

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№4 | 14 | 2012



Владимир:
ШКОЛА
ОТМЕТИЛА 50 ЛЕТ!
«Олимпийские надежды»:
БУДУЩЕЕ, ПРИОТКРОЙ
ЛИЧИКО...

Здоровье для всех:
СДЕЛАЙ СЕБЕ ФИГУРУ

За помостом:
СЁМОЧКА, КАК ТЫ?
Рожденные в СССР:
ТАМАРА МАНИНА

ЗВЕЗДНЫЙ
ПОИСК: КТО
СЛЕДУЮЩИЙ?



*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!



Примите поздравления с наступающим Новым годом! Прошедший год был для наших гимнастов достаточно успешным, и мы полны надежд приумножить эти достижения в 2013 году, который, я верю, подарит нам немало радостных моментов.

К настоящему времени нам удалось собрать в мужской и женской гимнастике на федеральном уровне, в регионах и школах крепкую и надежную тренерскую команду. Среди спортсменов подготовлено достаточно мастеров, готовых претендовать на самые высокие титулы и награды как российского, так и мирового уровня.

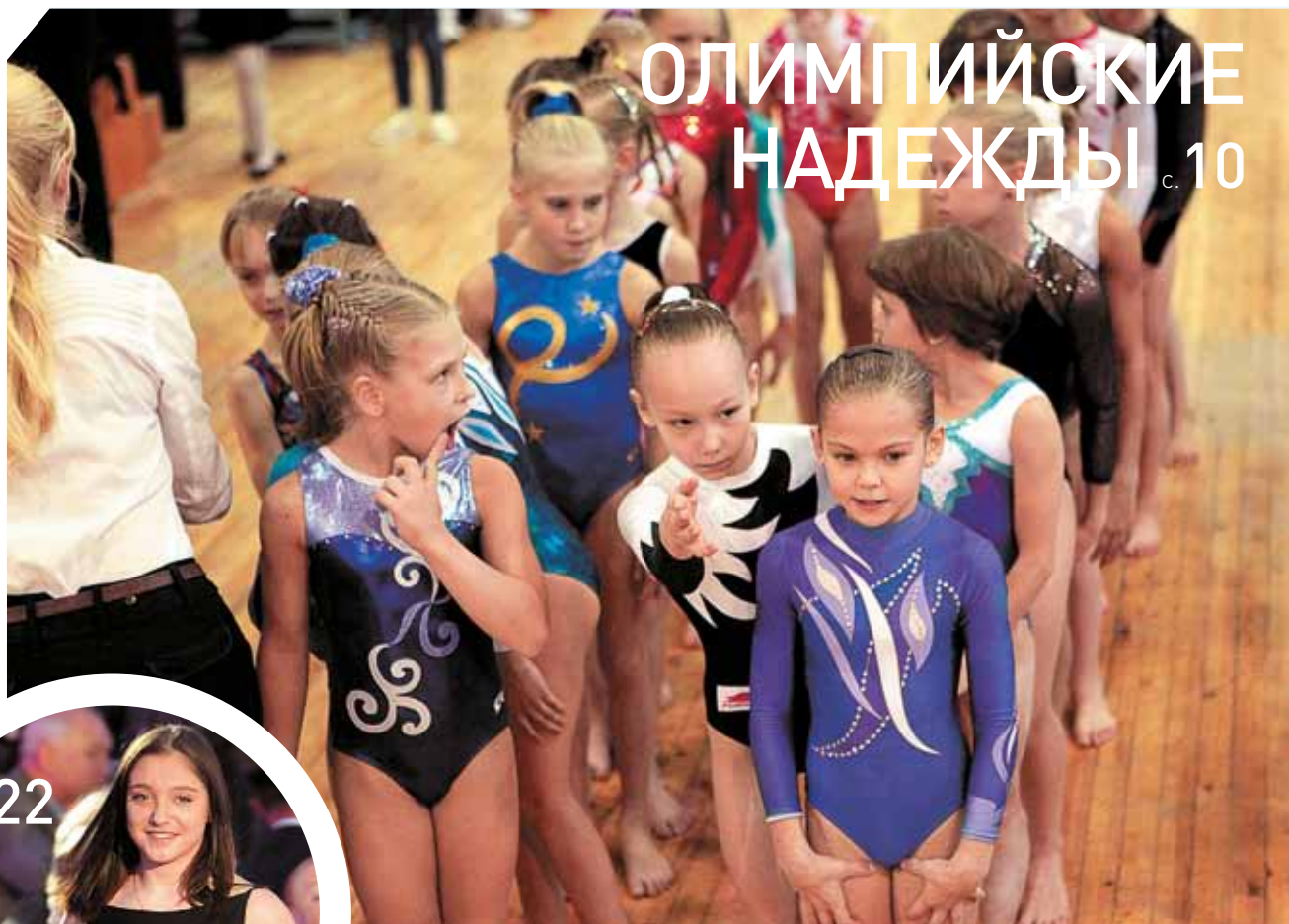
Значит, дело за тем, чтобы добиться стабильности в показателях, устранив некоторые недоработки.

Нельзя исключать, что в будущем в спортивной гимнастике появятся новые, более высокие, требования, возможно, изменятся какие-то элементы, подходы, правила. Мы должны быть готовы принять эти перемены и адаптироваться к ним.

Всем нам нужно осознать главное — наша задача в том, чтобы российская сборная по спортивной гимнастике постоянно присутствовала на пьедестале почета. Для этого у нее есть все необходимое. Добавим волю и немного везения.

Удачи вам, уважаемые читатели! И хорошего настроения в новом году!

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



ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ с. 10

4 НОВОСТИ

ЧТО? ГДЕ? КАК И КОГДА?

Новый год — новые вопросы, проблемы и успехи

10 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ

Будущее пробует силы. Они еще не выступают в Рио-де-Жанейро, но следующие Игры — за ними

18 КОНФЕРЕНЦИЯ СДЕЛАНО МНОГО. НО ЕСТЬ РЕЗЕРВЫ...

Постановление отчетной конференции ФСГР

22 СПОРТИВНАЯ ЭЛИТА-2012 БАЛ, БАЛ, БАЛ...

*Алия Мустафина —
спортсменка года!*

24 ШКОЛА

ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ. ВЛАДИМИР

Знаменитой школе — 50 лет! Амбиции и планы юбиляриши

32 ТРЕНЕРСКАЯ

ВОПРЕКИ ЗЕМНОМУ ПРИТЯЖЕНИЮ

Искусство прыжка: как это делается?

38 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ ЗАЧЕМ БЕДРАМ УШИ?

Фактура требует внимания, а исправить можно все, если делать это грамотно

44 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ? МЫШИНАЯ ИСТОРИЯ

Матросская, портняжная, икроножная...



РОЖДЕННЫЕ В СССР с 70

48 РАЗВИТИЕ

ОБНИНСК. ВОТ И ЮБИЛЕЙ!

Жить настоящим, думать о будущем. В Обнинске ровно пять лет назад было открыто новое просторное здание, в котором сейчас занимается более тысячи юных гимнастов

54 ЗА ПОМОСТОМ

СЁМОЧКА

О трудном решении, работе тренера и свадьбе без даты. Ей не исполнилось и 15, а она уже выиграла золото чемпионата мира...

60 НАЧНИ С НАС

ПЕРЕЛЕТ ГИМНАСТА ЛИСИЦКОГО

Спорт и искусство — творчество сильных



67 ОТГАДАЙ!

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КРОССВОРД

68 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ О, СПОРТ! ТЫ И ВОССТАНОВИШЬ...

Минимальная сверхнагрузка — то, что доктор прописал. Иногда спортивные технологии оказываются намного эффективнее медицинских

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР

МОЯ ЖИЗНЬ В ГИМНАСТИКЕ

А еще она любит теннисиста Федерера! Тамара Ивановна Манина — фантастический человек

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 4 (14) 2012

УЧРЕДИТЕЛЬ:

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

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

РЕДАКЦИЯ:

Издательское
агентство «А2»



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Елена Семеркина

ДИЗАЙНЕРЫ:

Тимур Юсупов,
Дмитрий Новокрещенных
Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев, Андрей Демин,
Елена Михайлова, Олег Наумов

ПРЕПРЕСС:

Олег Колесников

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломахо

КОРРЕКТОР:

Мария Викторовна

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева,
Юрий Вешкин,
Александра Владимирова,
Алина Вольнова,
Маруся Бонкина,
Наиль Забаров

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



БЕЛГОРОД ПОМНИТ БОРИСА ПИЛКИНА

Память о тренере теперь увековечена в мемориальной доске на фасаде здания Спортивной школы олимпийского резерва «Спартак».

Он всегда говорил: «Без гимнастики я жить не могу!» Тренировал гимнасток и в 80 лет. За свою тренерскую карьеру Борис Пилкин подготовил более 35 мастеров спорта СССР и России по спортивной гимнастике. Он — тренер прославленной Светланы Хоркиной. Первыми мастерами спорта в Белгороде стали ученицы Пилкина Тамара Фоменко и Алла Чиликина. Многие его воспитанницы блистали на соревнованиях всероссийского и мирового уровней: Елена Дмитриева, Людмила Карабанова, Людмила Рогожникова, Наталья Уфимцева, Ирина Труфанова, Людмила Смольякова, Ольга Волкова и многие другие.

«Как Пигмалион изваял Галатею, так и Пилкин сделал из меня чемпионку», — призналась в одном из интервью трехкратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина.

И КУБУ ПОТЯНУЛО В ПЕНЗУ

В октябре пензенский Дворец спорта «Буртасы» стал на время учебно-тренировочной базой для кубинской сборной по спортивной гимнастике.

Кубинцы обратились в нашу Федерацию с просьбой найти хорошую базу для подготовки. Им порекомендова-

ли пензенский Дворец спорта. «Тренировки проходят совместно с пензенскими спортсменами. Они друг у друга учатся и набираются опыта. Конкуренции не надо бояться, только в сравнении рождается истина и высокие результаты», — говорит директор ДС «Буртасы» Владимир Андреев.

