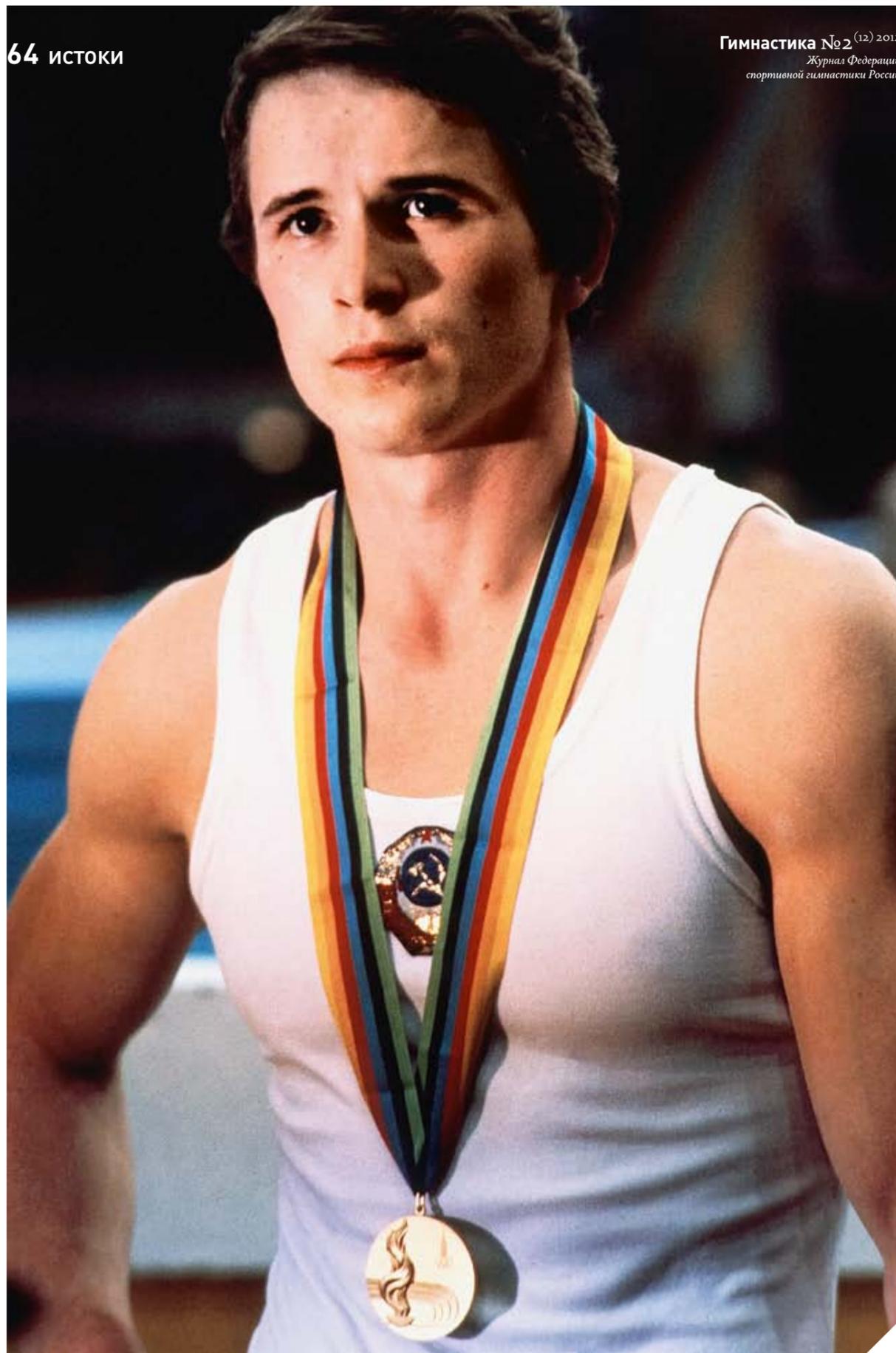
Сбылась! И веря, и не веря,
Ты вспоминала дни борьбы,
Где баллов малая потеря
Качала маятник судьбы.

И снова заключал в объятия
Тебя коварный тяжкий труд,
В его значении и в понятии
Был высший смысл и строгий суд.

Нет, не Сизифа труд напрасный,
И хоть дорога нелегка,
Твоя победа так прекрасна,
Как совершенная строка.

Валентина Васильевна Суворова,
заслуженная артистка РСФСР

МЫ ГОТОВИЛИСЬ,
мы ждали Игры.
Надо выйти на них без
страха



AFP/EAST NEWS

В СТИЛЕ АБСОЛЮТНОЙ УВЕРЕННОСТИ

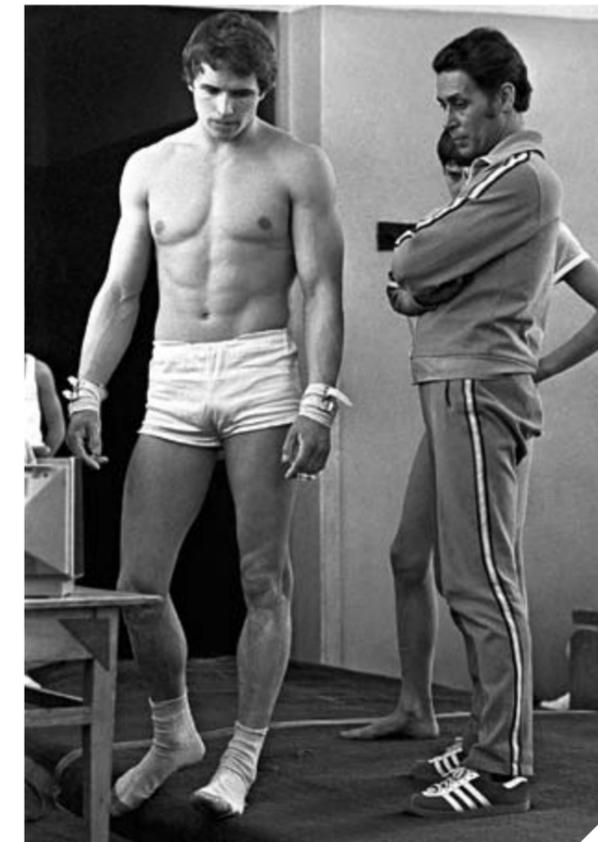
ПРОШЛОЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО ПЕРЕПЛЕТАЕТСЯ С НАСТОЯЩИМ. А ЕСЛИ И НЕ ПЕРЕПЛЕТАЕТСЯ НАПРЯМУЮ, ТО ВЫЗЫВАЕТ АССОЦИИИ: ТАК УЖЕ БЫЛО, ПОМНИТЕ, ВДРУГ ПОЯВИЛСЯ ГИМНАСТ, КОТОРЫЙ ЗАСТАВИЛ О СЕБЕ ГОВОРИТЬ МНОГО И С ЧУВСТВОМ ГЛУБОКОГО УВАЖЕНИЯ. А КАКАЯ БЫЛА КОМАНДА, ПОМНИТЕ? ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ЛОНДОНЕ-2012, 7 АВГУСТА, АЛЕКСАНДРУ НИКОЛАЕВИЧУ ДИТЯТИНУ ИСПОЛНИТСЯ 55 ЛЕТ. ДИТЯТИН — ЕДИНСТВЕННЫЙ ГИМНАСТ В ИСТОРИИ, ВЫИГРАВШИЙ МЕДАЛИ ВО ВСЕХ ВОСЬМИ НОМЕРАХ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. «КОГДА Я СМОТРУ НА СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ-2012, ТО ВСПОМИНАЮ МОНРЕАЛЬ-1976», — УТВЕРЖДАЕТ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА» ЮРИЙ ВЕШКИН.

