

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 13 | 2012

Игры в Лондоне:
ВСПОМНИТЬ ВСЕ
И ИДТИ ДАЛЬШЕ!

Юрий Титов:
КАК ПОЙТИ В «ТУ»
СТОРОНУ?

Здоровье для всех:
ВРЕМЯ РАЗБРАСЫВАТЬ
КАМНИ

Рожденные Играми:
НАГРАДЫ НАШЛИ
ГЕРОЕВ

ЗОЛОТО ТРЕХ
ОЛИМПИЙСКИХ
ЦИКЛОВ!





*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!



Олимпийские игры в Лондоне завершились, и завершились успешно для российской сборной. А это означает только одно — рост нашего спортивного мастерства продолжается.

Вместе с тем мы понимаем: чтобы двигаться дальше, нужно подвести итоги знаменательного события нынешнего года — Олимпийских игр. Они радуют: российская команда по спортивной гимнастике привезла из Лондона одну золотую, три серебряные и четыре бронзовые награды. Это замечательный результат, которого мы ожидали, на который очень надеялись. Да, у нас были опасения, поскольку на Олимпиаде выступала молодая сборная команда. Но теперь все ее участники прошли испытание Играми, прошли достойно, особенно отличились девушки, а значит, теперь уже они поведут вперед новое поколение спортсменов с уверенностью опытных бойцов.

Нам очень понадобится эта уверенность. Потому что гимнастика повсеместно движется вперед. И мы осознаем, что та титаническая работа, которую проделали тренеры на всех этапах подготовки наших гимнастов, воплотилась в медали Олимпиады не полностью. Мы все — и спортсмены, и наставники, и болельщики — осознаем, что у нас еще немало неиспользованных резервов.

Поэтому, готовясь к новым победам, давайте вновь порадуемся за успех на Играх в Лондоне! Мы его заслужили. Давайте еще и еще раз поблагодарим наших олимпийцев — и спортсменов, и тренеров, и медицинский персонал — за их не всегда видный, но такой нужный кропотливый труд.

Но не станем забывать — успех всегда должен иметь продолжение. А чтобы добиться его, будем развивать достигнутое, активизировать ту работу, которой занята Федерация и региональные центры, включающие и известные школы, и те, что только начинают свой путь к вершинам мастерства...

Путь к успехам в предстоящем четырехлетии начинается уже сегодня, сейчас. Поэтому давайте постараемся объединить наши усилия и — удачи всем нам!

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



ЛОНДОН — 2012



с. 44

4 НОВОСТИ

КАК БЫЛО? ЧТО БУДЕТ? КТО ЗАСТАВИЛ
О СЕБЕ ГОВОРИТЬ?

8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ЛОНДОНЕ
ВСПОМНИТЬ ВСЕ! САМЫЙ ДЛИННЫЙ
РЕПОРТАЖ С МЕСТА СОБЫТИЙ

22 ВЗГЛЯД

КАЖДЫЙ УСПЕХ ТОЖЕ ТРЕБУЕТ «РАЗБОРА
ПОЛЕТОВ»
ЮРИЙ ТИТОВ: МЫ ЕЩЕ НЕ ВЫРОСЛИ,
НО РАСТЕМ!

28 ТОЧНЫЕ ЦИФРЫ

ЭМОЦИИ МОГУТ ОБМАНЫВАТЬ, ЦИФРЫ —
НИКОГДА. О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЦИФРЫ ГИМ-
НАСТИЧЕСКОГО ПОМОСТА ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР?

32 ДНЕВНИК ЛОНДОНА

СБОРНАЯ РОССИИ — КРАСИВЫЕ И ТАКИЕ
РАЗНЫЕ ПОБЕДЫ ВСЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ
СБОРНОЙ СТРАНЫ

44 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ВРЕМЯ РАСКЛАДЫВАТЬ КАМНИ

46 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЕСЛИ ЧЕГО-ТО НЕ ЗНАЕШЬ, ЭТО ПРОСТО
НАДО УЗНАТЬ!

50 ПОБЕДИТЕЛИ

ПОКОРЕНИЕ ИТАЛИИ. ДЕТИ «МАУГЛИ»
И БОЛЬШОЕ КИНО

52 КОНКУРЕНТЫ

ОЛИМПИЙСКИЙ ГОРОД УЛЫБНУЛСЯ ДАЛЕ-
КО НЕ ВСЕМ МИРОВЫМ ЛИДЕРАМ



с. 32



КАК СТРОИТЬ НОВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ? с. 60

58 ТРИБУНА

ЧЕРЕЗ ГОД ОНИ БУДУТ ВЫСТУПАТЬ В СОЧИ,
А ПОКА ПЕРЕЖИВАЛИ ЗА ЛЕТНИХ КОЛЛЕГ

60 ТРЕНЕРСКАЯ

КАК СТРОИТЬ НОВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ
ЦИКЛ? ВЫВОДЫ И ОЦЕНКИ ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР В ЛОНДОНЕ

66 РОЖДЕННЫЕ ИГРАМИ

ОЛИМПИЙСКАЯ ЛЕТОПИСЬ ЗАФИКСИРОВАЛА
ИХ ИМЕНА. О ЧЕМ ТЕПЕРЬ МЕЧТАЮТ
МЕДАЛИСТЫ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЛОНДОНА
В ЛИЧНЫХ ВИДАХ: ВИКТОРИЯ КОМОВА,
АЛИЯ МУСТАФИНА, МАРИЯ ПАСЕКА, ДЕНИС
АБЛЯЗИН?



с. 50



с. 78

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 3_13_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 «A2»



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Елена Семеркина

ДИЗАЙНЕРЫ:

Тимур Юсупов,
Дмитрий Новокрещенных

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Елена Михайлова, Олег Васильев,
Олег Наумов

ПРЕПРЕСС:

Олег Колесников

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломаха

КОРРЕКТОР:

Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева, Ирина
Степанцева, Юрий Вешкин,
Маруся Бонина, Олег Васильев,
Алина Вольнова, Ксения
Переключкина, Дмитрий Антонов,
Наталья Ефимова

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

ГОРОДА, ШКОЛЫ И ТРЕНЕРЫ! СПАСИБО ЗА ТАЛАНТ!

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА: ЦСКА

Воспитанница
тульской СДЮСШОР
Тренеры: Назарова М.В.,
Гайдеров С.О.

ВИКТОРИЯ КОМОВА: МГФСО «ДИНАМО»

Воспитанница СДЮСШОР
им. Ю. Штукмана, Воронеж
Тренеры: Елфимов Г.Б.,
Булгакова О.М.,
Колесникова В.В.

АЛИЯ МУСТАФИНА: ЦСКА

Воспитанница
школы ЦСКА, Москва
Тренер: Александров А.С.,
первый тренер —
Камалова Д.Р.

МАРИЯ ПАСЕКА: ЦСКА

Воспитанница СДЮСШОР
МГФСО «Динамо»
Тренер: Ульянов М.Г.,
первый тренер —
Гольцова Н.С.

АНАСТАСИЯ ГРИШИНА: ЦСКА

Москва
Тренер: Зеликсон С.Б.,
первый тренер — Сикора О.Э.

ДЕНИС АБЛЯЗИН: МГФСО

Пенза, Москва
Тренеры: Державин Д.Н.,
Старкин С.В.

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ВС

Екатеринбург
Тренеры: Ломаев В.Н.,
Китайский П.А.
Первый тренер —
Закиров С.К.

ЭМИН ГАРИБОВ: МГФСО «ДИНАМО»

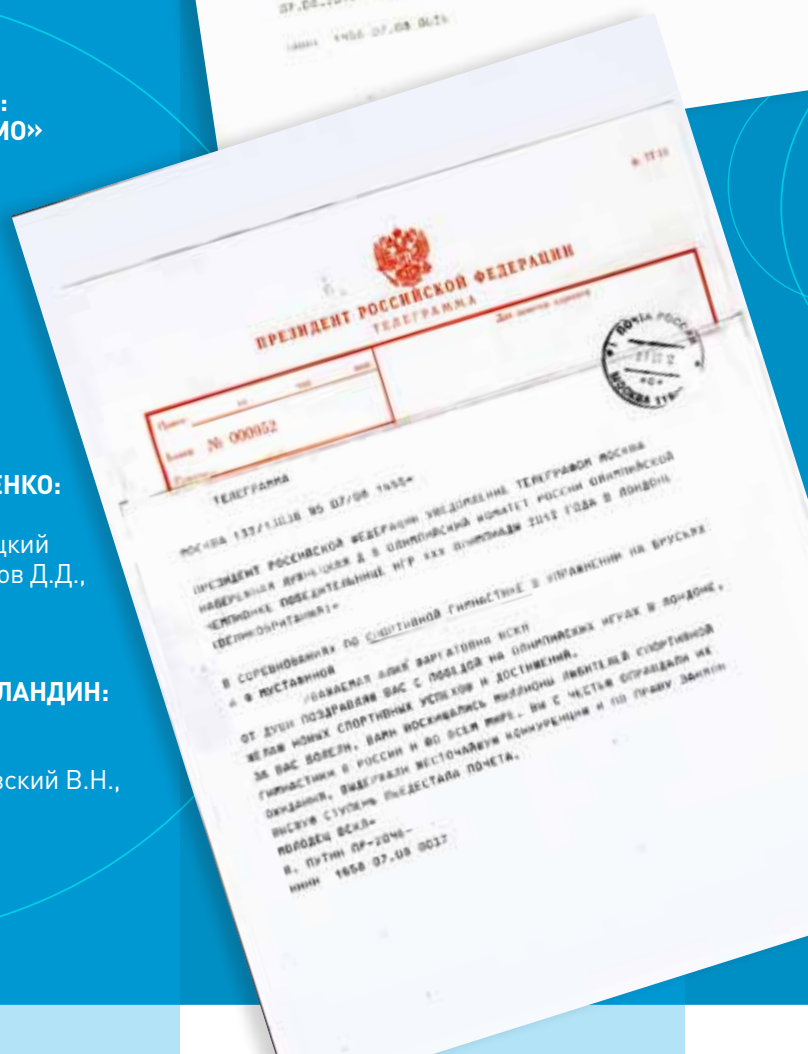
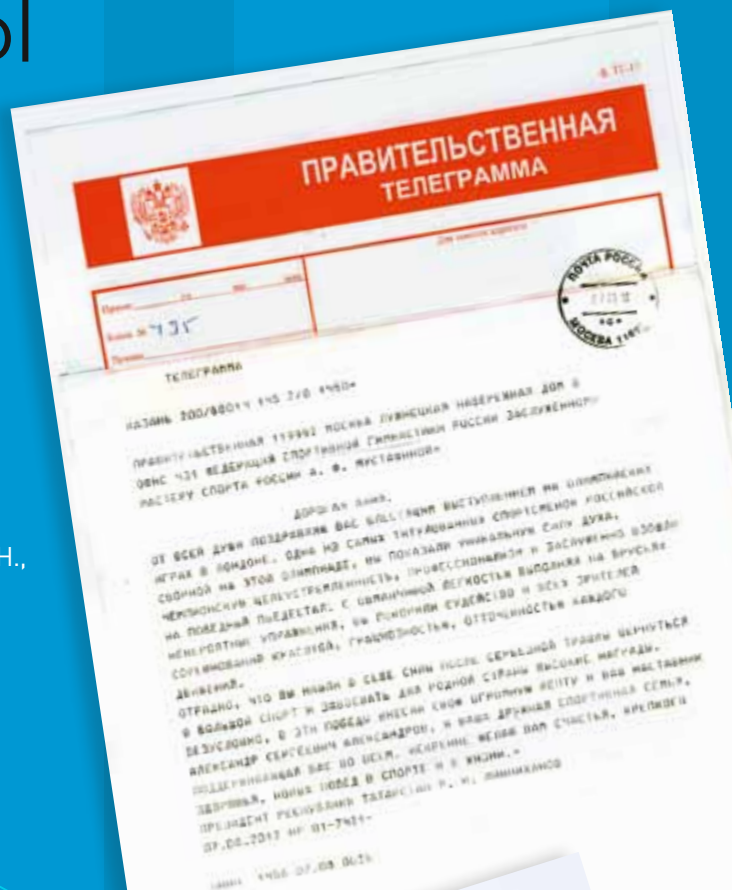
Москва
Тренер:
Забелин А.И.

ИГОРЬ ПАХОМЕНКО: «ДИНАМО»

Ленинск-Кузнецкий
Тренеры: Чуносков Д.Д.,
Попова Т.В.

АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН: «ДИНАМО»

Петрозаводск
Тренеры: Бубновский В.Н.,
Загорских С.Г.



ОНИ БЫЛИ РЯДОМ...

НАБИЕВА ТАТЬЯНА ГУ ОДОД СДЮШОР

Пушкинского района
Санкт-Петербург, СЗФО
тренеры: Киряшова В.И.,
Киряшов А.В., Манько Л.Г.

ИНЬШИНА ЮЛИЯ ОГОУ ДОД СДЮШОР

Воронеж, Воронежская
область, ЦФО
тренеры: Правдин А.А.,
Правдина Н.В., Бучнева С.А.

ДЕМЕНТЬЕВА АННА ВС

Самара, Самарская область,
ПФО
тренеры: Жиганова Е.В.,
Савушкин М.П., Столярова З.Т.

ИГНАТЬЕВ НИКИТА «ДИНАМО»

Ленинск-Кузнецкий,
Кемеровская область, СФО
тренеры: Чуносков Д.Д.,
Попова Т.В.

ХОРОХОРДИН СЕРГЕЙ «ДИНАМО»

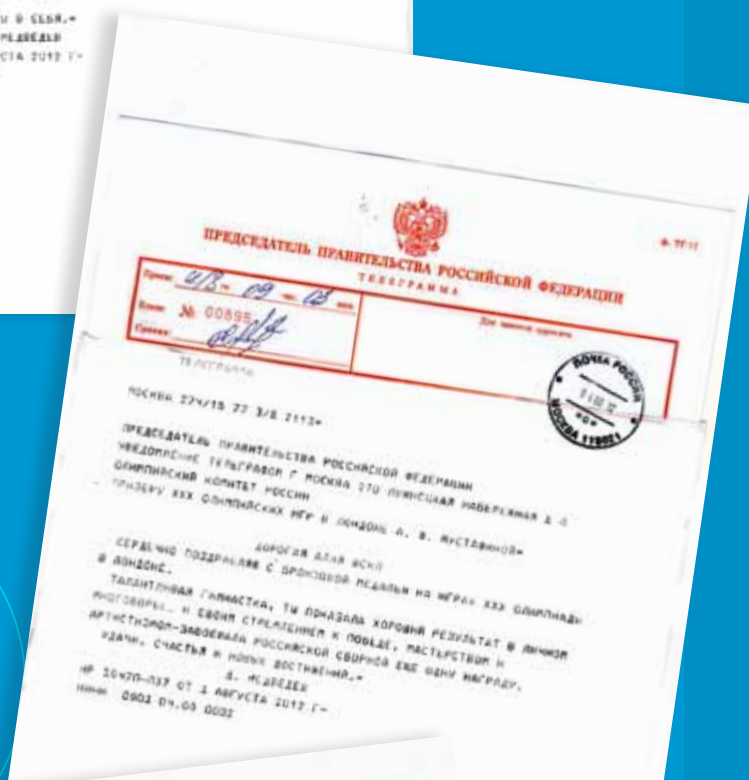
Химки, Московская область,
ЦФО и Алтайский край, СФО
тренер: Кожевников Е.В.

ГОЛОЦУЦКОВ АНТОН ВС

Северск, Томская область, СФО
тренеры: Абрамов Л.Ю.,
Скирюха В.В., Янец А.В.

ПЛУЖНИКОВ КОНСТАНТИН ВС

Северск, Томская область, СФО
тренеры: Янец А.В.,
Абрамов Л.Ю., Скирюха В.В.





РИА НОВОСТИ

В МОСКВЕ...

8 августа 2012 года в Москву из олимпийского Лондона вернулись сборные по спортивной гимнастике, греко-римской борьбе, легкой атлетике и другим видам спорта, закончившие свои выступления на Олимпиаде.

В аэропорту российских спортсменов встречали родственники, болельщики, журналисты, представители департамента физической культуры и спорта города Москвы.

Главной героиней болельщики назвали гимнастку Алию Мустафину, завоевавшую 4 медали: золото в упражнениях на брусках, серебро в командном многоборье и две бронзы — в личном многоборье и вольных упражнениях.

В ЛОНДОНЕ...

На российской олимпийской площадке Russia.Park состоялось чествование сборной России по спортивной гимнастике, включая мужскую и женскую команды, тренерский и медицинский штаб.

— Выступление сборной по спортивной гимнастике на этой Олимпиаде, я считаю, было успешным. Российская команда привезет из Лондона одну золотую, три серебряные и четыре бронзовые награды. Глядя на эту команду, мы можем с оптимизмом смотреть в будущее. Мы сделали большой шаг вперед за последние 4 года. В Пекине было грустно, а здесь сердце радовалось. У гимнастов молодая, перспективная команда. Я вас уверяю, что эти мальчишки и девчонки еще не раз будут олимпийскими чемпионами, — заявил на церемонии президент ОКР Александр Жуков.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



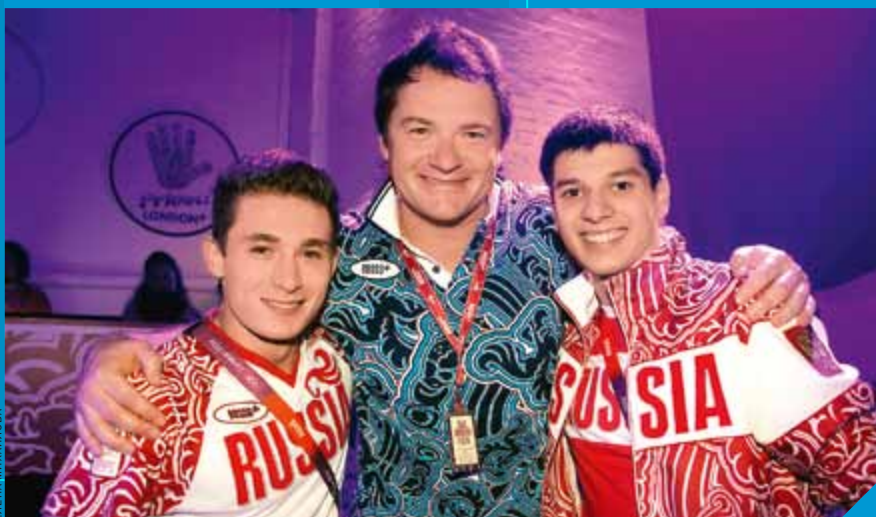
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЖДЕМ ВЫБОРЫ!

25–27 октября в Канкуне (Мексика) пройдет отчетно-выборный конгресс Международной федерации гимнастики (FIG), на котором состоятся выборы на руководящие должности FIG.

На должность президента FIG зарегистрированы три кандидата: действующий президент FIG Бруно Гранди (Италия), председатель мужского технического комитета по спортивной гимнастике FIG Адриан Стойко (Румыния), вице-президент Федерации спортивной гимнастики России (ФСГР), член исполкома FIG, заместитель председателя правления банка ВТБ Василий Титов. Титов также подал заявку на пост вице-президента FIG. (На данный момент представитель России возглавляет только одну международную федерацию по олимпийским видам спорта — это Алишер Усманов, президент Международной федерации фехтования.)

На высокие должности в FIG по линии спортивной гимнастики вновь претендуют Любовь Андрианова и первые — Дмитрий Андреев, они намерены стать членами женского и мужского технических комитетов по спортивной гимнастике. Переизбираться в техкомы FIG от России будут Наталья Кузьмина (художественная гимнастика), Николай Макаров (прыжки на батуте), Светлана Лукина (спортивная аэробика) и Ирина Никитина (спортивная акробатика).



ВАСИЛИЙ ТИТОВ



БРУНО ГРАНДИ



АДРИАН СТОЙКО



ЛЮБОВЬ АНДРИАНОВА



ДМИТРИЙ АНДРЕЕВ

ЮБИЛЕЙ!

70-летие отметил заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России Андрей Федорович Родионенко

В 1971–1990 годы А.Ф. Родионенко работал старшим тренером молодежной сборной команды Советского Союза, старшим тренером женской сборной команды СССР. С 2006 года он — главный тренер сборной команды России. Является членом исполнительного комитета Европейского гимнастического союза и вице-президентом Федерации спортивной гимнастики России.



7 сентября 2012 года

Уважаемый Андрей Федорович!

Поздравляю Вас с 70-летним юбилеем!

За годы плодотворной тренерской, наставнической работы Вы внесли весомый личный вклад в развитие лучших традиций отечественной школы спортивной гимнастики, воспитали целую плеяду талантливых спортсменов, чемпионов и призеров мирового уровня. Еще одним ярким подтверждением Вашего профессионального успеха стало уверенное выступление российских атлетов на Олимпиаде в Лондоне.

Желаю Вам доброго здоровья и благополучия!

В. Путин



КАК ЭТО БЫЛО? ВСПОМНИТЬ ВСЕ!

И УВЕРЕННО ИДТИ ДАЛЬШЕ

ЭТО БУДЕТ САМЫЙ ДЛИННЫЙ РЕПОРТАЖ. ОН ВКЛЮЧИТ В СЕБЯ ВСЕ ДНИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СТАРТОВ ОЛИМПЕЙСКОГО ЛОНДОНА. ОЧЕНЬ ТРУДНЫЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ, ОШЕЛОМЛЯЮЩИЕ, СЧАСТЛИВЫЕ И ГОРЬКИЕ... ДНИ СРАЖЕНИЙ ЧЕТЫРЕХЛЕТИЯ. ДЛЯ КОГО-ТО ЕДИНСТВЕННЫЕ ПОДОБНЫЕ ДНИ В КАРЬЕРЕ. КОМУ-ТО ПОДАРИВШИЕ СЧАСТЬЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОПЫТА И ПОКАЗАВШИЕ НОВЫЕ ЦЕЛИ. А ДЛЯ ВСЕЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ РОССИИ — НАПОЛНЕННЫЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕМ, РАДОСТЬЮ И ЧУВСТВОМ ОПТИМИЗМА. И ПУСТЬ НАШИМ ГИМНАСТАМ НЕ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ОНИ ХОТЕЛИ. ЭТИ СПОРТСМЕНЫ, НЕ УВИДЕВШИЕ ЛОНДОН, НО ЗАТО ПОКАЗАВШИЕ СЕБЯ В ЛОНДОНЕ, УЖЕ НЕ ОСТАНОВЯТСЯ. ЗНАЧИТ, И ПОБЕДЫ У РОССИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДУТ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЭТОТ БОЙ, что дали наши ребята в квалификации, был хорош

КВАЛИФИКАЦИЯ

ОНИ — МОГУТ!

Два первых и очень важных соревновательных дня по спортивной гимнастике — мужская и женская квалификация — два вторых места и обоснованные надежды на красивый финал. И там и там уступаем только американцам. Даже в этом совпадении хочется видеть хороший знак перед решающим выходом наших сборных на помост.

За час до начала мужской квалификации встречаю в международной зоне Олимпийской деревни — а только туда и можно пройти журналистам во время Игр — Сергея Старкина, личного тренера Дениса Аблязина. Здороваюсь и вопрошающе смотрю, понимая, что, как ни сформулирую вопрос, будет он дурацким. Спросить, как дела, настроение, погода? Все, шутки в сторону —



Игры уже идут. Вот и Дмитрий Медведев уже едет сюда, в Олимпийскую деревню, на встречу с журналистами и спортсменами, и Россия уже открыла отличным парнем дзюдоистом Арсеном Галстяном золотой медальный счет!

Но в сборной по спортивной гимнастике у нас тоже отличные парни. Старкин избавил меня от вопроса, обрисовав ситуацию двумя предложениями: «Руки, ноги целы, мозг — в порядке. Через час выдвигаемся, чтобы дать бой».

Этот бой, что дали наши ребята в квалификации, был хорош. Второе место в командном многоборье и богатая добыча финальных выступлений на отдельных снарядах!

Давид Белявский, ставший вторым по итогам квалификации в личном многоборье, не скрывал удовольствия и — чуток — удивления. Да, такое резвое начало может даже несколько сбить с толку. В тот день на помосте вообще происходило нечто... Сыпались на снарядах японцы, валились китайцы, вылезали вперед американцы. Они-то и оказались лидерами. Но вот как раз на них наши молодые волки заточили зубки еще с прошлого чемпионата мира, когда им не хватило совсем немного, чтобы оказаться впереди. Должно это, конечно, подстегнуть дополнительно. Хотя по-



НО БЫЛО ПОНЯТНО, что и японцы с китайцами жадут не повторить ужасов первого дня в финале

Здорово выступили — а не все ли силы отдали?

Ошибок налепили — смогут ли исправить через день?

нотно, что и японцы с китайцами жадут не повторить ужасов первого дня в финале. Но и наши уже почувствовали силу, теперь важно ее удержать.

Денис Аблязин, который отобрался аж в три финала на отдельных снарядах, явно распался на три части: внешне спокоен, говорит, что немного даже растерян от такого начала, а внутри, чувствуется, заряжен по полной программе. И знает главное, и формулирует это главное просто, но весомо: «В финале надо выступить еще лучше».

А тренерам, как всегда, не позавидуешь. Нет в их жизни счастливого равновесия. Оно, если и наступает, то лишь когда все заканчивается, причем

с максимальным результатом. Иначе придерутся к чему угодно: здорово выступили — а не все ли силы отдали? Ошибок налепили — смогут ли исправить через день? Вот и сейчас боятся, что ребята перегорят раньше времени. Один из наставников даже не выдержал в какой-то момент: «Парни, вы не забыли, сегодня еще не финал!» Поберегите, мол, силы. Но Денис Аблязин только что «ок» жестом не показал: «Лишнее из головы выбросим, мешать не должно. Пока — что планировали, то и сделали».

А потом настал черед женщин. Тоже вторые. И тоже после США. А Виктория Комова — первая в личном многоборье. Кстати, Джордин Вибер — обидчица нашей Вики на чемпионате мира в Токио — в финал личного многоборья не попала, и вытеснили ее подруги по сборной Александра Райсман и Габриэль Дуглас. С ними-то прежде всего и предстоит Вике сразиться в олимпийском поединке в борьбе за медаль абсолютной чемпионки Игр.

Девчонки после квалификационного старта словно набрали в рот воды. Им кажется, что сейчас нельзя говорить с журналистами, нельзя тратить силы. Чуть повзрослеют и поймут — так не должно быть, надо и говорить и работать. Поэтому что, выйдя на Игры, ты вышел «в народ».



ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ



ДЕНИС АБЛЯЗИН



ОЛЕГ НАУМОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВИКТОРИЯ КОМОВА



РИА-НОВОСТИ

А народ вокруг — олимпийский. Который только что видел классную работу, а теперь ждет еще и обязательного в таких случаях комментария. Ладно, пусть пока молчат. Мы подождем.

ФИНАЛЫ КОМАНДНОГО МНОГОБОРЬЯ

ТРИ ШЕСТЕРКИ

Теперь это уже история — на трех Олимпиадах мужская команда по спортивной гимнастике в командном многоборье становилась шестой. А сравнению эти Игры не подлежат.

«Что там творят, на небесах?» — помню взрыв отчаяния тренеров и гимнастов в Пекине, когда шестое место в мужском командном многоборье стало олимпийской реальностью. И теперь — шестое. После второго в квалификации...

Только, знаете что? Лондон — уже не тот Пекин четырехлетней давности. А наша молодая команда — ни один не прошел еще через Игры, все новички — получила олимпийский урок. Как нельзя перегорать на старте. Жесткий, но входящий в обязательную программу обучения чемпионов.

...Только что перед камерами отрыдал свое аме-
риканец Лейва. Правда, плакал он, накрыв голову
полотенцем, чтобы никто не видел это море
отчаяния — быть первыми в квалификации, а

стать пятыми в финале командного многоборья. Наших ребят мы на какое-то время теряем из виду. Проход спортсменов после выступления перед журналистами — шагов двести. Шаги незаметны, если все классно. Второй вариант — с гириями на ногах. Мальчишек, которые рвались после долгого перерыва вернуть сборной России потерянное на пьедестале место, было жалко. Вопросами их щадили, а они себя, чувствовалось, нет. Рядом находит все-таки в себе силы остановиться капитан Эмин Гарибов. Не боюсь этого сказать, в какой-то момент почти плачет. Это олимпийские слезы.

— Конечно, мы выступили неудовлетворительно, — слова на какое-то время повисают в тишине, и мне не хочется вторгаться в эту территорию полного опустошения. — Я не знаю пока, что случилось с ребятами. Может, кто-то не справился со своими нервами, но факты налицо. Сначала на коне ошибся Давид, но потом он собрался и опорный прыжок сделал хорошо. Мы думали, что неудача миновала, старались, выступали дальше, но оказалось, не все так просто. Ошибались много. Чего нам не хватило — спортивной подготовки или психологической устойчивости? Не могу пока ничего сказать, позже мы все обсудим с ребятами. Нам сейчас очень нелегко, поверьте. Еще вчера тренировались, и все было отлично, готовы были всех порвать. Что могло произойти с нами за это время — не знаю.