По словам же тренера гимнастов Фернандо Белиса, спортивная гимнастика на Кубе сегодня уступает по уровню развития и популярности боксу, волейболу, легкой атлетике. Хотя так было не всегда. В современной спортивной гимнастике есть элементы, которые впервые исполнили именно кубинцы. Нынешний визит — еще и возвращение существовавших традиций между нашими странами.

Один из спортсменов, приехавших в Пензу, — олимпийский чемпион Эрнесто Вилла Сорив. Он стал победителем первых летних Юношеских Олимпийских игр в Сингапуре.

ЧАЙКА ВЗЛЕТЕЛА И ПОРАДОВАЛА

С 3 по 5 ноября 2012 года во Владивостоке проходил открытый чемпионат Приморского края по спортивной гимнастике «Приморская чайка», который проводится на протяжении вот уже нескольких десятилетий.





Его участниками стали спортсмены из Южно-Сахалинска, Комсомольска-на-Амуре, Хабаровска, Благовещенска, Белогорска, Райчихинска, Зеи. Юные гимнасты могли не только показать себя, но и пообщаться со сверстниками. А их тренеры получили возможность обменяться опытом работы, оценить уровень мастерства молодых дарований.

Помимо возможности побороться за победу в соревнованиях спортсменам была предложена и увлекательная культурная программа: посещение объектов, возведенных в честь проведения саммита АТЭС, где особое восхищение участников чемпионата вызвали огромные мосты, а также поход в цирк и прогулка по морю.

КАК ГОТОВИТЬ РЕЗЕРВ

В Министерстве спорта Российской Федерации состоялась II Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва».

Уже ставшая традиционной конференция дает возможность специалистам познакомиться с практическим опытом подготовки спортивного резерва, укрепить научно-педагогическое сотрудничество спортивных, научных и учебных заведений отрас-



ли, обсудить методические рекомендации по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации.

В работе конференции приняли участие заместитель министра спорта РФ Юрий Нагорных, директор ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Дмитрий Киселев и др. С докладами выступили представители многих субъектов Российской Федерации (министры, руководители региональных ЦСП, СДЮСШОР, УОР).

Так, региональный центр спортивной подготовки гимнастов (Ленинск-Кузнецкий) представили на конференции руководитель центра заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры и спорта РФ Александр Цимерман и заместитель директора ОСДЮСШОР по научно-методической работе заслуженный учитель России, кандидат педагогических наук Валерий Мустаев.

Доклад В. Мустаева «Региональные центры спортивной подготовки в системе многолетней подготовки юных спортсменов» вызвал неподдельный интерес участников конференции. Впечатлили масштабы материальной базы, имеющаяся структура сопровождения учебно-тренировочного процесса и реальные достижения гимнастов регионального центра.



ЕЛЕНА НАЙМУШИНА ПРИГЛАШАЕТ

В ноябре Красноярск встречал Всероссийские соревнования на призы олимпийской чемпионки Елены Наймушиной.

На 16-й турнир побороться за награды известной гимнастки приехали 127 спортсменов из восьми городов Сибири — Ангарска, Северска, Омска, Норильска, Читы, Новосибирска, Железногорска и Красноярска. Возраст участников — от 8 до 20 лет. По традиции турнир открыла сама Елена Наймушина, которая каждый год находит время, чтобы приехать в Красноярск на эти соревнования.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛЮБИМЫЙ КУБОК ВОРОНИНА

И снова это произошло — уже в девятнадцатый раз. Гимнасты со всего мира, участники чемпионатов мира и Олимпийских игр — более 130 спортсменов из 27 стран — приехали на Кубок Воронина в зал «Динамо». И разве кому-то надо объяснять, что это за турнир?

Кубок Воронина высоко оценивается Международной федерацией гимнастики, он включен в ее календарь с 2002 года. А спортсмены — и начинающие, и маститые — уважают его и стараются обязательно выступить в привычном зале перед самым Новым годом. Желания здесь не только

хорошо загадывать, они еще потом и сбываются.

Вот, чего хотел в прошлом году Денис Аблязин? Попасть в олимпийскую сборную, выйти на помост Лондона и... А дальше мысли неслись скакунами: может быть? Да хотя бы попытаться... Нет, решительно побороться — за олимпийские медали! Денис приехал в родной зал с двумя наградами Олимпийских игр.

На днях лидер сборной вновь думал о будущем — и вновь на Кубке Воронина, выступая с новыми программами.

Аблязин завоевал в «динамовском» зале сразу четыре медали: в опорном прыжке и вольных упражнениях (на сегодняшний день это самая слож-

ная программа в мире), стал вторым в упражнениях на кольцах (показал новую усложненную программу) и бронзовым призером в командном зачете.

— Олимпийские игры уже от меня далеко. А новый сезон — вот он. Чемпионат Европы будет, чемпионат мира... Очень хочу там выступить лучше, чем на Играх. В Лондоне, буду честным, я завоевал свои медали. Второе и третье место — мой максимум на тот момент. Но момент уже наступает другой! И я знаю, что могу больше. Все просто: новая программа, поверьте, очень сложная.

И лидеры женской команды — Виктория Комова и Алия Мустафина — опробовали на турнире новые упражнения. Алия выступала в упражнениях на брусках и бревне, Виктория — на брусках. Захватив лидерство, отправились на Бал олимпийских чемпионов, где Мустафину провозгласили лучшей спортсменкой года!

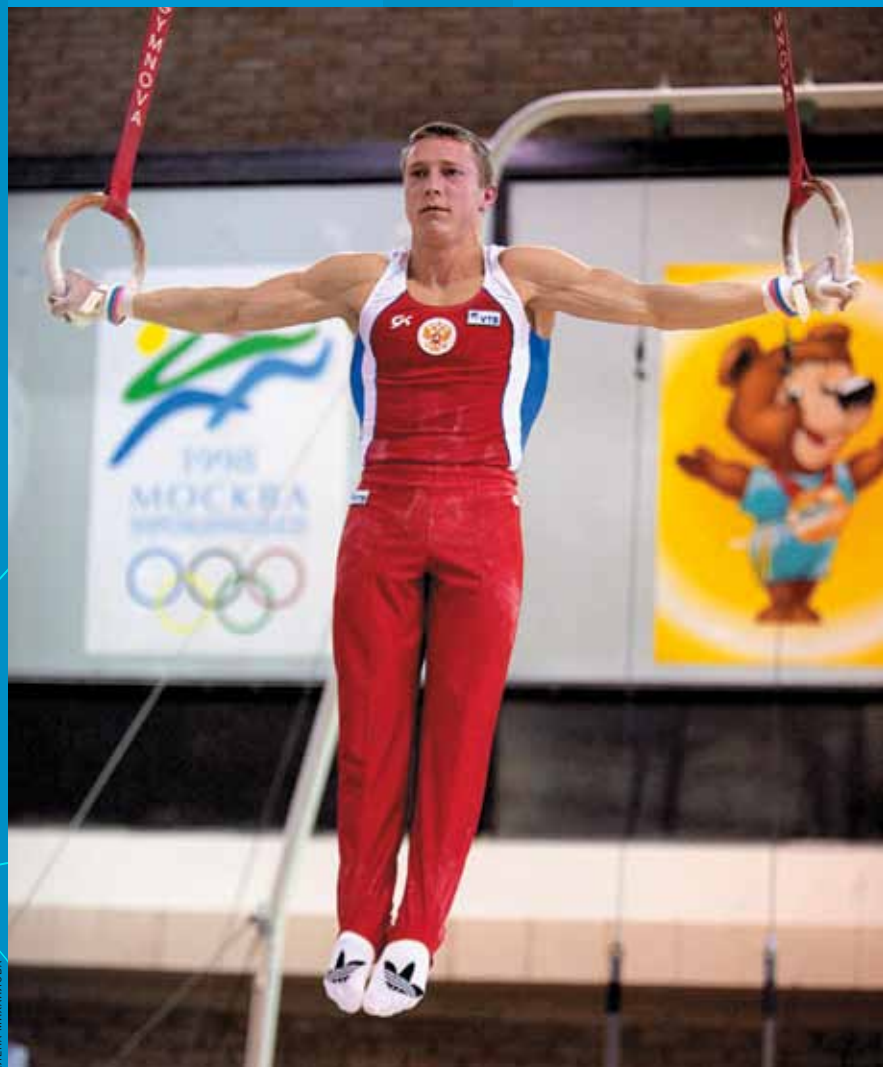
Ну, а на Кубке-2012 российские спортсмены завоевали 40 наград: 14 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых медалей.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ТРЕНЕРЫ, ВНИМАНИЕ!

ГКОУДОД «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева» Ленинска-Кузнецкого приглашает на постоянную работу тренеров-преподавателей на мужское и женское отделение. (Предоставляется служебная квартира).

Обращаться по тел.:
8(38456) 3-26-10, 8 903 944-37-72 —
директор ОСДЮСШОР Цимерман
Александр Эдуардович.



Анна
Родионова

ШТУТГАРТ. МОЛОДЦЫ!

Женская сборная России выиграла командные соревнования на этапе Кубка мира в Штутгарте. Наши спортсменки — Алия Мустафина,

Кристина
ГорюноваДавид
БелявскийГабриэль
Дуглас

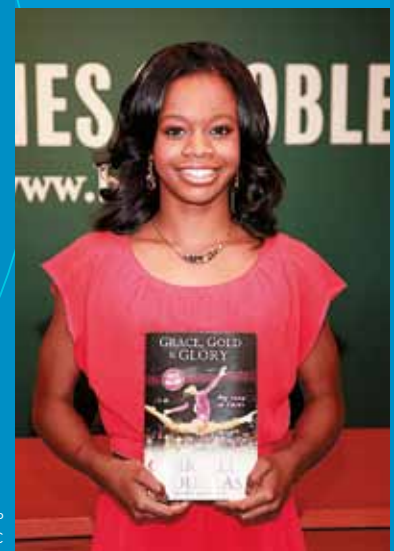
Юлия Иньшина, Анна Родионова, Кристина Горюнова — показали результат 109,450 балла, опередив на 0,750 балла ставшую второй сборную Японии. Третье место заняла первая команда Германии (105,900).