...Весной 1975 года на Кубке СССР в абсолютном первенстве сильнейшим неожиданно становится 17-летний Александр Дитятин. В тех соревнованиях не участвовали наши лидеры Николай Андрианов и Виктор Клименко, но вся остальная сборная СССР на помост вышла.

Через месяц Дитятин дебютирует на чемпионате Европы и становится бронзовым призером в многоборье, проиграв только Николаю Андрианову и Эберхарду Гингеру из ФРГ. Тот чемпионат можно было назвать бенефисом Андрианова: золото в абсолютном первенстве, победы на четырех снарядах, серебро на коне. И только в финале на кольцах Николай допустил ошибку и занял пятое место. Дитятин вышел в финалы на пяти снарядах, сумев выиграть серебро на брусьях и бронзу на кольцах. Клименко на том чемпионате занял в многоборье только седьмое место, упав с коня, в упражнениях на котором являлся олимпийским чемпионом.

А в августе того же года Александр Дитятин побеждает на Спартакиаде народов СССР, самых крупных внутрисююзных соревнованиях тех лет. Ему едва исполнилось 18 лет. Стало понятно, что в СССР восходит новая гимнастическая звезда.

Вот так ярко вошел в советскую и мировую гимнастику ленинградец Александр Дитятин. Он пришел в гимнастику довольно поздно, в 9 лет. Но оказался чрезвычайно одаренным. Его тренер Анатолий Ярмовский прежде всего поставил ему отличную культуру движений. Дитятин поражал великолепной школой, техникой выполнения элементов, хотя в сложности комбинаций поначалу уступал сильнейшим гимнастам страны. Ярмовский постепенно, шаг за шагом, усложнял его программу, и в итоге она стала на редкость сбалансированной и мощной. Но это было позд-



РИА НОВОСТИ

нее, через несколько лет. А пока сборная СССР готовилась к Играм в Монреале.

Наша гимнастическая мужская сборная не побеждала с 1958 года и в Монреале готовилась дать бой японцам. Но еще за полгода до Игр вряд ли нашлся бы прорицатель, назвавший имена гимна-

ЕМУ ЕДВА исполнилось 18 лет. Но уже было ясно, что в СССР восходит новая гимнастическая звезда



РИА-НОВОСТИ



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС

В МОНРЕАЛЕ в обязательной программе лучшую сумму набирает сборная СССР.

Это была сенсация: великая японская команда проигрывает русским полбалла!

ТЕХ, КТО ВЕРИЛ, что сборная СССР сумеет всерьез бороться с японцами, было немного

выступления на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Этим ребятам предстояло сражаться с суперкомандой Японии во главе с двукратным абсолютным олимпийским чемпионом Савао Като (29), абсолютным чемпионом мира, олимпийским чемпионом Эйдзо Кенмоцу (28), чемпионами мира и Олимпийских игр Мицую Цукахару (28) и Хироси Кадзияма (23). В команду вошли также Хисато Игараси (25) и Сун Фудзимото (26). Надо сказать, тех, кто верил, что сборная СССР сумеет всерьез бороться с японцами, было немного.

В Монреале в обязательной программе лучшую сумму набирает сборная СССР. Это была сенсация: великая японская команда проигрывает русским полбалла! На трех снарядах — вольные, конь и кольца — наши японцев опередили, три снаряда проиграла. В личном первенстве лидировали Николай Андрианов (58,10) и Владимир Маркелов (57,85). Като третий с отставанием от Маркелова в 0,35 балла, Цукахару четвертый (57,40). Дитятин делил пятое место с Кадзиямой (57,20), не очень удачно пройдя брусью (9,4).

На произвольную программу японцы вышли предельно мобилизованными. Практически для всей команды эти Игры были последними в карьере, и кумиры не имели права проиграть. Японцы выступали очень сильно. После колец они остались впятером, так как из-за травмы сходит Фудзимото, и каждая оценка идет в зачет. Но не допускают ни одной серьезной ошибки, ни одного падения.

А наши парни в напряженной, нервной обстановке начали ошибаться. Садится на помост после опорного прыжка Тихонов, и в зачет идут скромные баллы Маркелова (9,20). Тихонов падает с брусьев, и в зачете низкая оценка Дитятина. На коне ошибается Маркелов, но и Марченко выглядит не намного лучше. На брусках не точен Крысин, а на перекладине уже и Андрианов — всего 9,50, худшая оценка в команде. В произвольной программе команда СССР набрала лучшие баллы в вольных (выиграли у японцев 1,05 балла) и на кольцах (+0,70). К сожалению, на остальных четырех снарядах проигрыш составил 2,65 балла. В результате на финише первое и второе место разделили всего 0,40 балла. Увы, не в нашу пользу.

В произвольной программе лучшую сумму баллов набрали Николай Андрианов и Савао Като — по 58,40. Всего 0,05 уступил им Мицую Цукахару. У Кенмоцу 58,15, но по сумме двух программ он в финал многоборья не попал, уступив Хироси Кадзияме. Дитятин в произвольной набрал 57,95, Марченко 57,75, Маркелов и Крысин по 57,55.

В зачет абсолютного первенства шла полусумма командных соревнований и сумма финальных. После командных соревнований лидировал Андрианов (58,250), за ним Като (57,950) и Цукахару (57,875), Маркелов (57,700), Кадзияма (57,625) и Дитятин (57,575). Очень хорошо смотрелся Владимир Маркелов. Самые сложные элементы он выполнял элегантно и был готов бороться за медали в абсолютном первенстве, вышел в финалы на кольцах, брусках и перекладине. К сожалению, Маркелов в финале многоборья прошел только четыре снаряда — получил травму, и Игры для него закончились.

Преимущество Николая Андрианова в абсолютном первенстве было подавляющим, он выиграл у Савао Като ровно балл. Дитятин решал более скромную задачу: завоевать медаль. Он проигрывал Като 0,375, Цукахару 0,300. Казалось бы, задача не решаема. Но в монреальском финале проявилось лучшее качество Дитятина — способность предельно мобилизоваться. Не сделал ни одной серьезной ошибки, он с каждым снарядом доставал японцев. Но одну помарку все же допустил — на перекладине, за нее судьи выдали ему 9,45. Если бы выполнил перекладину так, как в командном первенстве (9,65), то стал бы серебряным призером. От серебра Дитятин отделили 0,125, от бронзы 0,05 балла.

И все же без личной медали Дитятин из Монреаля не уехал, выиграв серебро на кольцах. Андрианов был сильнейшим в вольных, на кольцах и в опорном прыжке, вторым на брусках и третьим на коне. Владимир Марченко завоевал серебро в вольных упражнениях.

Эта команда была удивительно интересной и обещала очень много. Не расстроил даже проигрыш командного первенства. Наши не были на голову сильнее соперников, а в таких условиях судьи никогда не проявляли к советским гимнастам благосклонности. Впрочем, с той поры ничего не изменилось.