Слов про то, что они просто прошли боевое олимпийское крещение, Эмин, скорее всего, не

**Выйдя
работать**
на Играх, ты вы-
шел «в народ». А народ вокруг —
олимпийский

слышит. Это очень трудно — «держать» лицо, когда оно беззащитно выдает твои чувства.

— Я заволновался на коне. Ведь делал же раньше хорошо, — Давид Белявский еще не остыл. — А тут из-за волнения буквально вцепился в него, чтобы не упасть, а в конце не хватило сил. Я выучу этот урок и учту свое падение. И постараюсь все сделать в следующие дни лучше, чем сегодня. Надеюсь, что эти тяжелые впечатления пройдут также, как прошла радость после квалификации. Нет, не «физики» нам, похоже, не хватило... Разбираться будем.

Потом выворачивать себя наизнанку выйдет Саша Баландин. Если бы он знал, в чем дело, сказал бы. Но и он — не знает.

— Ребята достаточно опытные. Какая разница, первая или не первая Олимпиада, в зале всю работу мы делали стабильно. И все-таки психологически не справились с задачей. Первая ошибка не была фатальной, и думаю, не она повлияла на дальнейший ход событий. Просто не получилось, я даже не смогу сейчас объяснить, почему. Знаю только, что сейчас надо перестроиться на финалы.

Они бьют себя наотмашь, не имея опыта проигрыша на Играх, не желая еще смириться с тем, что уже произошло. И они ведь надкусили уже этот плод — эйфорию от четко сделанной работы, почувствовали близость победы. Еще пару часов назад все было в радость. Сейчас — пустота.

...Прошел только первый розыгрыш медалей. Командой уже, конечно, ничего не исправить, но всем надо успеть взять себя в руки. Надо бороться в личном многоборье, воспрянуть духом к финалам в отдельных видах.

XXXX

Если наши ребята грызли себя за ошибки, то украинские гимнасты чувствовали себя обворованными. Можно представить счастье, которое испытывают спортсмены, когда на них неожиданно сваливается медаль — в силу исправления судейских ошибок, но меру несчастья от того, что медаль, бывшую твоей пятнадцать минут, отобрали, представить трудно. Ситуация сложилась запутанная. Первый окончательный результат

командного многоборья: Китай, Великобритания, Украина. Второй окончательный результат: Китай, Япония, Великобритания. Украина — деревянная медаль.

Японцы успели подать протест на оценку Учимуры на коне. (По правилам протест подается за четыре минуты и за деньги.) Судьи ее пересмотрели, повысили, вернули японцев на пьедестал. Что могли сделать в этой ситуации украинцы?

— Команда не имеет права подавать протест на апелляцию японской сборной, — пытается объяснить суть проблемы главный тренер украинской сборной Юлий Куксенков. — Международная федерация гимнастики пересмотрела оценку Учимуры на коне. Мы подавать протест на их протест уже не можем. Почему? Не имеем права. Можно подавать протест только на оценку выступления своих спортсменов, и то на оценку базы, а не на исполнительское мастерство. Подтянули ли британцев на последнем виде? Ну, конечно. Но что тут сделаешь. Попали в такие жернова и оказались пострадавшими мы. А команда — что я могу сказать? Молодцы. Я благодарен всем

ребятам, боролись, сражались, как львы. Но, к сожалению, субъективизм вмешался, видимо, в сегодняшние соревнования, сыграл свою роль. Это в легкой атлетике ты пробежал 100-метровку за 10 секунд — и видишь их, и другие видят. А у нас без субъективного фактора никуда. Независимо от того, в какую он сторону. Обидно, что все так получилось. Понимаю, что люди нас не воспринимали как команду, которая может бороться за призовые места. Но мы надеялись на это. И я считаю, мы заслужили серебряную медаль. Ребята сделали все, что могли. Собраться к финалам, конечно, будет сложно.

Трудный день. Дальше будет не легче.

ПОД ГРИФОМ «ОБЯЗАНЫ ПРИНЕСТИ МЕДАЛЬ!»

Женская сборная России по спортивной гимнастике на Олимпиаде в Лондоне заняла второе место в командном многоборье! Россиянки повторили результат Атланты-1996 и Сиднея-2000. В Пекине-2008 команда осталась без медалей,



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Это очень
трудно —
«держать» лицо,
когда оно
беззащитно
выдает
**ТВОИ
чувства**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ



ОЛЕГ НАУКОВ

АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ИГОРЬ ПАХОМЕНКО



ОЛЕГ НАУМОВ

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ВИКА КОМОВА



AFP/EAST NEWS



ОЛЕГ НАУМОВ

НАСТЯ ГРИШИНА

Второе место в командном многоборье!

Россиянки повторили результат Атланты-1996 и Сиднея-2000

вернее, у нас была самая обидная — деревянная. (А последний раз наши гимнастки побеждали в командном многоборье в 1992 году.)

Когда главного тренера сборной России спросили, почему Вика Комова плакала после выступления на бревне, он ответил стремительно: «А вас посади на бревно, вы тоже заплачете!» Засмеялись все, напряжение-то отпустило.

А напряжение было дичайшее. Настюха Гришина (так зовут ее девчонки) просто уснула за эти несколько дней.

Переживала очень, боялась подвести команду. «Что, Настя, накрутила себя по полной программе?» — «Правда, я вышла и что-то так за-нервничала. Страшно стало».

Страшно было всем. Мы знали, что команда у нас классная, но знали, через что проходили девчонки все последнее время. Не буду душераздирающе эксплуатировать болезненную тему, скажу лишь, что рабочий день заканчивался у гимнасток зачастую в 12 ночи — тренировки, процедуры, тренировки, процедуры...

С ума можно сойти, видя, что вытворяют нынче гимнастки. Сложность — фантастическая, груз

ответственности под грифом «обязаны принести медаль!» — невероятный.

Комова, Мустафина, Гришина, Афанасьева, Пасека выдержали и плакали то по очереди, то все вместе. Такая уж она, гимнастика. Выжимает слезы из мужчин, а из девчонок и выжимать ничего не надо — им по штату положено. Правда, нам почему-то кажется, что должны они быть железными. Элементы за пределами понимания выполняют, а режут, как простые школьницы.

«Сначала плакали от обиды, потом — от радости, — Алия Мустафина вышла «в народ» красоткой, хотя и грустной. — Мы понимали, что могли выступить лучше. Даже пусть бы остались вторыми, но могли выступить увереннее. Американки доказали, что они сегодня лучшие, обогнать их вряд ли было возможно».

Не слышала капитан Афанасьева того, что сказала подруга по сборной, а то поспорила бы с ней прямо там, принародно.

«Я опытнее девчонок, успокаивала, как могла. В Пекине пережила более горькую ситуацию, чем они. Я там вообще осталась без медалей. Здесь мы — с медалью, но она чуть ниже, чем мы хотели. Могли ли победить? Конечно. Про-



ОЛЕГ НАУМОВ

АЛИЯ МУСТАФИНА

сто выполнить каждое упражнение чисто и до конца. Мне показалось, мы немножко раньше сдались. У Насти чуть не получилось. Я концовку вольных смазала, еще где-то. Вот так по чуть-чуть и скопилось».

Максималистки. И тренеры такие же. Выводящий тренер Марина Назарова (это она провожала и встречала девчонок около снаряда) наконец-то разгладила лицо. Теперь можно позволить себе проявить эмоции.

«Что там было, за снарядами? Работа. Девчонки достойно закончили выступление, показали все, что могли. За бревно больше всего боялись, а его сделали хорошо. Бревно — очень сложный снаряд, падения страшны. А на вольных — Настя Гришина не совсем была уверена в себе, Ксюша вдруг сорвалась на последних секундах. Рановато выбежала на диагональ, надо было спокойно идти на нее, но, видно, очень хотелось сделать хорошо. Всем хотелось. Не представляете, как трудно мне было сдерживать свои эмоции. Не показывать, что я чем-то недовольна или, наоборот, радуюсь, этого нельзя делать».

Да им там, похоже, ничего нельзя, кроме как выходить и делать свое дело. Вика Комова призналась, что самым сложным было не реагировать на крики публики в поддержку американок. «После квалификации мы были довольны, но чувствовали, что надо еще что-то сделать. И нельзя ошибаться. Ни за что пока хвалить себя не могу. Мы ведь могли все выполнить, но не получилось».

Александр Александров, старший тренер женской сборной, не стал скрывать: «Естественно, хотелось выиграть золотые медали. С другими мыслями готовиться и выходить на соревнования нельзя. Хотя мы знали, что американцы очень сильны. В зале мы прикидывали, что у нас все-таки есть определенные шансы. Но то, что не удалось сделать из-за травм, сегодня и вылезло. Но это — Олимпиада. И у России — медаль Олимпиады».

А впереди еще личное многоборье и отдельные виды. Устав от длинного дня, Алия Мустафина выдала на прощание свое желание «завалиться на кровать и ничего не делать».

ГРЫЗУТ? ЗНАЧИТ, ЕСТЬ АМБИЦИИ

А вот кто не может позволить себе расслабиться ни на час в дни Игр, так это главный тренер сборной.

— Андрей Федорович, для женской сборной России, весь последний год борющейся с травмами, второе место — это победа?

Ну, почему победа? Серебряная медаль. Девочки сделали максимум того, что могли. А серебряная медаль в современной гимнастике — это очень много.

— Не было опасений, что переживания из-за выступления мужской сборной все-таки повлияют на девочек?

Нет, они же не с улицы пришли, для этого тренируются и работают.

— Все еще до старта тревожились за Настю Гришину — выдержит ли она олимпийский прессинг...

Настя — единственная гимнастка в команде 1996 года рождения. У нее сейчас период взросления, острый пубертат. И делать то, что могут остальные, она просто не в состоянии.

— Но, например, американка Дуглас того же возраста.

Вы забываете, что она южанка. То, что сегодня проходит Гришина, Дуглас пережила два года назад. Разница в два года, конечно, существенно. У нас проходили подготовку грузинки и москвички, это абсолютно разное развитие.

— Вы говорите, что Вика Комова в прекрасном состоянии перед личным многоборьем...

В нормальном состоянии для того, чтобы участвовать в многоборье. Она готова, а как уж ситуация повернется, никто не может сказать.

— Девчонки, ставшие вице-чемпионками Игр, вышли расстроенные...

Почему расстроенные? Устали просто. А амбиции есть, если грызут себя. Если хотели золото.

— В сложностях спортивной гимнастики разбираются далеко не все, вчера прославленный Юрий Титов признался, что элементы столь сложны, что даже он иногда спрашивает у тренеров — это два пируэта было или три?

Да, время идет быстро. Трибуны сегодня не понимают гимнастику. Зрители реагируют на эмоции спортсменов, оценки, а реальную гимнастику не понимают. Они ценят красоту.

— А тренеры все понимают?

Они делают эту гимнастику. Просто отрыв элиты слишком велик. Но охват расширяется. Посмотрите, у девочек в финале всего четыре команды. А у ребят в несколько раз больше.

— Если два дня подытожить, как оцениваете ситуацию?

Идем почти согласно плану. Реальному плану, не отрываясь от земли. У мужчин тоже реальная



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Расстроились?
Устали...
А амбиции есть,
если грызут себя.
Если хотели золото

СЕРЕБРЯНАЯ
МЕДАЛЬ в современной гимнастике — это очень много



ОЛЕГ НАУМОВ

Хотелось выиграть золотые медали.

С другими мыслями готовиться и выходить на соревнования нельзя

картина. Они допустили две случайные ошибки. Причем допустили ребята, которые наиболее стабильно выступают.

— Считаете, это случайные ошибки, не перегорели?

Да чего гореть-то? Все нормально.

— Что вы им сказали?

Спасибо. Эти люди честно делали свою работу.

XXXX

Девчонок уводят с быстрой пресс-конференции на допинг, Родионенко и Александров бдительно следят, чтобы никто не потерялся. У Насти Гришиной круги под глазами в половину лица. Не спала здесь девчонка, накрутила себя по полной программе. Тяжела ты, олимпийская кепка. Маша Пасека очаровательно улыбается: задача на прыжке выполнена, впереди личный финал. Алия Мустафина и Вика Комова — в себе. Им предстоит борьба в личном многоборье. Все снаряды — заново. В третий раз в Лондоне. «Ксюха, ты красавица!», — успеваем послать комплимент вдогонку капитану Афанасьевой. И тут спешащим тренерам приходится нервно ждать: изящный книксен, которому обучали в пансионе благородных девиц, в интерпретации чемпионки мира в вольных упражнениях требовал особой плавности исполнения.

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ

СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА

Я пожала их честные трудовые руки — сначала многоборцу Белявскому, потом многоборцу Гарибову. Они отслужили свое на помосте в этот день честно. Надежды на медали были? Как уже

на днях сказал кто-то из тренеров, «если выходить на помост без желания чего-то достичь, лучше не выходить». Есть, правда, еще и объективная ситуация. Эмин понимал, что бороться за тройку ему вряд ли придется. Давид знал, что бороться за тройку будет. Кто, если не он, отобравшийся в квалификации со вторым результатом? Получил пятое место. И сделал выводы.

— В команду нужно добавить еще человека для усиления снарядов — коня и перекладины. Надо искать таких. А в личном многоборье... Знаете, я сегодня видел только одного лидера на помосте — это японец Кохей Учимура. С остальными можно бороться. Но и у них пока база везде выше, чем у меня. Сильно, может, и не нужно прибавлять. Хотя, если думать о том, чтобы победить Учимуру...

Неопытный он еще, Давид Белявский. Нет чтобы сказать журналисту сразу и четко — хочу победить Учимуру. Пусть не сегодня, не сейчас, но — победить абсолютного чемпиона Олимпийских игр. «Хочешь, Давид? — Хочу».

Розыгрыш личного многоборья, выяснение отношений среди самых сильных многоборцев мира — интереснейшее зрелище. Во-первых, здесь собран цвет гимнастики. Это те спортсмены, которые не ищут легких путей — отшлифовал один снаряд до блеска, совершенствуешь его, усложняешь и именно с ним едешь по стартам, собирая медали. Заслуженные, честные награды, но — в одном лишь виде. Как говорят в Лондоне, «специализация, сэр».

— Я улыбался между подходами к снарядам? — это уже Эмин Гарибов подошел. — Ну, да. — Честно скажу, на этот раз все прошло без нервов, абсолютно. У меня не было задачи войти в тройку. Потому что для этого требовалось не просто идеально все сделать, а более чем идеально. Но это пока невозможно, прыжковые снаряды мне надо подтягивать. Сегодня я поставил себе локальную задачу — должен встать на всех снарядах в доскок.

И, не дожидаясь встречного вопроса, хвастается: «И у меня между прочим получилось везде, кроме прыжка».

— Я уже устал себя в напряжении держать, теперь на коне буду спокойнее все исполнять, — Давид вдруг оживает. И тут же снова возвращается к событиям дня. — Я ведь был третьим на табло, когда закончил выступление, и понимал, что если немец Нгуен и американец Лейва нормально выполнят свои упражнения, то они меня опередят. А могли и ошибки допустить. Но на самом

ЗРИТЕЛИ ЦЕНЯТ КРАСОТУ, часто не понимая сложности гимнастики

деле мне не совсем понятно, как это американцу удалось меня обойти? На коне он допустил очень серьезную ошибку. Перекладина у него сильнее, брус у нас примерно одинаковые, прыжок и кольца у него слабее. Так что — загадка. Может, и судейская, но обвинять надо все равно самого себя. Мог бы и чище выступить.

— А я надеюсь, что никаких нелепых падений больше не будет, — сам себя укоряет, качая головой, Гарибов. Он упал со своей любимой перекладины, став жертвой сбившейся на руке накладке. Повторил судьбу Антона Голоцуцкова на майском чемпионате Европы. — Уверенно вышел, все делал, как надо... Ну, ничего, надеюсь, накладка в финале поведет себя прилично.

— Нет, я все же доволен своим выступлением, — продолжают бурлить эмоции Давида. — Жаль, конечно, что без медалей, но все равно... Надо теперь на коне в финале сделать все чистенько и красиво.

...И ДВЕ ПОДРУГИ

Вы думаете, эти две девочки-гимнастки помнили о том, что Россия в личном женском многоборье лишь дважды завоевывала медали — в 1992 году это была Татьяна Гуцу (золото), а в 2004-м Светлана Хоркина (серебро)? Или что российские гимнастки никогда раньше не выигрывали сразу две медали в многоборье? (Когда-то это семь раз удавалось советским спортсменкам, а однажды, в 1960-м, они даже заняли весь пьедестал.)

Ничего они не помнили, кроме событий этого вечера. Двух часов и четырех снарядов. И того, что гимнастика — это сегодня вся их жизнь. «Обидно. Просто обидно», — все повторяла Вика Комова.

ВИКА КОМОВА



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ

Я не буду сегодня говорить о слезах. Потому что серебро и бронза личного многоборья, которые завоевали Виктория Комова и Алия Мустафина — это большая радость. А то, что Вика проиграла американке Дуглас... Нет, это не несчастный случай. И, к счастью, не трагедия. Это спортивная борьба. Если бы Вика не допустила ошибку, стала бы первой. Но она ее, увы, допустила.

Я обманула вас. Буду писать о слезах. Потому что так, как плакала Вика, еще никто здесь не плакал. Она рыдала, а тренер Геннадий Елфимов тщетно пытался прикрыть ее от камер. Ну не мог же он стоять над ней вечность? А вот плакать вечность Вика могла. Но она — спортсменка элиты. И к награждению выключила слезы, заставив себя — не улыбаться, нет, а достойно выглядеть. Как подобает вице-чемпионке, уступившей золото в отчаянной борьбе.

А Алия Мустафина, сделавшая за последний год, в котором не было, мягко говоря, легких

АЛИЯ МУСТАФИНА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ОЛЕГ НАУМОВ

ЭМИН ГАРИБОВ

«ОБИДНО. Просто обидно», — все повторяла Вика Комова



ОЛЕГ НАЗАРОВ

ЭТО БЫЛА НЕ СЛУЧАЙНАЯ НАДЕЖДА на «авось». У нас есть базовые оценки, по ним можно «считать» старт

дней, немало, в отчаянии даже шуганувшая личного тренера после собственных ошибок на бревне, трогательно обнимавшая Вику в зале и прижимавшая ее к себе, вышла к прессе королевой. Не в ее правилах изливать душу, да и не было в том никакого смысла — кто понимает, тот оценит.

Мы — можем ошибаться. Спортсмены же всегда точно знают, на что могут рассчитывать. Вика до начала соревнований знала, что на золото этих Игр в личном многоборье она имеет полное право. Его забрала темнокожая Дуглас.

Старший тренер сборной Александр Александров старательно скрывает свои эмоции. «Нам было страшно, — не прячу я свои, — а вам?» Он лишь хмыкает.

— Мы всегда знаем слабые места спортсменов, знаем, где может произойти ошибка. Выходишь и ждешь, пройдет или нет? Вот так же и у девочек были слабые моменты, болячки, которые не позволяли делать тот же, например, опорный прыжок с блеском. Вика делает его из-за травмы совсем недавно, на два дня соревнований ее хватило, сегодня — потеряла полбалла. Эта потеря и не дала возможности завоевать первое место. Я надеялся, что Комова выиграет. Это была не случайная надежда на «авось». У нас есть базовые оценки, по ним можно «считать» старт. Так вот, если бы Вика сделала все, что может, то получила бы наивысшую сумму баллов. У нее по четырем снарядам самая сложная программа в мире. Но ошибаться нельзя. Американки шли как гладиаторы. Наши девочки не сдавались. Я рад за Мустафину — перенести такую травму, восстановиться и получить медаль на Олимпийских играх... Не каждый мужик такое выдержит. Может, эта бронза для нее дороже, чем золотая медаль.

— А почему американки шли как гладиаторы?!

— Они вообще идут по атлетической схеме воспитания. Если посмотреть, ни линий у них хороших нет, ни изящества. Как решили — «давайте, будем качаться, чтобы мы были физически намного крепче, чем все остальные», — так и

работают над этим. Исключением у них была Настя Люкина, но это и понятно — наша школа. У нас все-таки больше идет классическая работа. Но нужно, конечно, физически прибавить...

Вика выходит после награждения. И предъявляет себе основную претензию — прыжок.

— Прыжок подкачал. Если бы не он, выиграла бы. Все остальное сделала на максимуме. Волнение было, но я думала, что у меня все получится. Уверенно шла на снаряды, даже не переживала.

Рядом рассказывает свою олимпийскую историю Алия.

— В целом, думаю, я выступила неплохо. Довольна всем, за исключением бревна. Что касается Дуглас, выигравшей золото, она выступила просто фантастически. Когда я выходила к бревну, возможности вмешаться в борьбу за золото уже практически не оставалось. Бревно — коварный снаряд, иногда я даже разговариваю с ним, чтобы слушалось.

А потом ей напомним о том, что папа ее — борец Мустафин, самый преданный ее болельщик и тоже бронзовый призер Олимпийских игр в Монреале, как будто она этого и не знает. «Представляете, я как раз на пьедестале об этом вспомнила!» И это будет самый оживленный ответ вечера.

Всего две спортсменки от страны попадают в финал личного многоборья. Таковы правила. И теперь на пьедестале две россиянки! Надо всем, и девочкам тоже, остыть от переживаний и оценить результат по достоинству. Больше всего не хочется, чтобы мы начали искать сейчас, после серебра, «причины поражения». Какая-то выпестованная нами оголтелая медальная бескомпромиссность — только первое место, остальное не считается — должна все-таки уйти в прошлое. Есть олимпийская борьба, есть сильнейший. В четверг победила американка Дуглас, не стоит даже кивать в сторону судей.

...А дрожащая от слез Вика Комова — совсем не слабость духа и показатель того, что нужно срочно обратиться к психологу. Невыносимое, отчаянное, но такое неотъемлемое от Игр горе проигравшего.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Всего две спортсменки от страны попадают в финал личного многоборья. И на пьедестале две россиянки!

Американки
шли как гладиаторы. Наши
девочки
не сдавались



ОЛЕГ НАУМОВ



РИА-НОВОСТИ

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ

ПОЙМАННАЯ МЕЧТА

А ведь красавцы! Финалы опорного прыжка у женщин и вольных упражнений у мужчин били током. Олимпийским током. Отброшены всякие сомнения и внутренние метания — у гимнастов осталось лишь несколько шансов доказать, что именно они достойны звания чемпионов и призеров XXX Олимпийских игр в Лондоне. Мария Пасека и Денис Аблязин этим шансом воспользовались.

Денис по дороге к отечественным журналистам успевает сказать несколько слов официальной пресс-службе Игр. «Что для вас эта медаль?» — «Исполнение мечты. Я очень хотел ее получить, очень. Может, и еще...». Он не договаривает, но тем, кто в теме, ясно — жаждал проявить себя еще в финале прыжка и на кольцах. А чего же не хотеть, если у него, например, роскошный прыжок и первое место после классификации?

Правда, в финале все начнется заново. Но ведь он уже знает, что это такое... Когда ты ни сотовой не уступаешь абсолютному чемпиону Игр и только по существующему правилу оказываешься на третьей ступеньке пьедестала, а не выше.

— Я доволен сегодняшним выступлением. Хотя, конечно, отдельные элементы мог бы и лучше сделать, судейских «сбавок» стало бы меньше. У моей программы на вольных сложность выше, но чистота исполнения была выше у японца Учимуры. Поэтому его поставили вторым. Но я ничуть не расстроен. К судейству претензий нет. Ошибся ведь, например, во второй диагонали. Ну, и по мелочи еще чуть-чуть. Так что судили

меня, считаю, нормально. На сегодняшний день это мой максимум в вольных упражнениях. Постараюсь теперь на кольцах и в опорном прыжке выступить не хуже. Я перенастроил себя: раз в команде не получилось, значит, теперь надо за себя побороться, а для этого нужно собраться, быть со свежей головой.

...Максимум? Лукавит парень. Нет, какой максимум? Вы бы видели, как он взлетал в каждом элементе! Настырная мысль, что Аблязин может еще лучше и больше, не дает покоя. И я провоцирую лобовым вопросом Сергея Старкина, личного тренера Дениса. «Сергей, а вот Денис сказал, что это его максимум». — «Нет, я с этим не согласен». — «Значит, есть за что поругать?» — «Грех ругать, когда с ним рядом на пьедестале стоит олимпийский чемпион на вольных и чемпион мира на вольных. Это — элита».

Они оба еще купаются в радости, а в это время Маша Пасека выходит на опорный прыжок. Эх, устояла бы на приземлении четко... Но второй прыжок она делает хорошо. И бежит с улыбкой вниз — красивая нога для завершения выступления на Играх.

— И что я на приземлении в первом прыжке так? Может быть, просто нервничала, не знаю. Все-таки первая Олимпиада. Казалось, будет легче. Такое ощущение непонятное — вроде и легкость есть и в то же время надо собраться и прыгать. И так хотелось сделать все хорошо. В какой-то момент я просто ушла в себя. Стараюсь вообще не смотреть, как соперницы выступают, только на наших девчонок. И все плохие моменты этих Игр, которые были, откинула в прошлое. Вот, медаль... И за страну постаралась, и для себя.

Финалы опорного прыжка

у женщин и вольных упражнений у мужчин били током. Олимпийским током



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

А МУСТАФИНА за всем наблюдает. Почему бы и не посмотреть?

А потом на вопрос «Что для вас эта медаль?» Маша просто захлебнется в ответе: «Она для меня — все!» И впадет в счастливый ступор. И долго будет пытаться понять, чего от нее хочет какая-то английская тетка, которая почему-то спрашивает, мечтает ли она, Маша, чтобы дети на нее равнялись и приходили в зал, чтобы быть, «как Мария Пасека»?

ЗОЛОТО!

Мустафина сделала это! У России есть олимпийское золото! Трибуны жаждали победы Элизабет Тведдл. Она — законодательница моды на брусках в последние годы. Она — сделала все, чтобы выступить на этих Играх, выкарабкиваясь из тяжелой травмы. И, наконец, она — уходит из гимнастики. «Последняя битва Тведдл» — журналисты во всех странах любят такие заголовки.

Первой к снаряду вышла олимпийская чемпионка Пекина Хэ Кэсинь — классно! Потом — Вика Комова. Она выбывает из игры, задевает снаряд ногами, нет чистого соскока. Тведдл делает фантастически красивое и сложное упражнение, и — ошибается на приземлении. А Мустафина за всем наблюдает. Почему бы и не посмотреть?

На сей раз Алия была в себе уверена. Сейчас ей без месяца 18. Как она и говорила, теперь пришел черед показывать взрослую гимнастику.

После Роттердама-2010 она довольно нахально скажет: «Я, конечно, знаю, что до меня Светлана Хоркина стала чемпионкой мира, и было это семь лет назад. И то, что сравнивают с ней, приятно. Но Хоркина это Хоркина. А я — Мустафина. Хочу и что-то свое в гимнастику привнести».

После Лондона никто уже не спросит, привнесла ли?

Мне кажется, даже судьи в этот день испытали наслаждение.

XXXX

Я не могу ничего не сказать о Вике Комовой. Эти Олимпийские игры уже ударили по ней жестко. Потому что два серебра — по крайней мере здесь и сейчас — она за медали не считает. «Два серебра есть, да. Это не медали. Это серебро, хочется золота». — «Вика, надо этот день пережить, у тебя завтра — финал на бревне. У тебя еще есть...» Я оборвала себя на слове «шанс». Последние шансы бывают у тех, кто ничего не может. Вика — может. Просто Олимпийские

игры случились для нее не совсем вовремя. И отсутствие Алии на крупных стартах было опять же по ней, по Вике. Трудно работать без страховки.

Но я вспоминала другое. Историю с прыжковым конем, который оказался ниже, чем должен был, и лишил Светлану Хоркину медали в личном многоборье Сиднея-2000. Через два дня она как раз и выиграла золото на брусьях (нынче Мустафина вернула его в Россию спустя 12 лет). «Знаете, я этот день личного многоборья 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 аквадуме побывала. Жизнь-то не кончилась...».

Вике, как и почти всей нашей молодой сборной, еще предстоит научиться делать после неудач новые прически.

XXXX

И снова — как жаль... Олимпийским чемпионом в упражнениях на кольцах стал бразилец Артур Набаррете Занетти. Вторым — китаец Чен Ибин, третий — итальянец Маттео Моранди. Остался без медали Саша Баландин. Остался сам или его «оставили» — теперь спорить можно бесконечно. Точки зрения даже профессионалов на расстановку спортсменов разошлись еще в Лондоне.

— Я сделал свою работу достойно, встал в доскок, — огорченно говорил Саша. — До этих Игр я свято верил в то, что именно доскок решает все. Но здесь оказалось не так. Может, позже посмотрю со стороны, проанализирую комбинацию и тогда, возможно, признаю, что судьи были правы. Но сейчас я так не считаю. Конечно, нельзя давать повода судейству. Если не дашь, они тебя не смогут «раздеть». У меня был один недочет в стойке, но я все равно рассчитывал попасть в медали. После меня выступал итальянец, он допустил грубую ошибку на соскоке и в принципе не должен был обойти меня. Когда ему выставили оценку, я понял, что все...

ПУТЬ ОТКРЫТ!

Серебро Дениса Аблязина в опорном прыжке и бронзовая награда Алии Мустафиной в вольных упражнениях подвели итог: восемь медалей — одно золото, три серебра и четыре бронзы!