В соревнованиях мужчин наша команда в составе Никиты Игнатьева, Андрея Черкасова, Дениса Аблязина, Александра Баландина стала второй, проиграв лишь сборной Японии, британцы расположились на третьем месте. Давид Белявский (89,298) стал третьим в личном многоборье, уступив британцу Дэниэлу Первису (89,397) и немцу Марселю Нгуену (90,232).

ДУГЛАС ВЫХОДИТ ИЗ ИГРЫ

Двукратная олимпийская чемпионка американская гимнастка Габриэль Дуглас решила в следующем году сделать перерыв в выступлениях. В настоящее время 16-летняя спортсменка сосредоточена на публичных выступлениях, работе над книгой и гимнастическом туре по 40 городам.

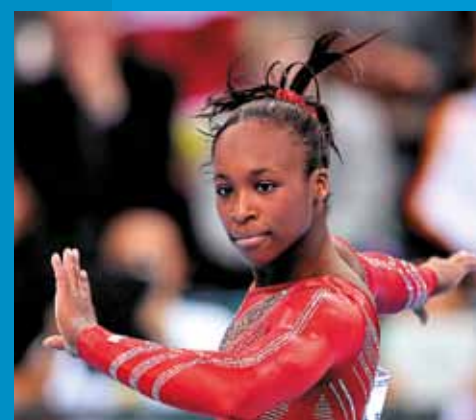
«У меня нет сейчас никаких планов по отношению к Габби, — не скрывает тренер гимнастки Лян Чоу. — Я не могу их строить, пока спортсменка физически не вернулась в зал. Я не мечтатель. Мне нужно увидеть реальность».



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Эпке
ЗондерландЭлизабет
Зейтц

Ким Бай



Элизабет Прайс



Марсель Нгуен



Дэниел Первис

СНОВА ВЗЛЕТЕЛ

Гимнаст Эпке Зондерланд удостоился звания Спортсмен года в Голландии, вручаемого национальным Олимпийским комитетом страны.

Зондерланд завоевал золотую медаль Олимпиады-2012 в упражнениях на перекладине. Гимнаст был признан Спортсменом года уже в третий раз. Ранее это происходило в 2009 и 2011 годах.

Наставник Зондерланда Даниэль Книббелер был выбран Тренером года.

КУБОК МИРА

Итоговый зачет Кубка мира-2012 среди мужчин:

Немецкий гимнаст Марсель Нгуен занял первое место в итоговом мировом рейтинге и стал победителем Кубка мира-2012 в многоборье.

Вторым стал британец Первис, третьим — американец Лейва. Давид Белявский закончил сезон на седьмой строчке.

Первые места в отдельных упражнениях: греки Элефтериос Космидис (вольные упражнения) и Элефтериос Петруниас (кольца), словенцы Митя Петковсек (брусья) и Сашо Бертончелли (конь), поляк Марек Лышарж (опорный прыжок) и голландец Эпке Зондерланд (перекладина).

Данелл
Лейва

Итоговый зачет Кубка мира-2012 среди женщин:

Победу по итогам сезона в многоборье одержала американка Элизабет Прайс. Второе место завоевала немка Элизабет Зейтц, третье — ее соотечественница Ким Бай. Россиянка Кристина Горюнова заняла 14-е место.

В опорном прыжке победила словенка Тея Белак, в упражнениях на брусьях — Марта Пихан-Кулеша из Польши, на бревне — гречанка Василики Миллуси, в вольных — словенка Саша Голоб.



АНДРЕЙ ДЕМИН

АЙ ДА ДЕТИ!

БУДУЩЕЕ ПРОБУЕТ СИЛЫ

ВО ДВОРЦЕ СПОРТА «БУРТАСЫ» ПРОШЕЛ МНОГОДНЕВНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ» СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 1999–2002 ГОДА РОЖДЕНИЯ.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

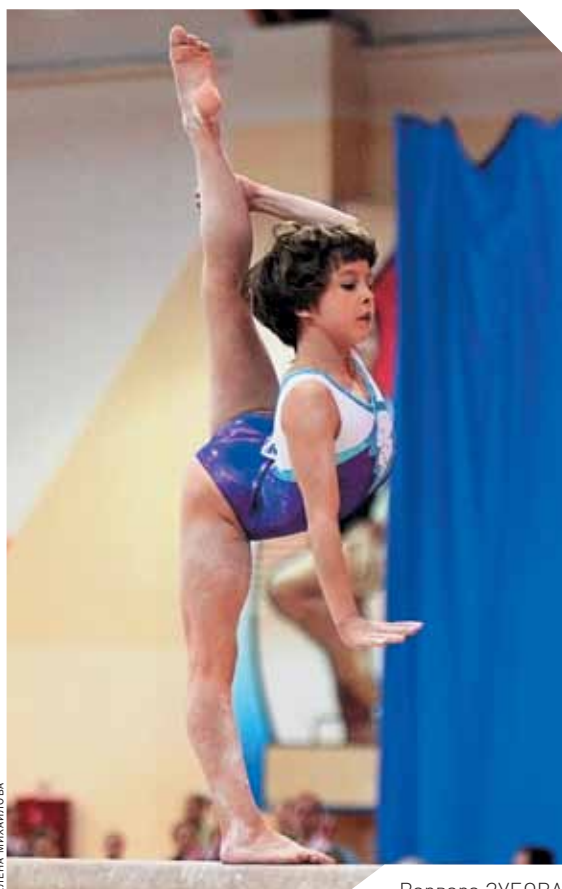


Виктория
ГОРБАТОВА

Радует, что география у юниоров разнообразнейшая.

Значит, надо еще больше искать детишек и тренерам добираться до малышей в самых отдаленных районах

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Варвара ЗУБОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Эльнора
АБЛЯЗОВА

По программе второго разряда золотую медаль в многоборье завоевала москвичка Эльнора Аблязова. Второй стала Виктория Горбатова, представлявшая Обнинск, третьей — Варвара Зубова из Москвы. В финалах отдельных видов многоборья Варвара выиграла сразу три золотые медали — в упражнениях на брусьях, бревне и в вольных упражнениях. В опорном прыжке победила Ангелина Симакова из Обнинска.

Анастасия
Ильянкova



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

По программе 1-го разряда многоборье выиграла Анастасия Ильянкova (Ленинск-Кузнецкий). Также она стала первой в опорном прыжке, второй в упражнениях на бревне и третьей в вольных упражнениях. На втором месте оказалась Елена Оганесян из Воронежа, она же первенствовала на бревне и в вольных упражнениях. Бронзы была удостоена Мельцаева Юлия из Щелкова. Упражнения на брусьях выиграла Александра Канашенкова из Москвы.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Юлия
Мельцаева



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Елена
Оганесян



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Сергей
НАЙДИН



Михаил
ХУДЧЕНКО

...В этих детей
уже вложен такой
большой труд! И видно, что
у нас есть молодые тренеры, но им надо
помогать



У мальчиков по программе второго разряда многоборье выиграл Сергей Найдин из Барнаула, вторым стал Михаил Худченко из Тольятти, третьим — Богдан Масыгин из Воткинска.

Богдан
МАСЯГИН

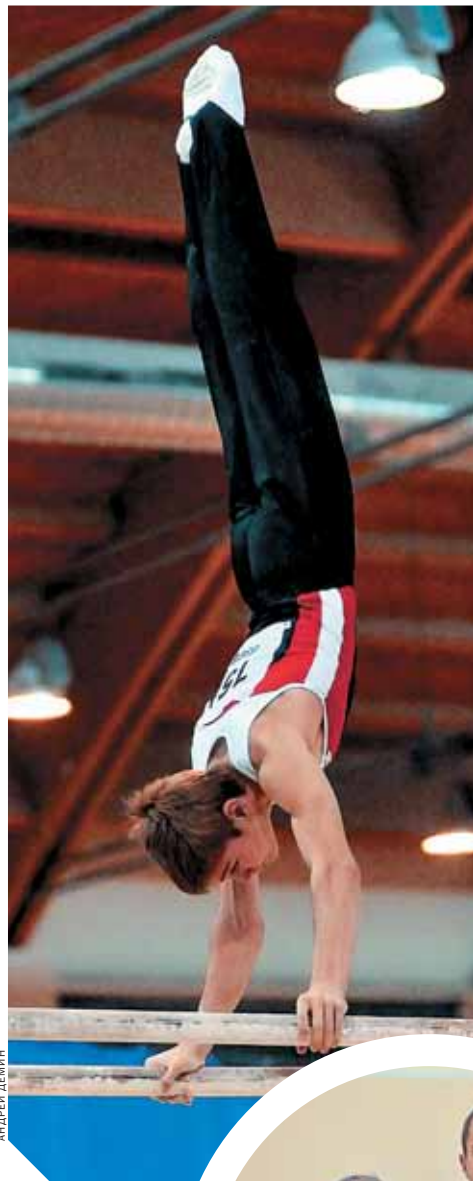


АНДРЕЙ ДЕМИН

АНДРЕЙ ДЕМИН

АНДРЕЙ ДЕМИН

АНДРЕЙ ДЕМИН



Александр
ГЛУХОВ



Николай
КИШКИЛЕВ



Инсаф ИДИЯТУЛЛИН



Александр ГЛУХОВ
с тренером Алексеем
Мамоновым

...Чем больше соревнований,
тем ребята становятся
опытнее, подходят к своим комбинациям
более осмысленно

По программе первого разряда Александр Глухов из Пензы стал абсолютным победителем всероссийских соревнований, выиграв многоборье по программе 1-го разряда. Он повторил свой прошлогодний успех, но тогда выступал по программе 2-го разряда. Помимо этого Александр завоевал золотую, серебряную и две бронзовые медали.