В следующем сезоне имя Дитятина из протоколов исчезло. Травма локтя. Впервые он вышел на соревновательный помост только в ноябре. Побеждают другие: Владимир Маркелов, Александр Ткачев и Владимир Тихонов собирают медали чемпионата Европы 1977 года. Николай Андрианов и Маркелов делят первое место в финале Кубка мира, где Ткачев финиширует третьим. Като, великий Савао Като остается четвертым, проиграв Ткачеву 0,7 балла...



РИА-НОВОСТИ

Дитятин — единственный гимнаст в истории, выигравший медали во всех восьми номерах гимнастической программы

Чемпионат страны в апреле 1978-го выигрывает Маркелов. Второе место делят Ткачев и Эдуард Азарян, новое имя в советской гимнастике. Точнее, новое старое. Отец Эдуарда — олимпийский чемпион Альберт Азарян. Хорошо смотрится еще один новичок — Федор Кулакисов. Но уже в августе Александр Дитятин решительно возвращает лидирующие позиции. Он выигрывает Кубок страны, отборочный турнир к чемпионату мира в Страсбурге. Дитятин заметно усложнил комбинации на кольцах, коне, брусках, вольные упражнения.

В Страсбург команда СССР ехала за победой. В команду вошли серебряные призеры Монреаля в командном первенстве: Николай Андрианов, Александр Дитятин, Владимир Маркелов, Геннадий Крысин и два дебютанта — Александр Ткачев и Эдуард Азарян. Комбинации наших гимнастов были намного сложнее, чем у японцев, во многом уникальны. Однако неистовое желание одолеть японскую команду вновь сыграло злую шутку. Команда неудачно выступила в обязательной про-

грамме. Ошибались все, и даже Николай Андрианов умудрился упасть с коня. Командой наши проиграли японцам 2,95 балла, а в личном первенстве лидировали абсолютные чемпионы мира 1974 года Сигеру Касамацу (58,50) и 1970 года — Эйдзо Кенмоцу (58,40). Лучшими из наших были Александр Дитятин (57,75) и Николай Андрианов (57,70), четвертый и пятый. Отставание огромное.

ЭТА КОМАНДА была удивительно интересной и обещала очень много



За прошедший после Страсбурга год окончательно сформировался стиль Александра Дитятина.

Стиль абсолютной уверенности

В произвольной программе началась погоня. Наши гимнасты выступали исключительно мощно. Лучшую сумму в произвольной программе набрал Андрианов (58,90), за ним Александр Ткачев (58,50). Четвертым в произвольной был Дитятин (58,20), шестым Маркелов (58,00), Крысин и Азарян разделили седьмое место с Кенмоцу (57,70). Команда выступала сильно, элегантно, но отыграть у японцев три балла не удалось. Выигрыш в произвольной программе составил 2,05 балла, отставание на финише 0,90 балла. Япония снова впереди, и на этот раз проигрыш вовсе не был закономерным. Он стал следствием некоторой недооценки японской команды. Да, произвольная программа всех японских гимнастов, за исключением, может быть, Кадзиямы, отдавала нафталином, но они были безупречны в обязательной программе и свои

не столь сложные произвольные комбинации выполняли безошибочно.

В финал абсолютного первенства с лучшим результатом вышел Николай Андрианов (58,300). За ним Кенмоцу (58,050), Касамацу (58,025), Дитятин (57,975), Кадзияма (57,950), Эберхард Гингер (57,850) и Ткачев (57,825). Шесть гимнастов могли бороться за медали, и только первое место безоговорочно отдавалось Андрианову. Абсолютный олимпийский чемпион в финале действительно был лучшим. Он снова набрал 58,90, и его победная сумма баллов составила 117,200. Очень сильно выступил на своем последнем чемпионате мира Эйдзо Кенмоцу. Он сумел набрать вторую сумму баллов (58,50) и выиграть серебро — 116,550. Александр Дитятин проиграл японцу на кольцах 0,1 балла и показал третий результат в произвольной программе — 58,40.

Это позволило ему подняться на третью ступень пьедестала почета — 116,375. Александр Ткачев упал с коня (8,70) и занял 11-е место.

В финалах на отдельных снарядах Андрианов выиграл кольца, был вторым в опорном прыжке и на брусьях. Дитятин завоевал серебро на кольцах и бронзу в вольных упражнениях. Геннадий Крысин стал бронзовым призером на перекладине. В Страсбурге громко заявили о себе как о гимнастах мирового уровня Эберхард Гингер (ФРГ), Стоян Делчев (Болгария), американцы Курт Томас и Барт Коннер, Ральф Бартель из ГДР. Наш медальный улов оказался намного более скудным, чем в Монреале, прежде всего из-за неудачи в обязательной программе.

Тем временем FIG решила перейти с четырехлетнего цикла чемпионатов мира на двухлетний. Очередной чемпионат мира состоялся в декабре 1979 года в Форт-Уорте (США).

За прошедший после Страсбурга год окончательно сформировался стиль Александра Дитятина. Стиль абсолютной уверенности. Когда он выходил на помост, можно было не сомневаться в безошибочности его выступления. А ведь программа Дитятина к тому времени стала одной из сложнейших в мире. Он во второй раз победил на Спартакиаде народов СССР, разделив первое место с Эдуардом Азаряном.

В Форт-Уорте в составе нашей команды два дебютанта. Вместе с Андриановым, Дитятиным, Маркеловым и Ткачевым вышли Богдан Макуц и Артур Акопян. Азарян получил тяжелую травму и на чемпионат мира не поехал. В японской команде три новичка. Вместе с опытнейшими Кенмоцу, Касамацу, Кадзиямой выступали Кодзи Гусикен, Нобуюки Кадзитани и Тосиоми Нисикии. И снова ожидалась борьба между командами СССР и Японии.

Но борьбы не было. Уже в обязательной программе советские гимнасты выиграла у японцев 2,40 балла, а в произвольной добавили еще 1,40. Команда СССР опередила Японию на 3,80 балла. Занявшие третье место американцы отстали на 6,35 балла. Наши гимнасты одержали полную и сокрушительную победу. Однако это была только первая из восьми медалей у мужчин. Соревнования продолжались. На очереди — абсолютное первенство, финал в многоборье.

Николай Андрианов в обязательной программе в командных соревнованиях сорвал перекладину, получив всего 9,10 балла. Как ни догонял он соперников, но финишировал с восьмым результа-

том — 116,80. И все бы ничего, но лучшим был Александр Дитятин — 118,10, третьим Александр Ткачев — 117,65, четвертым Владимир Маркелов — 117,15, а это означало, что абсолютный чемпион мира и Олимпийских игр — только четвертый в команде СССР, и финал многоборья пройдет без его участия. Это стало одной из сенсаций того чемпионата. Одновременно сенсация показала силу молодых советских гимнастов.

Александр Дитятин провел финал гроссмейстерски. Его основным соперником был американец Курт Томас, неожиданно выигравший в Страсбурге вольные упражнения. Американцы всегда выступают дома вдвое лучше, чем за границей. Оглушительная поддержка трибун, благосклонность судей — это было и есть. Но Дитятин показал себя настолько хорошо, настолько сильно, что его преимущество не вызвало сомнений, никто ни на секунду не усомнился в его победе. Он и в финале набрал лучшую сумму на шести снарядах. Томасу досталось серебро. Бронзовую медаль завоевал Александр Ткачев. Владимир Маркелов занял четвертое место. Лучшим из японцев, седьмым, был Кодзи Гусикен. Через пять лет в Лос-Анджелесе в отсутствие советских гимнастов Гусикен завоеует титул абсолютного олимпийского чемпиона.