А вам все мало?

Знаете, когда появляется это «мало»? Когда у команды большой потенциал. И потенциал этот дает право на будущие надежды. Они у нас есть.

Я впервые увидела всю команду целиком на этих Играх — команда собиралась на вечер, организованный ВТБ в честь гимнастов. Они смущались и радовались, лакомились вкусной едой и без усталости делали фотографии. А потом была дискотека.

Как вы думаете, умеют ли танцевать эти виртуозы помоста?

Лондон ребята так и не увидели. На вопрос, какие достопримечательности им удалось посетить в этом красивом городе, им будет нечего ответить.

Зато Лондон увидел их.

брусках, серебро — в командном многоборье и две бронзы — в личном многоборье и вольных упражнениях).

Медали переплетались ленточками, Алия не признавалась, что шею тянет. Своя ноша, выстраданная. А дважды медалист Игр Денис Аблязин и дважды награжденная Маша Пасека приду-мывали, как давать интервью вместе, перебивая друг друга.

Не все уезжают из Лондона с ощущением победы над собой. Очень хотела завоевать личную медаль Ксения Афанасьева. Стойко переживал отсутствие награды Александр Баландин. При-

Как вы думаете, **умеют ли танцевать** эти виртуозы помоста?



РИА-НОВОСТИ



ИТАР-ТАСС

— У нас нет длинных скамеек запасных, — говорил после церемонии награждения главный тренер сборной Андрей Родионенко. — Можете себе представить, сколько спортсменов сидит в запасе, например, у Южной Кореи? Две скамейки. А у американцев и китайцев — по полторы. Мы же работаем с элитой. Почти все ее представители здесь, перед вами. Наша основная задача сегодня — конкуренция. Чем острее она будет, тем благополучнее станет наш вид спорта.

Впервые с 2000 года наша сборная получила долгожданное золото Олимпиады. Алия Мустафина не просто победительница Игр, она теперь и самая титулованная российская спортсменка на Олимпиаде-2012 (золото в упражнениях на

задумались и два друга — Эмин Гарибов и Давид Белявский. Жаждала золота очень уставшая Вика Комова. Настя Гришина в автобусе спала на плече у Афанасьевой и, наверное, представляла, что к следующим Играм выйдет уверенной в себе, повзрослевшей и успешной.

Они получили бесценный опыт Олимпийских игр и теперь пойдут по мировым помостам, зная: мы можем, мы умеем, а главное — очень хотим. Потому что Игры-2012 — это только начало.

В Пекине сборная России получила две бронзы Антона Голоцуцкова. Здесь, в Лондоне, на помост поднималось новое поколение. И оно вернуло России путь на олимпийский пьедестал. ▲

Они теперь пойдут по мировым помостам, зная: мы можем, мы умеем, а главное — очень хотим



ЮРИЙ ТИТОВ: **СМЕЛОСТЬ ИГРЫ БЕРЕТ!**

ЮРИЙ ЕВЛАМПИЕВИЧ ТИТОВ, ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ВОЗГЛАВЛЯВШИЙ FIG, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, ПОДЕЛИЛСЯ С ЖУРНАЛОМ «ГИМНАСТИКА» ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ЛОНДОНЕ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА



ОЛЕГ НАУМОВ

СЕГОДНЯ О ПРОГРЕССЕ даже и говорить не надо — все видно

— Юрий Евлампиевич, вот и закончился четырехлетний цикл, в котором гимнастическая Россия работала, не побоясь этого слова, одержимо. И тренеры, и специалисты разного направления, и гимнасты... Олимпийские игры назвали своих героев, пришло время подводить итоги.

Выступление нашей команды было очень успешным. И те слова, которые мы уже говорили на подступах к Играм, можно смело повторить: российская гимнастика встала с колен, наша гимнастика находится на подъеме. В женской сборной мы догнали мировой уровень — и командой, показав, что достойны быть первыми, и в личном многоборье. Мужская сборная тоже значительно поднялась — правда, работы впереди еще достаточно. Нам немного не хватило времени — в мужской гимнастике подготовка спортсмена длительнее на два — четыре года. А мировая гимнастика не ждет.

Но еще раз повторю: мы сделали колоссальный шаг вперед. А ведь, если помните, россияне шли, возвращая позиции, от полного разрушения. Отсутствовало материальное обеспечение, не хватало залов, необходимого оборудования. Не было вообще условий для роста. Сейчас благодаря государству и спонсорам, и прежде всего банку ВТБ, все изменилось. Началась эта работа в 2005 году, а сегодня о прогрессе даже и говорить не надо — все видно.

— Мужская команда начала турнир со второго места в квалификации. Как думаете, чего не хватило в финале? Или все закономерно?

Мне кажется, мы могли оказаться в числе лучших команд, но надо было снизить напряжение. Знаете, как меня настраивали на первые Игры? «Не дай бог, попытаешься сделать лучше, чем ты

И те слова, которые мы уже говорили на подступах к Играм, можно смело повторить:

наша ГИМНАСТИКА находится на подъеме

можешь! Надо сделать чуть-чуть похуже, чтобы контролировать себя». Конечно, все несколько ошалело после столь удачной квалификации. На Олимпиаде царит такая атмосфера возбуждения, что ты, даже сдерживая себя, будешь вылетать на высоту, большую, чем надо. Так что были в сборной, наверное, допущены ошибки управления — опытные тренеры такие проблемы умеют гасить.

Может, немного неправильным оказался и выбор гимнастов в команду. Одного-двух спортсменов, на мой взгляд, следовало поменять.

Но по поводу мужской команды я хочу сказать вот что: мы еще не выросли, но уже растем. В финалы Олимпийских игр неспроста попадают. Так что сборная России показала себя в Лондоне хорошо.

— В отдельных видах успеха добился Денис Аблязин. Могли ли мы претендовать в Лондоне на что-то еще? Многие — и зрители, и специалисты — были буквально ошеломлены, когда увидели, что творилось, например, в финале упражнений на перекладине...

И я их понимаю. Еще в Лондоне сказал, что если бы судил эти упражнения, у меня глаза стали бы просто квадратные! То, что нынешние лидеры



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В ФИНАЛЫ Олимпийских игр неспроста попадают

ЭПКЕ ЗОНДЕРЛАНД



ОЛЕГ НАУМОВ

ГАБРИЭЛЬ ДУГЛАС



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

«Лети, Эпке, лети!»

И это действительно был полет...



МАТТЕО МОРАНДИ

показали на перекладине, просто фантастика! Голландец Зондерланд феноменально выступил!

— На трибуне болельщики растянули плакат — «Лети, Эпке, лети!» И это действительно был полет...

И ведь сами тренеры не были уверены, что он сможет безошибочно исполнить программу такой сложности. Весь набор сложнейших перелетов и Ткачёва, и Ковача и их удивительное авторское сочетание, подряд, без пауз!!! А все остальные финалисты? Почти каждого можно делать чемпионом — такая сложность и такое исполнение. Нам надо, помимо всего прочего, научиться производить впечатление.

— Вы имеете в виду — на судей?

Да, это тоже важно. Я не считаю, что у нашего Саши Баландина в упражнениях на кольцах отобрали медаль. Хотя призера Игр итальянца Моранди судьи, конечно, «подарили» президенту FIG Бруно Гранди. Но это не объясняет того, почему Баландин остался без медали. Кто-то

выступает смело, как американка Габриэль Дуглас, кто-то — тормозит. Зондерланд крутит элементы без остановки, а мы — на кольцах зависаем в раздумьях, на перекладине комбинацию упражнений разжижаем промежуточными, ничего не стоящими, большими оборотами. И нет впечатления свободы.

Вернусь к командному финалу у мужчин. Формула «три спортсмена выступают и три оценки в зачет» — это гильотина, а не формула, она уже заранее создает безумное напряжение для ребят (в квалификации другая система: «четверо выступают, три оценки идут в зачет»). Что у нас? Китайцы и японцы, бесспорно, показывают лучшую гимнастику, в последнее время начали расти англичане. Они, кстати, шли последовательно — отличались на чемпионате мира, Европы. Не надо думать, что в Лондоне им помогли. И вовсе ни при чем тут принц Уильям, который отъезжал от зала на лимузине. Они просто не падали. А у нас сколько ошибок было? И на перекладине, и на брусках, и на прыжке, и на коне, на вольных — проползли... Нельзя выигрывать крадучись.

НАМ НАДО, ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО, научиться производить впечатление

КОХЕЙ УЧИМУРА

— Многие считают, что и нашим девушкам для золота не хватило в первую очередь психологической уверенности.

А вспомните, что было перед Играми. Все вокруг только и твердили: давай, давай, на вас вся надежда! Наверное, над ними действительно довлело бремя ответственности. У нас есть такой термин — «сектор выполнимого». Влево пойдешь — упадешь, вправо пойдешь — упадешь. Узенький сектор посередине — вот оно «игольное ушко», которое гимнаст должен пронизать ниточкой своих упражнений. Чем сложнее программа, тем этот сектор уже. Не все наши спортсмены в Лондоне в него вписались. Психология — наиважнейшая вещь, но мне кажется, что и физическая подготовка наших девочек была недостаточна. Когда есть запас физической прочности, появляется и психологическая устойчивость. Как еще готовить спортсменов психологически? Не знаю. Нужно искать индивидуальные пути.

Помню, приехали мы в Токио. Олимпийские игры — напряжение нарастает. Вечером Борис Шахлин, а мы жили в одной комнате, говорит: «Ну, я пошел спать». И ложится лицом к стене. Я тоже лег. Заснуть не могу. Час тихонечко лежу, два, три. Потом, в какой-то момент, Борис переворачивается, и я слышу: «Не в ту сторону пошел».

— Судьи в Лондоне не были безгрешны, наиболее жесткую ситуацию пережила, на мой взгляд, мужская команда Украины, побыв минут пятнадцать призером Игр, а потом оказавшись четвертой...

Что произошло? Если бы японцы не подали протест, все так бы и осталось. И правильно бы осталось. Соскока у Учимуры не было. Было очевидное падение, он и до стойки-то не дошел. Повалился мимо коня, цепляясь, образно говоря, то за гриву, то за хвост... И его правильно судьи наказали за отсутствие соскока как специального требования: упражнение должно заканчиваться вразумительным финальным элементом, да еще и определенной трудности (тут — минус трудность соскока). Автоматически убавилось и требуемое количество элементов в упражнении в целом. Еще сбавка! Со мной рядом сидел бывший перед Стойко президент мужского техкома, действующий судья международной категории канадец Харди Финк, и на мой вопрос, сколько должно быть снято, он ответил — ДВА БАЛЛА!!! И не только судьи, выставляющие первичные оценки, но и контролирующие их референты тоже ведь согласились с первой оценкой. Более того, сообщение о поданном японцами протесте появилось не сразу после демонстрации первичной оценки, а лишь после того, как посчитали и объявили результаты командного первенства.



AFP/EAST NEWS

Два протеста

на Олимпийских играх в Лондоне уже можно рассматривать как ЧП

Все видели на табло: Украина — на втором месте, Япония — на четвертом. И лишь потом объявили о поступившем протесте японцев. Явно запоздалый, не по регламенту, протест. Но эти перечисленные мною процедурные нарушения знают немногие, и они трудно поддаются расследованию. Кстати, я не заметил обязательной в таких случаях публичной демонстрации на табло первичной оценки и той, измененной, которую впишут в протоколы.

Да, несколько исправлений оценок, принятых апелляционным жюри, на глазах у всей планеты, на высшем, олимпийском уровне — это ЧП. А что можно подумать об остальных оценках, на которые протестов не подавали? Доверие подорвано. Понятно, нужно учитывать, что система ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК, какими являются системы судейства гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания и им подобных видов, — априори несет большую долю субъективизма, но не до такой же степени, граничащей с анархизмом.

Что сейчас происходит с судейством? Сколько помню, вопросы судейства в гимнастике всегда отставали от развития мастерства спортсменов. Сегодня очевидно, что, несмотря на использование видеозаписи и двух-, а то и трехуровневого контроля, справедливо расставить по местам спортсменов и команд удастся не всегда. Винить можно в этом и судей — их компетентность, опыт, предвзятость. Но нельзя обойти и несовершенство Кодекса судейства, постоянно меняемого,



GETTY IMAGES/FOOTBANK



AFP/EAST NEWS

Украинцы в тот день железно должны были оказаться на пьедестале



GETTY IMAGES/FOTOBANK

ДРУГОЕ ДЕЛО, что правила эти весьма сомнительны

дополняемого, субъективно трактуемого сегодня — так, а завтра иначе... И систему управления судейским процессом, селекцией и подготовкой судей, включая их руководство, — так называемые техкомы. Творчество тренеров и их учеников продвинуло искусство гимнастики. А кто же поможет администрациям и судьям подтянуться к современности? Опять же тренеры и никто иной! Но этим займутся, надеюсь, в будущем. А пока чьей-то волей японцев перетаскили на второе командное место. Украинские ребята в тот день показали себя очень хорошо и железно должны были оказаться на пьедестале.

— Пока не удастся переломить мировые тенденции, может, стоит изменить что-то в себе? Может быть, и наши судьи проявляют себя недостаточно активно? Знаете, что? Я всегда говорил, что с людьми надо разговаривать. Будь это журналисты, коллеги, судьи. Общение решает очень многое. Современные российские судьи не слишком преуспевают в этом. И, кстати, тренерам сборной тоже нужно учиться искусству общения — и с журналистами в том числе. Опережая ваш вопрос о том, были ли допущены судейские ошибки по отношению к россиянам, я скажу так: у меня нет претензий к судьям, что мы не первые. Мы подошли к высшему уровню, но пока его не преодолели. Некоторые спортсмены уже поднялись до этой планки, но, чтобы побеждать, им нужна

Но в Лондоне
наших девочек судьи не душили,
могли бы судить в каких-то случаях и жестче

поддержка, постоянный приток новых имен, конкуренция. Если одну спортсменку подождут судьи, то вторую — обязательно оценят по достоинству, это уже как закон. Те, кто выступает первыми, это забойщики, им надо задать высокий уровень, но чем позже выступают спортсмены, тем судьи психологически более готовы ставить высокие оценки. Комова и Мустафина, к примеру, могли вместе выиграть бревно в последний день состязаний, если бы сделали все, как надо. К сожалению, у Вики не получилась программа. Но в Лондоне наших девочек судьи не душили, могли бы судить в каких-то случаях и жестче.

— А что, на ваш взгляд, произошло в опорном прыжке у женщин?

Маккейлу Марони судили по правилам. Другое дело, что правила эти весьма сомнительны. Если спортсменка коснулась мата сначала ногами при приземлении, а потом села на мат, то сбавка должна быть до 2,5 балла. Но Марони после приземления села не сразу — и сняли всего балл. А могли и 2,5! То есть один и тот же факт можно трактовать и оценивать по-разному. Это к вопросу о разных толкованиях.

— Несколько лет назад вы сказали, что все, что вам не нравится в современной гимнастике, «это продукт деятельности людей, работающих как в системе гимнастики, так и в других организациях, в чьи функции входит создание условий для развития спорта высших достижений в стране

в целом. В России после развала Советского государства и, соответственно, разрушения системы спорта пока не создана система взамен».

Изменения идут, но хотелось бы ускорить темп. Права спортивных федераций не соответствуют возложенным на них обязанностям по развитию массового спорта и в той же структурной организационной схеме (в тех же правах, в тех же законах) — спорта высших достижений. В Советском Союзе была хорошая политико-воспитательная работа. И я не имею в виду политическую накачку. Мы ведь имеем дело с детьми, а детям нужно, чтобы о них заботились, подавали пример. Я заставлял всех тренеров вставать в семь часов утра. До этого вставал один лишь дежурный тренер.

ОДИН И ТОТ ЖЕ ФАКТ можно трактовать и оценивать по-разному



РИА-НОВОСТИ

«Нет, будете все стоять утром. А вечером — для всех отбой. Вы должны жить той же жизнью, что и спортсмены. И когда они поверят, что вы с ними, тогда вы сможете от них чего-то добиться». Неприятная тенденция сегодняшних дней — все более часто встречающаяся небрежность тренеров при выборе методов мотивации к преодолению трудностей в тренировках, мобилизации в соревнованиях, в оценке побед и неудач. Победа любой ценой — «разорву» и тому подобное — способствует появлению претенциозности, ощущения исключительности среди коллег.

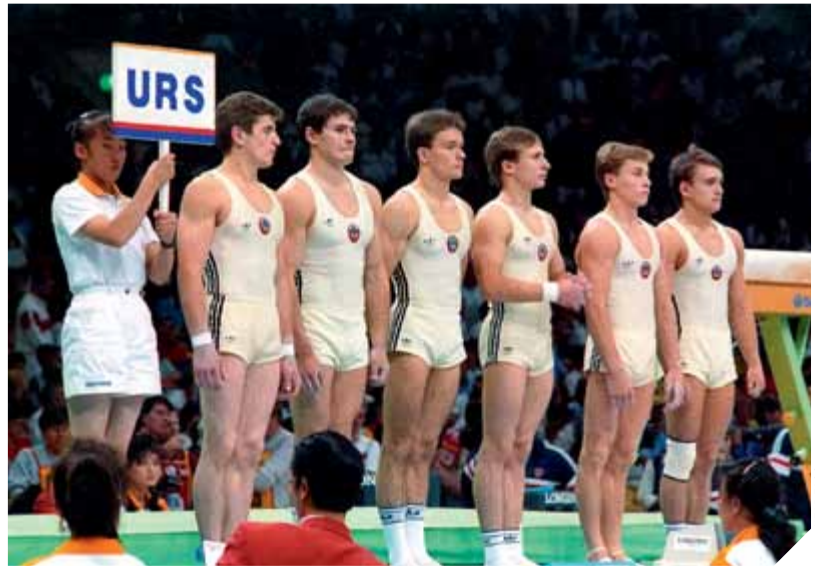
— *Правильно ли вообще сравнивать сегодняшние успехи с результатами, которых мы добивались в Советском Союзе?*

Неправильно. Максимальные достижения советских гимнастов тех времен по количеству завоеванных медалей вряд ли кому-либо удастся повторить. И не потому, что тогда были какие-то исключительные люди. Просто значительно развилась гимнастика во многих странах, современные средства передачи информации способствуют быстрому распространению новых методических разработок по всему миру. В это же время произошел массовый исход лучших тренеров из России, которые не только сами подготовили призеров в тех странах, куда переехали, но и научили передовой методике их тренеров. Пока мы скатывались вниз, наши конкуренты продолжали развивать гимнастику и поднимались вверх. В сумме получился двойной разрыв. В 1990-х годах чемпионаты мира являлись по сути чемпионатами Советского Союза. Во всех странах работали наши тренеры — в США, Канаде, Бразилии, Израиле, Чили. Кто сделал американцев? Мы и румыны.

К тому же в Советском Союзе плавающая цифра занимающихся гимнастикой была 1 миллион. Когда я возглавлял управление гимнастического спорта, у меня под контролем находилось 5500 дипломированных тренеров высшего и среднего образования, 17 факультетов готовили специалистов. Что случилось потом? Мы потеряли материальную базу. Залы были отданы под склады. Факультеты закрылись. Сейчас идет лишь частичное восстановление утерянного.

— *Вы признаете, что мы идем вперед, но наверняка видите и то, в чем мы можем совершить ошибки.*

Очень многое сегодня перекладывается на школы олимпийского резерва. Это, конечно, крайне полезная и важная структура, но нельзя работать по одной схеме: брать ученика — и передавать великому тренеру в школу олимпийского резерва. Так у нас в 1960-х годах загубили всю гимнастику. Сборную комплектовали из кого придется.



ИТАР-ТАСС

Но ведь пополнение надо готовить, а не ждать, что оно свалится на голову. Дети в Америке и Японии сейчас занимаются с трех лет: ритмика, пластика, растягивание. Когда я приступил к работе, пришлось начинать с гимнастов 12–13 лет, и даже этого оказалось мало. Лишь когда удалось наладить подготовку 120 человек первого резерва с 9–10 лет, перевести их на индивидуальное планирование с перспективой на высшее мастерство, процесс пошел. И только когда мы слепили этот тройной возрастной пирог, появился результат.

— *То есть помимо широкого охвата детей, поиска резерва мы должны усиливать конкуренцию на всех уровнях? Между школами, тренерами? Сильные школы — сильная сборная?*

Почему мы проиграли японцам в 1960 году? Потому что у нас не поощряли работу личных тренеров. Личные тренеры — такие, как наши великие Растороцкий, Толкачев, каждый из которых трех олимпийских чемпионов подготовил, следили за режимом, сном, воспитанием, по глазам могли определить, успел спортсмен восстановиться к занятиям или нет. Тренеров сборной Леонида Аркаева и Ларису Латынину я называл консультантами, чтобы не давать им права игнорировать личных тренеров. Мне в ЦК КПСС сделали партийный выговор за то, что я вызывал на сборы двенадцать личных тренеров и пять консультантов — старших тренеров сборной. Но я был уверен тогда и сейчас: нужно опираться на молодых личных тренеров, а все главные и старшие тренеры сборных, психологи, физиологи, любые специалисты должны говорить многие вещи только тренерам, а не спортсменам. Молодые тренеры в гимнастике появились, и им надо помогать. ▲

В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ плавающая цифра занимающихся гимнастикой была 1 миллион

Мы еще не выросли, но уже растем.

Так что сборная России показала себя в Лондоне хорошо

РЕАЛИИ ЛОНДОНА

ОТ ЗАДУМАННОГО ДО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ — ЦЕЛАЯ ПРОПАСТЬ. МОЖНО ИЗ ЭТОЙ ПРОПАСТИ ВОСПАРИТЬ ОРЛОМ, А МОЖНО ХВАТАТЬСЯ ЗА СЛУЧАЙНЫЕ СПАСИТЕЛЬНЫЕ УСТУПЫ. ЦИФРЫ ПРИГЛУШАЮТ ЭМОЦИИ, ЗАТО ДЕЛАЮТ КАРТИНУ БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНОЙ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Квалификация —
настоящий
триллер.
**Таких
чудес**
предположить
не смог бы никто

Квалификация — настоящий триллер. Таких чудес, хоть и в квалификации у мужчин, я предположить не мог. Да и вряд ли кто мог.

В первой смене выступали Китай и Великобритания. Что творилось с китайцами и почему это творилось, не понимаю. Они начинали с опорного прыжка, и сразу неудача Цзоу Кая (15,200) и Гуо Вейяна (15,300). На брусках (!) падают Чен Ибин (12,900) и Гуо Вейян (13,966). На перекладине хорош Цзян Ченлон (15,933/75), оценка Цзоу Кая завышена (15,533/74), а Фен Чже (15,000) и Гуо Вейян (14,933) выполнили упражнения очень средне. Очередной провал — вольные. Здесь хорош только Цзоу Кай (15,833/6,9), и больше ни одной оценки к 15 баллам. А Гуо Вейян продолжает чудить — 12,266. Но самый тяжелый кошмар ждал китайцев на коне. Цзян Ченлон — 13,133, Чен Ибин — 14,466, Гуо Вейян — 13,266, и последний гвоздь в результат команды забивает Цзоу Кай — 12,533. После коня китайцы безнадежно отстали от англичан. Не прибавили им оптимизма и кольца, где судьи чрезмерно благосклонно отнеслись и к Чен Ибину (15,858), и к Фен Чже (14,866), и к Гуо Вейяну (14,400). Особенно любезны они были в отношении Фен Чже.

Ничего сногсшибательного не показали англичане. Хорошее добротное прохождение снарядов — без серьезных ошибок, без особого блеска. И этого вполне хватило, чтобы выиграть у разобранных на запчасти китайцев 2,435 балла.

Во второй смене — японцы и американцы. Японцы начали с перекладины, и начали неудачно. Лучшую оценку получил Кохей Учимура, но это всего лишь 15,000. Следом неудача на вольных у Кацухито Танаки (13,666) и невнятное выступление Коджи Ямамура (14,433). Впечатление исправили Риохей Като (14,433/6,6) и Учимура (15,766). Но уже следующий снаряд, конь, стал для японцев ледяным душем. Кацухито Танака начал с оценки 12,200. Затем неплох Като (14,433/6,1), зато плох Ямамура (14,400), а Учимура улетает со снаряда и получает всего 12,466. Вся команда ровно, но на невысоком

уровне проходит кольца, получив в среднем 15,0, а потом неуверенно прыгает. Только на последнем снаряде, брусках, японцы стали походить на самих себя: Кацухито Танака — 15,725, Юсуке Танака — 15,866, Учимура — 15,533. Но и здесь Ямамура умудрился допустить массу ошибок, да еще и сесть на жерди — 14,200. Японцы набрали командой 270,503 и обошли китайцев.

У американцев в опорном прыжке завышены оценки Орозко (15,800) и Лейвы (15,500). Только Сэм Микулак получил действительно заслуженные 16,300/7,0. На брусках сильно завышена оценка у Лейвы (15,333/6,6). Ему же завысили перекладину (15,866/7,2). На перекладине очень грязно выступал Орозко, но получил немыслимые для такого исполнения 15,266/6,7. Здесь у американцев чище всех выступил Джонатан Хортон (15,566/6,8), но ему поставили только чуть выше, чем Лейве. Американцы всей командой плохо прошли коня и кольца. Тем не менее набрали 275,342 и стали лидерами.

В третьей смене на помост вышло несколько команд, претендующих на очень высокие места: Россия, Германия, Украина, Румыния. Ну, что долго говорить. Наши парни выступили великолепно, хотя поначалу судьи их поджимали. Особенно Гарибова на перекладине и Аблязина на вольных. Но ребята и сами кое-где потеряли. Неуверенно выступал Игорь Пахоменко, просто горел. Но ничего не сорвал, хотя на коне остался без соскока.

После квалификации впереди США, далее Россия, Великобритания, Германия, Япония, Китай и Украина.

Однако, думаю, в финале все будет иначе. К такому выводу приводит анализ выступления команд в квалификации.

Для начала — **коэффициенты сложности**, показанные тремя лучшими гимнастами в каждой команде, и суммарная сложность представленных программ. Всего семь команд, каждая из которых способна бороться за медали.

	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Итого
США	19,5	18,5	19,2	20,6	19,0	20,7	117,5 (2)
Россия	19,3	17,4	19,1	20,6	19,0	19,9	115,3 (6)
Великобритания	19,3	19,2	17,8	20,2	18,3	19,3	114,1 (7)
Германия	18,8	17,9	18,6	20,2	19,5	20,8	115,8 (5)
Япония	19,5	17,9	19,5	20,2	19,6	20,4	117,1 (3)
Китай	19,4	18,3	19,5	20,6	20,2	21,8	119,8 (1)
Украина	18,4	19,0	19,5	20,6	20,1	19,6	117,1 (3)

Впрочем, итоговая оценка определяется не только сложностью программы, но и **качеством исполнения**. Россия по суммарному коэффициенту — шестая, а в таблице после квалификации — вторая. Захлебнулись в сложности китайцы, немцы, японцы, украинцы.

В следующей таблице приведены **средние оценки за исполнение на снарядах и средняя оценка команды**.

К такому выводу приходим, проанализировав коэффициенты сложности и оценки за исполнение.

Американки показали практически все, что умеют. Вибер недобрала по 0,1 коэффициента сложности в вольных и на бревне, Дуглас 0,1 на брусьях.

Суммарный разрыв в сложности, составлявший весной два балла, сократился до одного. Но наши девушки показали еще не все. Гришина

	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Средняя
США	8,955	8,488	8,711	9,133	8,727	8,666	8,780(2)
Россия	8,755	8,689	8,900	9,189	8,889	8,177	8,772(3)
Великобритания	8,844	8,611	8,800	9,378	8,575	8,633	8,807 (1)
Германия	8,844	8,455	8,722	8,778	8,753	8,144	8,616 (4)
Япония	8,711	7,900	8,800	9,428	9,175	7,822	8,595 (5)
Китай	8,511	7,522	8,541	9,144	8,255	8,222	8,366 (7)
Украина	8,733	8,444	8,555	9,305	7,888	7,977	8,489 (6)

Наиболее ровно в квалификации выступали команды **Великобритании и США**. У наших — явный провал на перекладине, с которой мы начинали. Перекладину неудачно прошли Германия, Украина и Япония. Японцы провалили еще и коня. Китай крайне неудачно выступил на коне, плохо на брусьях и перекладине. Однако запас сложности позволил им войти в финал. Не сомневаюсь, что в финале и Китай, и Япония будут смотреться совсем по-другому. Если сумеют справиться со сложностью и нервами. Американцы показали все, на что способны.

Есть запас сложности и технического мастерства и у нашей команды. Но хватит ли его для медалей, увидим.

Среди женщин реальные шансы на победу всего у двух команд — США и России. Румыния и Китай будут оспаривать только бронзу.

немного потеряла на брусьях. На брусьях же Комова и Мустафина уже показывали по 7,1, то есть на 0,1 больше. Резерв в вольных у Афанасьевой, Комовой и Мустафиной. Если не будет срывов в финале, разрыв в суммарном коэффициенте сократится до минимума. Ни Китай, ни Румыния столько отыграть не смогут.

Коэффициенты сложности программ

	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Сумма
США	19,5	19,4	19,0	18,2	76,1
Россия	18,8	20,3	18,4	17,6	75,1
Китай	17,4	20,0	18,8	16,4	72,6
Румыния	17,7	17,1	18,9	17,2	70,9



Далее показаны **средние оценки за исполнение на снарядах и средняя оценка команды**.