На втором месте москвич Николай Кишкилев, замкнул тройку Инсаф Идиятуллин из Нижнекамска.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛИШЬ БЫ НЕ УПАСТЬ? МАЛО!

СТАРШИЙ ТРЕНЕР ЖЕНСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ ОЛЬГА БУЛГАКОВА
ДЕЛИТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ О ТУРНИРЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

— Ну, во-первых, что больше всего порадовало. То, что мы, тренеры, увидели: есть неплохие спортсмены, с которыми можно работать в будущем. Дети сегодня идут в гимнастику, о чем говорит и возрастающее число участников соревнований. Теперь нужно постараться сделать все, чтобы количество переросло в качество. Я бы даже сказала, в хорошее качество.

Какие-то продвижения в этом направлении есть. Если подвести общий итог турнира, я бы, с одной стороны, отметила: базовая подготовка у детей улучшилась. Мы сейчас на это постоянно обращаем внимание, даем рекомендации тренерам, вводим обязательную программу.

Но, с другой стороны, сразу же добавлю, что почитать на лаврах рано. Работы нам всем еще

предстоит очень много. Хотелось бы, чтобы базовая подготовка улучшалась еще активнее, резервы здесь огромные. Чтобы красота и класс исполнения элементов становились более высокими.

Почему обращаю на это особое внимание? Да потому, что все это у детишек с малых лет должно закладываться. Сложность сложностью, к ней надо стремиться, но сама по себе она не будет смотреться, если элемент исполнен кое-как, по принципу «лишь бы не упасть». Не случайно общая оценка у нас еще и из красоты складывается, из впечатления.

О чем еще хотелось бы сказать... Если посмотреть на список тех, кто завоевал медали, или тех, кто уже выделяется из общей массы своим

САМА ПО СЕБЕ
сложность не будет
смотреться, если эле-
мент исполнен кое-как



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Главное, чтобы и тренеры, и ребята не варились в собственном соку

почерком или еще чем-то, рядом с фамилиями можно увидеть знакомые адреса — Ростов, Воронеж, Пенза, Ленинск-Кузнецкий, Тульская область... То есть те центры, школы, где тренеры всегда работали на высшем уровне, и сейчас продолжают так же работать. Вот если бы в этот список новые регионы вливались! Уральский округ, например... Не могу сказать, что в дальних регионах все так плохо, нет, там тоже начинают подтягивать детей, но отдача могла бы быть и больше.

Что для этого нужно? Главное, чтобы и тренеры, и ребята не варились в собственном соку, приезжали на всевозможные соревнования или сборы. Ведь те же «Олимпийские надежды» — это крупный официальный турнир.

А есть масса неофициальных соревнований, где можно и нужно набираться опыта.

Внимание тренеров хочу обратить вот на что. Мы говорим, что базовую подготовку детей нужно повышать, но и от самих тренеров хотелось бы то же увидеть. То есть класс, их уровень работы также должен расти. А у нас часто что получается: приходят молодые специалисты в детские спортивные школы и сразу бросаются учить детей гимнастическим элементам. А надо-то сначала не учить гимнастике, а постепенно подводить к ней. Торопят, натаскивают, а как приходит время осваивать сложные элементы, разводят руками, почему ничего не получается? В итоге — травмы, обиды...

ЕСТЬ МАССА
неофициальных
соревнований,
где можно и нужно
набираться опыта

Поэтому призываю тренеров, особенно тех, кто только начинает свою карьеру: обязательно выполняйте те установки, которые мы рекомендуем в освоении обязательной программы. В этом залог будущего успеха.

Отдельно хотела бы обратить внимание на хореографию. С ней у нас плоховато, и тревожит то, что здесь не все в наших силах и в наших руках. Проблема гораздо серьезнее. Многие регионы жалуются, что просто не могут позволить себе включать в расписание занятий детских гимнастических школ уроки хореографии. А по собственному опыту работы я знаю: если какие-то базовые вещи, грубо говоря, ноги, руки, спина, не поставлены с детства, научить потом спортсмена красиво двигаться, правильно держаться на помосте и так далее очень трудно.

Есть, конечно, дети, кому умение красиво владеть телом дано природой, но все равно эти качества надо постоянно развивать, направлять в нужное русло.

Сейчас мы на пороге нового олимпийского цикла. Те, кого мы увидели в Пензе, еще не смогут претендовать на участие в Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро. А вот к 2020



АНДРЕЙ ДЕМИН

году они должны расцвести. И нам нужно помочь им. Главное, чтобы у детишек желание не пропало заниматься нашей любимой гимнастикой, чтобы глаза горели. И здесь, конечно, очень многое от нас с вами зависит.

Всем тренерам — и тем, кто на уровне сборных страны работает, и на начальном звене, я хочу пожелать здоровья прежде всего и терпения! ▲

МЫ НА ПОРОГЕ
нового олимпийского
цикла...

ИЗ ОТКЛИКОВ:

...В ПЕНЗЕ я нашу широкую гимнастику увидела. Радует, что география у юниоров разнообразнейшая. Значит, надо еще больше искать детишек и тренерам добираться до малышей в самых отдаленных районах.

...В ЭТИХ ДЕТЕЙ уже вложен такой большой труд! И видно, что у нас есть молодые тренеры, но им надо помогать. Подсказывать, как теперь идти дальше, как последовательно наращивать сложность. Методически терпеливо, не торопясь. Мы так часто не хотим ждать, спешим все время. А этого делать нельзя: сила тренера-педагога в том, что он умеет ждать и терпеть.

...ЕСЛИ ГОВОРИТЬ о том, чего нашим мальчишкам и девочкам не хватает, так это стабильности. И, конечно, ни в коем случае нельзя останавливаться, нужно усиливать комбинации. Ведь мы должны быть на две головы выше остальных, как во времена СССР. Если вровень будем идти, судьи отдадут предпочтение соперникам.

...НИ В КОЕМ случае нельзя форсировать подготовку. У нас талантливые, хорошо подготовленные дети, но их нужно довести до взрослых стартов здоровыми. Да и не только до стартов.

...ЕСТЬ ДЕТИ талантливые и способные, у которых все сразу получается. А есть такие, у которых способности проявляются только через несколько лет. Очень важно изначально талантливого ребенка не перегрузить, а также не отсеять того, кто использует свой потенциал в более позднем возрасте. У организма ведь есть скрытые резервы, которые раскрываются путем физических тренировок.

...ЧЕМ БОЛЬШЕ соревнований, тем ребята становятся опытнее, подходят к своим комбинациям более осмысленно. И это очень важно — понять с самого начала, что ты можешь все, как надо, сделать именно на старте.



СДЕЛАНО МНОГО. НО ЕСТЬ РЕЗЕРВЫ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ОТЧЕТНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФСГР

17 ДЕКАБРЯ 2012 Г.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В прошедшем олимпийском цикле наблюдался стабильный ежегодный рост спортивной результативности на крупнейших международных соревнованиях.

Заслушав приветственное слово вице-президента Федерации спортивной гимнастики России В.Н. Титова, обсудив отчет главного тренера сборных команд России по спортивной гимнастике А.Ф. Родионенко, доклад председателя ревизионной комиссии В.А. Шевчука за период 2011–2012 годов и сообщения о работе в региональных федерациях и ДЮСШ, конференция отмечает: деятельность Федерации спортивной гимнастики России, общественных органов и административного аппарата ФСГР была направлена на выполнение основных задач, определенных Уставом ФСГР, решениями конференции, реализацию календарных планов спортивно-массовых мероприятий, развитие

материально-технической базы, формирование и реализацию инвестиционной политики в сфере спортивной гимнастики, укрепление международных связей, социальную защиту спортсменов, тренеров, специалистов и ветеранов спортивной гимнастики.

Спортивная гимнастика развивается стремительными темпами во всем мире. Значительно выросла сложность соревновательных программ гимнастов высшей квалификации. Этому способствовало введение в 2006 году новых правил соревнований, в которых впервые в истории гимнастики появилась открытая шкала оценки выступлений.

Сравнительный анализ запланированных и фактических результатов сборных команд России позволяет сделать вывод, что в прошедшем олимпийском цикле имел место стабильный ежегодный рост спортивной результативности на крупнейших международных соревнованиях.

Согласно ЦКП по спортивной гимнастике план-задание на ОИ-2012 предусматривал завоевание 2 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых медалей. Сборная России завоевала 1 золотую, 3 серебряные и 4 бронзовые медали. При невыполнении плана по золотым медалям (–1) по серебряным и бронзовым медалям он перевыполнен (+1 и +2 медали соответственно), всего 8 медалей (50 очков).

Российские гимнасты вошли во все финалы Олимпиады-2012 (мужская и женская команды, мужское и женское многоборье, 4 женских и 6 мужских снарядов), что произошло впервые за последние 12 лет при высочайшем уровне конкуренции. Занятое 3-е общекомандное место в соревнованиях по спортивной гимнастике в неофициальном зачете свидетельствует о высоких потенциальных возможностях команды в целом.

ФСГР тесно взаимодействовала с Министерством спорта, туризма и молодежной политики, ФГУ «ЦСП сборных команд России», Олимпийским комитетом России, добровольными и ведомственными всероссийскими физкультурно-спортивными организациями, региональными органами исполнительной власти, федерациями спортивной гимнастики субъектов РФ, с FIG, UEG и другими международными организациями.

За период 2011–2012 годов ФСГР заключено более 80 договоров с региональными отделениями, направленных на поддержание и развитие материально-технической базы регионов и организацию спортивных мероприятий.

В связи с проведением XXX летних Олимпийских игр в Лондоне (Великобритания) была проделана работа по получению 20 разрешений от правообладателей на авторские и смежные права при использовании музыкальных композиций во время выступлений спортсменов — членов сборных команд России на ОИ-2012. Заключены соглашения с оргкомитетом Всемирной универсиады-2013 года в Казани.