В финалах на снарядах Дитятин выиграл кольца и опорный прыжок и стал третьим на перекладине. У Ткачева серебро на брусьях и перекладине, бронза в вольных и на кольцах. В активе Андрианова только серебро в опорном прыжке. Великий гимнаст впервые с 1970 года уехал без личной золотой медали. Но командная победа перевешивала все личные неудачи.

На помост в Москве-1980 Александр Дитятин выходил главным претендентом на победу. Основным соперником Дитятина был восстановившийся после травм Николай Андрианов. Но противостоять Дитятину в финале Игр не мог никто. Он выступил без малейших помарок, идеально. Это был действительно Абсолютный чемпион. Андрианов остался на втором месте, Ткачев занял четвертое место. Преимущество советских гимнастов в командном первенстве тоже было подавляющим.

На отдельных снарядах Александр Дитятин победил на кольцах, получил серебро на коне, в опорном прыжке, на брусьях и перекладине, бронзу в вольных. Дитятин — единственный гимнаст в истории, выигравший медали во всех восьми номерах гимнастической программы Олимпийских игр. Андрианов победил в опорном прыжке, Ткачев был сильнейшим на брусьях... ▲

Это стало одной из сенсаций чемпионата. Одновременно сенсация показала силу молодых советских гимнастов

В ПРОИЗВОЛЬНОЙ программе началась погоня. Наши гимнасты выступали исключительно мощно

ПРОТИВОСТОЯТЬ Дитятину в финале Игр не мог никто

ЭТОТ СЛОЖНЫЙ ВЕК...

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ — УДЕЛ ФАНТАСТИЧЕСКИХ ЛЮДЕЙ. ЕСЛИ ПОПАЛ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ТЫ УЖЕ ИЗБРАННЫЙ. А ЕСЛИ ОКАЗАЛСЯ НА ПЬЕДЕСТАЛЕ — ПОПАЛ В ИСТОРИЮ НЕ ТОЛЬКО СВОЕГО ВИДА СПОРТА, НО И В ЛЕТОПИСЬ ИГР. ЛОНДОН-2012 ВЫПУСТУЕТ НОВЫХ ГЕРОЕВ. А СЕГОДНЯ МЫ ВСПОМИНАЕМ ЯРЧАЙШИЕ МОМЕНТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НЫНЕШНЕГО ВЕКА — СЧАСТЛИВЫЕ И ЩЕМЯЩИЕ ДУШУ ПО СЕЙ ДЕНЬ. ИМЕННО В ЭТОМ ВЕКЕ МЫ МУЧИТЕЛЬНО ПРОЩАЛИСЬ С ТИТУЛОВАННЫМИ ГИМНАСТАМИ РОССИИ И НАБЛЮДАЛИ ЗА РОЖДЕНИЕМ НОВЫХ СБОРНЫХ...

ТЕКСТ: Ирина СТЕПАНЦЕВА, Оксана ТОНКАЧЕЕВА

GETTY IMAGES/ФОТОВАНК

СИДНЕЙ-2000

Женщины

3 **золота**: Елена Замолодчикова — опорный прыжок, вольные упражнения, Светлана Хоркина — брусья.

3 **серебра**: Екатерина Лобазнюк — бревно, Светлана Хоркина — вольные упражнения; командное первенство.

2 **бронзы**: Екатерина Лобазнюк — опорный прыжок, Екатерина Продунова — бревно.

Мужчины

2 **золота**: Алексей Немов — абсолютное первенство, перекладина.

2 **серебра**: Алексей Немов — вольные упражнения, Алексей Бондаренко — опорный прыжок.

3 **бронзы**: Алексей Немов — конь, брусья; командное первенство.

АБСОЛЮТНЫЙ!

...Немов — абсолютный чемпион! Несколько минут назад гимнаст буквально висел на руках тренера, закрыв глаза. Потом, уткнувшись в спортивную куртку, молча сидел, ожидая окончательного результата. Чуть-чуть улыбаться Алексей стал лишь минут десять спустя. Он дрогнул только раз, на опорном прыжке, и зал дрогнул вместе с ним...

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ

— Я работал сегодня на автомате. Не отпускало напряжение. Но, вы видели, я выдержал. Видно, высшие силы помогли, вытащили меня на первое место. В тот черный день, когда мы проиграли командой, я вспомнил сон, который приснился мне еще на «Круглом». Во сне мы стали чемпионами. Я скакал от радости, но тут кто-то вошел и сказал: «Ничего подобного — мы взяли бронзу». Я подумал — Е-п-р-с-т! Что за жизнь такая! Лучше спать крепко. Пусть сны малышам снятся. Я был готов, и готов хорошо. Еще на чемпионате страны летом почувствовал, что смогу бороться за самые высокие медали. И кольца подошли, и крест стал держать. Сегодня очень трудно психологически было начать соревнования. Но — справился. Правда, когда исполнял опорный прыжок, чуть-чуть не докрутил его и при приземлении едва не коснулся рукой пола. Боковым зрением увидел, как все замерли. Сумел устоять. Простите, меня на допинг зовут...

XXXXX

...Шесть лет назад на одном из чемпионатов мира по гимнастике, который проходил в австралийском Брисбене, Света Хоркина была совсем цыпленком. Ей тогда очень понравилась Австралия. Сфотографировалась с коалой на руках, покормила прожорливого кенгуру... Австралию она вспоминала хорошо. Теперь Зе-

леньный континент для Хоркиной превратился в сплошной кошмар. Сначала проигрыш команды. Затем — одиннадцатое место в борьбе за звание абсолютной чемпионки. И скандал, который, наверное, всю жизнь будет мучить Свету вопросом: что было бы, если бы не... На втором снаряде, опорном прыжке, Света приземляется крайне неудачно. Grimаса отчаяния, боли, гнева — все вместе заставило съезжиться даже зрителей. Оценка минимальная, а значит, дальнейшая борьба практически теряет смысл.

...Светлана не позирует перед камерами, но телевизионщики то и дело выхватывают ее лицо



крупным планом. Хоркина что-то кому-то доказывает... Что и кому — становится ясно позднее, когда серьезную травму на том же снаряде получает английская гимнастка. С поврежденной ногой под аплодисменты зрителей ее увозят в кресле. Вокруг снаряда начинается какая-то суеда. Сразу несколько человек лазают между ногами прыжкового коня, что-то измеряют и подкручивают... А Света уже на брусьях — там, где у нее самая сложная программа. Перелет, еще перелет... И новое падение! Наконец журналистам приносят «молнию». Высота прыжкового коня не соответствует норме. Она уменьшилась на пять сантиметров. Чья-то халатность или элементарная некомпетентность приводят к катастрофе. Отточенная гимнастическая техника, где все просчитано до миллиметра, такого переварить не может. Высокий для гимнастики Светин рост этого не позволяет. Теперь становятся понятны

Почувствовал, что смогу бороться за самые высокие медали.
И кольца подошли, и крест стал держать

БОКОВЫМ ЗРЕНИЕМ увидел, как все замерли. Сумел устоять



СУДЬИ ПРИНИМАЮТ решение: все, кто прыгал на «неправильной высоте», по желанию могут перепрыгать

ее слова, выкрикиваемые в полном отчаянии: «У меня проваливаются руки. Что происходит?». Судьи принимают решение: все, кто прыгал на «неправильной высоте», по желанию могут перепрыгать. Цепочка не теряющих надежду гимнасток тянется на разминку. Светлана не снимает спортивный костюм. Себе самой доказывать ничего не надо. Судьям — бессмысленно. Позади уже все снаряды, и Светлана на одиннадцатом итоговом месте. Перепрыгивать ей ни к чему. Последовавшая сразу за прыжком ошибка на брусках все равно не исчезнет.