Самые низкие оценки американки получили в вольных, где неудачно выступила Дуглас. Остальные снаряды они выполнили в свою силу.

	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Сумма
США	9,378	8,544	8,814	8,519	8,814 (1)
Россия	9,166	8,422	8,944	8,611	8,786 (2)
Китай	8,722	8,999	8,544	8,414	8,670 (4)
Румыния	9,344	8,244	8,600	8,933	8,780 (3)

У нас в вольных относительно неудачно выступили Комова и Гришина. На брусьях Гришина потеряла больше балла, Комова и Мустафина тоже недобрали довольно много. Здесь резерв очень большой. Бревно и опорный прыжок выполнены почти по максимуму, хотя у Комовой было несколько заметных потерь.

Румынки могут ощутимо добавить на бревне и в вольных, Китай — в вольных. Но это никак не поможет этим командам подняться выше третьего места.

Шансы на победу у нашей команды есть. Не скажу, что очень высокие, но есть.

ФИНАЛЫ КОМАНДНОГО МНОГООБОРЬЯ

МУЖСКАЯ КОМАНДА

Наша мужская гимнастическая сборная в Лондоне осталась шестой. Разочарование? Безусловно. Хотелось и могло бы большего. Но разочарова-

ние разочарованию рознь. Четыре года назад в Пекине команда выглядела обреченной с первого снаряда. Это было видно, что называется, невооруженным глазом. Гимнасты изначально не верили в возможность успеха. На сей раз все было иначе. На сей раз наша команда вышла побеждать!

Уже на первом снаряде, вольных, отлично выступил Игорь Пахоменко (14,900/6,2). Белявский получил на 0,167 меньше, чем в квалификации (14,933/6,2). А вот оценка Дениса Аблязина 15,475/6,9 выглядела явно недостаточной для такого великолепного спектакля. Аблязин в нашей команде смотрелся наиболее ярко. Он был заряжен на победу и не допустил никаких огрехов.

Американцы выступали до нас. Серьезно ошибся Сэм Микулак, нервничал Делтон, и только Лейва чуть прибавил по сравнению с квалификацией (0,1 балла). Американцы набрали здесь на 0,9 меньше, чем двумя днями ранее, а наши прибавили 0,242. Россияне опередили американцев в вольных. Здесь наша команда показала второй результат, уступив только англичанам.

Начало получилось на редкость удачным. Далее — конь. Гарибов получает 14,833/5,9, и это на 0,6 больше, чем в квалификации. Пахоменко (14,533/5,9) прибавил 0,3. Белявский финалист на этом снаряде. Давид не упал — он не сделал соскок, и наказали его невероятно строго — 12,933/5,4. Кто только не падал с коня в этот вечер, но никого так не «прирезали», как нашего гимнаста. Но к судьям претензий нет. Изначально было ясно, что наши не имеют права на ошибку.

Американцы оставили все медальные притязания на коне. Упал Лейва, упал Орозко.

Кольца Эмин Гарибов сделал чуть лучше, чем в первый день — на 0,067. Аблязин — 15,616/6,6, и здесь прибавка на 0,116. Еще лучше Баландин — 15,816/6,7, и это на 0,15 больше. В целом на кольцах прибавили. Далее — опорный прыжок. Первым прыгнул Пахоменко. В квалификации у него было 15,566/6,6, и он вполне мог прыгнуть не хуже. Удержался от падения, не сел, но ошибка есть ошибка, в результате 14,333/6,6. Отлично прыгает Белявский — 16,133/7,0, блестяще — Аблязин 16,400/7,0.

Американцы проваливают и прыжок. Орозко в приземлении сел на мат, но ему поставили 14,600/6,6. Сравните с оценкой Пахоменко. Микулак с серьезной ошибкой и выходом за коридор получает немыслимые 15,966/7,0. Но их уже ничто не могло спасти.

Брусья. Вот здесь и растаяли наши последние надежды. Баландин ошибается на элементе, который может делать с закрытыми глазами — 13,466/5,7. Белявский просто великолепен — 15,433, но Эмин Гарибов допускает ошибку, за которую ему сняли 0,5 — 0,6 балла — 15,066/6,5. Заключительную перекладину наши прошли ровно. Пахоменко 14,600/6,4 прибавил по сравнению с квалификацией 0,6 балла, Белявский и Гарибов получили почти такие же оценки, как раньше. И на перекладине наши ребята выступили намного лучше, чем в квалификации.

Итого: наши парни заметно лучше выступили в вольных, на кольцах и перекладине и заметно хуже на коне, в опорном прыжке и на брусьях. Собственные ошибки и лишили команду медали.

Олимпийским чемпионом стала опытнейшая команда Китая. Они и в финале были не безгрешны. Плохо выступили на коне и кольцах, посредственно в вольных, хорошо прыгали и блестяще прошли брусья и перекладину. Этого хватило для золота.

ЖЕНСКАЯ КОМАНДА

Наши и американки выступали в одной группе и начинали с прыжка. Первыми прыгали американки. Вибер — 15,933/6,5, Дуглас — 15,966/6,5 и, наконец, феноменальный прыжок Маккейлы Марони — 16,233/6,5! То, КАК прыгает эта девочка, надо видеть. Невероятная девочка.

У нас начинала Алия Мустафина и прыгнула блестяще — 15,233/5,8. Но прыжок с коэффициентом 5,8 — проигрыш сразу 0,7. Комова исполнила прыжок еще лучше, чем в квалификации — 15,833/6,5. А вот Мария Пасека после приземления выскочила за коридор. Грубая ошибка, но оценка 15,300/6,5, и это даже больше, чем я предполагал. Но после опорного прыжка наши проигрывали уже 1,766 балла.

На брусьях первой выступала наша команда. Гришина сделала все без видимых ошибок, но оценили ее низко — 14,700/6,3. Весной на Европе она делала комбинацию на 6,5, и оценка была на 0,6 балла выше. Но и здесь она выступила намного лучше, чем в квалификации. Мустафину оценивают на 15,700/7,0, Комову на 15,766/7,0.

Вибер на брусьях смотрится тяжело — 14,666/6,4. Росс — 14,933/5,9, Дуглас сделала свое — 15,200/6,7. И наши отыграли практически всё — 1,633 балла. Разрыв сократился до минимума.

Бревно первыми выполняли американки. Вместо Вибера вышла Кайла Росс — 15,133/6. Дуглас тоже

Собственные ошибки и лишили

команду медали

хороша — 15,233/6,5, а Райзман — 14,933. Наши должны были выступить как минимум не хуже.

Мустафину заметно трясет — 14,533/6,2, но она показала свою максимальную (или почти максимальную) сложность. Комова сделала упражнение лучше, чем в квалификации, но испортила соскок — 15,033/6,5. Великолепно выступила Ксения Афанасьева — 14,833/5,8, судьи не засчитали какую-то связку. Наши проиграли на снаряде 0,9 балла, и разрыв снова увеличился.

Вольные, и наши начинают. Мустафина — очень хорошо. С каждым выходом на вольные она выступает все лучше и увереннее — 14,800/5,9. Пока не хватает сложности. Гришина начала очень хорошо, но вторая диагональ — и она останавливается посередине ковра. Во время акробатической связки подломилась рука. Закончила упражнение достойно, но диагональ выпала, и ошибка. Оценка жуткая — 12,466/4,6. Ее успокаивают Комова, Мустафина, Пасека, а на ковре Афанасьева. У Ксении фантастическое упражнение. И делала она его потрясающе. Ни одной даже малозаметной ошибки. Эта программа и это выступление могли стать шедевром гимнастической программы Игр. Но последняя диагональ — и Ксения падает на приземлении. Оценка очень высокая — 14,333/6,1, хотя потери составили больше балла. Наша команда занимает второе место. С такой программой Афанасьева может стать олимпийской чемпионкой в вольных. Если не ошибется.

После выступления наших девочек в вольных американки работают уже спокойно и без напряжения: Дуглас — 15,066/6,2, Вибер — 15,000/6,0, Райзман — 15,300/6,3.

Ну что же, у наших серебро. Если учесть, сколько проблем со здоровьем было в период подготовки у каждой из девочек, это более чем достойный результат. Но вся команда после окончания соревнований рыдала. Девочки понимали, что проиграли сами.

Бронза досталась Румынии. Они провалили брусья, проиграв на этом снаряде китайкам почти пять баллов. Но затем хорошо прошли бревно, вольные и прыжок. Китайки провалили бревно и вольные и отстали от Румынии на 2 балла. ▲

ЛОНДОН СДАЛ ПОСТ

РОССИЯ ЗАВОЕВАЛА 82 МЕДАЛИ







АМИТРИЙ А. ЗАРОВ / КОММЕРСАНТЪ

ВИТАЛИЙ МУТКО: СПОРТСМЕНЫ НЕ ИНОПЛАНЕТЯНЕ!

КАК ВЫСТУПИЛА СБОРНАЯ РОССИИ?

— Нормально выступили. Занять третье место не удалось, но это скорее «заслуга» сборной Великобритании, а не наша недоработка. У нас же 82 медали в 21 виде спорта. По сравнению с Пекином сделан шаг вперед. Первый вывод: Россия по-прежнему является серьезной спортивной державой. Сейчас в мире 10 крупных игровых государств на спортивной арене. Это те, кто завоевал на Олимпиаде более 20 медалей. И мы свои позиции сохранили. Вывод второй: конкуренция в спорте высших достижений постоянно растет. 85 стран завоевали медали в Лондоне, а золотые награды есть у 54 из них. Третий вывод: фактор

«своего поля» серьезно влияет на результат. Это видно на примере Китая, который в Лондоне выиграл меньше, чем в Пекине-2008. Зато Великобритания, у которой четыре года назад было 19 золотых наград, в Лондоне завоевала их 29. Нам очень важно иметь в виду этот фактор при подготовке к Сочи-2014.

О КРИТИКЕ

— Хотелось, чтобы мы переняли у Лондона атмосферу Олимпийских игр. Англичане показали всему миру, какой эта атмосфера может быть. Британская нация объединилась вокруг своих спортсменов. Если наш спортсмен выступает

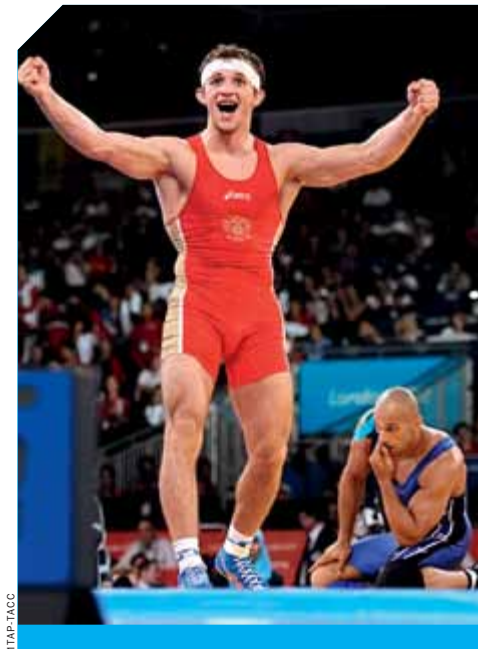
неудачно, мы ему не сопереживаем. Мы просто критикуем. Начинаем давить. Британцы же уделили внимание каждому своему спортсмену. Я болезненно переживал критику в адрес олимпийской команды. И не во мне дело, я привык. Я назначен ответственным за неудачи — такая у меня должность. Но читают близкие люди спортсменов. Они им звонят и пишут. И рассказывают. Как должен чувствовать себя спортсмен, когда у него завтра старт, а он уже все про себя прочитал и оценку получил? Почему мы не можем до конца быть вместе? Спортсмены не инопланетяне. Вот гимнастки завоевали серебряные медали и не знают, как на это реагировать. Завтра они могут открыть газету, а там написано: «Провал». Ваня Ухов — выдающийся спортсмен, который четыре года не выходил из зала. А мы продолжаем ему задавать вопрос об истории 50-летней давности. Нужно уметь поддерживать своих.

ЕСТЬ ЛИ РЕЗЕРВ?

— Для нас реально бороться за первое-второе места в медальном зачете. Мы и в Лондоне-то проиграли Китаю всего 9 медалей. Чуть повезло бы, могли их обогнать уже сейчас. Но если смотреть на вещи объективно, нам надо делать шаг вперед во многих аспектах. Наш резерв — это наука, это технология подготовки, наконец, психология. Еще один глубинный резерв — в детско-юношеском спорте. Чтобы восстановить его материально-техническую базу, нужно как минимум 5 лет. Сегодня только 30% спортивных школ обладают собственной базой, остальные 70% не имеют ничего. Средняя зарплата тренера в таких школах — 12 000 руб. Тренер начальной подготовки получает 6000–8000 руб.

Мы продолжаем испытывать большие проблемы с тренерскими кадрами. После 1991 года в России к этой теме лет 15 не возвращались. Тренеров у нас мало. Еще меньше молодых тренеров. Те же, кто в возрасте, многими навыками уже не обладают. Но самое страшное другое, большинство из них не хотят учиться. Ты создаешь условия, а они говорят: зачем нам это, мы и так все знаем! Поэтому в каких-то видах спорта, я прямо говорю, будем продолжать приглашать иностранных специалистов. Опыт с Эцио Гамбой доказывает, что это был правильный выбор. Но один Гамба — это и много, и мало. Главное, чтобы он оставил нам наследие.

Сегодня в России функционируют 14 спортивных вузов. Пусть люди, которые там работают, на меня не обижаются, но пока их отдача в плане спорта высших достижений — минимальная. Поэтому мы ежегодно стали выделять им 2 млрд руб., чтобы изменить ситуацию в системе подготовки. ■



ЗОЛОТЫЕ ВЫ НАШИ!

АРСЕН ГАЛСТЯН

МАНСУР ИСАЕВ

ТАГИР ХАЙБУЛАЕВ



РОМАН ВЛАСОВ

АЛИЯ МУСТАФИНА

АЛАН ХУГАЕВ

ЮЛИЯ ЗАРИПОВА

ДУЭТ — НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО
И СВЕТЛАНА РОМАШИНА

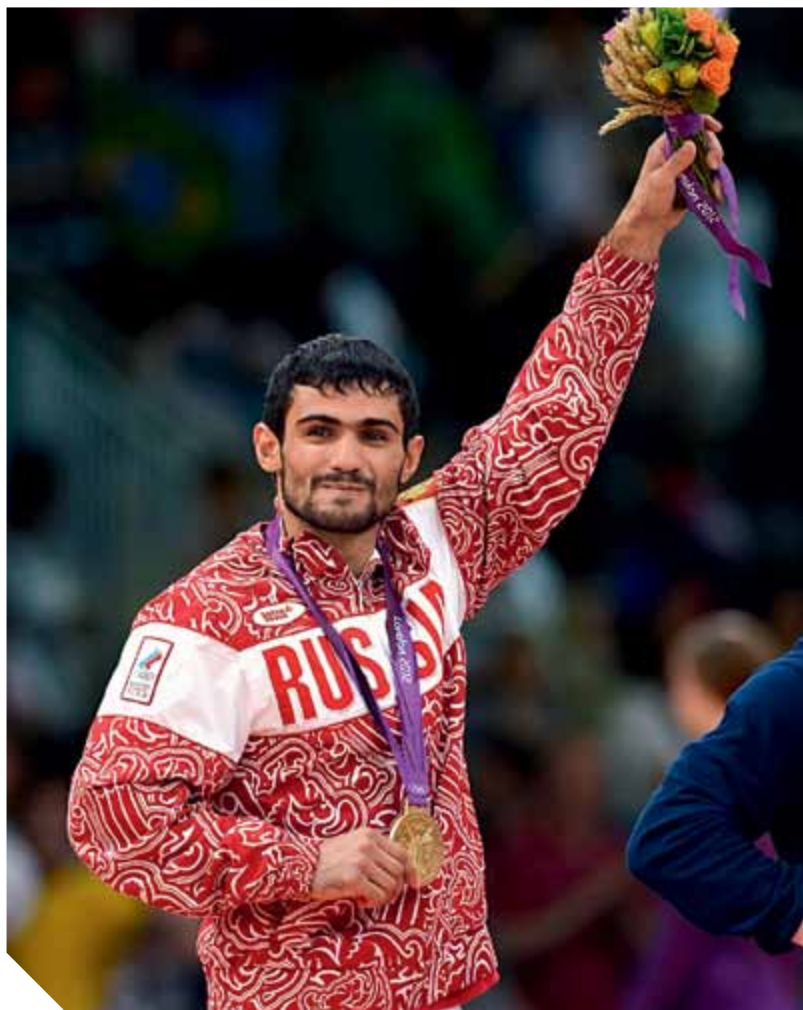
ИЛЬЯ ЗАХАРОВ

ИВАН УХОВ

ЕВГЕНИЯ КАНАЕВА



ТРЕНЕР ИГОРЬ
РОМАНОВ: Спа-
сибо Арсену за
порядочность...



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОБЕДЫ ЛОНДОНА

АРСЕН ГАЛСТЯН: ЗАБОЙЩИК

Первый день Олимпиады — и сразу золотая медаль. Пока Арсен проходил процедуру допинг-контроля, журналисты, приехавшие в Русский дом в Гайд-парке (сюда должны были привезти нашего первого олимпийского чемпиона), нервничали: «У него же обезвоживание, столько потов сошло. А вдруг не приедет?»... Даже концерт группы «Мумий Троль» и Гарика Сукачева, который музыканты давали на зеленой лужайке перед Русским домом (для всех желающих, кстати), не радовал. Наконец по залу пронеслось: «Приехал! Приехал!» Музыка смолкла, и под дружные

крики «Рос-си-я!» на сцене показались Арсен и его личный тренер Игорь Романов. После приветствия от президента Олимпийского комитета страны Александра Жукова оба были отданы на «растерзание» журналистам. Можно было и медаль золотую рассмотреть поближе. «Крупная. И тяжелая очень», — признается Арсен.

Тем временем наставник чемпиона рассказывал: «Арсен из простой семьи. Вы уже, наверное, знаете, что они — беженцы из Нагорного Карабаха. Долго скитались, пока не осели в Краснодарском крае. Ко мне он попал в 9 лет, в конце 1990-х, когда я приехал в Майкоп после окончания института



ХОЧУ, ЧТО-
БЫ СТРАНА
гордилась моей
медалью



РИА-НОВОСТИ

Эцио Гамба сразу заявил: «Работать будем 300 дней в году!»

и набирал себе группу мальчишек. С тех пор мы вместе. Выделялся ли среди остальных? Он очень гибкий от природы. И очень работоспособный. Недавно мне друзья позвонили, сообщили, что нашли протоколы соревнований 2000 года, и там Арсен заявлен в категории 26 кг. Да, с такого легкого веса он начинал бороться. Легкий был всегда, но сильный.

Об олимпийских перспективах тогда, конечно, никто не думал. Вы слышали, он сказал, что очень благодарен мне за все. Я тоже хочу сказать спасибо Арсену. За эту его работоспособность, за умение слушать и слышать тренера. За то, что давал мне возможность расти вместе с ним как специалисту. За порядочность спасибо».

МАНСУР ИСАЕВ: БЕЗ ПРОВОКАЦИЙ

— Все изменилось с приходом на пост главного тренера сборной итальянца Эцио Гамбы. Он сразу заявил: «Работать будем 300 дней в году!», — Мансур Исаев даже не улыбается, просто констатирует. — Мы многое поменяли в тренировках, стали больше участвовать в турнирах. И сейчас, например, гораздо лучше готовы физически. Я хочу выразить благодарность и Эцио, и всему тренерскому штабу. Мы были командой. Проводили вместе и будни, и выходные. Гамба заряжал



РИА-НОВОСТИ

нас энергией, помог нам поверить в себя. Он вообще удивительный человек!

Я чувствую себя великолепно! Конечно, радость, счастье. Я выиграл это золото для России, хочу, чтобы страна гордилась моей медалью. Я ведь не для себя боролся.

Мы трудимся все четыре года ради этого дня! Сегодня я был сконцентрирован, спокоен. Отличное внутреннее состояние, редко такое бывает. Не делал лишних провокационных приемов. Самая серьезная схватка была в полуфинале против двукратного чемпиона мира корейца Вана. Это наша седьмая встреча, и в предыдущих шести он

МЫ БЫЛИ
КОМАНДОЙ.
Проводили
вместе и будни,
и выходные

Программа «Затерянный мир».

Временами просто «зверская». Каждый зритель рисует себе образы в силу личной агрессии



ИТАР-ТАСС

неизменно оказывался сильнее. Меня ничто не мотивировало больше, чем желание победить его. Хотя все мои сегодняшние соперники — достойные спортсмены.

У меня всегда была мечта стать чемпионом мира в Японии и победить в решающей схватке японца. Я победил японца в Великобритании, но на Олимпийских играх!

НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО: ДИНОЗАВР ИЛИ ПАУК?

Синхронистки в четвертый раз забрали у мира два олимпийских золота — в дуэте и в группе! Из-за группы тренеры переживали особенно — слишком мало времени было на подготовку, да и разговоры о китайских спортсменках, готовых порвать соперников, будоражили нервную систему. И вот — программа «Затерянный мир». Временами просто «зверская». Каждый зритель рисует себе образы в силу личной агрессии.

Я спрашиваю Наталью Ищенко: «Вы все говорите, что «Затерянный мир» — это затерянный остров с реликтовой фауной, различные животные, динозавры, пауки... А вы кем были — динозавром или пауком?». Она смеется: «Пыталась вжиться в каждый образ».

А потом рассказывает, что такого образа, о котором она мечтает, пожалуй, уже и нет. «Мне очень нравится моя программа «Лебединое



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ТО, ЧТО ОТ НАС
ОЖИДАЛИ только
золотой медали,
очень давило



РИА-НОВОСТИ

озеро». Это, наверное, именно мое, я чувствую себя там стопроцентно. Знаете, то, что от нас ожидали только золотой медали, очень давило. Старались ничего не читать и не слушать. А тут еще пришлось мотаться по Лондону, тренируясь сразу в трех бассейнах. Здесь, в «Акватике», после соревнований пловцов осталась очень холодная вода. Мы просто коченели! Да и на тренировке дали прогнать выступление всего один раз под музыку. Но и то хорошо, потому что очень важно почувствовать воду, ведь в каждом бассейне она разная. Как только мы ныряем и переворачиваемся вниз головой, то сразу понимаем — тяжелая вода или легкая».



ИМАГО / КОММЕРСАНТЪ

— У меня была масса положительных эмоций во время соревнований, — скажет Аня, извиняясь за то, что в который уже раз начинает плакать. — Когда мы в первый день вышли на квалификацию, я подумала: как же здесь круто! Ты чувствуешь этих людей, которые находятся с тобой на одной волне. А вообще... Я благодарю всех, кто помог мне поверить в себя: семье, тренерам, докторам и, конечно, болельщикам!

Просто я совершенно иначе, чем это произошло, представляла себе свою подготовку к Олимпийским играм. Возникли серьезные проблемы с крестцовым отделом позвоночника, и я решала их чуть не до самых Игр. Спасибо, что нашлись люди, которые предложили использовать один прибор,



ИМАГО / КОММЕРСАНТЪ

АННА ЧИЧЕРОВА: ПРЫЖОК ИЗ ЯМЫ

Анну Чичерову толкали вперед все эти годы и амбиции, и победы, и силы. И люди — они стоят отдельной строкой. Все компоненты успеха для олимпийского золота Аня собрала. Но факторы ломали. Причем ломали до последнего дня перед Играми.

Может, американка Барретт (ставшая второй) что-то почувствовала, зайдя в раздевалку? Она спросила: «Девочки, кто-нибудь хочет помолиться?»

они меня буквально вытащили из ямы. Если бы не этот прибор, я вряд ли бы здесь выступала.

Я была обескуражена, но потихоньку выходила из ситуации. А перед поездкой в Лондон так получилось, что на тренировке у меня слетели блины со штанги, и я получила еще травму спины. Было тяжело, но теперь я знаю, чего мне стоила эта золотая медаль. Когда я шла в сектор, то говорила себе: «Ань, ты так долго и тяжело к этому шла, столько людей тебя поддерживали. Ты не имеешь права проиграть». Да, мне пришлось потратить на борьбу с травмами какое-то невероятное количество сил. Они оказались направлены

ЗОЛОТЫЕ ВЫ НАШИ!

НАТАЛЬЯ АНТЮХ



ИТАР-ТАСС

НАТАЛЬЯ ВОРОБЬЕВА



ИТАР-ТАСС

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ,
ГРУППА: АНАСТАСИЯ ДА-
ВЫДОВА, МАРИЯ ГРОВО-
ВА, НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО, ЭЛЬВИРА
ХАСЯНОВА, ДАРЬЯ КОРОБО-
ВА, АЛЕКСАНДРА ПАЦКЕВИЧ,
СВЕТЛАНА РОМАШИНА,
АЛЛА ШИШКИНА И АНЖЕЛИ-
КА ТИМАНИНА

ДЖАМАЛ ОТАРСУЛТАНОВ

ЕГОР МЕХОНЦЕВ

АЛЕКСАНДР ДЬЯЧЕНКО
И ЮРИЙ ПОСТРИГАЙ



ИТАР-ТАСС



ИМАСО/КОММЕРСАНТЪ

ДО ПОЕЗДКИ В ЛОНДОН оставался месяц, а я не мог исполнить вообще ничего!

в абсолютно ненужное русло. Глупо, когда с тобой такое происходит. Но, может быть, во всем этом заложен какой-то глубинный смысл?

ИЛЬЯ ЗАХАРОВ: ИДЕАЛЬНЫЙ ГЕРОЙ

Первая за последние 32 года золотая медаль России в индивидуальных прыжках в воду с трехметрового трамплина была завоевана Ильей Захаровым на удивление спокойно. Он неторопливо поднимался, крутил свои умопомрачительные обороты, вылезал из бассейна, даже не бросая взгляда на табло, и следующую попытку делал с видом человека, который, начиная работу, заранее

знает, что все выполнит правильно. И по высшему разряду. Эмоции выплеснулись наружу только в тот момент, когда после завершающего, шестого, прыжка на табло зажглась какая-то фантастическая сумма баллов — 555,90! Вот тогда Захаров победно вскинул руку, потряс кулаком...

Впервые Илья плотно подобрался к непобедимым китайцам год назад, когда завоевал серебро на чемпионате мира в Шанхае. «Я тогда понял, что ничего невозможного нет. Просто исполнение прыжков, когда соревнуешься с китайцами, должно быть идеальным». После того успеха главный тренер команды Олег Зайцев заметил: «Главное даже не в том, что удалось получить медаль. Мы психологию неудачников поломали. Она уже засела в головы многих после того, как из спорта ушли прежние лидеры, выросшие еще в советской системе подготовки, — Лашко, Пахалина, Саутин».

— О золотой медали не думал вообще, — говорит Илья. — Серьезно. Столько случаев было, когда я в последнем прыжке запарывал свои шансы на золото, что даже от самой мысли становилось жутко. А сейчас, когда делал последний прыжок, думал только о том, как хорошо сделать наскок, как вкрутиться, как поставить руки... Почему тренера своего не бросил в воду? Не знаю. А что, надо было? Вообще-то такая примета у синхронисток. А у нас другая. Мы с Женей Кузнецовым купаем медаль в бассейне. И завязываем узел на ленточке, как бы закрепляя победу. Я сильно ссорился с тренером накануне Олимпиады. До поездки в Лондон оставался месяц, а я не мог исполнить вообще ничего. Особенно три винта. А это ведь козырь! Такая ругань была... Это со стороны кажется, что прыжки мне даются легко. На самом деле приходится напрягаться по полной программе. Рвешь все, что есть...

ИВАН УХОВ: ЗОЛОТОЙ РАСТЕРЯША

Олимпийский чемпион Андрей Сильнов вышел в сектор прыгунов в высоту подтверждать свое звание. Иван Ухов вышел это звание отбирать. Они были готовы взять золото оба. С трибун



ДМИТРИЙ ЗАХАРОВ/КОММЕРСАНТЪ

На самом деле приходится напрягаться по полной программе.

Рвешь все, что есть...



готовились сделать то же самое тренеры — прославленный Евгений Загоруйко и олимпийский чемпион Сергей Ключин. Битву отменил сектор — Сильнов не взял высоту 2,29.

Нехорошие предчувствия (так уже бывало, когда, приезжая явным фаворитом, Россия оставалась в прыжках без золота) стали просачиваться в атмосферу, как и мелкий дождь, который уже шел над стадионом. Вроде и не накрывает сильно, но комфорта уже нет. А тут еще и Ваня начал суетиться. Ищет-то что?

Теперь можно писать детективную историю о пропаже именной майки Ивана Ухова прямо во время выступления на Олимпийских играх. Исчезла майка. И не просто майка, а именно та, в которой он прыгал. У них ведь, у прыгунов, как? Попытка — переодеваются, потом одеваются снова в «прыгающий вариант». Так Ухов майку и снимал между попытками, оставляя, говорит, на сумке.

Честно говоря, единственная версия, которая приходит в голову (здоровую, естественно, потому, что больная может нафрыкать сюжетов на целый сериал): кто-то из расстроенных соперников, не глядя, бросал вещи в сумку, покидая сектор. Закинул туда и Ванину майку.