30 марта 2012 года Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России» была аккредитована по виду спорта «спортивная гимнастика» (Свидетельство №76 от 30 марта 2012 г.), что делает Федерацию



полностью легитимной и соответствующей всем требованиям закона и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Усиливаются позиции ФСГР в международных организациях. Вице-президентом FIG избран первый вице-президент ФСГР Василий Титов, членом женского технического комитета FIG — Любовь Андрианова, членом исполкома FIG — Андрей Родионенко.

XXXXX

В апреле 2013 года в Москве состоится личный чемпионат Европы по спортивной гимнастике. Для обсуждения условий договора и подписания его в сентябре 2012 года Москву посетили президент UEG Ж. Гильзек и административный секретарь К. Ерофеев-Энгман. Проводится работа по организации в Москве в январе 2013 года совещания с участием официальных лиц UEG и заседания технических комитетов UEG.

Ведется подготовительная работа по проведению в феврале 2013 года в Москве международных судейских курсов (мужчины и женщины — 120 человек) для русскоговорящих федераций.

XXXXX

В 2011–2012 годах организовано и проведено 22 спортивных мероприятия, включая: чемпионаты и первенства федеральных округов, чемпионаты и первенства России, Кубки России, первенства спортивных школ федеральных округов, финалы первенства спортивных школ, Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды», одноименные международные соревнования, спартакиады учащихся, международные соревнования «Дети Азии», Россия — Китай.

Кроме этого организовано и проведено 60 всероссийских соревнований — Кубки М. Воронина, А. Дитятина, С. Хоркиной, А. Немова,

Укомплектованы новым гимнастическим оборудованием школы Челябинска, Брянска, Смоленска, Томска, Северска, Ленинска-Кузнецкого, Владимира, Тулы, Саранска, Екатеринбурга, Знаменска, Воткинска, Санкт-Петербурга. Ведется работа по составлению перечня гимнастического оборудования и его расположения в строящихся комплексах в Уфе, Сочи, Кисловодске.

Совместно с ООО «Спорт Комплект Сервис» по заказу Министерства образования разработан перечень необходимого гимнастического оборудования для проведения уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях.



С. Наймушиной, Н. Толкачева, Н. Андрианова и другие.

В рамках проведения Международного форума «Россия — спортивная держава» в 2011 году был организован и проведен мастер-класс для тренеров 30 регионов России. Более 85 человек повысили квалификацию, а 60 из них получили удостоверение о повышении квалификации от Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Проведено 24 региональных учебно-тренировочных сбора.

Для обеспечения на современном уровне деятельности Федерации и формирования положительного общественного мнения работает официальный сайт, где можно смотреть не только текущую информацию, но и прямые трансляции соревнований. Например, чемпионат России 2012 года смогли увидеть более 1200 человек не только в России, но и за рубежом. Новости, результаты крупных соревнований и фотографии появляются на сайте практически в режиме on-line.

В 2011 году был создан и постоянно модернизируется программно-аппаратный комплекс

видео- и аудиооборудования для прямых трансляций соревнований по спортивной гимнастике из СК «Буртасы» на сайте ФСГР. Все трансляции комментируются из Москвы профессионалами: Ивановой Лидией Гавриловной, Жалеевой Тамарой Андреевной, Кердемелиди Валерием Панайотовичем, Грибановым Геннадием Александровичем.

Продолжается работа по разработке и изданию журнала. На сегодняшний день вышло 13 номеров журнала тиражом 10 000 экз.

Федерация выпустила 2 методических приложения к журналу «Гимнастика» тиражом по 3000 экз. и методичку для служебного пользования тиражом 3000 экз.

Констатируем, что проделанная работа ФСГР и сборных команд России по спортивной гимнастике приносит ожидаемые результаты. Развитие ситуации в спортивной гимнастике России приобрело отчетливую, позитивную динамику.

Приволжский федеральный округ является лидером по представлению регионов ПФО спортсменами в сборной команде России.

В регионах утверждены базовые виды спорта. Специализированные школы переведены из ведения образования под юрисдикцию Министерства спорта. Разработан Федеральный стандарт спортивной подготовки. Готовится проект создания учреждений нового типа, в котором их деятельность рассматривается не как дополнительное образование детей, а как профессиональная спортивная деятельность.

Дальневосточный федеральный округ. После того как под эгидой Федерации гимнастики России был проведен семинар судей с участием Л.В. Андриановой, И.С. Мальцева и два учебно-тренировочных сбора с демонстраторами под

руководством старших тренеров М.Я. Козиорова и В.А. Сомсикова, гимнастика значительно активизировалась. И сегодня она успешно развивается в 6 дальневосточных субъектах РФ, а в Амурской области аж в 4 городах — Благовещенске, Белогорске, Зее и Райчихинске.

Обсуждался вопрос об укреплении и утверждении статуса по линии Федерации спортивной гимнастики России о придании Центру спортивной гимнастики в Ленинске-Кузнецком статуса — межрегиональный. Данный вопрос было решено обсудить на последующих президиумах Федерации.

В связи с заслушиванием докладов и выступлений в прениях отчетная конференция ФСГР ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Деятельность ФСГР за отчетный период признать — УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ.

2. Отчет ревизионной комиссии об итогах финансово-хозяйственной деятельности ФСГР — УТВЕРДИТЬ.

3. Итоги выступления российских гимнастов на официальных международных соревнованиях 2011–2012 годов и ОИ-2012 года признать БОЛЕЕ успешными по сравнению с предыдущими ОИ. Но ЦКП по медалям не выполнена (–1 золото).

4. Выразить благодарность группе компаний ВТБ.

5. Для успешной подготовки и выступления на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия) в предстоящем олимпийском цикле 2013–2016 обратить повышенное внимание на решение следующих вопросов:

— повысить требования к уровню квалификации тренеров-специалистов по важнейшим разделам подготовки: технической, физической и отдельным видам многоборья для роста технического мастерства и надежности выступления наших гимнастов на международных соревнованиях высшего уровня;

— обеспечить необходимый штат сотрудников для медико-восстановительного центра основной тренировочной базы ФГУП «ТЦСКР «Озеро Круглое»;

— обеспечить возможность необходимого обследования и лечения гимнастов основного и молодежного составов сборной в клинической больнице ФМБА России №119 (Новогорск).



Оформление спортивных званий и спортивных почетных званий: в 2011 году — мастеров спорта..... 165 чел.

мастеров спорта международного класса6 чел.

заслуженных мастеров спорта2 чел.

заслуженных тренеров6 чел.

в 2012 году — мастеров спорта133 чел.

мастеров спорта международного класса9 чел.

заслуженных мастеров спорта4 чел.

заслуженных тренеров7 чел.

Оформление судейских категорий:

2011 год — судей всероссийской категории19 чел.

2012 год — судей всероссийской категории23 чел.

— проводить отдельные учебно-тренировочные и восстановительные мероприятия совместно с командами-конкурентами стран, где имеется высокотехнологичная тренировочная и восстановительная инфраструктура современного уровня (Германия), а также на базе «Юг-Спорт» (Сочи, Россия).

5. Выразить признательность Минспорттуризму, ФГУ «ЦСП», ОКР, администрациям субъектов РФ, добровольным и ведомственным физкультурно-спортивным организациям России, органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта, федерациям спортивной гимнастики субъектов РФ, тренерам, организаторам соревнований, внесшим вклад в развитие нашего вида спорта и успешное выступление спортсменов сборных команд России в сезоне 2011/12.

6. Активнее взаимодействовать с регионами, уделяя большее внимание выстраиванию взаимовыгодного сотрудничества с главами регионов. Ввести в практику заключение соглашений между федерациями и спортивными школами, занимающимися подготовкой нашего резерва.

7. Продолжить работу по проведению УТС на базах ведущих центров по спортивной гимнастике в федеральных округах. ▲

В рамках подготовки к Всемирной летней Универсиаде 2013 года в Казани оборудован новый Гимнастический центр на улице Сыртлановой. Заказано и получено гимнастическое оборудование для непосредственного проведения Универсиады. Определен судейский корпус. Ведется работа с волонтерами.

АЛИЯ МУСТАФИНА



ВНЕСЛАВ ПРОКОФЬЕВ/КОММЕРСАНТЪ

СПОРТСМЕНКА ГОДА!

БАЛ, БАЛ, БАЛ...



РИА-НОВОСТИ

На балу олимпийцев в Государственном Кремлевском Дворце были оглашены победители премии «Спортивная элита-2012». Лучшей спортсменкой года признана олимпийская чемпионка по гимнастике **Алия Мустафина**. Лучшим спортсменом 2012 года — олимпийский чемпион по прыжкам в воду **Илья Захаров**. Лучшим тренером — **Евгений Загорулько**, наставник олимпийской чемпионки по прыжкам в высоту **Анны Чичеровой**, и главный тренер сборной России по дзюдо итальянец **Эцио Гамба**, подготовивший трех олимпийских чемпионов.

В номинации «Мужская команда года» лучшей была признана сборная России по волейболу. В номинации «Женская команда года» победителями стали сразу два «золотых» коллектива — сборная России в групповых упражнениях по синхронному плаванию и сборная России в

групповых упражнениях по художественной гимнастике.

На Балу олимпийцев, в этом году посвященном успешному выступлению российской команды на Играх XXX Олимпиады в Лондоне, а также предстоящим в феврале 2014 года XXII зимним Олимпийским играм в Сочи, состоялась символическая передача олимпийского знамени от спортсменов «летней» олимпийской команды России «зимникам».

— Я бы хотел от всей души поздравить наших лауреатов, — сказал министр спорта Виталий Мутко. — Уходящий 2012 год принес нашей стране немало громких спортивных побед. Главный турнир года — Игры в Лондоне — также можно считать успешным для России. Наши спортсмены завоевали немало олимпийских наград, в том числе и золотых. Не раз в Лондоне звучал российский гимн, и всех нас переполняла гордость за российских спортсменов — победителей. ▲



ИТАР-ТАСС

...И не раз в Лондоне

всех нас переполняла гордость за российских спортсменов — победителей



ИТАР-ТАСС



ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ. ВЛАДИМИР

И ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО СНОВА БУДЕТ!



ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕВА

ВЛАДИМИРСКОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА — 50. КОГДА-ТО В НЕЙ ЧИСЛИЛОСЬ ВСЕГО 150 ДЕТЕЙ И ПЯТЬ ТРЕНЕРОВ. СЕГОДНЯ ШКОЛА ИМЕНИ НИКОЛАЯ ТОЛКАЧЕВА ТАКОЙ ЖЕ СИМВОЛ ВЛАДИМИРА, КАК САМ ГОРОД ДЛЯ ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА РОССИИ. В СЕРЕДИНЕ ОКТЯБРЯ, В ДЕНЬ, КОГДА ПРАЗДНОВАЛСЯ ЮБИЛЕЙ, ОНА ВНОВЬ СТАЛА ЦЕНТРОМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ВСЕЛЕННОЙ. А ЕЕ СЕГОДНЯШНИЙ ДИРЕКТОР ВИТАЛИЙ ИВАНЧУК МЕЧТАЕТ О ТОМ, ЧТОБЫ ЦЕНТРОМ ПРИТЯЖЕНИЯ ТЕПЕРЬ УЖЕ НА ЛУЧШИХ ПОМОСТАХ МИРА СТАЛО НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЛАДИМИРСКИХ ГИМНАСТОВ.

— *Виталий, сначала расскажите в двух словах, как праздник прошел. Большим событием стал для города?*

Никто не ожидал, что будет такая интересная программа. А мы полгода готовились, если не больше. Кто что знал о школе, что помнил, все рассказывали. Фотографии приносили, газеты старые, журналы. История школы — это же история нашей гимнастики: Толкачев, Андрианов, Королев, Артемов... Николаю Ефимовичу Андрианову сейчас 60 лет исполнилось бы. Мы не стали разделять эти даты — день рождения школы и его юбилей. Потому что они друг с другом очень крепко связаны. Утром поехали на кладбище, Николаю Ефимовичу поклонились, Толкачеву, Славину — он много лет директором был в нашей школе, Юрке Рязанову...

Потом в школе собрались. Мы в ней музей организовали, есть что показать. Нам даже из Москвы из Центрального музея физической культуры и спорта ценные фотографии привезли. Одно фото Николая Ефимовича с медалями — очень редкое и красивое очень. В школе поздравили всех наших ветеранов, тренеров, хореографов, подарили им памятные сувениры. А после обеда в центре города в Доме культуры молодежи начался большой праздник. Там и концерт был, и показательные выступления гимнастов, и фильм про школу показывали с кадрами кинохроники. Жалко, что не все смогли приехать. Попов с Сижановым собирались, но не сложилось у них. Расстроились, очень просили сувениры памятные им оставить. Они же наши, владимирские, дорожат историей.

— *А как иначе? В такой школе вырасти...*

Да, по числу золотых олимпийских медалей нас пока еще никто не опередил. Да и по чемпионатам мира, думаю, мы тоже в лидерах. Международников (мастеров спорта международного класса. — Прим. «Гимнастика») у нас очень много... Последние — Юлия Типаева и Кирилл Прокопьев, они в этом году стали чемпионами Европы среди юниоров.

— *А какой все-таки год правильно считать датой создания школы? Где-то 1961-й упоминается, где-то 1962-й?*



12 октября в СДЮСШОР и городском Доме культуры молодежи состоялись юбилейные и памятные мероприятия. В празднике участвовали звезды мировой спортивной гимнастики: олимпийская чемпионка, чемпионка мира и Европы Алия Мустафина, серебряный призер Олимпиады в Лондоне, чемпионка мира Ксения Афанасьева, чемпионка мира и Европы Ксения Семенова и другие. Юные воспитанники школы продемонстрировали гостям и зрителям свое мастерство.

ИСТОРИЯ ШКОЛЫ — это же история нашей гимнастики: Толкачев, Андрианов, Королев, Артемов...



По числу золотых олимпийских медалей нас пока еще никто не опередил



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЮЛИЯ ТИПАЕВА И КИРИЛЛ ПРОКОПЬЕВ в этом году стали чемпионами Европы среди юниоров

Сначала думали, что сентябрь 1961-го. Но потом нашли приказ, он и в газетах был опубликован, что свой статус школа получила на год позже. Раньше были просто отделения гимнастики при спортивной школе, а тут она стала самостоятельной единицей. Вот мы и решили от этой

даты отталкиваться. А вообще, я считаю, нужно книжку об истории школы выпустить для будущего поколения. Мы уже начали информацию собирать. Пытаемся разыскать и поговорить со всеми, кто так или иначе был связан со школой. От тренеров до уборщиц.

Мы не стали разделять эти даты — день рождения школы и юбилей Николая Андрианова



— *Руководить школой, где одних только олимпийских медалей одиннадцать штук, это особый характер иметь надо. Не боялись? Ответственность не давит?*

Я в этой школе вырос, за двадцать девять лет каждый гвоздь, каждую трещинку изучил. Спортсменом был — звезд с неба не хватал, дошел до мастера спорта. А потом... Меня еще Славин учил, как надо работать, может, чувствовал во мне хозяйственную жилку, хотел передать опыт. Правда, был период, когда пришлось уехать на пару лет за границу, в цирк — зарабатывать на квартиру. Но вернулся. Здесь же все родное, здесь мои дети растут. Хочется, чтобы и школа так же росла и развивалась, чтобы появлялись в ней чемпионы и просто хорошие гимнасты. А то ведь у нас в последние годы застой получился. Понимал, конечно, что ответственность большая. Но, с другой стороны, все время думал: кто, если не я? Мне интересно этим заниматься, и, что еще важно, рядом есть люди, готовые мне помогать.

— *Андрианов, помнится, мечтал о региональном центре по спортивной гимнастике, пытался его создать как раз на базе школы...*

Пока этот проект так и остается на бумаге. Но мы собираемся выйти на Министерство спорта, с руководством нашей Федерации попробуем плотнее пообщаться по этому поводу. Немного даже начали перестраивать — например, часть здания, где у нас размещались баня, центр вос-



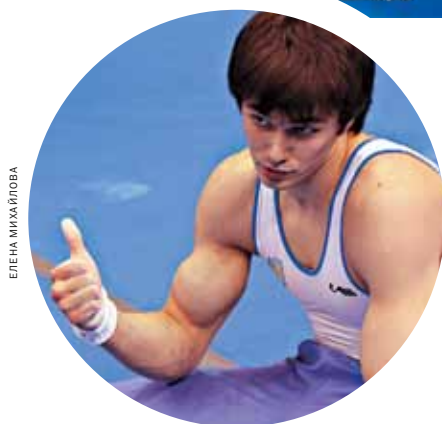
становительный, — но так и не смогли довести это до конца. Сегодня мы немножко в тяжелом положении находимся. Гостиница или хотя бы несколько комнат, пригодных для жилья, точно бы не помешали. А то народ из других регионов к нам просится. Вот буквально вчера с родителями разговаривал по этому вопросу. «Мы, — говорят, — готовы в городе жилье снимать, только

А 14 октября выдающемуся ученику владимирской СДЮСШОР, чье имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, признанному самым титулованным спортсменом мира, лучшим гимнастом XX столетия, семикратному олимпийскому чемпиону, почетному гражданину Владимира и Владимирской области Николаю Андрианову исполнилось бы 60 лет.

Архивные кадры кинохроники, близкие и друзья рассказали о Николае Андрианове. Собранные также вспомнили и другие славные имена воспитанников владимирской гимнастики — Юрия Королева, Владимира Артемова, Юрия Рязанова.



НИКОЛАЙ КУКСЕНКОВ
тренируется с Игорем
Калабушкиным, трене-
ром Юры Рязанова



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Мы, — говорят
родители, —
готовы жить
во Владимире снимать,
ТОЛЬКО
ПУСТИТЕ
потренироваться

пустите потренироваться». Я им: «Да не факт, что ваш ребенок чемпионом будет». А они: «Неважно, все равно пустите».

Что тут делать? Пускаю... Это же фанаты гимнастики. Из них потом хорошие спортсмены вырастут, тренеры. У меня здесь сейчас и Иваново, и Нижний Новгород, Кострома, Ижевск... А будь где остановиться, можно было бы селекцию проводить по регионам и привозить способных детей. Условия для тренировок у нас все-таки хорошие, а специалисты в школе так просто уникальные.



— *Украинец Николай Куксенков тоже к вам перебрался недавно...*

Да, к тренеру Юры Рязанова Игорю Калабушкину. Специалист он опытный, да и поддержать его хотелось душевно. Все-таки на таком высоком уровне работал человек, знает гимнастику вдоль и поперек, болеет за нее. Начали они работать, смотрю: глаза у него загорелись, как с Юрой когда-то...

— *Получается, Куксенков у нас будет первым легионером в команде?*

Скорее, просто обстоятельства так сложились. Корни-то у него русские. Бабушка в Гагарине живет, сестра родная давно здесь... Они на Украине-то оказались только, когда СССР развалился. Планы перебраться в Россию у Коли давно были, но держала Олимпиада, а теперь он решил окончательно. Гимнастику, понятное

Условия для тренировок у нас хорошие, а специалисты в школе так просто уникальные



дело, сразу бросать не собирается, не против и за российскую команду выступать, если дадут ему, конечно, такой шанс. А почему именно к нам приехал? Да потому что я предложил ему условия для того, чтобы продолжить карьеру. Все-таки у нас и традиции, и тренеры есть, и условия. А вот сильного лидера после потери Юры Рязанова, который мог бы новый толчок школе дать, за которым новое поколение будет тянуться, как раз не хватает. Так что здесь обоюдная польза получается.

— То, что в основном такие традиции во Владимире сохраняются в мужской гимнастике, чем объясняется?