...Маленькая Катя Лобазнюк, выступающая в тот же вечер, — в полном смятении. С одной стороны, она должна просто скакать от восторга: итоговое пятое место, сразу за вышколаемыми румынками и китайкой, — это огромный успех девочки. С другой стороны, сейчас всем явно не до нее.

XXXXX

Румынка Андреа Радукан, абсолютная чемпионка Игр по гимнастике, приняла лекарство от простуды, в допинг-пробе — эфедрин. Поскольку вторая проба была чистой, у Радукан отобрали только одну медаль (абсолютной чемпионки).

Я ЕГО ПРОСТО вычеркнула из жизни. Постаралась, по крайней мере. Он теперь от меня далеко-далеко



...А у нас в деревне все спокойно. Утром олимпийцы выстроились на торжественную линейку. Зрелище довольно трогательное. Время раннее, ребята — сонные. Чемпионам вручали памятные медали и цветы, а кому-то еще и значок заслуженного мастера спорта. Победители улыбались, отец Владимир благословлял, Виталий Смирнов руки жал и обнимал. А напоследок сказал: «Вы знаете, что развернулся нешуточный скандал вокруг допинга. Россия чиста, и нас никто не может ни в чем заподозрить. Но я просто умоляю и спортсменов, и тренеров: если в чем-то возникнут хоть малейшие сомнения, лучше снимитесь с соревнования. Лучше ногу сломайте. А кто не сможет сам, у нас есть для этого хорошие специалисты...» Шутку оценили.

СВЕТЛАНА ХОРКИНА

— *Нынешняя победа в упражнениях на брусках хоть немного помогла забыть день борьбы за личное многоборье?*

Знаете, я его просто вычеркнула из жизни. Постаралась, по крайней мере. Он теперь от меня далеко-далеко. На следующее же утро я прическу новую сделала, в город съездила, в знаменитом сиднейском аквариуме побывала. Жизнь-то не кончилась... Вы не представляете, сколько цветов

пришло на мой адрес в Олимпийской деревне. Спасибо всем. Мне многие помогли. Девчонки, тренеры, друзья. Вчера даже сестренка младшая приехала... Я поняла, что все нормально. Теперь вновь могу выйти на помост.

— *А почему тогда не стали исполнять опорный прыжок в финалах отдельных видов упражнений?* После травмы, которую я получила на прыжке во время многоборья, должны были пройти хотя бы сутки. Не экономя я энергию, пришлось бы выступать на брусках не в полную силу. Да и Лена на прыжке гораздо сильнее меня. Я счастлива теперь, что подарила ей эту радость — стать олимпийской чемпионкой. До сих пор обидно за наш командный проигрыш — мы должны были победить! Пусть хоть медали в отдельных видах всех порадуют.

ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА

— *Кроме командной вы рассчитывали выиграть на этих Играх еще какую-нибудь медаль?*

Я же чемпионка мира в опорном прыжке, поэтому могла предположить, что попаду в финал именно на этом снаряде. А вот мой тренер Надежда Масленникова считает, что мне вполне по силам было бороться за золотую медаль в многоборье.

— *За досадный срыв в вольных упражнениях многоборья, который лишил вас золотой медали, сильно переживали?*

Очень. У меня же с Олимпиадой день рождения совпал, мы как раз в этот день «команду» проиграли. В многоборье я выступать и не рассчитывала, туда отобралась Лена Проуднова. О том, что мне придется выходить на помост, узнала за 20 минут до старта. Помню, подумала: раз так, может, сейчас повезет?

— *Что в итоге помогло собраться?*

Тренер сказала: «Все забудь и начинай Олимпиаду сначала». Эти простые слова и помогли.

— *На пресс-конференции вас просили назвать три желания, а вы почему-то ничего не смогли ответить...*

Потому что одно уже исполнилось — олимпийской чемпионкой я стала. А двух других... Их, правда, нет. Выходит, ни о чем другом я в жизни еще просто не мечтала.

АФИНЫ-2004

Женщины

1 *серебро*: Светлана Хоркина — многоборье.

2 *бронзы*: Анна Павлова — опорный прыжок; командное первенство.

...Четыре сложнейших перелета подряд, два в конце комбинации и соскок с маленькой



помарочкой, за которую самое большое наказание полторы десятых, — олимпийское выступление Немова на перекладине. Голова закружилась от его трюков... А потом 9,575 стыдливо застыли на табло. И многотысячный зал осознал: в этот миг свершается величайшая несправедливость по отношению к выдающемуся гимнасту века минувшего и века настоящего. Зал вздрогнул, как вздрагивает мать, когда обижают ее ребенка. И став интернациональной семьей, в едином порыве встал на защиту своего сына — Алексея Немова, у которого отняли медаль.

Он сидел, оглушенный жестокостью малайзийского судьи, в стране которого если и есть гимнастика, то только утренняя (он поставил 9,6), и канадского (его оценка 9,65), своровавшего десятые для своего гимнаста, и массировал руки со вспухшими жилами, не отрывая взгляда от табло. Пять оценок 9,8, одна 9,75 и эти две, откинувшие Немова на третье место. А на помост еще не выходили основные соперники.

Немо, Немо... Единый вдох, одновременный выдох. Зал неистовствует, судьи совещаются,

Тренер сказала:
«Все забудь и начинай Олимпиаду сначала».

Эти простые слова и помогли

ВЫХОДИТ, НИ О ЧЕМ другом я в жизни еще просто не мечтала



У ВЫХОДА ИЗ гимнастического центра Немова ждали те, кто сделал его счастливым

главный арбитр, судорожно кивая головой, выслушивает чьи-то указания по телефону. Немов встает, всех благодарит, но «семья» продолжает борьбу за своего «ребенка». И вдруг табло, словно поперхнувшись, выплевывает новую оценку — 9,762, которая ничего не меняет.

Разозленные судейской подачкой «родители» негодуют. Немов запрыгивает на помост и всех успокаивает. «Американец Пол Хэмм не мог начать выступление в течение 10 минут, его разогретые мышцы остывали, и если бы он простоял еще чуть-чуть, то не смог бы полноценно отработать комбинацию, а ведь он шел на медаль. И я не имел права отнять у него этот

шанс», — скажет потом Немов. Хэмм, прекрасно исполнив упражнение, которое по уровню сложности уступало немовскому, споткнувшись на соскоке, получит серебро.

«Я благодарен за поддержку, за любовь, за веру в меня. Я никогда в жизни не испытывал таких эмоций: у меня по всему телу бежали мурашки (вот даже сейчас говорю, а они скачут по мне), бил озноб, сердце выпрыгивало... Нет, я не знаю, что это было... Потрясение? Никакая олимпийская медаль не стоит того счастья, которое мне сегодня подарили!», — сказал Немов.