Версии версиями, а Ухову-то надо было прыгать! И тогда Андрей Сильнов отдал Ивану свою майку.

МАРИЯ САВИНОВА: УЗДА ДЛЯ АДРЕНАЛИНА

Она теперь будет дважды «нахалкой» легкой атлетики — первый раз тренеры называли ее так, увидев, как на Чемпионате мира-2011 Маша обыграла Кастер Семеню с улыбкой на финише. Нынче улыбка — уже в законе, и олимпийский финиш без нее не прошел. Но Савинова пошла еще дальше.

«Что Мария сказала вам на финише, когда вы поздравляли друг друга?», — спросили Семеню журналисты на пресс-конференции. «Она просто сказала «Молодец!». И еще: «Почему так поздно пошла?» Наверное, ожидала от меня большего. Это была хорошая гонка для меня и Марии. Но я не успела за рывком Марии, слишком поздно пошла на финише. Я ошиблась».

А Маша была просто счастлива.

— Я теперь очень и очень рада. Потому что ставила цель выиграть любую медаль. Это Олимпийские игры. Все сегодня сложилось, все получилось. И настрой, и подготовка, и пик формы, и самочувствие, и погода. Конечно, я опасалась возникновения на дистанции какой-то ситуации — не дай бог, с кем-нибудь столкнуться. Но обошлось. Так все быстро произошло... Я была на старте спокойна. И со своей работой справилась. А утром в день финала все было как-то непонятно. Помню, ноги были, как никогда, вялые, общее состояние — не очень, голова болела и слезы наворачивались. Но вышла на старт — и все отлично. Чтобы попасть в жилу, адреналином надо уметь управлять. Получается, что, если у меня перед стартом наворачиваются слезы, это к удаче. ■



ОЙ, ВАНЬ,
СМОТРИ, какая
маечка... Я, Вань,
такую же хочу!



ЧТОБЫ ПОПАСТЬ
В ЖИЛУ, адрена-
лином надо уметь
управлять

АЛЕКСАНДР ЖУКОВ: ПОДСЧЕТ МЕДАЛЕЙ? ТАКОГО ВИДА СПОРТА Я НЕ ЗНАЮ!



ДМИТРИЙ АЗАРОВ/КОММЕРСАНТЪ

О ГЕРОЯХ

— Олимпиада была очень интересная. На нас пролился серебряный дождь. И только в предпоследний день — золотой. Удивили дзюдоисты — три золота от них никто не ждал. Конечно, золотых медалей нам всем хотелось больше. Но это спорт. Мы видели, как во многих видах — чуть больше бы нам счастья и удачи, и вместо серебра могло быть золото, а вместо четвертого места — третье. Олимпийское серебро — однозначно великий успех. Хотя каждый спортсмен для себя по-разному его оценивает. Ходок Валерий Борчин, если бы не ставил цель обойти китайца, то шел бы 20 км более медленным темпом и стал бы вторым или третьим. Но человек хотел только золото и не выдержал... Даша Пищальникова получила в метании диска серебро, и все, казалось бы, нормально. Но плакала после этого. И гимнастка Вика Комова тоже. Есть выдающиеся спортсмены, для которых серебра недостаточно, а есть и такие, которые заслуженно заняли второе место вслед за каким-то безоговорочным лидером. Но в любом случае олимпийская медаль — достижение огромное. И то, что мы имеем таких медалей множество, достижение, которое свидетельствует о том, что Россия входит в число ведущих спортивных держав мира.

Перед Олимпиадой мы не планировали 25 золотых медалей, а лишь прогнозировали. Если их оказалось немного меньше, это не повод для сильного расстройств. Да, ждали большего от стрелков и фехтовальщиков, которые на предыдущих соревнованиях выступали успешнее. А плавание — традиционно не наш вид спорта. Откуда нам взять чемпионов, если нет и намека на массовость в этом виде? Не повезло в штанге: кто-то получил травму или показал в финале одинаковый результат с конкурентом, но оказался на сто граммов тяжелее. Однако команда перспективная. И гимнастическая — тоже. Отлично провели турнир легкоатлеты, синхронистки,

художественные гимнастки. Молодцы и волейболисты с баскетболистами. Дважды обыграть в баскетболе испанцев — это задача сверхсложная. Я считаю, что все медалисты — герои, и не понимаю, как можно получать удовольствие от подсчета медалей. Такого вида спорта я не знаю!

О МЕДИЦИНЕ

— Во всех командах есть комплексно-научные группы, а в них врачи и психологи. КНГ должны работать с тренерами и спортсменами как единый механизм. А то, что врачи получают зарплату не в Министерстве спорта, а в Федеральном медико-биологическом агентстве, на мой взгляд, никак не влияет на их взаимоотношения в команде с тренерами и спортсменами. Что касается самых передовых способов медико-биологического обеспечения, то перед Играми мы выделили средства на приобретение самых передовых биодобавок. Психологи, может, и не доработали... Мне трудно оценить, где конкретно.

О ПРОТЕСТАХ

— Для каждого протеста нужна веская причина. Насколько мне известно, был отстранен от работы арбитр матча наших пляжных волейболистов. Мы были не согласны с отменой двух гонок в парусе, где выступает экипаж Скудиной... На самом деле у нас все опытные — и тренеры, и функционеры. Они очень хорошо знают правила. Учить их нечему. Другое дело, что нам нужно повышать авторитет в международных федерациях.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Чтобы как можно больше наших представителей работало в различных их комитетах. И мы этим активно занимаемся.

О СМЕНЕ ТРЕНЕРОВ

— Я не сторонник эмоциональных решений. Нужно понять причины, помешавшие завоевать те медали, которые тренеры ожидали, а не рубить с плеча. В спорте, как и в жизни, побеждает тот, кто может терпеть, и четко осознает, куда идет. А кто ноет и без конца увольняет тренеров, точно ничего не добьется. Наша задача — привлечь самых лучших в мире специалистов. Ведь от тренера очень многое зависит. Там, где возможно, нужно привлекать лучших иностранных тренеров. И не надо этого стесняться. Все страны борются за них. Но если лучший в мире тренер — наш, значит, будет работать наш. ▲

ЗОЛОТЫЕ ВЫ НАШИ!

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ГРУППА: АНАСТАСИЯ БЛИЗНЮК, УЛЬЯНА ДОНСКОВА, КСЕНИЯ ДУДКИНА, АЛИНА МАКАРЕНКО, АНАСТАСИЯ НАЗАРЕНКО И КАРОЛИНА СЕВАСТЬЯНОВА

ЕЛЕНА ЛАШМАНОВА

СЕРГЕЙ КИРДЯПКИН

МАРИЯ САВИНОВА

АННА ЧИЧЕРОВА

ТАТЬЯНА ЛЫСЕНКО



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

МУЖСКАЯ СБОРНАЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ!



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

ВРЕМЯ РАСКЛАДЫВАТЬ КАМНИ



ПРАВДА ИЛЬИ МУРОМЦА

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА КАМНЕЙ ИЗВЕСТНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН. В НАШИ ДНИ ТРАДИЦИОННАЯ ПРАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ КАМНЯМИ ИЗВЕСТНА КАК СТОУНТЕРАПИЯ (ОТ АНГЛ. STONE — «КАМЕНЬ»), ЯВЛЯЮЩАЯСЯ РАЗНОВИДНОСТЬЮ ЛИТОТЕРАПИИ.

ТЕКСТ: **ВАСИЛЬЕВ О.С.,** ВРАЧ, ТРЕНЕР, С.Н.С. НИИ СПОРТА РГУФКСМиТ
ФОТО: **АВТОРА**

У ВОИНОВ быстрее заживали травмы, повышалась гибкость тела, уходил стресс

В Древнем Китае лечение «уставшего тела» горячими камнями возникло задолго до появления акупунктуры (более 2000 лет до н.э.). Поэтому в традиционной китайской медицине стоунтерапию называют «матерью акупунктуры».

Лечение камнями было известно в Египте, Древнем Тибете, Индии, Монголии. Массаж нагретыми

камнями применялся в армии Чингисхана. После такого массажа воины лучше восстанавливались после сражений, у них быстрее заживали травмы, повышалась гибкость тела, уходил стресс.

На Руси также ценили свойства нагретых камней. Практически все недуги наши предки лечили отдыхом на теплой печи. Илья Муромец 33 года



Уникальность метода заключается в возможности **глубокого локального прогревания** мягких тканей

пролежал на печи, прежде чем осознал себя великим богатырем. Не зря на теплой печи любил философствовать и Иван-Дурак.

В настоящее время стоунтерапия активно используется в лечебно-оздоровительных программах, в том числе и при восстановлении спортсменов.

С позиции современной медицины механизм воздействия стоунтерапии прост и уникален одновременно. Ее можно рассматривать как разновидность теплового лечения в физиотерапии. Поэтому противопоказания к стоунтерапии те же, что и в физиотерапии (онкологические заболевания, острые воспалительные процессы и т. п.).

Уникальность метода заключается в возможности глубокого локального прогревания мягких тканей (мышц и связок), которого может достичь далеко не каждый физиотерапевтический прибор, применяемый в спортивной медицине. Подбирая форму и размеры камня, мы можем регулировать границы локального прогревания. Все это позволяет работать с главной проблемой спортсменов — с так называемыми миофасциальными триггерными точками. Эти точки

неминуемо появляются в активно задействуемых мышечных группах, вызывая чувство дискомфорта вплоть до болевого синдрома и мышечного спазма. В конечном итоге это приводит к значительному снижению функциональных качеств спортсмена, особенно силы и гибкости. У спортсмена понижается работоспособность, снижается техническое мастерство. Мышечный спазм и локальный болевой синдром вынуждают его выполнять элементы на иных мышечных паттернах, что неминуемо искажает биомеханику выполняемого элемента.

Изначально в лечении камнями использовались только разогретые камни. В последние десятилетия в стоунтерапии стали применять и охлажденные камни. Терапевтическое воздействие таких камней следует рассматривать с позиции криотерапии (лечения холодом). В спортивной практике без специальных показаний мы не рекомендуем использовать охлажденные камни, так как при наложении на мышцу они могут вызвать ее стойкое спазмирование.

ТЕХНИКА СТОУНТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Для проведения стоунтерапии лучше всего подходят небольшие овальные, обточенные морем, камни — мелкая галька.

Оптимальная температура накладываемых камней 43–55 °С. Но главное, камни не должны вызывать дискомфорта и тем более болевых ощущений. Летом лучше всего использовать камни, прогретые солнцем, зимой — на батарее. Но можно разогреть камни и в горячей воде, только потом их обязательно вытереть.

Следует определить, какие мышцы спортсмена нуждаются в восстановлении: больше болят, уплотнены («забиты») или просто испытывают дискомфорт. Прощупайте эти мышцы пальцами и найдите в них наиболее болезненные участки — это и будут миофасциальные триггерные точки. На эти точки надо выкладывать камни в первую очередь. Далее выкладываем камни от триггерных точек вверх и вниз вдоль мышечных волокон.

Для усиления эффекта можно покачивающими движениями несильно надавливать на камни — это простой и эффективный вид массажа.

Вся процедура обычно занимает 10–20 мин.

Опыт показывает, что стоунтерапия лучше всего восстанавливает забитые мышцы, их силу и гибкость. А выполнить ее — проще простого. Удачного восстановления! ▲

Литотерапия (lithos в пер. с греч. — «камень», therapy — с англ. или therapia с греч. — «лечение») — это лечебное воздействие при помощи природных минеральных веществ, к которому относятся стоунтерапия, минералотерапия, кристаллотерапия, металлотерапия, глинолечение и пр. В отличие от стоунтерапии литотерапия большее значение придает не столько локальному тепловому воздействию камня, сколько особенностям минерального состава используемых предметов (камней, минералов и т. п.). Литотерапия рассматривает также биоэнергетические свойства камней и минералов и вопросы их совместимости с конкретным человеком.



Физиологическое действие лечения теплыми камнями:

- локальное повышение микроциркуляции в тканях,
- усиление локального обмена веществ,
- местная миорелаксация,
- достижение общей психофизической релаксации.



ЛИНИЯ МАСТЕРА

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ
ФОТО: АВТОРА

КОНЦЕПЦИЯ TOTAL IMMERSION — ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Олимпийские игры — это соревнования лучших из лучших, проверка качества национальных спортивных школ. Российская спортивная школа занимает достойное место в истории гимнастики, демонстрируя свое мастерство.

Но что значит мастерство в гимнастике — это гибкость, координация? Да, но они требуются во многих видах спорта.

Сила, скорость, выносливость? И эти физические качества важны для любого спортсмена.

Задумаемся, чем отличается мастерское исполнение соревновательной программы от очень качественной, добротной работы на снаряде? И что

с малых лет шлифуют тренеры в гимнастическом зале? ЛИНИЮ. Именно наличие **чистых линий** при всех прочих равных условиях характеризует мастерство в гимнастике.

Казалось бы, все просто, продемонстрируй **линию** — и ты мастер. Но простого пути к формированию **линии** нет. Есть методики тренировки физических качеств, а вот выстраивание линии у спортсменов до сих пор относится к области тренерского искусства. Поэтому у одних тренеров гимнасты «чистые», а у других — пусть даже техничные, но какие-то корявые.

Мы можем без конца повторять спортсмену: натяни носки, колени, опусти плечи, вытяни шею,

ИМЕННО НАЛИЧИЕ
ЧИСТЫХ ЛИНИЙ
при всех прочих рав-
ных условиях харак-
теризует мастерство
в гимнастике

выпрями руки, втяни живот и так далее. Это очень важные слова. Но слова не формируют **линию**. **Линию** формирует движение. Именно поэтому хореография в спортивной гимнастике занимает столь важное место в тренировочном процессе.

Хореография формирует **линию** средствами и методами классического танца, а хотелось бы придать **линии** гимнастическую мощь, силу, скорость, то есть научиться выстраивать ее средствами спорта.

Оказывается, это можно сделать путем применения спортивно-педагогической концепции Total Immersion («полное погружение»), разработанной Терри Лафлином для пловцов на длинные дистанции.

В чем особенность формирования **линии** в воде? Да и в воздушной среде, в которой выступают гимнасты?

В воде **линию** почувствовать легче, она формируется у ученика непроизвольно, естественным путем. Вода позволяет ощутить густоту и наполненность окружающей среды. Обратите внимание, великие гимнасты движутся на помосте так, будто окружающее их пространство не пустое, а наполнено некой субстанцией (раньше говорили — эфиром). Ощущение сопротивления при продвижении через эту субстанцию создает **линию** тела. Самое сложное — обучить гимнаста восприятию наполненности пространства при движении. Именно чувство преодоления «густоты» окружающей среды формирует ощущение **линии**, которое внешне проявляется в натянутости носков, колен и т.п.

Но можно пойти более стандартным путем. Просто научить гимнаста «изображать» **линию** — через натягивание носков, колен, вытягивание шеи и т.п. Однако эта **линия** будет неестественной. Истинного мастерства без чувства пространства такому гимнасту не добиться.

Почему для формирования **линии** мы обратились к движению в водной среде? Вода плотнее воздуха почти в тысячу раз. Особенность системы «полного погружения» (ПП) в том, что

она не столько обучает плаванию, сколько учит чувствовать движение в среде с сопротивлением. Поэтому она настроена не на преодоление, а на понимание специфики водной среды, на поиск оптимального взаимодействия с ней. В этом ее близость к восточному мировоззрению и философии боевых искусств. Автор методики Терри Лафлин часто сравнивает ее с духовными практиками йоги и тай-цзи. Вот как он излагает свою концепцию:



Истинного мастерства

без чувства пространства гимнасту не добиться

«Этот подход можно описать как осмысленное плавание, потому что он основан на способности человека анализировать происходящее. Традиционные методы обучения подразумевают бесконечные и утомительные упражнения. С нашей точки зрения, такой подход не развивает навыков, необходимых для достижения долговременных результатов. Мы учим балансу, совершенствованию положения тела пловца в воде, скольжению в ней, что в итоге делает движения рациональными и создает автоматические навыки».

По методологии Терри Лафлина, цель тренировочного занятия — не увеличение силы гребка или скорости плавания, а совершенствование **положения тела**, поиск гармонии и баланса с водной средой. Скорость придет сама собой. При таком подходе движение неминуемо становится рациональнее и гармоничнее. Тело постепенно принимает наиболее вытянутое положение и обтекаемую форму. Т. Лафлин подчеркивает: «**Когда вы вытягиваете тело от кончиков пальцев руки до кончиков пальцев ног, важно держать эту линию настолько длинной и прямой, насколько это возможно.**»

Другим достижением методики «полного погружения» является новый взгляд на педагогику тренировочного процесса.

Тренироваться следует так, чтобы чувствовать **настоящее наслаждение от каждого своего движения** и постоянно анализировать происходящее. Тренировочный процесс нужно воспри-



Существенный прорыв в понимании **линии** произвел хореограф Рудольф фон Лабан (1879–1958). Применяв математический метод анализа для обоснования универсальных закономерностей движения человеческого тела, Р. Лабан, по сути дела, произвел революцию в теории пространства, показав, что **пространство — это не пустота**, которую надо заполнить, а некая материальная реальность, которую можно создавать посредством различной архитектоники движений.

Почему у одних тренеров гимнасты «чистые», а у других — пусть даже техничные, но корявые?



«Как правило, **поток** приходит, когда перед человеком стоят **ясные цели**, требующие определенной реакции. ...Быть полностью вовлеченным в деятельность ради нее самой. Это отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей. ...Все твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе. ...Внимание настолько совершенно, что я забываю о времени, о своем теле, об окружении, о других людях». Чиксентмихайи Михай (Mihaly Csikszentmihalyi, 29 сентября 1934, Риека).

Каждое занятие должно быть направлено на **тренировку мозга**

нимать как творческий путь ученика и тренера. Каждое занятие должно быть направлено на **тренировку мозга, а не мышц**. А улучшение физической формы Лафлин воспринимал как **побочный эффект**.

Терри Лафлин одним из первых внедрил в тренировочный процесс методологию **потокowego сознания** известного психолога Михай Чиксентмихайи. Согласно Чиксентмихайи, люди чувствуют себя по-настоящему счастливыми, если пребывают в особом **потокowym состоянии**, напоминающем дзен, состоянии полного слияния со своей деятельностью. Но, как подчеркивает Т. Лафлин, **большинство спортсменов, к сожалению, никогда не испытывали состояния потока, часто и тренеры не понимают его. А у многих из тех, кому повезло испытать такое ощущение, это происходит случайно**.

Именно в состоянии потокowego сознания методика ПП призывает концентрироваться на

совершенстве формы, одновременно развиваясь творчески и духовно. Для этого следует всеми силами пытаться **выйти** за рамки повседневности. А совершенствование формы неминуемо приведет к физическому совершенству.

А теперь обратимся к мастерству.

МАСТЕРСТВО (Акмеологический словарь, 2004) — **высший уровень развития личности, совокупности способностей и обобщенного позитивного опыта, высший уровень профессиональных умений в определенной деятельности, достигнутый на основе рефлексии и творческого подхода**.

Поэтому методика «**полного погружения**» Терри Лафлина может быть использована как один из шагов к мастерству. ▲

Рекомендации по реализации методики «полного погружения» для спортсменов-гимнастов

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:

баланс в невесомости на границе двух сред (воздух — вода). С небольшого возвышения — камня в море или мостика в бассейне — выполняются базовые гимнастические прыжки с максимально натянутым телом. Спортсмен тренирует чувство зависания в пространстве в состоянии полного натяжения линии тела. /Фото справа



ЧАСТЬ ВТОРАЯ:

баланс при скольжении в воде. Для этого лучше всего воспользоваться стандартными предметами для плавания (плавательной доской и колобашкой). Спортсмен выполняет скольжение на груди и на спине с плавательной доской в руках или колобашкой, зажатой в ногах. Следить, чтобы голова и шея располагались по оси туловища, пятки держать вместе, носки оттянуть. При скольжении на груди — лицо под водой, выдох в воду. Скольжение должно быть плавным, затяжным, с минимумом брызг. При выполнении упражнений стараться удерживать все тело под водой (отсюда и название методики — «полное погружение»). /Фото сверху



В 1996 году в США вышла книга Терри Лафлина и Джона Делвза «Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче», которая открыла новый взгляд на методологию спортивной тренировки (и не только в плавании).

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ:

баланс и натянутость в зале. Идеальное положение на баланс линии — стойка на полупальцах на бревне. Также рекомендуется воспроизвести наработанное в воде чувство баланса и натянутости на всех базовых гимнастических и хореографических элементах. /Фото внизу





ОДРИ ХЕПБЕРН ИЗ НОГИНСКА

А НАЧАЛОСЬ ВСЕ С «МАУГЛИ»

У КАЖДОГО В ЖИЗНИ БЫВАЮТ СВОИ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ДЕТИ ИЗ НОГИНСКОГО СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКОГО КЛУБА «СПОРТИНТЕРЦЕНТР» МИНУВШИМ ЛЕТОМ ИСПЫТАЛИ НЕ МЕНЬШЕ ЭМОЦИЙ, ЧЕМ ИХ КОЛЛЕГИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ПОМОСТЕ ЛОНДОНА. В ИТАЛЬЯНСКОМ ГОРОДЕ СПОЛЕТО ОНИ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ XIV МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Лиза Калмыкова или Одри Хепберн? Нет, все-таки Лиза, но как похожа! Где вы нашли такую девочку? — рассматривая фотографии с фестиваля, спрашиваю у директора спортивно-гимнастического клуба «СпортИнтерЦентр» Александра Петрова.

— Да мы и не искали специально, она у нас в клубе с четырех лет занимается гимнастикой, — говорит Александр Владимирович. — А представляете, какое впечатление она произвела на итальянцев?! — не без гордости задает он ответный вопрос.

Пытаюсь представить... Красивая старинная площадь у кафедрального собора в центре Сполето, посередине на небольшом возвышении — гимнастический помост. И вдруг сюда на мотороллере выезжает юная Одри, то есть Лиза. Старенький мотороллер, как две капли воды, похож на тот, в котором легендарная актриса ездила по Риму в знаменитых «Римских каникулах».

Площадь сначала взрывается овациями. А потом замирает, следя за мальчишками и девчонками из России.

— Все фото и видеокамеры были направлены на нас, — подсказывает старший тренер клуба Любовь Сазонова. — А тишина стояла такая, что я поняла, как это — слышать звук собственного сердца...

Пересказать историю юной принцессы Анны и репортера Джо языком гимнастики, согласитесь, смелая идея. Но дружная команда из Ногинска в составе Алены Рыжаковой, Иры Сачковой, Кристины Савиной, Кристины Юбочниковой, Даши Самоновой, Леры Норкиной и трех Даниилов — Попова, Тумановского и Ерошенко заставила всплакнуть зрителей. Это ли не лучше всего говорит о том, что со своим выступлением юные гимнасты справились блестяще?

— Как тебе удалось так войти в образ героини Одри? — спрашивали журналисты десятилетнюю Лизу Калмыкову.

Лиза отвечала по-взрослому:

— Да очень просто. Сделала стрижку, надела платье, села на мотороллер и улыбнулась.

— Когда мы получили приглашение на фестиваль, я сразу подумал, что «Римские каникулы» лучше всего передадут дух страны, где проходит фестиваль, и нас самих захватит, и зрителей, — продолжает Александр Петров. — Но нужно было не только сшить костюмы, сделать похожую прическу Лизе и правильно распределить роли между детьми, но и донести сюжет драматической истории языком физических упражне-



ний, ведь главная задача фестиваля заключалась в популяризации гимнастики. Одну из фишек программы — старенький мотороллер, в котором пришлось поменять механический двигатель на электрический, — мы привезли с собой. А вот с бревном, на котором строилась большая часть выступлений, все оказалось сложнее. Пришлось искать снаряд уже в Италии. Еле-еле нашли в одном из спортивных залов...

Старания тренеров (а вместе с Александром Петровым с юными гимнастами работали Любовь Сазонова и Игорь Ларин) не пропали даром. Лиза и Даниил Попов были награждены специальными призами фестиваля, а вся дружная команда «СпортИнтерЦентра» получила главный приз и приглашение приехать в Италию на будущий год.

— Наш успех в Сполето, — говорит Александр Владимирович, — это в какой-то степени и международное признание программы «Маугли» (о ней журнал «Гимнастика» подробно рассказывал в одном из первых номеров), итог многолетней работы по ее системе. Жаль, что в настоящий момент в Ногинске программа из-за нехватки финансирования закрыта. Занимаются по ней лишь в некоторых детских учреждениях Ногинского района и в Павловском Посаде. Правда, не так давно новый министр спорта Московской области Амир Галлямов, увидев то, что умеют делать наши девчонки и мальчишки из «Маугли», воскликнул: «Почему это до сих пор работает только в Ногинске?» Он был потрясен. Так что, возможно, чиновники обратят наконец внимание на спортивную подготовку подрастающего поколения и сделают все, чтобы занятия гимнастикой стали не просто доступными, но и обязательными уроками в детских садах и школах. ▲

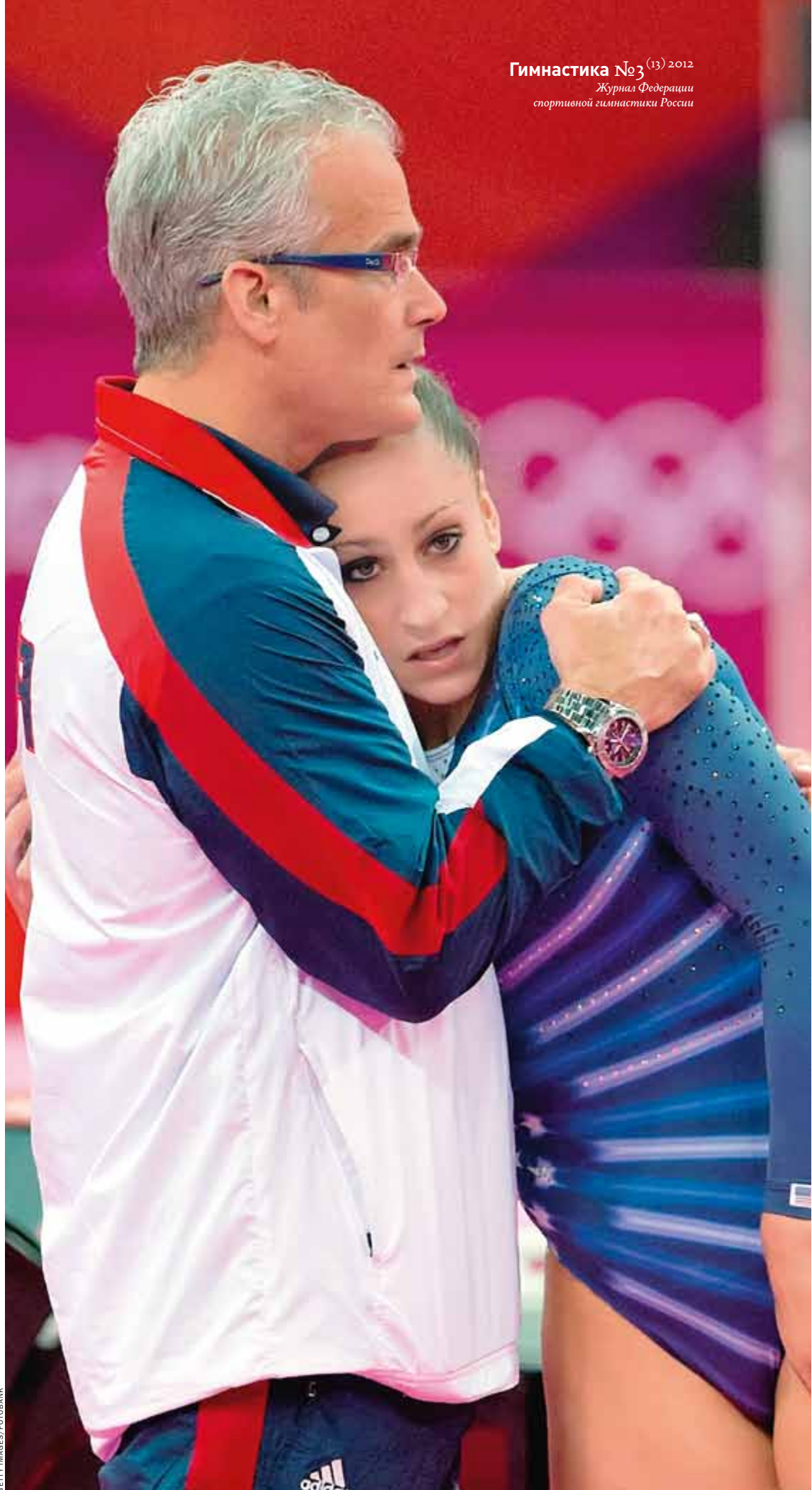
ОДРИ ХЕПБЕРН — британская и американская актриса, фотомодель и гуманитарный деятель. Получила «Оскар» за лучшую женскую роль в фильме 1953 года «Римские каникулы», затем номинировалась еще четыре раза — в 1954, 1959, 1961 и 1967 годах.