Один чемпион вырос, за ним другой стал тянуться. И тренеры, естественно, тоже друг у друга опыт перенимали. Вот так и пошла цепочка. Но хочется и женскую гимнастику поднять. Обязательно. Вот Юля Типаева — уже чемпионка Европы среди молодежи. Значит, можем. Главное, это кадры, конечно. Пытаюсь возвращать тех, кто когда-то уехал... Год назад Сергей Федосеев, который

ХОЧЕТСЯ и женскую гимнастику поднять. Обязательно

помогал сначала в Японии женскую сборную к Олимпиаде готовить, а потом у Валерия Беленького в Германии работал, домой вернулся. Правда, пока нагрузка на женском отделении невысокая, он Калабушкину с мальчиками помогает. А со следующего года подключим его к обучению молодых специалистов: как грамотно уметь страховать детей, как подкидывать, переворачивать, ставить на ноги, чтобы это было безопасно. К сожалению, в институтах этому не учат. Какой-то мизер, конечно, дают, но так, чтобы сложные элементы «держат», это все на практике познавать нужно.

— *Вот промелькнуло у вас — «специалисты в школе есть уникальные». А в чем их уникальность?*

Так у нас преемственность сохраняется, вот в чем дело. Как с тех пор, когда еще Толкачев собрал команду из 10–12 молодых, жаждущих работать на результат, и они не только соперничать начали, но и учились друг у друга, так до сих пор и продолжается. Одно поколение тренеров все самое лучшее впитывает, идеи вкладывает, другое обязательно что-то свое в процесс обучения привносит... Опыт, наработанный годами, это ведь в любой профессии и есть самое ценное. Если только новых людей набрать и заставить с нуля работать, сложно им будет. А когда есть, у кого спросить, кому помочь, уже совсем другая работа получается.

— *Модель идеальной школы есть у вас?*

Базовый минимум, чтобы развиваться, конкурировать с лидерами, да и побеждать тех же китайцев, примерно знаем. Современный зал, восстановительный центр, ну, и специалисты хорошие. Это, наверное, самое главное.

— *А ребят хороших найдете?*

Сейчас активно начали детей приводить, особенно мальчиков, да и девочек стало гораздо больше. Нам почему еще территорию расширить не мешало бы — спрос на гимнастику во Владимире очень высокий. Так что будут специалисты, ма-

териал найдем, это не проблема. Раньше вместе с «художницами» получалось около 800 детей, а теперь (у «художниц» уже отдельное здание) мы на цифру 1000 выходим. Почти половина из них ориентирована на серьезные занятия спортом, ребята учатся в спортивных классах.

— *Это в школе, что недалеко от зала?*

Да. План-то у Николая Ефимовича чем еще был хорош? В двух шагах от здания нашей школы не только стадион, но и общеобразовательная школа с бассейном и спортивным залом, лечебный диспансер. И территория, где можно было бы еще один зал построить и гостиницу. Все близко, компактно и удобно.

— *Какие вопросы вам приходится сегодня решать в первую очередь? Чем обычно заполнен рабочий день?*

Да много чего приходится делать, чтобы поставить поезд на колеса... Только что, например, приезжали чинить свет в школе. Где-то замкнуло проводку и пришлось через личные контакты выходить на руководителей города, которые этими вопросами занимаются, просить, чтобы срочно устранили неполадки. Иначе неделю, а то и две пришлось бы ждать. Потом бумажной работой занимался, потом в ШВСМ поехал. У нас средств не хватало, чтобы ребят на «Олимпийские надежды» в Пензу отправить. Пришлось к коллегам обратиться. Спасибо, выручили... А сейчас поговорю с вами и в зал спущусь, посмотрю, как тренировка идет. Я же и тренер еще, кому чего подсказать, чем помочь...

— *Вопрос финансирования, похоже, у вас стоит так же остро, как и у большинства спортивных школ России.*

Конечно. Мы же муниципальная школа, у нас бюджет сокращенный, даже небольшие премиальные заплатить отличившимся ребятам и тренерам нет возможности. Взять хотя бы чемпионат Европы, где наши ребята выступали. Ты же к этим соревнованиям иногда десять лет готовишься, идешь, идешь к результату, все потом восхищаются... А поощрить нечем. Хотелось бы,



Как еще Толкачев собрал команду жаждущих работать на результат, так до сих пор и продолжается



СПРОС
на гимнастику
во Владимире
очень высокий



Хочется вернуть **во владимирскую школу олимпийскую медаль.**

Пусть, может, и не сразу золотую, но олимпийскую!

чтобы наш бюджет отличался в лучшую сторону — массовость массовостью, но все-таки мы школа олимпийского резерва. Пока выкручиваемся как можем.

— *Вы в школе всего полтора года директором, а повод для гордости есть уже?*

Школу в порядок привели, отремонтировали туалеты, раздевалки, гардеробы. Освещение новое провели в мужском зале и в женском. Два новых хореографических станка установили с большими зеркалами, комплект снарядов новых... То есть то, что необходимо в первую очередь, сейчас очень достойно выглядит. Ну,

и, наверное, можно гордиться тем, что один из моих учеников (а я еще в бригаде тренеров работаю) Кирилл Прокопьев чемпионом Европы стал. У нас впервые в истории школы так получилось, когда и в женской, и в мужской гимнастике сразу два чемпиона Европы! Но это только начало. Удовлетворение я как руководитель получаю, когда верну во владимирскую школу олимпийскую медаль. Пусть и не сразу золотую, но олимпийскую! У нас же во Владимирской области их уже лет 20 не видели. С тех пор, как Владимир Артемов в 1988-м в Сеуле выиграл... Так что будем стремиться к тому, чтобы нами снова гордились. ▲

Продолжая многолетнюю традицию, владимирский филиал ВТБ оказал благотворительную помощь знаменитой на весь мир школе, которая отметила полувековую юбилей.



ВОПРЕКИ ЗЕМНОМУ ПРИТЯЖЕНИЮ

ЕСЛИ ТЕЛО гимнаста не выстроено, значительная часть силы при прыжке просто рассеется

ИСКУССТВО ПРЫЖКА

ПРЫЖОК ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ И ОДНИМ ИЗ КРАСИВЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ. ТЕХНИКА ПРЫЖКА НЕ РАЗ ОПИСЫВАЛАСЬ И ДОСТАТОЧНО ХОРОШО ИЗВЕСТНА. ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНЫЕ ПРЫЖКИ МОГУТ МНОГИЕ СПОРТСМЕНЫ, НО **ИСКУССТВОМ ПРЫЖКА** ВЛАДЕЮТ ЛИШЬ ЕДИНИЦЫ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ФОТО АВТОРА

А ведь именно высокими затяжными прыжками знаменита отечественная гимнастическая школа, которая во многом основывается на традициях Школы классического танца А.Я. Вагановой (1879–1951). «*Русская хореография разрабатывает русский стиль танца, основанный на большом количестве больших прыжков*», — утверждал мастер прыжка Рудольф Нуриев (1938–1993).

Что такое прыжок? Это взлет, который предполагает высоту и амплитуду продвижения человеческого тела в пространстве. Но помимо взлета нужно еще зависание гимнаста в воздухе, некая точка на максимуме излета человеческого тела. Ее называют «баллоном».

Вот тут-то начинается самое интересное. По классическим биомеханическим представлениям такое зависание в прыжке невозможно! Ведь прыжок рассчитывается как передвижение центра масс твердого тела в пространстве. И этот центр масс сначала набирает высоту, а потом, нигде не задерживаясь, эту высоту теряет.

Но тело гимнаста не является твердым телом, оно скорее вязкое, с изменяющейся конфигурацией. При прыжке спортсмен последовательно перестраивает конфигурацию тела до формы, принимаемой в полете, и также последовательно изменяет ее при приземлении. Центр тяжести гимнаста не фиксирован, а меняется в процессе прыжка и даже может выходить за пределы его тела (например, при прыжке «Щука» или «Кольцо»).

Наиболее адекватно анализировать гимнастические прыжки можно только в рамках *нелинейной биомеханики*, с позиции которой «баллон» физически возможен! Ключ к достижению «баллона» лежит в управлении расположением центра тяжести гимнаста путем правильного изменения положения тела. А это относится к области гимнастического мастерства, которое можно и следует грамотно тренировать.

Ошибочно считать, что для достижения амплитуды (элевации) нужна лишь мышечная сила. Сила, безусловно, нужна. Но если тело гимнаста не *выстроено*, значительная часть силы при прыжке просто рассеется. Чтобы этого не произошло, необходимо работать над линией.

Линия — это направленный тонус на рабочей осанке. Для выстраивания линии следует формировать мышечный корсет из **медленных тонических** мышц на соответствующей рабочей осанке.



По одной из версий термин «баллон» ведет свое начало от имени королевского балетмейстера, директора Королевской академии танца, учителя танцев «детей Франции» **Клода Баллона** [1671–1744]. Согласно другой, более прозаичной, версии, этот термин произошел от французского слова *ballon* — «шар», «мяч».



Что такое прыжок?

Это взлет, который предполагает высоту и амплитуду продвижения человеческого тела в пространстве



Одной из первых осознала значение линии в искусстве танца **Мария Тальони** (1804–1884) — первая балерина, вставшая на пуанты. Еще бы, без линии на пуантах не устоять. Ее отец, учитель танцев, с детства добивался от дочери преодоления земного притяжения. И это ему удалось. «Она — летала!» — скажут спустя годы ее зрители. Однако наиболее полное раскрытие линия обрела в танце великой **Анны Павловой** (1881–1931).



Тренеры нередко замечают: **ТОТ, кто хорошо гнется, плохо прыгает**

Если по каким-то причинам гимнаст имеет **поясничный гиперлордоз**, обычно сопровождающийся нестабильностью данного отдела позвоночника, то прыжок никогда не станет высоким. Линия в теле гимнаста будет нарушена, и все усилия при отталкивании будут рассеиваться в прогнутом поясничном отделе, не выталкивая корпус вверх. В этой связи тренеры нередко замечают: *тот, кто хорошо гнется, плохо прыгает*.