У выхода из гимнастического центра Немова ждали те, кто сделал его счастливым. Он вышел, опустился на колени и поклонился им до земли...

XXXXX

Личное многоборье. Карли Паттерсон после двух видов чуть ближе к Хоркиной, но все еще в роли догоняющей. На минуту она теряет самообладание и рыдает. «Посмотри мне в глаза и запомни: бревно — твой шанс. И слабое звено Хоркиной. Если ты вытрешь слезы и поверишь мне и в победу, ты получишь ее», — говорил Паттерсон ее тренер, пятикратный чемпион мира по спортивной акробатике Евгений Марченко. А Борис Пилкин молча стоял за спиной своей ученицы. Они ощущали друг друга чувствами. И знали, что по бревну, как по мостику, Хоркина или взойдет на высшую ступень пьедестала, или...

Хоркина дважды покачнулася, потеряв равновесие. Она спустилась с помоста, Пилкин ее поцеловал и отвернулся от табло. Он уже знал, что Паттерсон их обошла.

«Вы думаете, все решилось на бревне? Нет! Судьи расставили нас по местам еще до начала соревнований. Хотя, конечно, мы на бревне как саперы — если чуть дрогнул, ошибся, то все...», — призналась Света. Вольные Хоркина отработала чисто. Но Паттерсон выходила на ковер последней. Марченко помассировал ей плечи, зарядив энергией, как бензином, «Харлей Дэвидсон» газанула и на ураганной скорости пронеслась по помосту. Она еще даже не затормозила, но все уже знали, что Хоркина — вторая.

СВЕТЛАНА ХОРКИНА

Сначала Света плакала от счастья: «Я прошла долгий путь длиной в 20 гимнастических лет. Это первая награда в многоборье на Олимпийских играх. Мне кажется, что я, как воздушный шарик, переполненный радостью, взлечу в небо и полечу над Афинами, крича, что я счастлива».

Через полчаса она плакала, осознав потерю: «Это всегда так бывает. Ты надеешься, и кажется, что вот-вот свершится то, чего ты так долго ждала и хотела. И в первое мгновение, когда это не происходит, тебе кажется, что можно взять стрелки часов, передвинуть их на два часа назад и начать все сначала. И вдруг осознаешь, что все — время тебе неподвластно...»

ПЕКИН-2008

2 бронзы: Антон Голоцуцков — опорный прыжок, вольные упражнения.

ЮРИЙ РЯЗАНОВ

(Юра погиб в автомобильной аварии в 2009 году).

— Сколько я участвовал в международных соревнованиях, сегодня рекордное количество падений было — пять. Нас выбило из колеи сразу, с первого снаряда. Проиграли полтора балла третьему месту — это, можно сказать, одно падение. То есть реально могли быть в тройке, зацепить медаль. Никто не расслаблялся. Не заладилось сразу — с коня, а ведь главное — начать. Стали падать, пытались, конечно, переломить ситуацию... Что могли — сделали. Видите, как все плотно, жалкие сотые отделили нас от пятого, три десятых — от четвертого места. Мы все были готовы, прошли колоссальную подготовку. Но процент везения был просто минимальным. Третье место наше было реально.

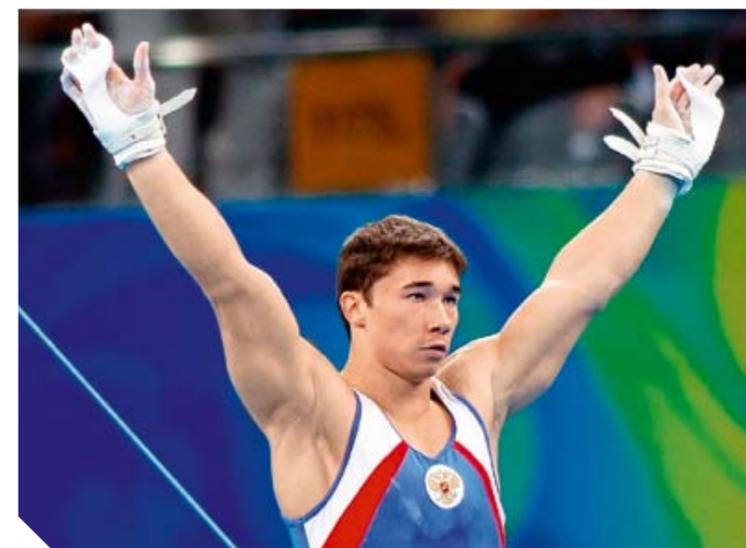
...Мозоли сорваны, но это Олимпийские игры, где мозоли — вообще не травма, ссадины какие-то. Люди с переломами выступают. Одно падение допустимо, но еще и второе произошло, это морально было тяжело. Коля Крюков молодец, он так собрал свою комбинацию, она у него была самая высокая, настроил нас.

XXXXX

...У девочек нет ни одной медали, Аня Павлова в финале на опорном прыжке пробежала на красный свет.

МАРИНА НАЗАРОВА

— Там на самом деле табло переключается через перемигивание на «зеленый». Так что, скорее всего, она действительно была уверена, что стартовала правильно. Выводящий тренер не могла крикнуть, чтобы остановить спортсменку. В таком случае она рисковала бы не «баранкой» на втором прыжке, а здоровьем и жизнью гимнастки. В тот момент, когда спортсменка начинает разбег, она попадает в другое измерение. Крик она, конечно бы, услышала. Но работающие в ней самой механизмы в лучшем случае привели бы к тому, что, добежав до прыжкового стола, она коснулась бы его руками — гарантированный ноль



баллов. В худшем — она бы сделала прыжок, но отложившаяся в мозгу команда «стоп» сломала бы автоматику, и гимнастка бы травмировалась. Получив все тот же ноль за старт на красный свет.

Обычно, когда так кучно проходят квалификационный тур для многоборья (четвертая, пятая, шестая — Семенова, Павлова, Афанасьева), это заканчивается медалью в финале. Обычно — да. Но я не судья, а тренер. Поэтому, как делается большая политика за столиками, не знаю. Но, скажем так, судейской поддержки нам не хватало. И не только в многоборье.

Почему не усложнили комбинацию на брусьях у Ксении Семенович? Ей и так за этот сезон памятник надо ставить! Она попала в зону роста. С осени прошлого года до нынешней весны выросла на девять сантиметров. В Штутгарте на чемпионате мира была 138 сантиметров, стала — 147. Организм же в зоне роста работает только на себя. Ослабевает костяк. На нагрузках — боль жуткая! Она все выдержала. И на Олимпиаде прошла по полной программе — и команду, и многоборье, и финалы в отдельных видах. Наша вина только в одном — не умеем управлять природой. А то бы заказали зону роста на послеолимпийский период.

НИКОЛАЙ КРЮКОВ

— У меня в Китае уже второе прозвище появилось. Когда я выиграл в 1999-м чемпионат мира, меня прозвали Черным конем. Сейчас, наверное, назовут Дедушкой команды, как прозвали наши еще на прошлом чемпионате мира. Так что не знаю, тащил я команду или нет... Я просто выходил и

Мозоли сорваны, но это Олимпийские игры, где мозоли — вообще не травма, ссадины какие-то

ТРЕТЬЕ МЕСТО наше было реально



ИТАР-ТАСС/ИМАГО



ИТАР-ТАСС/ИМАГО

ОБВИНЯТЬ-ТО МОЖНО всех, хоть в чем-то. В том числе и себя

НАША ВИНА только в одном — не умеем управлять природой

делал свою работу. Что-то где-то не получалось, но по крайней мере не сдавался.