УСПЕХ В СПОЛЕТО — в какой-то степени и международное признание программы «Маугли»

У КАЖДОГО ЕСТЬ СВОЙ
СПИСОК неудачников, но под
первым номером неоспоримо
идет абсолютная чемпионка
мира Джордин Вибер

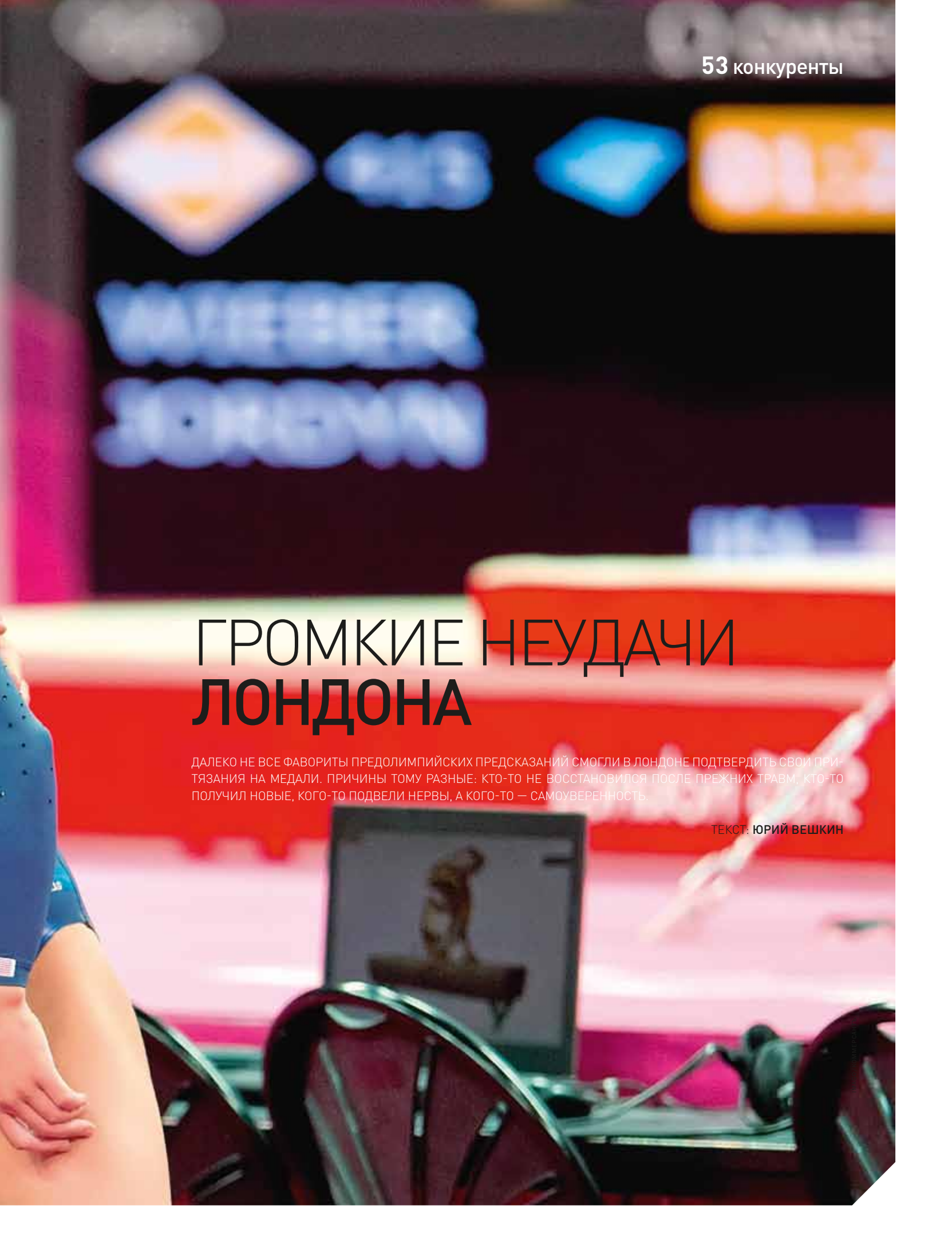
GETTY IMAGES/FOTOBANK



ГРОМКИЕ НЕУДАЧИ ЛОНДОНА

ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ФАВОРИТЫ ПРЕДОЛИМПИЙСКИХ ПРЕДСКАЗАНИЙ СМОГЛИ В ЛОНДОНЕ ПОДТВЕРДИТЬ СВОИ ПРИТЯЖАНИЯ НА МЕДАЛИ. ПРИЧИНЫ ТОМУ РАЗНЫЕ: КТО-ТО НЕ ВОССТАНОВИЛСЯ ПОСЛЕ ПРЕЖНИХ ТРАВМ, КТО-ТО ПОЛУЧИЛ НОВЫЕ, КОГО-ТО ПОДВЕЛИ НЕРВЫ, А КОГО-ТО — САМОУВЕРЕННОСТЬ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН





ДЖОРДИН ВИБЕР

У каждого, наверное, есть свой список неудачников, но в моем под первым номером неоспоримо идет абсолютная чемпионка мира **Джордин Вибер (США)**.

После победы на чемпионате мира 2011 года Вибер без долгих размышлений подалась в профессионалы. Статус профессионального гимнаста в США означает, что спортсмен получает индивидуальных спонсоров (если таковые находятся), призовые за соревнования, которые сам и выбирает, снимается в рекламных роликах, участвует в рекламных акциях спонсоров и т.д. Однако спортсмен лишается права бесплатного обучения в колледже, которое стоит примерно \$100 000. Но с учебой Джордин решила повременить, дабы наука не мешала подготовке к Играм и зарабатыванию денег.

До конца июня Вибер была безусловным первым номером команды США, и именно на нее делалась ставка в абсолютном первенстве. Но последний отборочный турнир она проиграла Габриэль Дуглас. Тем не менее никто не сомневался, что именно Вибер будет бороться за победу в абсолютном первенстве.

В Лондоне чемпионку мира ждала оглушительная неудача. После слегка завышенной оценки в опорном прыжке Вибер отлично для себя выступила на брусьях, но покачалась на бревне и поошибалась в вольных упражнениях. В результате после квалификации она набрала четвертую сумму — 60,032 балла. Однако в команде США Вибер оказалась третьей, после Александры Райзман и Габриэль Дуглас. Это означало, что финал в абсолютном первенстве пройдет без участия абсолютной чемпионки мира.

После фиаско Вибер американские тренеры дружно заговорили о «величайшей несправедливости», допущенной по отношению к чемпионке. Тренер команды США Бела Кароли заявил, что ее неучастие в финале — это пародия: «Как кто-то может не допустить одну из лучших гимнасток мира только потому, что она уступила двум своим подругам по команде!» Джон Геддерт, тренер Вибер, возмущался: «Это не соответствует духу спорта и духу Олимпийских игр».

Это было бы очень грустно, если бы не было так смешно. Ведь именно американцы во главе с Кароли более двадцати лет назад активно

НИКТО НЕ СОМНЕВАЛСЯ, что именно Вибер будет бороться за победу в абсолютном первенстве

ДЖОН ОРОЗКО



GETTY IMAGES/FOTOBANK



IMAGE/КОММЕРСАНТЪ

СЭМ МИКУЛАК

лоббировали сокращение числа финалистов от одной страны с трех до двух. Причина объяснялась просто — доминировали советские гимнасты.

Джордин Вибер имела шанс реабилитироваться и выиграть хоть какую-нибудь личную медаль — она вышла в финал в вольных упражнениях. Увы, здесь ее тоже ждала неудача: мелкие неточности, выход за ковер и — седьмое место.

В Лондоне Вибер ошибалась намного меньше, чем на чемпионате мира, но получала оценки, которые соответствовали ее выступлению.

На втором месте неудачников — **мужская команда США**. Представляя в предыдущем номере журнала претендентов на победу, я писал: «Если мужская команда США выиграет в Лондоне, это станет самой большой сенсацией Игр». Сенсация едва не состоялась. Американская сборная была лучшей в квалификации, опередив занявшую второе место команду России почти на три балла.

Воодушевленные успехом, американские гимнасты вышли на помост за золотыми медалями и начали ошибаться с первого же снаряда. В воль-

Итоговое пятое место —

это даже слишком хорошо для той гимнастики, которую показала команда США в финале



GETTY IMAGES/FOTOBANK

ДЭНИЭЛ ЛЕЙВА

ных серьезный промах допустил Сэм Микулак, да и Дэниэл Лейва при менее благожелательном судействе вряд ли получил бы такую оценку. Однако «убил» американскую команду конь, на котором не удержались Лейва и Орозко. Потом было неуверенное выступление всех «зачетников» на кольцах, «мягкая посадка» Орозко в опорном прыжке, за которую ему подкинули лишних полбалла... Итоговое пятое место — это даже слишком хорошо для той гимнастики, которую показала команда США в финале.

Третий приз тоже принадлежит американцам. **Джон Орозко** был лучшим в команде США на чемпионате мира и уверенно сохранял первое место на всех внутренних отборочных соревнованиях. Только в последнем отборочном туре он уступил несколько десятых Дэниэлу Лейве. В Лондон Джон Орозко отправился с намерением бороться за победу в абсолютном первенстве.

Однако реальность быстро отрезвила 19-летнего гимнаста. Вначале он внес весомый вклад в провал американцев в командном первенстве, а потом



IMAGE/КОММЕРСАНТЪ

АМЕРИКАНСКИЕ ГИМНАСТЫ начали ошибаться с первого же снаряда



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Оценка выставляется
не за прошлые
исполнения,
не за воспоминания
о том, что было,
а за «здесь
и сейчас»

провалил и финал в абсолютном. Собственно, провалился Орозко только на одном снаряде, на котором считается лучшим в США исполнителем, — на коне. Его оценка здесь была всего 12,566 балла и итоговое восьмое место в многоборье. Если бы не эта неудача, Джон Орозко вполне мог бы выиграть серебряную медаль. Этим он может утешаться до следующих Олимпийских игр.

Маккейла Марони (США). Чемпионка мира в опорном прыжке является безусловным лидером на этом снаряде. Ее прыжки великолепны по технике исполнения, по точности приземления и поражают амплитудой. Однако оценка выставляется не за прошлые исполнения, не за воспоминания о том, что было, а за «здесь и сейчас». А здесь и сейчас не получилось. В первом прыжке (6,5) Марони шагнула за «коридор», но судьи оставались в плену воспоминаний, и она получила невероятно много — 15,866. Второй прыжок (6,1) Марони может сделать чисто, даже если ее разбудить ночью. Но в финале она, похоже, не проснулась. Приземление на пятки — и новый фирменный элемент «прилет Марони», который увидел весь мир. Впрочем, судьи и здесь оказались более чем либеральны, снизив оценку всего на балл и поставив за это чудо 14,300. В результате усевшаяся на маты американка стала лидером, опередив россиянку Марию Пасеку и немку Жанин Бергер. К счастью, оставалась еще румынка Сандра Избаса. Она и спасла поруганную было честь Международной федерации и мировой гимнастики, выиграв золотую медаль.

В перерыве перед награждением в зале на большом экране несколько раз показывали прыжки всех призеров. Показывали по два прыжка Избасы и Пасеки, но только один, первый, прыжок



GETTY IMAGES/FOTOBANK

МАККЕЙЛА МАРОНИ

Марони. Зрелище сидящей на матах вице-чемпионки было бы слишком эпатажным.

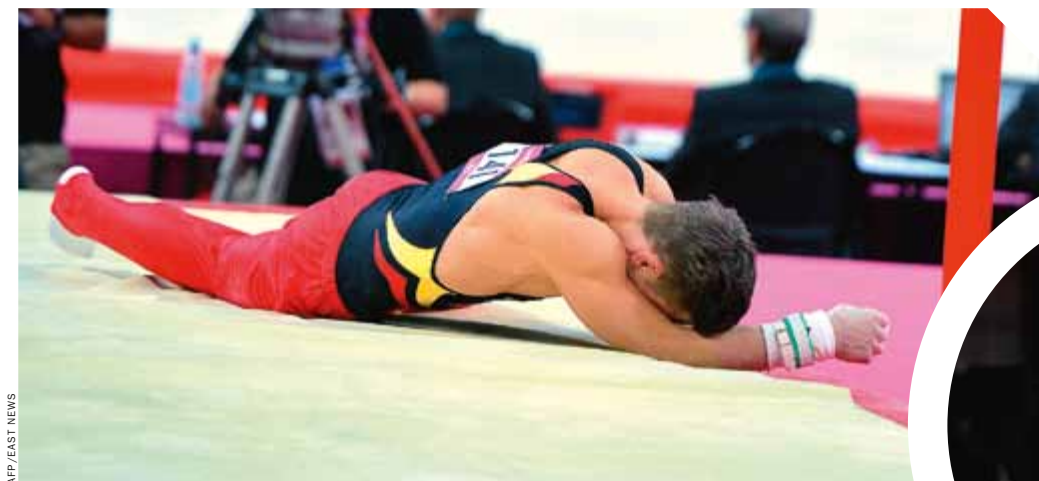
На пьедестале Марони стояла с недовольным видом и прикрывала свою серебряную медаль букетом. И было не очень понятно: она недовольна тем, что ее не поставили на первое место, или было стыдно получать подаренное судьями серебро.

Луис Смит (Великобритания). Вечный второй Луис Смит на домашнем помосте был нацелен на победу на коне. Собственно, ничего, кроме коня, он делать и не умеет. Смит с большим преимуществом показал себя лучшим в квалификации — 15,800/6,9. Его основной соперник — чемпион мира и Европы на этом снаряде Кристиан Берки — в квалификации проиграл англичанину довольно много и в сложности, и в исполнении: 15,033/6,4. Однако в финале Берки был великолепен. Усложненную комбинацию он исполнил легко, элегантно и безупречно, получив 16,066/6,9! Смит вышел к снаряду последним. Назвать его выступление легким, элегантным, а тем более чистым, ну



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

ЛУИС СМИТ



AFP/EAST NEWS

ФИЛИПП БОЙ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

никак нельзя. Он проигрывал венгру во всем. Судьи очень старались, чтобы хозяева получили золотую медаль. Однако, как они ни старались, больше, чем 16,066/7,0, собрать не смогли. При равной оценке преимущество получает гимнаст, у которого более высокая оценка за исполнение. Олимпийское золото у венгра Кристиана Берки. Серебро Смита вполне заслуженное.

Я бы и не стал упоминать Луиса Смита, если бы не его слова после окончания соревнований. Смит заявил, что правило, по которому он проиграл, несправедливо, и его надо немедленно менять. Победитель — тот, у кого более сложная программа. Победитель — он, Луис Смит. Именно он — подлинный олимпийский чемпион, а «он (то есть Берки. — Прим. авт.) — второй, и только второй». Типичное заявление лузера.

Лариса Иордаке (Румыния) в этом году вышла из юниорского возраста и сразу заявила о себе как об одной из претенденток на медаль Игр в многоборье, на бревне и в вольных упражнениях. Юная румынская звезда прекрасно выступила на чемпионате Европы. Сумма ее оценок на четырех снарядах превысила 60 баллов: победа в вольных упражнениях и командном первенстве, серебро на бревне.

Но в Лондоне выступление не получилось. Еще до начала соревнований Иордаке получила небольшую травму и не смогла в полную силу выполнить вольные в квалификации. А потом немного сдали нервы. Она провалила финал в абсолютном первенстве (девятая) и упала в финале на бревне (шестая). Слабым утешением румынской гимнастке может служить то, что на бревне она опередила абсолютную чемпионку Дуглас и вице-чемпионку Викторину Комову, тоже не удержавшихся на снаряде.



AFP/EAST NEWS

ЛАРИСА ИОРДАКЕ

Филипп Бой (Германия) после успеха на чемпионате мира в Токио считался реальным претендентом на медали Игр. Но вице-чемпион мира в абсолютном первенстве травмировался еще в начале года и к Лондону так и не смог набрать форму. В квалификации он ошибался на своих коронных снарядах: неуверенно выступил в вольных упражнениях и на брусках, упал с перекладины. Бой не смог войти ни в финал абсолютного первенства, ни в финалы на снарядах, а потом неудачно выступил и в финале командного первенства, отправив команду Германии на седьмое место. Спортсмен, являвшийся между Пекином и Лондоном одним из лидеров мировой гимнастики, не смог показать ничего достойного на главном состязании четырехлетия. ▲

ЛАРИСА ИОРДАКЕ в этом году вышла из юниорского возраста и сразу заявила о себе как об одной из претенденток на медаль Игр в многоборье, на бревне и в вольных упражнениях

Филипп Бой, спортсмен, являвшийся между Пекином и Лондоном одним из лидеров мировой гимнастики, не смог показать ничего на главном состязании четырехлетия

ИЗ ЗИМЫ — В ЛЕТО...



РИА-НОВОСТИ

Я ОЧЕНЬ ХОРОШО понимаю, что любая олимпийская медаль — это огромное достижение

СОВСЕМ СКОРО, ЧЕРЕЗ ГОД С ХВОСТИКОМ, МЫ БУДЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ ЗА НИХ НА НАШЕЙ ПЕРВОЙ ДОМАШНЕЙ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЕ. А ПОКА КАНДИДАТЫ В ОЛИМПИЙСКУЮ КОМАНДУ «СОЧИ-2014» ВСПОМИНАЮТ, КАК ОНИ БОЛЕЛИ ЗА ТЕХ, КТО ЗАВОЕВЫВАЛ МЕДАЛИ В ЛОНДОНЕ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ АНТОНОВ

АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ, член сборной России по биатлону, призер этапов Кубка мира:

— Особых спортивных пристрастий у меня нет. Что показывают по телевизору, то и смотрю. За наших спортивных гимнасток очень переживал. Следил за их выступлением в командном турнире. Не специалист я, конечно, но понимал: выступали хорошо. И очень расстраивался, когда девушки ошибки допускали. Обрадовался, когда в итоге наша команда стала второй. Я очень хорошо понимаю, что любая олимпийская медаль — это огромное достижение. Вообще любая медаль — достижение, а уж олимпийская-то...

ЕВГЕНИЙ ПЛЮЩЕНКО, олимпийский чемпион, трехкратный олимпийский призер и чемпион мира по фигурному катанию:

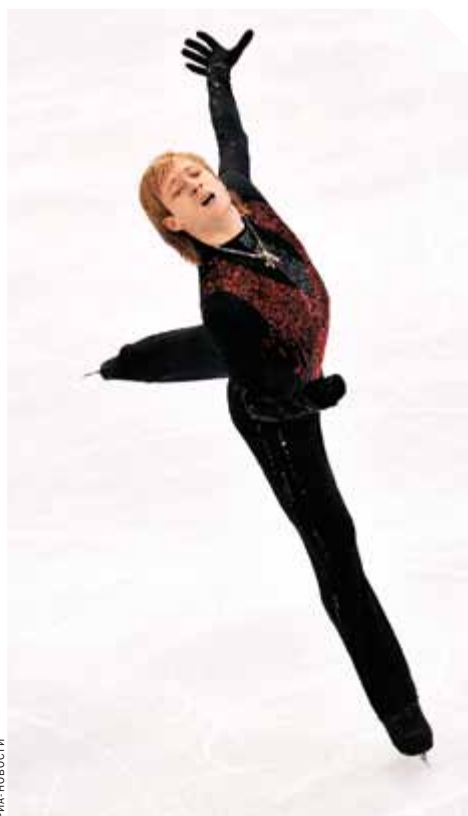
— Я следил за тем, как выступает легкоатлетка Наташа Антюх. Хочу ее поздравить с золотой медалью. Молодец Наташа, справилась со всеми трудностями и стала олимпийской чемпионкой. Еще следил за выступлением нашей женской сборной по волейболу. Очень болел и переживал. Жаль, что Маша Шарапова не выиграла Олимпиаду. Но, думаю, у нее все еще впереди.

В целом же следил за выступлением наших олимпийцев только по новостным сводкам, потому что сам очень плотно тренировался. На сборах в Эстонии у меня даже телевизора не было. Я ушел от всего, закрылся и тренировался, не обращая внимания ни на что. А когда находился в Петербурге, болел за легкоатлетов. При малейшей возможности включал телевизор и смотрел, как соревнуются наши ребята.

ОЧЕНЬ БОЛЕЛ И ПЕРЕЖИВАЛ. Жаль, что Маша Шарапова не выиграла

А вот Лену Исинбаеву

или других наших лидеров судить строго не стоит



РИА-НОВОСТИ



АННА СИДОРОВА, скип сборной России по керлингу:

— Мы с девочками очень радовались за Илью Захарова, который победил в прыжках в воду с трехметрового трамплина. Переживали за наш дуэт Наталью Ищенко и Светлану Ромашину в синхронном плавании. У нас в команде есть одна яростная болельщица, которая любит синхронное плавание. Кто? Катя Галкина! В ее семье — люди, которые работают с командой, поэтому мы все бежали смотреть выступления синхронисток, а она, естественно, быстрее всех. Слава богу, у девочек все получилось.

ВСЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ я проводила у экрана телевизора, смотрела Игры, болела за наших ребят и девочек за наших ребят и девочек

ЕКАТЕРИНА ЛОБЫШЕВА, член сборной России по конькобежному спорту, призер Олимпиады-2006 в командной гонке:

— Мне очень понравилась Олимпиада! Все свободное время я проводила у экрана телевизора, смотрела Игры, болела за наших ребят и девочек. Считаю, что сборная России выступила очень хорошо, хотя в некоторых дисциплинах мы не смогли показать все свои возможности. Зато в других видах, где в принципе ничего особенного и не ожидали, завоевали медали. А больше всего меня порадовала победа прыгуньи в высоту Ани Чичеровой. Я знала, что Аня сможет выиграть Олимпийские игры, перед Лондоном она показывала высокие результаты. И я искренне поздравляю Аню с долгожданной олимпийской победой!

А вот Лену Исинбаеву или других наших лидеров судить строго не стоит. Конечно, Елена выступила на Олимпиаде не так, как всегда, не выиграла золото. Но она завоевала медаль! Я не сомневаюсь, все спортсмены старались показать максимальный результат, на который способны. Да, получилось не у всех. Однако в целом сборная России выглядела достойно, завоевала много олимпийских медалей!

Все спортсмены старались показать максимальный результат, на который способны. Да, получилось не у всех



СТАНИСЛАВ ДЕТКОВ, лидер сборной России по сноуборду в поворотных дисциплинах, обладатель четвертого места Олимпийских игр 2010 года в параллельном гигантском слаломе:

— Я люблю гимнастику, поскольку раньше немного занимался ею, также нравятся прыжки на батуте и стрельба по тарелочкам. И, конечно, мне интересны прыжки в воду. Во-первых, это очень красивый вид спорта. А во-вторых, я и сам немного знаком с этими ощущениями. Когда был совсем молодым, мне довелось прыгать с 11-метровой вышки. У нас был такой трамплин: первая площадка на высоте 5 м, вторая — на 7 м, третья, в другую сторону, — 9 м, а на самом верху — 11 м. Прыгали мы в ледяное горное озеро. На самый верх мало кто забирался, хотя были и такие смельчаки. Отлично помню, как вставал на верхние перила и прыгал через «девятку» вниз. Так вот, когда я смотрю соревнования по прыжкам в воду, возвращаются воспоминания юности. До сих пор дух захватывает! ▲



КОГДА БЫЛ СОВСЕМ МОЛОДЫМ, мне довелось прыгать с 11-метровой вышки

ПРОШЕДШИЕ ЧЕРЕЗ ОГОНЬ



GETTY IMAGES/FOTOBANK

ТРЕНЕРЫ СБОРНОЙ: КАК БЫЛО, КАК ЕСТЬ, ЧТО БУДЕТ

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО: НЕ ИЩИТЕ ПАНАЦЕЮ В ПРАВИЛАХ

— На первом месте по количеству медалей Олимпийских игр в Лондоне — легкая атлетика, на втором — гимнастика. Этим сказано все. Безусловно, мы могли лучше, но ведь и другие могли лучше. Где-то мы ошиблись, но и другие ошиблись. То есть говорить, что если бы мы сделали то-то и то-то, мы были бы лучше, не совсем правильно. Все имеют право на ошибку, все имеют право на удачу. Это Олимпийские игры, а не стандартные соревнования, даже не чемпионат мира. И поэтому я как человек,

который отвечает за обе команды, с полным основанием могу сказать: да, выступление гимнастов было успешным.

Часто говорят, что успех того или иного гимнаста зависит от оценки судей. Это действительно так, таков наш вид спорта. И он не одинок — таковы и художественная гимнастика, и прыжки в воду, и синхронное плавание. У нас система судейства построена таким образом, чтобы соответствовать уровню гимнастики, который есть на данный момент. И этот параллелизм выражается в том, что каждые четыре года меняются правила соревнований, которые являются для нас Библией. Но проблема в том, что как только появляются

ДМИТРИЙ ЖДАНОВИЧ



новые правила, находятся желающие изменить, или улучшить, или использовать слабые места, которые есть в любых правилах, как и в любом законе. И как бы мы ни старались сделать правила совершенными (чего быть не может), буквально через полгода, максимум через год мы вернемся к тому исходному положению, которое было в предыдущем цикле.

За время существования гимнастики в этом смысле ничего не изменилось, кроме сложности выведения окончательной оценки. Раньше соревнование оценивали три человека, потом — шесть, сейчас — двенадцать, но принцип тот же. Поэтому ждать, что появятся такие правила, которые все поставят на свои места, бесполезно. Когда человек сидит за пультом, у него есть собственное мнение, собственное видение. Даже угол, под которым рассматривают то или иное упражнение, имеет принципиальное значение: в стойке человек или не в стойке, согнулся он или прогнулся? Нельзя искать панацею в правилах, надо следовать им, использовать их и допускать как можно меньше ошибок относительно этих правил. Может быть, тогда судьи будут более снисходительными.

Проблема состоит еще и в том, что существуют противоречия внутри самих правил. Например, допускается протест на сложность упражнения, но не допускается — на его техническое исполнение. Не разрешается подача протеста на оценку гимнаста, который находится не в твоей команде, а в команде соперника. Он допустил явную ошибку, а мы не можем подать протест.

Что еще? Как правило, во всех видах спорта, когда люди выходят на высший уровень, судят наиболее квалифицированные судьи. В гимнастике все наоборот. Проходят соревнования, начинаются отдельные виды, их оценивают судьи, чьи гимнасты не попали в эти финалы, значит, они уже заведомо слабее. Соответственно и судьи, представляющие страны, не могут быть сильнее, чем те, которые представлены в финале. Это нонсенс. Но это удобно руководству FIG, удобно тем странам, которые не имеют медалей, — они могут подыграть сильным странам. Нет заговоров, есть просто дружеские отношения за столом. Друг друга похвалили, а завтра показали ту оценку, которую считали нужным для, например, Баландина. Если бы кто-то из наших судей там присутствовал, может быть, они были бы более снисходительны. То же касается и опорного прыжка, о котором сейчас столько говорят. Эти личностные отношения невозможно изъять, убрать. Запретить — тоже нет. Наше предложение в том, что финал должны судить только те страны, чьи гимнасты

попали в финалы. Мы апробировали этот тест на первенстве России: колоссальный результат, все шероховатости исчезают моментально, появляются те оценки, которые действительно зарабатывают гимнасты.

ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ: МЫ МОЖЕМ БОРОТЬСЯ

— Хочу повторить, что выступление гимнастов на Олимпийских играх было успешным. Что по мужской программе? Мы считаем, выступление мужской команды тоже было успешным. Разбор подготовки — это очень основательный и детальный анализ. Но я только хочу сказать, что мне в Лондон звонили люди, которых я совершенно не знаю, и благодарили за то, что впервые мужская гимнастика после квалификации попала во все виды многоборья в финалах. И говорили, что впервые просмотрели мужскую программу полностью — от вольных упражнений до перекладины.

На трех снарядах из шести мужская часть сборной показала сильнейшие программы, которые были конкурентоспособны на Олимпийских играх. Это вольные упражнения, где у нас медаль. Это кольца, хотя там медалей и нет, и мы еще будем об этом говорить со специалистами. Но та программа, которую показывали на кольцах Баландин и Аблязин, достойна уважения и ничем не уступает программам китайцев, бразильцев и японцев. Комбинации мирового уровня показали мы и в опорном прыжке, где завоевали серебряную медаль. Южнокорейский гимнаст подготовил программу еще более сильную, чем Денис Аблязин, и пока не удалось его обыграть. Хотя, если брать техническую сторону, тут тоже можно поспорить с теми же корейскими гимнастами. А в целом мужская команда выступила успешно, и я всем спортсменам и всем тренерам очень-очень благодарен.

Мы апробировали этот тест
на первенстве России:
**колоссальный
результат,**
все шероховатости исчезают
моментально, появляются
те оценки, которые
действительно
зарабатывают гимнасты



ОЛЕГ НАУМОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Россия —
это пластическая
гимнастика,
мы
стареемся,
чтобы было
красиво

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО: СТОЙКО СКАЗАЛ: НЕ ТАК!

— Да, приходится все-таки говорить о том, что необъективность в судействе присутствует. Взять хотя бы историю с оценкой Саши Баландина на кольцах. Даже мнение директора технической комиссии Международной федерации гимнастики Адриана Стойко таково: Саша должен был получить на три десятых больше. И тогда это была бы золотая медаль. Тем не менее парень не попал даже в тройку призеров. Вот эти вещи режут глаза и сознание. Но наступает новый олимпийский цикл, есть проект правил, в которых будут изменения. Это происходит в каждом новом олимпийском цикле. И мы надеемся, что правила, которые появятся, станут более объективными.

АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВ: СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА ОСТАНЕТСЯ

— Еще раз хочу поздравить всех — и самих гимнасток, и тренеров, и тех, кто нам помогал и финансировал, это в первую очередь и ВТБ, и Минспорта, потому что без их помощи добиться чего-то было бы нереально. Конечно, мы очень хотели выиграть женской командой. Но и второе место почетно.

А о соперницах я хочу сказать вот что: у американок уже третий цикл идет бум, они выиграли третью Олимпиаду в многоборье, и вот теперь выиграли командой. Это их, конечно, подстегивает. Они сейчас на самом деле сильнее, и в первую очередь — резервом. Мы собрали в сборную всех, кто у нас есть, смогли подготовиться так, как мы сегодня готовы. Но уже нужно искать тех девочек, которые завтра смогут составить серьезную конкуренцию в сборной.



ОЛЕГ НАЗИМОВ

Соперницы не намерены останавливаться. Практически за один сезон воспрянула румынская команда. Но правильно говорят, что Олимпиада есть Олимпиада, и у них были сбои. К Играм все команды готовятся очень и очень серьезно. Тот же Китай, хоть и не продемонстрировал, как на прошлой Олимпиаде, весь потенциал, но все равно мы их увидели в полном великолепии — например, на бревне.

Существуют различные стили гимнастики. Китай и Россия — это пластическая гимнастика, мы стараемся, чтобы было красиво. У нас уже в детских спортивных школах работают хореографы. Естественно, когда с детства этому аспекту уделяют внимание, то и внешний вид лучше, и хореографическая подготовка сильнее. У американок этого нет. В их детских клубах нет хореографов. Они четко считают деньги и обычно работают парами: мужчина и женщина. Мужчина традиционно берет на себя брусья и опорный прыжок, женщина — вольные упражнения и бревно. Им некогда заниматься хореографией, они это делают поверхностно. Спортсмены, попадая в сборную, пытаются украсить свои движения, но на этом этапе что-то кардинально менять уже поздно. Два года назад Марта Кароли, координатор сборной США, сознательно сделала ставку на атлетизм и сложность программы. Каждый ищет свой путь, но сказать, что, например, Комова и Дуглас — это земля и небо, конечно, нельзя. Да, Комова интереснее и внешне, и по манере выступления, и другие наши гимнастки отличаются от американок. Но соперницы идут по своему пути, используют то, что позволяет им структура гимнастики США. На вольных упражнениях мы хотим видеть легкость, красоту. Но вышла Райсман и, хотя хореография у нее слабовата, она показала отличную акробатику, да и база у нее столь высокая, что никуда не денешься, — первое место.

Правила немножко изменятся, но в общем будет то же самое. Силовая гимнастика останется в приоритете. Нужно садиться и серьезно над этим думать.

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО: ПРИОРИТЕТ СЛОЖНОСТИ НАД КАЧЕСТВОМ

— О наших международных позициях. Многие любят сравнивать нынешние условия с прежними, когда, например, президентом Международной федерации гимнастики был Юрий Евлампиевич Титов. Его видение гимнастики, его влияние имело решающее значение. Он диктовал направление — иногда авторитарно, иногда совместно с техническими комитетами. Такова судьба президента Международной федерации гимнастики. Сейчас такая же ситуация. Но пре-



зидентом является Бруно Гранди, который видит гимнастику несколько иначе, чем вообще весь мир. Сегодняшние правила соревнований — это плод его многолетних терзаний. Они и обоснованны, и не очень, и до сих пор много сторонников прежней системы оценок. В то же время он сделал большой шаг в направлении качества. Это делает ему честь. Но уже столько напутано, и гимнастику загнали в такой угол, что оттуда сложно выбраться. Приоритет сложности над качеством довлеет над всеми, говорю о людях, которые это диктуют.

В наше время дружественные личные взаимоотношения решают гораздо больше, чем знания и звания. И от этого никуда не уйти. А Запад сегодня имеет явное преимущество над нами. Первое — незнание нашими судьями языка, это тормоз. Отсутствие широкого общения, возможности коммуникации с Америкой, Европой, Азией не

позволяет иметь постоянные долгосрочные связи, что тоже накладывает отпечаток.

Но в последние годы наше представительство нисколько не меньше, чем в прежние, за исключением самой главной фигуры. В FIG мы имеем представительство в лице Любови Викторовны Андриановой (женский технический комитет), Василия Николаевича Титова (исполком Международной федерации гимнастики), вашего покорного слуги (исполком Европейской ассоциации гимнастики). Скоро будет конгресс, на котором пройдут перевыборы всех руководящих органов FIG. Россия выдвинула своего кандидата — Василия Николаевича Титова, первого заместителя Андрея Леонидовича Костина. Мы надеемся, что эта кандидатура будет принята всеми позитивно. Сейчас все для этого

РОССИЯ ВЫДВИНУЛА своего кандидата — Василия Николаевича Титова



делается. Человек очень уважаем в своей сфере деятельности. За три года работы в исполкоме FIG он обрел собственный голос, собственное мнение, и мы думаем, что у него будет хорошая поддержка.

АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВ: ВИКА МНЕ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ



— Через каждые четыре года правила меняются, и приходится подстраиваться под них. На Олимпийских играх-1992 в Барселоне у меня девочки выполняли два бланша с винтом и винтом задним все заканчивали. Сейчас это не могут, потому что надо сделать четыре диагонали и, чтобы набрать сложность, нужны еще какие-то соединения, временами даже травмоопасные. Я не понимаю, почему все-таки Международная федерация гимнастики упорно идет в этом направлении. Зачем нужно обязательно делать какие-то соединения, чтобы получить надбавки? Раньше мы старались показать отдельный элемент, очень сложный — рондат, фляг, бланш с винтами, а теперь надо делать соединения. Внешней эффектности стало меньше, но за соединительные элементы дают надбавки, поэтому приходится их выполнять.

Субъективное восприятие происходящего на помосте было, есть и будет. Разговоры о том, что Вика Комова все-таки была сильнее в многоборье, уверен, умолкнут не скоро. Конечно, мне Комова нравится намного больше, чем чемпионка, но есть сбавки, которыми наказывают. На первом же снаряде, на опорном прыжке, Вика дала повод для наказания, и судьи решили ее удержать на второй позиции. Не дай она этого повода, и, кто знает, она могла бы и выиграть. Даже наверняка выиграла бы! Но многие судьи — латиноамериканцы, которые зависят от американцев, потому что всевозможные мероприятия по гимнастике проходят в США. Они учатся в Штатах, и, конечно, они будут американцам помогать. Понемножку, но будут. Во всяком случае, не станут мешать.

ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО: ЛИШЬ БЫ КАКИЕ МЕДАЛИ — НЕ ДЛЯ НАС



— У нас всегда самые высокие цели. Мы никогда не довольствовались «лишь бы какими» медалями. Когда ехали на Олимпиаду в Лондон, знали, что будет трудно, если утрачены позиции, всегда трудно возвращаться в лидеры. Приходи-

В Рио-де-Жанейро у нас опять
будут самые высокие планы и амбиции.
Мы должны дать бой

лось действительно вырывать медали, в полном смысле этого слова. Понимали прекрасно: чтобы нам снова взойти на высшую ступеньку — как в мужской программе, так и в женской, — надо быть на голову сильнее. А может, даже на две головы, чтобы нам отдали пальму первенства, как это было в советские времена.

В Рио-де-Жанейро у нас опять будут самые высокие планы и амбиции. Мы должны дать бой. Мы верим в мужскую сборную, в тех молодых ребят, которые на прошедших Играх произвели очень хорошее впечатление. Да, может быть, они не получили столько медалей, сколько хотелось бы, но легко ничего не бывает. А девочки просто обязаны быть первыми. У них все для этого есть. Надеюсь, и из нынешнего состава сохранятся девочки, и новые звезды к ним добавятся. Будем делать все возможное и невозможное.

Условия для работы, для тренировок у нас сейчас идеальные. Мало того, достраивается второй зал для мужской сборной на «Круглом». Самая большая проблема, и я думаю, не только для наших сборных по гимнастике, — это российская спортивная медицина. Она колоссально отстает от ситуации в других странах. Создали ФМБА, но в подготовке к Олимпиаде они не сыграли ту роль, которая им предназначалась. Мы были вынуждены восстанавливать своих спортсменов за границей. В нашем виде спорта травмы легче восстановить и лечить в начальной стадии, чем когда они уже запущены. Мы постоянно повторяем: у нас буксует спортивная медицина. И нужен поиск средств на восстановление после больших тренировочных нагрузок. Сегодня Федерация очень серьезно этим занимается. Надеемся, что-то сдвинется с места в новом олимпийском цикле.



ИТАР-ТАСС/ЕРА



АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО: СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ТРЕНЕР

— Как строилась работа сборной Советского Союза: 15 союзных республик, и даже если одна республика поставляла талантливого ребенка, получалось 15 человек. Это два с половиной состава сборной. Сейчас девочки и ребята, которые приходят в команду, нуждаются в исправлении и корректировке азов гимнастики. Но самое трудное — исправить ментальность тренера,

который с ними приезжает. Тренеры почему-то глубоко уверены в том, что работают правильно, что они безупречны. А уровень, на котором все зиждется, оставляет желать гораздо лучшего. Скажи мне, кто твой тренер, и я скажу, какая у тебя будет гимнастка! Это вполне очевидно. На другое рассчитывать нельзя. Если из России уехало более 500 лучших тренеров, то, наверное, пришлось начинать сначала и в этом ракурсе.

В настоящий момент мы имеем группу достаточно профессиональных тренеров в плане подготовки гимнастов высокого уровня, но недостаток их опыта выведения спортсменов на орбиту Олимпийских игр сказывается. Что тоже немаловажно. Этот опыт надо получить, нужно в этом огне повариться. И не только тренерам. Суммарный эффект может появиться только тогда, когда соединяется все. Условия, в которых работают гимнасты. Тренеры, которые знают гимнастику высшего уровня и самозабвенно к ней относятся. Гимнасты, которые идут в зал с горящими глазами. Только в этом случае возможны высшие достижения в спортивной гимнастике. ▲

Этот
**опыт
надо
получить,**
нужно в этом огне
повариться

МАМА СКАЗАЛА, ЧТО Я БОЛЬШОЙ МОЛОДЕЦ!

ДЕНИС АБЛЯЗИН ОБЕЩАЕТ, ЧТО ТЕПЕРЬ ВСЕ БУДЕТ ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНО



РИА-НОВОСТИ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



НУ И ГОРДОСТЬ
есть. Чего уж
там...

— Денис, видишь, как время быстро летит: совсем ведь недавно мы с тобой первое интервью для «Гимнастики» делали, ты тогда мастером спорта международного класса стал. Как выяснилось, первым в истории гимнастики Пензенской области...

Да, вы еще спросили тогда, могу ли собой гордиться?

— И что ты ответил, помнишь? «Нет, не могу, у меня же не было пока ни одной медали ни с чемпионата мира, ни с Европы, ни с Олимпиады. Вот когда появится, тогда можно будет и похвалить себя, и погордиться». Теперь что скажешь?

Есть чувство удовлетворения. Своим выступлением в Лондоне я доволен. Ну и гордость есть, чего уж там...

— Еще ты говорил, что в прошлом сезоне у тебя в результатах всплеск наблюдался. Все, что с тренером нарабатывали, потихоньку стало получаться. И пояснил: «Обычно говорят, что количество перешло в качество. А у меня так: качественное количество перешло в качество».

То, что случилось, должно было произойти. Я в этом сезоне осознанно к Олимпиаде готовился. Стопроцентной уверенности, конечно, не было, но я знал, что программа у меня на вольных самая сложная, и если сделаю ее, как могу делать, как на тренировках получалось, то, скорее всего, медаль будет. Мы же столько работали... Ну, и на прыжке то же самое.

— На прыжке, как считаешь, до золота чего не хватило?

Да на самом деле мне всего хватило. Просто ошибся. А с корейцем (Ян Хак Соном. — Прим. ред.) пока бороться можно, если только он не ошибается вволю. Я знал, что в финале он обыграет меня. И не потому, что заранее собирался отдавать победу, чувствовал, что не справлюсь. Нет. В квалификации Сон не показал всей сложности прыжков, поэтому я и попал в финал с лучшим результатом.

— А мы до последнего надеялись, что будешь первым...

Так и я надеялся. Честно. Но когда оценки Сона увидел, не расстроился. У меня же была помарка на втором прыжке — чуть-чуть «убежал» назад. А выигрывать только потому, что соперник ошибся... Уж лучше я к следующим Играм подготавливался.

— А в вольных у тебя была самая сложная база. Да, и в принципе у меня все получилось. А по мелочи — на первой диагонали не смог устоять, когда приземлился, еще было несколько помарок, сейчас и не вспомню уже. Они-то все и определили.

— Что про себя решил после Олимпиады, Денис? Тренироваться нужно еще больше. Это главное. Над стабильностью работать.

— Тяжело дались первые Игры?

Ну, точно не для слабонервных мероприятие. Нет, я серьезно. Физически готов был соревноваться хоть целую неделю, но неудача в командном финале расстроила. Нужно было забыть о ней, перенастроиться, а как забудешь такое? Я постарался представить, что только вчера приехал в Лондон. Вот как будто с личных вольных для



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

Подарки получать приятно.

Но главное, что дело,
которому ты всю свою сознательную жизнь
посвятил, принесло результат

меня выступление на Олимпиаде и начинается. Но по-настоящему отпустило, когда завоевал бронзу. С медалью выходить на прыжок было уже легче.

— *А все остальное? Не зря же говорят, что Олимпийские игры — это нечто особенное. Или зря?* Вот вы спрашиваете, а я, кроме соревнований, ничего такого не помню. Честное слово. Никаких потрясений. Олимпиада и Олимпиада. Деревня, автобус, зал, соревнования... Все!

— *А как тебя родные и близкие в Пензе встретили, помнишь?*

Мама сказала, что гордится мной, что я большой молодец. Для меня важно было от нее это услышать.

— *В машине, подаренной президентом, уже успел покататься?*

Нет, решил распорядиться подарком по-другому — продать. «Ауди» машина, конечно, классная, но слишком больших вложений требует, не могу пока позволить себе такую роскошь.

— *Говорят, что родная Пенза тоже в долгу не осталась, квартиру тебе подарила.*

Не квартиру, а сертификат на ее покупку по льготной цене. Думаю, что куплю ее не для себя одного — для родителей прежде всего. Квартира

трехкомнатная, просторная, места всем должно хватить.

— *Еще один повод гордиться собой, правда?*

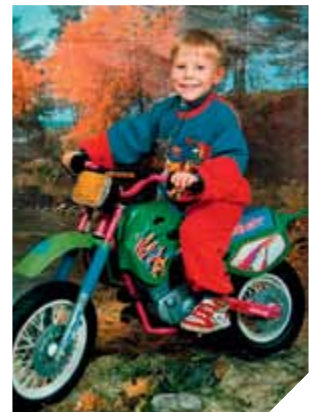
Ну что вы. Такие подарки получать приятно, но не это главное. Важно, что дело, которому ты всю свою сознательную жизнь посвятил, принесло результат. Мы в «Динамо» не так давно открытый урок давали, так мальчишки во все глаза на нас смотрели. И пусть! Пусть видят, знают, что и они могут таких же успехов добиться, а может, и больших. Смысл ведь в чем еще? Мы доказали, что наша российская гимнастика снова в элите, что мы со всеми можем бороться. Нам бы еще многоборье подтянуть чуть-чуть... Ведь тем же китайцам мы заметно уступаем на перекладине и брусьях — нет у нас пока третьего спортсмена, кто приносил бы команде хорошие баллы в этих упражнениях. В остальном же мы на равных с сильнейшими. Вот увидите, пройдет еще немного времени и у нас еще больше будет медалей.

— *К слову, о «Динамо». Для тебя же этот зал — родной. Как и почему ты, житель Пензы, здесь оказался?*

В Пензе с моим тогдашним тренером не очень хорошая история получилась. Вообще-то я не люблю об этом говорить... А вот о «Динамо» — с удовольствием. Меня перевели в Москву



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

ДЛЯ МЕНЯ
ВАЖНО было услышать похвалу мамы



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Не захватит меня звездная болезнь, это я вам точно говорю

к Дмитрию Николаевичу Державину. И в этом, конечно, главный плюс. Потому что Дмитрий Николаевич был потрясающим тренером. Он меня многому научил, технику, например, исправил. Да чего там, все исправил! Когда тренера не стало, я очень старался не растерять себя, делать все, как Державин учил. И у меня получилось. Помню, на соревнованиях, которые вскоре после его смерти состоялись, очень хорошо выступил.

— *Вот ты говоришь, что мальчишки на вас, героев, во все глаза смотрели, за автографами в очередь выстраивались. А ведь к этому — привыкаешь быстро.*

Не захватит меня звездная болезнь, это я вам точно говорю.

— *Откуда такая уверенность?*

Да потому что давно заболел бы уже. Для меня же и сейчас ничего не изменилось. Не тренировался вот только целый месяц.

— *Наверное, первый раз в жизни — так долго?*

Точно. Но мне нужен был этот отдых. Чтобы соскучиться по гимнастике. Зато теперь готов тренироваться. А как отдыхал? Да просто отключился от всего. Знаете, как бывает, когда человек из отпуска приезжает, его начинают спрашивать, ну как, ну что? А он ничего толком вспомнить не может. Вот и я так же. Что-то делал в Пензе, ездил в Сочи в лечебный центр... Ничего особенного, в общем.

НО ТЕПЕРЬ
я твердо знаю —
могу больше



ОЛЕГ НАУМОВ



ОЛЕГ НАУМОВ

— *И Олимпиада уже далеко?*

Очень далеко. А чего о ней вспоминать? Я уже о новом сезоне думаю. В сентябре у нас сборы хоть и называются «восстановительными», но я уже начну в обычном режиме тренироваться, форму набирать. Чемпионат Европы будет, чемпионат мира... Очень хочу выступить там лучше, чем на Играх. В Лондоне, что бы там ни говорили, я завоевал свои медали. Второе и третье место — на сегодня это мой максимум, мой результат. Но теперь я твердо знаю — могу больше! И знаю, как этого добиться. Буду делать новую программу. Очень сложную... ▲

100 ПРОЦЕНТОВ!

АЛИЯ МУСТАФИНА НАШЛА ГРАМОТНЫЙ ПУТЬ К УСПЕХУ

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— *Алия, тот день победы, золото в упражнениях на брусках, наверное, разложила уже на кадрики не один раз?*

А мне журналисты и не дали бы забыть. Проснулась часов в девять. На завтрак не ходила, чтобы не было тяжело исполнять программу. Во время соревнований всегда стараюсь не есть. Начала потихоньку собираться. Долго собиралась... В 11:25 выехали — послушала в автобусе всякую музыку, приехали. Размялась на помосте в разминочном зале. Полежала. А когда уже вышла, настрой был на все сто процентов. Ведь на соревнованиях каждый день все начинается заново: «то» прошло, а «это» еще впереди. Я думала только, что надо сделать то, что умею. И сделала все, как никогда прежде. Увидев ошибку британки Элизабет Тведдл, подумала: «Ну все, теперь самое главное — не давать никакого повода для придирок судьям». Можно сказать, ее выступление меня морально поддержало.

— *А что перед Играми было самым сложным? Спортсмены обычно говорят — ожидание последних дней мучительно...*

Это правда. Не сказать, что дни эти последние — противные. Наоборот, они вроде в помощь, можно что-то подделать, подчистить. И — в бой.

Но очень тяжело дожидаться, когда уже начнешь выступать, когда выйдешь на олимпийский помост. И еще думать все время — а как будет там, в Великобритании? Как продержаться в течение этих трех недель, чтобы ноги не подвели, мышцы не забились, нервы не взбрыкнули? Но как раз вот эти дни последние и нужны для того, чтобы до конца все доделать.

— *Алия, сколько раз пришлось отмахиваться от мыслей: «Зачем я во все это вязалась, зачем восстанавливалась, пережила бы травму и жила себе спокойно?!»*

И признаваться не надо, такого просто не было, наоборот, понимала, что надо потерпеть, выступить на Играх, а потом уже будет проще.

— *Проще выступать или принимать решения?*

И то и другое. Потому что Олимпийские игры — это ведь в цикле действительно самые сложные старты. Конечно, это счастье. За полгода до Игр я была еще далеко не в той форме, чтобы мечтать о золоте. Было очень сложно заставлять себя работать, и совсем не верилось в то, что смогу так подготовиться. Иногда казалось, что еще немного — и сдамся. Но эти мысли быстро приходили и так же быстро уходили.



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ



НА СОРЕВНОВАНИЯХ каждый день все начинается заново: «то» прошло, а «это» еще впереди



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЖЕНСТВЕННОЕ
стала, а это тоже
какой-то другой
поворот

— Я твоего папу (Фархат Мустафин, борец, призер Олимпийских игр) как-то спросила: вы — спортсмен, жена — физик, в семье должен быть культ спорта и точных наук. А он говорит: нет, у нас в семье — культ семьи...

Для меня семья это семья, без всякого дополнительного слова. Мама, папа, сестра. Ну, понятно, спорт — от папы. Хотя он, и правда, меня на большие цели не натаскивал. Иногда только говорил: «Давай, Аля, будешь тренироваться — станешь чемпионкой мира». Но действительно ли он так

думал или просто говорил, не знаю. Такого, чтобы папа или мама в зале сидели часами, как многие родители делают, тоже не было. А я гимнастику полюбила сразу. Шведская стенка понравилась, батут, потом брусья... Когда маленькая, тебе все интересно и везде весело. А любимыми предметами в школе были как раз физика и математика. Они легче всего даются, потому что мне это интересно.

— Плакала за последний год больше, чем за всю прошлую жизнь? Выдался он очень трудным — одно восстановление после травмы на целый год растянулось...

Нет, думаю, не больше. Взрослею.

— Испытания закаляют. Говоришь — взрослеешь, наверное, не случайно, сама чувствуешь изменения?

И внешние, и внутренние: я выросла, немного поправилась. И стала совершенно по-другому работать на всех снарядах. Прежняя гимнастика была ближе к детской. А после травмы началась взрослая.

— И можно сказать, ты ее выстрадала.

Да, несомненно. Стало тяжелее работать. Может, потому что не привыкла еще к новым своим форматам, внутренним ощущениям. Я к ним тоже примериваюсь еще. Женственное стала, а это тоже какой-то другой поворот.

— А чувства после травмы, что бережешь себя во время работы, не осталось?

Нет. У меня такого не было никогда. Я сразу в полную силу работала. Помогло, видимо, то, что я сразу приехала на «Круглое». На пятый или четвертый день после операции пришла в зал. И мне кажется, я бы не смогла вытерпеть все это время где-то в другом месте. Ходила в зал вместе с девочками, они выполняли свою работу, а я «качалась», занималась даже по вечерам в гостинице — на лестничной клетке. За счет того, что я была в своей обстановке, мне удалось ритм рабочий сохранить... А потом — только прыжок был у меня под запретом врачей очень долгое время. Я тренера упрасивала — он не разрешал. Все остальные тренировочные упражнения, не требующие нагрузки на ноги, я делала. Брусья, например, отрабатывала полностью, с приземлением в поролоновую яму.

— Про соперниц говорили сегодня достаточно много: американки, румынки, китайки — далеко не подарок. Разговоры напрягали?

Я стараюсь не думать о лишнем, главное — сделать свое дело. Насколько хорошо каждая из нас его сделает, таким будет и результат. Бороться мож-

но. И нужно. Знаете, что я для себя вынесла еще тогда, после чемпионата мира, когда мы выиграли команду? Мы можем выигрывать у кого угодно! У китайцев можем, и у американок, ничего в этом сложного нет. Работать надо, и все у нас будет нормально. И азарт тогда еще появился. Не хотелось останавливаться на достигнутом. Во время восстановления после травмы я смотрела все соревнования. Паники никакой не возникало — никто из гимнасток не делал ничего такого, что могло бы меня удивить. Я понимала только одно: если у меня получится восстановить те программы, которые выполняла до травмы, то сумею бороться с кем угодно. Другое дело, что ответственность на Играх, конечно, больше, чем на других стартах. Все-таки Олимпийские игры, не каждый день и не каждому суждено туда попасть. Ответственность большая.

— Хотелось от нее избавиться? Хорошо бы, никто и ничего не ждал, да?

Не скажу, что давила сильно. В голове одно сидело — надо дотренироваться, и все, что я за эти 12 лет наработала, выложить там, на олимпийском помосте.

— Ты с каждым днем соревнований в Лондоне словно набирала обороты...

А знаете, вот это как раз и было самым сложным в день финала на брусках, надо было собраться на четвертый день соревнований, когда уже усталость накопилась. До начала соревнований нам с девочками всего один раз удалось выбраться в магазин, который был рядом с Олимпийской деревней. И все, только помост. В первый день прошла все снаряды в квалификации. Во второй день — снова все четыре снаряда, уже в командном первенстве. Дальше — финал многоборья, еще два дня финалов — на брусках, в вольных упражнениях. Тяжело. Ведь сначала я должна была выступать за команду на двух снарядах — в опорном прыжке и на брусках. А после квалификации тренеры сказали: «Готовься ко всем видам».

— Понимание, что стала олимпийской чемпионкой, пришло вместе с соскоком?

Я еще ждала... Но в принципе все сделала и поняла, что выиграла. Оценка была выше, чем у Тведдл и Кесинь, а Дуглас меня обогнать не могла, у нее недостаточно сильная база для этого. Судейство, кстати, меня в Лондоне устраивало, претензий нет. Если говорить о многоборье и Вике, то она с самого начала не была лидером, ошиблась на прыжке, дала как раз тот самый повод — судьи могли снять 0,1, а сняли 0,3. Дуглас же вышла и сделала все без единой помарки.

— В спорте невозможно обойтись без доли здорового пофигизма — то, что не нужно, отодвигаешь в сторону, согласна с этим?

Наверное, это правильно. Есть цель, к которой я должна приближаться и в конечном счете прийти. А то, что направо и налево встречается, можно отодвинуть.

— Это грамотный путь для спортсмена?

Это грамотный путь не только в спорте. Но и путь для человека, у которого есть цель, и он ее добивается, несмотря ни на что. И это не пофигизм — просто надо идти вперед. Потому что, возможно, другого раза уже не будет.

— Сейчас говорят, что нужно в первую очередь усиливать внутреннюю конкуренцию в сборной. А конкуренция может раздражать?

Нет, потому что главная цель — помочь команде. А дальше уже все остальное.

— На BBC тебя показывали в качестве заставки гимнастических соревнований на Олимпиаде? Видела?

Нет. Но, если бы и видела... Это не может помешать — погордиться собой можно чуть-чуть. А так — выходишь на помост и отрешаешься от всего. Вот снаряд — иди и работай. ▲



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Просто надо идти вперед.

Потому что,
возможно,
другого раза
уже не будет



ОЛЕГ НАУКОВ

ВОТ СНАРЯД —
иди и работай



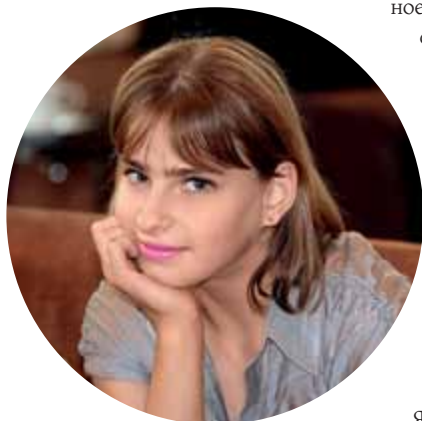
ОЛЕГ НАУМОВ

БОЕВОЕ КРЕЩЕНИЕ



НАСТЯ ГРИШИНА ТОЧНО ЗНАЕТ ВРАГОВ КАЖДОЙ ГИМНАСТКИ

ТЕКСТ: КСЕНИЯ
ПЕРЕКЛАДИНА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

А ЧТО ТАКОЕ СТРАНА?
Это люди, которые болеют
и переживают за тебя

— Настя, до Лондона ты говорила, что не боишься того, что предстоит выходить на самый грозный помост. Но Олимпийские игры многим показали, что являются все же не обычным стартом...

Я анализировала потом ошибки и буду, наверное, делать это еще много-много раз. Перегорела, очень волновалась. Почему так случилось?

Может, недостаток выступлений на большом помосте, а может, сказалось то, что ощущала огромную ответственность.

И все время это в голове сидело: «Я должна справиться с задачей!» Но не справилась, ошиблась на двух снарядах. Долго, много, тщательно готовилась, а вот...

— Известные спортсмены знают, что иногда это самое главное — освободить себя от лишних мыслей, просто показать все, что готовил годами.

Я, когда из дома уезжала, уже начала нервничать. Родители мне говорили: «Успокойся, только успокойся, это — главное». А я уже, видимо, не смогла. И в Лондоне тоже не освободилась от чувства неуверенности какой-то. Конечно, это

не оправдание, но как не волноваться, если выходишь на главный старт олимпийского цикла?

— До Игр у тебя уже был дебютный взрослый старт — на чемпионате Европы. Наверное, уже в Брюсселе ты почувствовала, что просто не будет...