Я не один был. Могу назвать Сергея Хорохордина, который сегодня отдал все в борьбе. Несмотря на то, что были неполадки на турнике и на коне. Работали все. Просто немножко по-разному, некоторые...

Где была самая сплоченная команда? Хороший вопрос. Я думаю, в Атланте. Этого следовало ожидать, потому что мы там выиграли. В Сиднее тоже была команда, но и в ней были частицы, которые выпадали.

Что сказать о ситуации с Девятковским? Это сложный вопрос. Обвинять-то можно всех, хоть в чем-то. В том числе и себя — мог бы на коне оценку повыше получить и на прыжке встать в доскок... Просто дело в том, что надо работать дальше, и, возможно, тот, кто сегодня не сработал в полную силу, это в конце концов поймет. Я уже сталкивался с такими ситуациями, и был человек другой, который... Он даже в интервью говорил, что мне важнее медаль личная, чем командная, а это показатель. Я без имен обойдусь. Они сами знают свои ошибки.

СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИН

— Обидно, что до медали не хватило две десятых. Страшного, конечно, ничего нет. Обычно, когда идешь на соревнования, не смотришь на табло. И я посмотрел, честно, только на шестом снаряде. Может, и маловато, может, и переволновался, но я выходил — и делал. Главное, что я стабильно выступил на всех снарядах. Теперь будем работать над ошибками. В многоборье я заявил о себе достойно. Могу бороться.

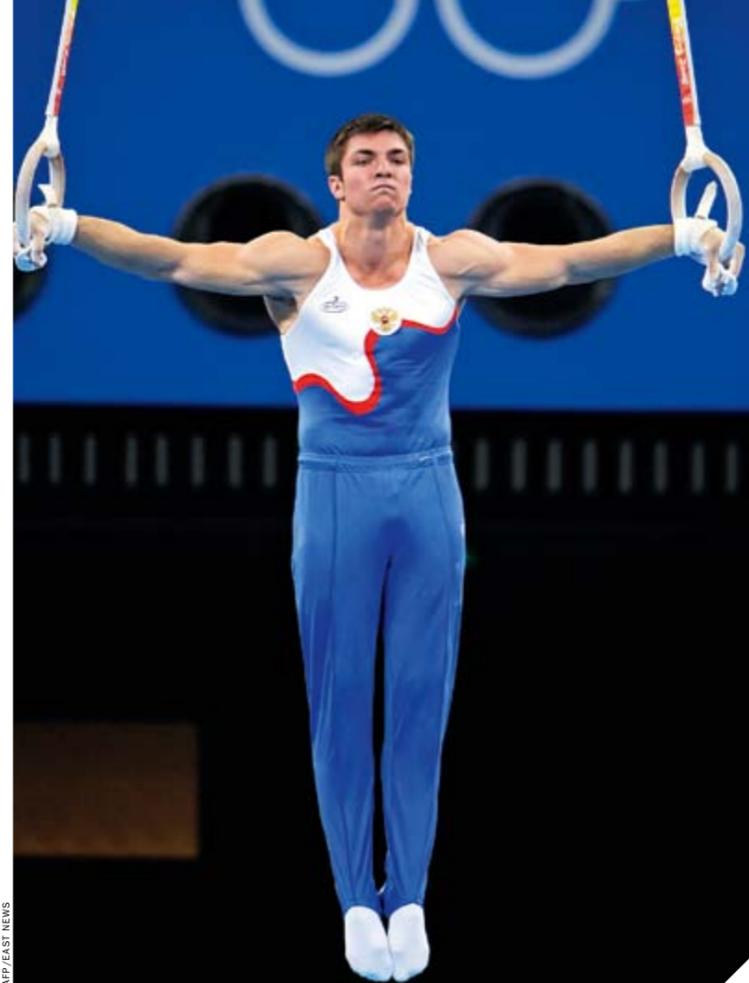
МАКСИМ ДЕВЯТОВСКИЙ

— Было четыре года подготовки, сложнейшая борьба за попадание в команду. И потом говорят, что я вышел на Олимпиаде с опущенными руками... Полный абсурд. Бился до последнего. Но не справился с нервами.

Ошибался не я один, но всю вину свалили на лидера. Мое лидерство, не скрою, многих задевает. Не стану лукавить, не совладал с нервами. В Пекине было немало ситуаций, когда ошибались признанные фавориты, многократные чемпионы мира. Олимпиада — сильнейшая эмоциональная перегрузка. На всех давила большая ответственность.

Не то чтобы перегорел... Начали с очень трудного снаряда — с коня. Для меня это особенно тяжело. Первым выступал Хорохордин и сразу же упал. Я пошел вслед за ним, и меня заколотило. Тоже ошибся. Потом на кольцах Плужников не сделал соскок. Что за настроение такое? Все в упадке. Изначально не заладились соревнования. Начали бы с другого снаряда, может, все по-другому бы пошло. Но боролся до конца. Все эти слова, что я якобы опустил руки, неправда.

Спустя три часа после многоборья был разбор полетов. Я как один из лидеров сборной честно сказал: «Ребята, извините, у меня сегодня не сложилось выступление, не справился с нервами». Вся моя жизнь состоит из взлетов и падений. И своих амбиций я скрывать не собираюсь. Много раз доказывал, что являюсь лидером команды. А от поражений становлюсь только сильнее.



AP/PEASE NEWS

АНДРЕЙ РОДИОНЕКО

— Андрей Федорович, только что прошли последние секунды нашей сборной на олимпийском помосте. Результат не изменился — две бронзовые медали Антона Голоцуцкова на всю команду.

Ну, и какие слова вы хотите сейчас услышать? Две бронзы — это явно недостаточно. Другое дело, что мы больше и не обещали.

— Кажется, что нас постоянно преследуют какие-то случайности: то Костя Плужников срывается с колец, то Аня Павлова вдруг бежит на красный свет в опорном прыжке, то вот Николай Крюков срывается и даже сам не может объяснить, что случилось на брусьях... Это действительно рок или иллюзия рока?

Знаете, что? Нелепые случайности преследуют слабых. Сильных не преследуют. Все выступают так, как готовы.

— За что вы можете похвалить членов сборной? За то, что выдержали до конца и никто не убится. Тот же Костя Плужников, который должен был это сделать, так слетев с колец. Коля Крюков, который все опять выдержал.

— Чем-то удивили соперники?

В гимнастике не соперники удивляют, удивляет их умение показывать то, что они умеют.

АНТОН ГОЛОЦУЦКОВ

— Для того чтобы заработать эти две бронзовые медали, я вот сам с собой тут разговаривал, 18 лет я отдал спорту.

— Это ты с сожалением говоришь...

Нет, я рад, что не золото. Есть к чему стремиться. Было бы золото, было бы тяжелее. Парень молодой, у меня еще все впереди. Расстроен, естественно, потому что команда без медали. Команда у нас хорошая. И наши проблемы не в команде, а с конкретным человеком. Сама команда — просто идеальная. Максим как гимнаст — классный. Сережа Хорохордин тоже очень сильный. Коля Крюков — вообще мужик! Когда на первом же снаряде упали два человека, он боролся до конца, на зубах, можно сказать, докрутил этого коня. За команду в миллион раз сложнее выступать, чем только за себя. Потому что бьешься и за ребят, с которыми ты вместе четыре года готовился. Команда просто обалденная! Большое спасибо нашим тренерам. И Андрею Федоровичу лично.

Теперь я буду и на многоборье работать... Причем знаю, что могу быть лучшим в команде по многоборью. Все только начинается. Наступает новый цикл, впереди еще четыре года, парни молодые подрастут. У нас молодежка хорошая очень. К Лондону будут, я уверен, совершенно иные результаты и совершенно другая команда. ▲



ИТАР-ТАСС

За команду
**В МИЛЛИОН
РАЗ СЛОЖ-
НЕЕ ВЫСТУ-
ПАТЬ**, чем только
за себя. Потому что
бьешься и за ребят, с
которыми ты вместе че-
тыре года готовился

К ЛОНДОНУ БУДУТ, я уверен, совершенно иные результаты и совершенно другая команда

НЕТ ИГЛЕ!

МОК ОБЪЯВИЛ ПОЛИТИКУ «НЕТ ИГЛЕ»
НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ЛОНДОНЕ

Международный олимпийский комитет (МОК) объявил на Олимпийских играх в Лондоне политику «Нет игле». С открытия Олимпийской деревни (16 июля) и до церемонии закрытия (12 августа) спортсмены должны воздерживаться от любых инъекций, а если они необходимы по медицинским показаниям, — заполнять специальную форму под названием «Декларация инъекции». За нарушение этих правил могут пострадать как сами спортсмены, так и целые делегации. Департамент медицины и науки МОК подготовил меморандум «**Политика «Нет игле» на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.**».

Олимпийские игры объявляются зоной, свободной от инъекций. Однако это не является запретом для инъекций, необходимых по медицинским показаниям.

Каждый Национальный олимпийский комитет (НОК) берет на себя ответственность подчиниться правилам политики «Нет игле», разработанным МОК, и, в частности, гарантировать, что:

1. Будут предприняты все необходимые действия, чтобы нужные для инъекций материалы хранились в общем для всех НОК охраняемом месте, доступ к которому имеет только медицинский персонал, входящий в состав официальной делегации НОК;
2. Все инъекции с медицинской стороны должны быть обоснованы и признаны необходимыми;
3. В течение всего периода проведения Олимпийских игр 2012 года в Лондоне, когда бы спортсмен ни получил инъекцию — неважно, была она сделана третьей стороной или самим спортсменом, — не позднее, чем в день, следующий за днем проведения инъекции, должна быть заполнена и отправлена директору по медицине МОК специальная «Декларация инъекции».

Все случаи не отправления заполненной формы «Декларации инъекций» директору по медицине МОК, как и применение инъекционных медицинских средств без необходимости, будут рассматриваться как серьезные нарушения и могут подвергнуть делегацию НОК, включая лично спортсмена, замешанного в данном случае, к дисциплинарным взысканиям, дополнительным тестам и возможным санкциям, установленным МОК.

Если НОК или какая-либо национальная спортивная федерация имеет свои собственные правила, касающиеся проведения инъекций, они будут приниматься во внимание и учитываться. В случае какого-либо конфликта подобных правил во время Олимпийских игр 2012 года в Лондоне решение будет приниматься руководством МОК с учетом объявленной политики «Нет игле».

Департамент медицины и науки МОК,
Лозанна, Швейцария, 12 июня 2012 года
АСИ «Весь спорт»



PHOTOPRESS

МИНИСТР СПОРТА ВИТАЛИЙ МУТКО:

«Я ПРЕДУПРЕДИЛ ПРЕЗИДЕНТОВ ФЕДЕРАЦИЙ И ГЛАВНЫХ ТРЕНЕРОВ: ЗА ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ПРОБУ НЕСЕТЕ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СНИМЕМ ГОЛОВУ, НЕСМОТЯ НА ОРДЕНА, ЗАСЛУГИ И ЗВАНИЯ. МЫ ТОЛЬКО-ТОЛЬКО ВОССТАНОВИЛИ РЕПУТАЦИЮ В ГЛАЗАХ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО АГЕНТСТВА (WADA), ЭТО ПОКА ХРУПКИЙ ЛЕД. ЛУЧШЕ ПОТЕРЯТЬ ЗОЛОТУЮ ОЛИМПИЙСКУЮ МЕДАЛЬ, НО СОХРАНИТЬ ЧЕСТЬ СТРАНЫ!».

УКРАСЬ СЕБЯ САМ!

СПАСИБО ВСЕМ, КТО УЧАСТВОВАЛ В КОНКУРСЕ. ВЫ ТАЛАНТЛИВЫ! И ВСЕ ПОЛУЧАЕТЕ ПРИЗЫ!



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НОМИНАЦИЯ



1. Спортивно и изысканно.
Ольга Ленкова

2. Здравствуй, лето и радость!
Стрельченко Александра, 9 лет

3. Дом моделей у вас в зале.
Ильянкова Екатерина, 15 лет

4. Для выхода на помост, как в светское общество.
Анастасия Сиротина

5. Талантливая мама. Елена Резникова, Бельгия, — для дочки Ариэль

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ПРОЕКТ КАЛЕНДАРЯ НА 2012 ГОД												МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ		
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			19-25 Ж	2-8 М										ПЕНЗА
КУБОК РОССИИ					11-17									ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ			19-25 Дев.	2-8 юн.										ПЕНЗА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)
ФИНАЛ											19-25			ПЕНЗА (ДЕВУШКИ) ВЛАДИМИР (ЮНОШИ)
ЧЕМПИОНАТ ФО		07-12												ЦФО – БРЯНСК СЗФО – В.НОВГОРОД ЮФО – РОСТОВ-НА-ДОНУ ПФО – ЧЕБОКСАРЫ (М) САРАНСК (Ж) УФО – ЧЕЛЯБИНСК СФО – НОВОСИБИРСК (М) КРАСНОЯРСК (Ж) ДФО – БЕЛОГОРСК
ПЕРВЕНСТВО ФО		20-26												ЦФО – БРЯНСК СЗФО – В.НОВГОРОД ЮФО – РОСТОВ-НА-ДОНУ ПФО – ЧЕБОКСАРЫ (ЮН.) САРАНСК (ДЕВ.) УФО – ЧЕЛЯБИНСК СФО – НОВОСИБИРСК (ЮН.) КРАСНОЯРСК (ДЕВ.) ДФО – БЕЛОГОРСК
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»												3-8		ПЕНЗА, СЫЗРАНЬ
ДЕТИ АЗИИ										7-12				ЯКУТСК
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ					9-13									БЕЛГИЯ (ЖЕНЩИНЫ И ДЕВУШКИ) БРЮССЕЛЬ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ					23-27									ФРАНЦИЯ (МУЖЧИНЫ И ЮНОШИ) МОНПЕЛЬЕ
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ										28-18				ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, ЛОНДОН
ЭТАПЫ КУБКА МИРА														
СНГ И СТРАНЫ БАЛТИИ														
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»										22-23				ПЕНЗА