— На взрослом чемпионате континента я выступала впервые. Да и вообще, так получилось, что до Олимпиады на международные соревнования я ездила-то два раза. Конечно, к таким трибунам, к такому напряжению надо как-то привыкнуть. Выступать чаще, себя воспитывать... На самом деле каждая гимнастка больше всего на свете боится саму себя. Личная неуверенность, страхи — наши злейшие враги.

— А чего боялась больше всего? Опозориться, не оправдать доверия?

Мы все выступаем за страну. А что такое страна? Это люди, которые болеют и переживают за меня. Какой-то избранности я не ощущаю, но вот эту огромную ответственность перед страной чувствую. Как ни громко это звучит, задача спортсмена — защитить честь страны. И это очень важно, чтобы все твои мечты, многолетние усилия принесли результат. Тем более — Олимпийские игры. На Олимпиаде тыходишь в элиту гимнастики, получаешь имя, известность, любовь зрителей. Или равнодушие — тут уж как выступишь...

— После награждения хотя бы порадовалась серебряной медали? Или грызла себя и продолжала переживать?

Честно сказать, я вообще тогда ничего не поняла. Все немного мимо меня проходило.

— И домой не звонила?

Сразу — нет. Телефон нельзя брать с собой к помосту. Но я знаю, что и родители, и братья болели за меня. Я самая младшая в семье и всегда находилась в окружении взрослых. Мама, папа, три брата. Да, я думаю, за меня многие переживали. И знакомые, и в клубе. Когда-то меня не брали ни в фигурное катание, ни в гимнастику — считали, что уже большая слишком. Только тренер Ольга Эдуардовна Сикора согласилась попробовать и начала работать со мной. Так я оказалась в ЦСКА. Наверное, потому, что в зале мне сразу все понравилось. Мне кажется, и в другом виде спорта я могла бы себя найти, мне, например, очень нравятся художественная гимнастика и синхронное плавание. Но вот чтобы полюбить их так же сильно, как гимнастику... вряд ли. А теперь уже столько времени этому виду спорта отдано, я уже не могу не дойти до цели, которую себе поставила.

Конечно, к таким трибунам, к такому напряжению надо как-то привыкнуть.

**Выступать
чаще, себя
воспитывать...**



ОЛЕГ НАУКОВ

— Про цель не спрашиваю, у членов сборной она одна — выиграть. Вопрос другой, когда ты вообще поняла, что можно ставить серьезные цели? Четыре года назад, после чемпионата России, где я выиграла многоборье. Потом меня пригласили в сборную. Стала готовиться, получила стипендию. Помогаю вместе с братьями родителям. Мама и папа не работают. Папа не так давно перенес обширный инфаркт. Если у нас есть возможность заниматься делом, которое нравится и получается, и помогать... Не только я, все девочки делают то же.

Я очень хотела, чтобы все у меня получилось на Играх в Лондоне, как надо. Так хотелось реализовать себя. Обидно за ошибки. Обидно, что не все получилось, как хотела. ▲

ОБИДНО
ЗА ОШИБКИ.
Обидно, что не
все получилось,
как хотела



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДЕВИЧИЙ КАПИТАН

КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА ЗНАЕТ, КАК ТРУДНО БЫТЬ СИЛЬНОЙ СРЕДИ СИЛЬНЫХ

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА



ОЛЕГ НАУМОВ

— Ксения, капитан сборной в таком виде, как спортивная гимнастика, — это серьезно, не просто формальность. Но на Играх за себя бы ответственность выдержать, а тебе надо было еще и чужие эмоции принять, да поднять градус настроения или, наоборот, приглушить страсти...

Да, все, наверное, видели, как я переживала перед Олимпиадой. Очень смешанные чувства испытывала — беспокоилась и за себя, и за команду, и за каждую девочку в команде. Ну, а как иначе? Я действительно старше девчонок — во всех отношениях. И через большой опыт стартов прошла. А в Лондоне просто старалась помочь. Сама, как ни странно, переживала не так сильно, как на остальных соревнованиях. Может быть, потому, что мы выступали командой, все вместе, все друг за друга. Тренеры поддерживали, плюс такая большая делегация приехала за нас болеть, поэтому как-то легче было.

— Столь обидное падение при приземлении во время исполнения вольных упражнений потребовало, наверное, восстановления именно душевного равновесия?

Обидно было. Я просто поторопилась вместо того, чтобы вдохнуть-выдохнуть. Плакала ли? Я тоже живой человек. Но пережила уже и более горькую ситуацию, чем девчонки. В Лондоне соревнования закончилось все-таки медалью. Конечно, она чуть ниже, чем мы хотели, но ведь медаль!

— Результаты на Играх от женской сборной ждали, его уже давно, можно сказать, рекламировали. Тяжело было?

Мне показалось, мы чуть рано сдались. У Насти немножко не получилось. Я концовку вольных смазала. Вот так по чуть-чуть и скопилось. Тяжело перед Играми было, но, может, больше и не от ожиданий. А от того, что каждая гимнастка сборной — сильная. В такой команде даже трудновато бывает.

— То есть? В смысле внутренней конкуренции?

Да нет. Знаете, как говорят: сильному человеку тяжело рядом с сильным. Вот, что-то похожее. Но я помню свои ощущения перед Играми — к примеру, в Пензе на контрольной тренировке. Я тогда со стороны посмотрела на девчонок: друг за друга все стоят. И вроде им тоже вместе тяжело, у всех характеры, но вместе — как кулак.

— Теперь они знают, что это такое — Игры. А тогда спрашивали, как все было, например в Пекине?

Я им чаще сама говорила, потому что нервничала. Все время что-то пыталась сказать, куда-то на-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

правиль. Они мне даже говорили иногда: «Ксюш, успокойся. Все нормально будет».

— *А ты Пекин часто вспоминала за эти четыре года?*

Трудно сказать. Меня обычно спрашивают: «Вот, Пекин, твои первые Игры, как ты себя там чувствовала?» Я не помню. Мне было 16 лет. То есть сейчас я понимаю, что у 16-летних нет таких переживаний, которые я сейчас испытывала. Когда понимала, куда именно я еду. Переживала за здоровье девочек, чтобы все получилось, чтобы никто потом не ходил и не плакал, не забивал себе голову нехорошими мыслями, чтобы обошлось без депрессий...

— *Это ты сейчас о себе после Пекина?*

Когда я приехала из Пекина, мне действительно было тяжело, это я помню. Потому что четыре года тренировалась — и осталась ни с чем. Я через это прошла, не хотелось, чтобы девочки так же мучились. На самом деле у меня так много мыслей в голове было перед Играми, что я даже не справлялась с ними. Разрывало прямо голову.

— *О будущем, или как в Лондоне все сложится, или как после Лондона пойдет?*

Обо всем сразу. А что мне еще оставалось делать, как не думать? (Смеется). Я же одна живу в команде. Иногда только выговариваюсь...

— *Скажи, вот запасные, например, даже не вылетали в Лондон. Оставались на «Круглом» до вашего выхода на помост, поскольку во время соревнований замена уже невозможна. А если*

бы тебе предложили выбор — пройти все же через Игры, пусть даже так, как в Пекине, или остаться «почти что» в сборной?

Да как сказать? Мне жалко всех, кто не попал. И в то же время я понимаю, что все правильно. У нас такой спорт. По-другому быть не может — кто-то отпадает от главной битвы. Другой вопрос, я всегда даже говорила девочкам, что не смогла бы вот так — сидеть до последней минуты на «Круглом» и тренироваться, зная про практически нулевой шанс. Лучше уж совсем со стороны на все смотреть.

— *А тебе как проще во время стартов сказать себе: «Спокойно, Ксюха...» или «Проснись, Ксения!»?*

Не могу точно сказать, на каждом старте все происходит по-разному. Когда-то надо себя в чувство привести, когда-то — нерв вытащить, чтобы подколотило немного. Вот мама каждый раз напутствует одинаково: «С Богом!» Ласковые слова всякие находит, ну, как только мама умеет...

— *Ругаешь себя много?*

Да, и очень ругаю. Поверьте, есть за что. Вообще, взрослеешь и понимаешь многое. Я, например, только год назад где-то начала понимать прежнее поколение девчонок: «Ой, как тяжело каждый новый год осиливать». А до меня просто не доходило — чего тяжело-то? Вроде бы все в одном месте тренируемся, все примерно одинаково... Сейчас, когда позади сложные сезоны, начала понимать. Это самое тяжелое — каждый день себя заставлять. Хорошо, что родители, тренер помогают.

— *В тебе удивительным образом соединяются человек команды и человек, любящий одиночное плавание.*

Да я вообще такая... Сама по себе должна быть.

— *«Все сама умею, все сама знаю, сама и ошибусь» — так про тебя говорит тренер Марина Назарова.*

Если бы я была на ее месте, я бы себя уже бросила. Когда к сборной еще только поднималась, самый тяжелый, наверное, этап был. Как от жалости к себе удержаться? И если бы не Марина Владимировна, я бы, скорее всего, закончила, не успев и начать-то толком. Но у каждого бывают какие-то срывы, главное, чтобы рядом был тот, кто не в позу встанет, а поймет. Я всегда надеюсь на тренера. Мы же сами всегда знаем, когда виноваты. Если по делу схлопотала, не обижусь. Если без дела — свою точку зрения попытаюсь отстоять. Все взрослеют, никто в детстве надолго не задерживается, особенно у нас. ▲

Мне жалко всех, кто не попал на Игры.

У нас такой спорт.

По-другому быть не может — кто-то отпадает от главной битвы



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КОНЕЧНО, СЕРЕБРЯНАЯ МЕДАЛЬ чуть ниже той, что мы хотели, но ведь медаль!



РИА-НОВОСТИ

НЕ СДАВАТЬСЯ!

ВИКТОРИЯ КОМОВА
ПОВЕРИЛА СВЕТЛАНЕ
ХОРКИНОЙ

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА



— Кого из зарубежных гимнасток ты считала главными соперницами до начала соревнований? Американок — Райсман и Вибер.

— Дуглас была вне зоны наблюдения?

Я и правда не ожидала от нее такого прогресса. Она же была на Чемпионате мира-2011 — ничего особенного. Даже представить было трудно, что в Лондоне выиграет золото.

— Олимпийские игры забрали у тебя много эмоций, а принесли ли новые?

Знаете, и проигрывать и выигрывать везде одинаково тяжело или приятно. Только ажиотажа вокруг Игр в Лондоне все же было больше.

— Помню, как еще до твоих громких побед личный тренер Геннадий Елфимов рассказал моей коллеге о вашем ежедневном процессе тренировок: «Мы не работаем. Мы играем. Играем

в то, чтобы получилось. Ведь это же интересно — сделать элемент таким образом, чтобы он вышел сложным и красивым».

Наверное, так и было какое-то время. Но сейчас тренировки — это больше работа. Так что отношение тоже поменялось, стало сознательнее. Хотя, как не любила ОФП, так и не люблю. По канату лазить с любовью до сих пор не получается. Но все надо преодолевать. Элементы сложные, их нужно не только освоить, но еще и сделать чисто! Соперниц много, и они не убывают. Так что, где надо, там и буду лазить, чтобы мы работали не зря.

— В Лондоне вы с девочками завоевали командную медаль. Не зря, значит, даже пообедали вместе? Мы действительно дружные и поддерживаем друг друга во всем. И на обед, и на завтрак ходили вместе. Два стола соединили, и все последнее время перед Играми за одним столом сидели. Мы давно хотели сделать большой стол, а нам его все разъединяли. Но перед Играми, видимо, время пришло. Мы очень долго всегда сидим — разговариваем, смеемся. А что вы думаете, у нас тем мало? Одно только обсуждение замечаний тренера или того, что и как удалось на тренировках, на час может затянуться. Или, кто какую комбинацию делает, — это ведь тоже не секундный разговор. А лучшая подруга у меня Маша Пасека. Такая веселая, позитивная, все свободное время в Лондоне с ней проводили.

— Чего не хватило для золота?

Я и перед Играми говорила: все у нас есть, только надо работать и выходить уверенно. Мы готовы. И достойны быть первыми.

— Про тебя все чаще говорят — Вика изменилась, повзрослела...

Мне кажется, что-то действительно произошло со мной после чемпионата мира — борьба, судейство, я как-то внутренне повзрослела, даже на гимнастику стала смотреть по-другому.

— Не будем касаться Олимпийских игр, ты в своих ошибках каялась так горько, что это весь мир видел. Скажи, спустя неделю после чемпионата мира в Токио ты думала, поддавшись и общественному мнению в том числе, что судьбы все же недодали оценки, чтобы отобрать золото абсолютной чемпионки в пользу американки, или продолжала себя корить за то, что...

Себя корить. Зачем на кого-то валить? Если я так сделала, допустила погрешности, судьи так и отсудили.

— Тренер Елфимов и на чемпионате мира, и после него придерживался такой же позиции: работать надо чисто, тогда все будет в порядке. И все

же не скрывал, что вас судили — как положено, а американке оценки зависили. Это немного примиряло с действительностью?

Нет. Это ведь я позволила в отскоке «двушки» прыгать — может, потому что помост не чувствовала из-за того, что давно не исполняла какие-то элементы. Так что и следить надо в первую очередь за собой.

— Я все же вернусь к Лондону. Как казалось по ходу состязаний — реально было в личном многоборье стать первой?

Да все было реально! Просто где-то что-то не получилось. Наверное, я это понимала, хотя секунды перед объявлением финальной оценки показались мне такими долгими. И я все ждала — вдруг на табло появится тот результат, который нужен? Конечно, серебро Олимпийских игр — это... Я ведь на Олимпиаду не за серебром ехала. Я же говорю, всегда надо бороться. Бороться до последнего. Не сдаваться никогда. Как бы плохо что-то ни получалось. Упереться до последнего. И ничего лишнего не надумывать. Я отдала победу в самом начале — в прыжке. В тот момент не расстроилась, даже наоборот — разозлилась. Я ведь больше всего опасалась упражнений на бревне. А тут... Не знаю, в чем причины ошибок. Очень болели ноги, а при тренировке соскоков сильно задействованы колени, которые тоже напоминали о себе. Мне вообще запрещали делать низкие приседания. Ну, чего уж теперь говорить! Потом, на следующих снарядах, я старалась, очень старалась, но немножко не хватило.

— Два серебра, про которые ты в сердцах сказала, что это не медали...

Я потом остыла немного, просто очень обидно было.

— Их можно сравнивать?

Командное мне больше приятно, чем мое личное. Потому что в личном я недоработала. Могла все сделать лучше. А в команде второе место — это максимум. И Америку обыграть в Лондоне было просто нереально. А в многоборье я могла это сделать, и все дни до финала шла первая. Но так получилось...

— Задам неожиданный вопрос, и отвечать придется за целое поколение: по мнению старших товарищей, ваше поколение отличается тем, что позволяет себе грубить тренеру.

Конечно, бывает. Потому что нервы на пределе. Тренер что-то скажет, ты — в ответ. Начинается перепалка, потом, правда, быстро все успокаиваются и начинают работать.

— Надеюсь, выражения все же носят цивилизованный характер? Просто назовем это так — позволяете себе огрызаться?

Ну, да. Не буду, не хочу. Но вот перед Играми в последнее время этого почти не осталось. Потому что все понимали, что надо и кому надо. И что надо рот закрыть и идти работать.

— Сейчас время выводов. Какие, Вика?

Все те же — идти, бороться, не сдаваться. А в первую очередь не надо волноваться так сильно. В начале стартов я выходила, не волновалась, была спокойна, а потом — началось... На бревне в финале меня так трясло, что два раза свалилась. Может, потому, что так хотелось быстрее на пьедестал. Я, конечно, больше волнуюсь на финалах в отдельных видах. Но надо просто помнить: все, что натренировали, сделаем. После Олимпиады встретила со Светланой Хоркиной, и она сказала: «Больше не плачь. Все у тебя получится».

— Следующая Олимпиада-2016 в Рио-де-Жанейро — там эти выводы пригодятся.

Да, там я уже должна четко идти к золотой медали. ▲



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

ВЫВОДЫ
ВСЕ ТЕ ЖЕ —
идти, бороться,
не сдаваться



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



РИА НОВОСТИ

ПРОСТО ГИМНАСТКА

МАРИЯ ПАСЕКА ПОДЫШАЛА
НА ЗОЛОТО, ПОТЕРЛА ЕГО
В РУКАХ И ВСЕ ПРО СЕБЯ
УЗНАЛА

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



GETTY IMAGES/ГОТВАНК

— Маш, эмоции улеглись после Лондона или все еще продолжают бушевать?

Ощущение такое, будто я во сне. В Лондоне думала, стоит домой приехать, и все уляжется. А приехала — поздравления, встречи, к президенту ездили на награждение. Конечно, все это производит впечатление.

— Нравится?

Внимание приятно. Хотя иногда надоедает. Но даже не знаю, как объяснить... У меня в жизни никогда ничего подобного не было. А сейчас есть. И это здорово. Настроение классное!

— А я помню, как ты сказала в микст-зоне в Лондоне: «Моя медаль — это чудо. Что она значит для меня? Все!» Чудо-то почему?

Я смотрела на соперниц и думала: прыгнуть прыгну, но чтобы попасть в призеры... Мне Марина Геннадьевна (Ульянкина. — Прим. ред.) постоянно говорила: «Маша, ты сможешь, ты сможешь». А я: «Да чего смогу-то? Прыгуний много. Как?»

То, что в меня тренер верила, помогло очень. И спасибо Андрею Федоровичу и Валентине Александровне Родионенко, они настояли, чтобы я пошла на второй прыжок. Был вариант прыгнуть только один раз, для команды. А мне обидно стало: зачем я тогда вообще поехала? Ну, прыгну в один день, а потом неделю болтаться? И тогда Андрей Федорович сказал: «Маша, прыгай!»

Они настаивали. Я послушала. Если бы не они, думаю, я вряд ли попала бы в финал.

— Знала, что будешь одной из немногих, кто выполняет эти два с половиной винта, и не верила в себя?

Нет, верила. Я координирована хорошо, чувствовала, что технически справлюсь. Но за ноги свои боялась, Алию все время вспоминала, и это давило. Я даже специально перекручивала прыжок, чтобы не вставать на ноги намертво, такой страх был бешеный. А потом постепенно, постепенно... Я перешла через это, сказала себе — надо! И вот сейчас, когда выступила, обидно даже, что третья. На Марони не злюсь, все судьи решают, но обидно. Прямо загорелось у меня внутри: если не возьму золото на следующей Олимпиаде, не успокоюсь. Мне мама всегда говорила: «Стоит только начать, ажиотаж появится, адреналин заиграет». А я в ответ смеялась: «Мама, да ты что, если я на Олимпиаду попаду, то потом закончу сразу же». А теперь сама себе удивляюсь, «хотелка» во мне включилась. Поздновато, правда, но пусть хоть так.

— А силы в себе чувствуешь пройти еще четыре года? Трудно ведь будет.

Ну, трудно, оно всегда трудно. Надо через это переступить.

Мне выносливости не хватает. Нужно качаться. А я не очень-то люблю — тяжело. Но сама себя заставляю. Понимаю, это раньше могло бы прокатить, но организм-то стареет. Значит, надо работать, пока есть желание, ну, а дальше — время покажет.

— Тренер говорит, что уже и три винта не за горами, и тебе вполне по силам это делать.

Где-то там внутри себя я готова прыгнуть. Но, как Марина Геннадьевна правильно сказала, с возрастом аккуратнее становишься, понимаешь, что может быть так, а может и этак. Потом, чтобы три винта прыгнуть, нужно вес скинуть. Сейчас прыгаю два с половиной и при приземлении чувствую — чуть придавливает меня. Так что нужно немножечко привести себя в порядок. Тогда и вольные легче делать, и ноги не так сильно будут болеть. Травмы же откуда идут — когда с большим весом тренируешься.

— Скажи, а ты прыжок свой каждой клеточкой чувствуешь?

Не всегда. Вот в Лондоне в разминочном зале я ровно прыгала, не заступала. А выйдя на помост, почувствовала: на меня что-то давит, энергия не очень хорошая. И я там терялась. Вроде мышцы все помнят, делают, но рук-ног своих не чувствую.

Когда на второй прыжок собиралась, говорила себе: «Успокойся, все-таки за страну выступаешь, надеются на тебя».

— *В общем, Олимпиада — это страшно?*

Сначала не было страшно. Там во Дворце коридорчик, из которого мы на помост выходили, из него зал и увидели. Он нам показался маленьким, уютным, а когда вышли... Поднимаю голову и вижу — трибуны в потолок уходят. У меня, естественно, глаза вот такие! Мама (она по телевизору смотрела) потом смеялась: «Ну и лицо у тебя было!» За то, что я тот прыжок выполнила, еще Ксюше Афанасьевой надо сказать спасибо. Она меня постоянно успокаивала: «Маша, в транс не входи». Я вся бледная, она меня по щекам: «Давай, давай...» На самом деле не готовы мы были психологически ко всей этой обстановке.

— *А почему?*

У нас в стране нет такого интереса к спорту, к гимнастике. Кажется, что у нас кроме футбола о других видах спорта люди и не знают. Ну, вот хотя бы в «Олимпийском» сколько раз приходила смотреть, когда девочки выступали, и что? Трибуны пустые.

— *Честно говоря, в Лондоне, когда вы выходили на помост, хотелось крикнуть: «Выше нос, девчонки!» Американки ведь как держались? Еще не сделали ничего, а уже — королевы. Почему у нас так не получалось, Маш, ведь вы же у нас все такие красавицы!*

Я и говорю, не привыкли мы выступать на публике. А у американок даже на внутренних соревнованиях полные залы, трибуны орут. Или вот еще, в Лондоне камера боковая была. Я, например, с такой камерой, чтобы за мной ехала, никогда раньше не выступала. А тут на опробование вышла и не могу работать, сбивает меня эта камера. Я понимаю, что это никого не волнует, но ведь и к таким вещам надо привыкать.

А болельщики? Сколько наших было в Лондоне на гимнастике? Кучка из нескольких человек и один флажок на самом верху. За американок вы сами видели, как болели. И еще знаете, что обидно? Нам в Интернете иногда такое пишут... Мне вот присылали вопросы типа, что я вообще делаю на этой Олимпиаде?

— *Разве можно во время соревнований всякую ерунду читать?*

Нельзя, знаю. Я только до Олимпиады и читала. А потом перестала. Конечно, на дураков не обижаются, но все равно. Мы с девчонками рассуждаем на эту тему и не понимаем, почему так? Мы же стараемся, работаем, устаем очень, столько травм

перенесли... Выходим честь страны защищать, а нам такое пишут.

— *Но не только плохое пишут, наверное, и поклонников у тебя теперь прибавилось?*

Ой, во время соревнований «ВКонтакте» столько сообщений появлялось... 500–600 могло быть. Но больше всех, конечно, получала Алия. Пишут мне многие. Говорят, что красивая. А я не привыкла к такому вниманию. Я обычная девочка. Просто гимнастка. И нет такого, что приехала с Игр и теперь — звезда. Правда, всем сразу не ответишь, поэтому тон сообщений меняется: почему меня игнорируешь, не отвечаешь? Ну как объяснить человеку, что он не один «ВКонтакте»?

— *Модельные агентства тобой еще не интересовались?*

Нет, да и не хочу я в модели, если честно. Вот если бы просто свой вид спорта как-то рекламировать, чтобы внимание к нему привлечь, почему не попробовать? Мне многие говорят, что я очень фотогенична. Не знаю, может и так, но я этому не слишком верю.

— *В институт ты поступила физкультурный. Намерена серьезно учиться?*

А почему нет? Школу немножко пропустила, хотя экзамены все сдавала, поэтому думаю об учебе. Спорт же не вечный.

— *Тогда надо было в автодорожный идти, ты же техникой интересуешься?*

Это правда. С детства. Мама рассказывала, что, когда я была маленькой и мне подарили куклу, я ее просто отшвырнула и начала с машинками играть. И всегда мечтала, чтобы у меня машина была с пультом управления. Я в папу пошла. Внешность мамина, а вот характер...

— *Скорость любишь?*

Очень. Один раз с отцом на мотоцикле до 240 км/час разогнались. Ветер, страшно, зато адреналин. И папа все рассчитал, дорога была ровная, перед поворотом мы плавно скорость сбросили. Я только папе так себя «прокатить» доверяю. Он не профессиональный гонщик, любовь к технике его хобби. Вот и меня заразил. Я в первый раз с ним на мотоцикл села в три года. А в двенадцать уже сама машину водила, на школьном дворе. До сих пор помню, какой же тугой был у нее руль! А сейчас, когда нам «Ауди» подарили, я на педальки понажимала во двореке и все. Прав-то у меня нет еще, поэтому мы решили продать машину. Вот если бы мне, как Алие, 18 лет уже исполнилось, я бы села и поехала, не раздумывая. А так чего машине стоять целый год? Лучше я родителям

Поднимаю голову

и вижу — трибуны в потолок уходят. У меня, естественно, глаза вот такие!



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

ПОЧЕМУ — ТАК?
Мы выходим
честь страны
защищать, а нам
такое пишут



ГЛЕБ ШЕЛКУНОВ / КОММЕРСАНТЪ

ДЕТИ ВОСЬМИ-
ЛЕТНИЕ стоят
под моим окном,
курят. Я говорю:
«Ребята, вы
чего?»

помогу, они как раз дачу строят — баню, дом. Ну, и еще есть у меня планы...

— Это секрет?

Да нет, много идей на самом деле. Зал, например, хочу открыть. Свой собственный. Но пока об этом рано говорить. А вообще, представляете, я же с детства мечтала получить машину в подарок и попасть на Олимпиаду.

— Да-а-а, жизнь удалась...

Теперь надо идти дальше, не останавливаться, чтобы до золота дотянуть. Сначала гимнастика, а потом уже все остальное. После Олимпиады я три недели отдыхала, на другую жизнь посмотрела и, честно говоря, в шоке. Дети восьмилетние стоят под моим окном, курят. Я говорю: «Ребята, вы чего?» А они меня такими словечками посылают!

Я понимаю, разные люди есть, но у тех, кого я видела, одна только цель: пойти погулять, выпить. Я раньше на маму, бывало, обижалась — гулять меня не отпускала, «детство отнимала». Мы с ней из-за этого, ох, как ругались. А сейчас благодарна маме за то, что терпела она мои капризы, делала все, чтобы я осталась в спорте. Смотрю на этих детей и понимаю: то, что с ними происходит, это страшно.

— А что про вашу жизнь однообразную на «Круглом» скажешь? Ее ведь тоже не все могут выдержать.

Там тяжело, когда у тебя настроение плохое, когда душа ни к чему не лежит. И нужно, чтобы рядом был тот, кто может помочь тебе из этого состояния выйти. А так мы нормально время проводим. Вот у нас компания — я, Никита Игнатьев, Вика Комова, Ксюша Афанасьева... Мы очень дружим. Никита — человек замечательный, порядочный, о таком друге только мечтать можно. Он всегда тебе настроение поднимет, поддержит, если что, слова правильные найдет. Ну, а Вика — моя лучшая подруга.

— Не у всех получается дружить с соперницей...

А мы и не соперницы. Она многоборка, а я снарядница. Но даже если бы я в многоборье выступала, думаю, ничего бы не изменилось.

— А у тебя какое настроение чаще бывает?

Хорошее. Я вообще всегда улыбаюсь, стараюсь ни на кого не обижаться. Я открытая, добрая, не могу сказать человеку «нет».

— Всегда улыбаться случайно не у Никиты научилась?

Нет, у мамы. Но у нас все ребята веселые. Я думаю, иногда полезно было бы девочкам с мальчиками вместе тренироваться. Сколько раз такое было: сидишь в зале и плачешь, а пройдет кто-то из ребят, скажет что-нибудь, и совершенно другое настроение появляется. А плюс совместных тренировок я однажды на себе испытала. Марина Геннадьевна куда-то уехала, и меня Андрей Федорович тренировал. Он и предложил зайти в мужской зал. Пошла. У них там совершенно другая атмосфера. Нет напряжения, все улыбаются, работают спокойно. Может, кому-то и лучше, когда на него кричат, подстегивают, а я вот не могу, например, когда на меня голос повышают, когда слезы крутом. У меня настроение сразу падает. Я на позитиве люблю.



ОЛЕГ НАЗАРОВ

Не могу быть
серьезной
на людях.

**Если
кто-то
рядом,
всегда улы-
баюсь.**

Это по-разному
воспринимают

— А ты можешь назвать себя человеком, который контролирует свои эмоции?

Да, я никогда голову не теряю. Хотя, может быть, кто-то и считает меня глупой.

— Почему?

Не могу быть серьезной на людях. Если кто-то рядом, всегда улыбаюсь. Это по-разному воспринимают.

— Вот мы сидим с тобой в зале, а вокруг столько девочек маленьких... Приносила ли свои медали показать?

Как раз завтра собираюсь, очень они просили.

— А сама вечерами берешь их в руки, любуешься?

Не поверите, я их даже не повесила еще. Положила, как приехала, и нет-нет, вы правильно сказали, смотрю, вспоминаю. Неужели мои? Мои, вот они, мои дорогие!



ИТАР-ТАСС

А еще не так давно была на телевидении и у одного борца — он золото выиграл — попросила: «Можно, вашу медальку?» Взяла, потерла в ладонях, подышала на нее. Хочу такую же... ▲