При отталкивании выстроенная в теле гимнаста линия концентрирует усилия быстрых фазических мышц. Эти мышцы обеспечивают **взрывную силу** за счет работы в **эксцентрически-концентрическом режиме**. Поэтому для отталкивания нужна не столько сила, сколько **мощность** как производная силы. То есть сила в единицу времени.

Мощность соотносится с силой, как скорость с перемещением. Это разные понятия. Одна только сила в ногах хорошего прыжка не обеспечит.

Итак, для выполнения прыжка нужны **ЛИНИЯ** и **МОЩНОСТЬ** работы мышц на отталкивание.

Но мощность нужна и на обеспечение приземления, о чем нередко забывают. Ведь любой прыжок должен заканчиваться грамотным приходом. Иначе судьи его не зачтут, да и накапливать микротравмы на приземлении гимнасту также не следует.

Для этого надо помнить, что даже на выворотной форме прыжка (например, прыжке шагом) при касании ковра на приземлении стопы необходимо моментально разворачивать в невыворотную позицию, чтобы бедро-колени-голень-стопа выстраивались в одну линию.

Отталкиваться на прыжок также следует в невыворотном положении ноги, следя, чтобы в начале отталкивания пятка была как можно ближе к полу (для достижения максимальной работы в голеностопном суставе). Само отталкивание

ОТТАЛКИВАТЬСЯ НА ПРЫЖОК также следует в невыворотном положении ноги



В ГИМНАСТИКЕ типичным плиометрическим упражнением является прыгание с горки матов с последующим выпрыгиванием



те не только отталкивание, но и приземление. Советуем воспользоваться плиометрическими упражнениями.

В хореографии эксцентрический тип работы мышц отрабатывается через **plie** у станка. При этом задерживаться в нижней точке приседания нельзя — теряется эластичность мышц!

В гимнастике типичным плиометрическим упражнением является прыгание с горки матов с последующим выпрыгиванием. Хорошо тренировать отталкивание на прыжках на мягком «вязком» мате.

Итак, линия — это выстроенный тонус, но не напряжение. Напряженное, как, впрочем, и ослабленное, лишенное тонуса, тело не способно к достаточному прыжку. Напряжение в теле гимнаста могут создавать как тонические мышцы (в этом случае мы говорим о гипертонусе), так и фазические. И те и другие могут войти в состояние гипертонуса за счет хронического стресса и перетренированности.

Причина излишнего напряжения фазических мышц обычно типична — в силу недостаточной координированности в работу включаются лишние группы мышц, которые вызывают эффект скованности движения. Постоянное вовлечение в работу лишних фазических мышц приводит к их гипертрофии, что внешне проявляется в ухудшении фактуры спортсмена и приводит к ненужному увеличению его массы. Поэтому профессионалы рекомендуют использовать любые отягощения только после постановки линии.

должно производиться всеми пальцами стопы, а не только большим пальцем, что приводит к поперечному плоскостопию.

Плоскостопие (и продольное и поперечное) влияет на качество прыжка. При приземлении, в силу пониженной при плоскостопии рессорной функции стопы, будут происходить микротравмы суставов, коленных менисков и межпозвоночных дисков. При отталкивании плоскостопие снижает эластичность толчка. Рекомендация тут одна — своевременно выполнять упражнения на укрепление свода стоп.

Подавляющее число травм при прыжке происходит именно на приземлении. Тренируй-



Непревзойденным мастером элевации, человеком-птицей, называли ведущего танцовщика Русского балета Дягилева **Вацлава Нижинского** (1889–1950).

«Он опровергнул все законы равновесия, перевернул их с ног на голову, он напоминает нарисованную на потолке человеческую фигуру, он легко чувствует себя в воздушном пространстве...», — писал **Жан Кокто** (1889–1963), художник, писатель и режиссер.



Принимаемые в полете положения тела

требуют определенной гибкости: «прыжок шагом», «прыжок в кольцо», «прыжок щука»

Медленные тонические мышцы не только формируют линию, но и поддерживают принимаемую при прыжке форму. Лучше всего тренировать тонические мышцы путем выполнения хореографии на бревне.

Если при наработке прыжка не разделять тонические и фазические мышцы, то прыжок будет вялым, низкоамплитудным и словно размазанным в пространстве.

Теперь становится понятным, как ставить «точку»! Для этого нужно дополнительно усилить тонус принятой позы быстрыми фазическими мышцами в максимальной фазе полета. Такое усиление произведет «растекание» центра тяжести, обеспечивающее «баллон». То есть в «точке» происходит не закрепощение формы, а как бы ее растягивание в пространстве.

О ФОРМЕ ПРЫЖКА

Принимаемые в полете положения тела требуют определенной гибкости: «прыжок шагом», «прыжок в кольцо», «прыжок щука» и т.д. Нередко эти положения отрабатывают на земле, растягиваясь в ту позу, которую следует принять в воздухе, что может заключать в себе принципиальную ошибку!

Так, для подчеркивания формы при «прыжке шагом» нередко удлиняют линию ног, выводя бедра в диагональ. Но растягиваться на «прыжок шагом» нужно, не перекашивая бедра, строго удерживая квадрат плечи-бедра перпендикуляр-



но линии ног. **То есть растягиваться следует не в той позе, которую принимают в полете.**

Если растягиваться на продольный шпагат в диагональном положении таза, то все прыжки со сменой ног, и даже «прыжок в кольцо» двумя, станут принципиально недоступными. Не говоря о том, что после такой диагональной растяжки гимнаст сможет прыгать только на ту ногу, на которую он растягивался с перекосом таза.

РУКИ И ДЫХАНИЕ

Прыжок — это не столько работа ног, сколько рук. Сила прыжка идет от ног, но искусство прыжка зависит от рук. А руки, как и сила, эффективны только при поставленном дыхании.

Классическая формула координации рук и дыхания на прыжке следующая: при отталкивании с помоста маховое движение рук в сочетании с **вдохом** растягивает линию тела, придавая прыжку легкость. Если выполняется прыжок с прогибом, то прогибаться также следует на вдохе. По достижении «точки» руки, растягиваясь и опираясь на воздух, способствуют эффекту зависания, «баллону». На приземлении вместе с **выдохом** руки смягчают вес гимнаста.

ШЕЯ

Подобно тому, как при расслабленной пояснице не срабатывает толчок от ног, так и при «забитой», находящейся в гипертонусе шейно-воротниковой зоне, руки не усилят полет. Даже наоборот, гимнаст будет таскать свои руки как обузу, как лишний вес. Руки на маховом движении при отталкивании должны свободно растягиваться по линии (тянуться кистью и третьим пальцем) и двигаться независимо от корпуса. При принятии формы гимнаст стабилизирует положение рук, сводя и осаживая лопатки вниз.

Забитость в шейном отделе обычно сочетается с гиперлордозом в поясничной области. Поэтому так важно перед обучением прыжкам правильно выстроить тело.

Шею на прыжке следует тянуть вверх. Специально тянуть плечи вниз — ошибка. Плечи сами опустятся, если тянуть шею и, опуская, сводить лопатки.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

В повседневном тренировочном процессе перед постановкой прыжка следует начинать с воспитания прыгучести.

Скоординировать работу рук с дыханием легче всего на простых прыжках на батуте. На нем

же хорошо отрабатывается и «баллон». А вот элевацию как протяженность прыжка лучше всего отрабатывать на мини-трампе. Как только форма прыжка уловлена, а «баллон» и элевация начали вырисовываться, отработку прыжка следует переносить на ковер. Далее совершенствуем прыжок на батуте и мини-трампе и опять возвращаемся на ковер.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС: должен ли гимнаст на прыжке стараться вытолкнуть центр тяжести? Вовсе нет! Он должен стараться полететь **грудной** по диагонали вверх (точнее, местом перехода рукоятки грудины в ее ручку). Это важный прыжковый секрет. ▲

КАК ТОЛЬКО форма прыжка уловлена, отработку прыжка следует переносить на ковер





ПРИ НАРУШЕНИИ
фактуры мышеч-
ная масса может
неоправданно
увеличиваться

ЗАЧЕМ БЕДРАМ УШИ?

ФАКТУРА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

ФАКТУРА — ЭТО ОСНОВА ЛИНИИ ТЕЛА. НА ФАКТУРУ НАКЛАДЫВАЕТСЯ ШКОЛА ДВИЖЕНИЯ. С УЧЕТОМ ФАКТУРЫ ПОДБИРАЮТСЯ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ВЫСТРАИВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ.

С позиции анатомии фактура определяется костной опорой и мышечно-связочным корсетом. И то и другое поддается коррекции. Но коррекция костной системы требует значительно большего времени и терпения, нежели мышечно-связочный корсет.

Внешне нарушение фактуры чаще всего проявляется либо излишним увеличением задействованных в работе мышц (например, увеличение икроножных мышц, именуемое «банками»). Либо увеличением в объеме тех мышц, которые не должны включаться в работу. Типичным примером являются так называемые уши бедер, или галифе.

То есть при нарушении фактуры мышечная масса может неоправданно увеличиваться как в типичном, так и в нетипичном месте. А фактурные гимнасты не только лучше смотрятся, они биомеханически могут более адекватно выполнять элементы, что сказывается на их спортивном мастерстве.

В гимнастике, как и в любом другом виде физической активности, связанном с искусством движения, можно выделить два типа мышечного нарушения фактуры:

ПЕРВЫЙ ТИП. Изначально удовлетворительная фактура ухудшается на фоне стандартного тренировочного процесса. Причиной такого состояния является, как правило, неоправданное включение в работу дополнительных мышц или перегрузка основных мышц, участвующих в обеспечении движения.

Общие правила коррекции для такого типа нарушения фактуры достаточно просты: **работать следует чисто и грамотно!**

У человека выделяют два типа мышц: *медленные (тонические)*, поддерживающие позу, и

быстрые (фазические), выполняющие произвольные движения.

При повышенной физической нагрузке быстрые мышцы подвергаются гипертрофии (увеличение в объеме), а медленные могут переходить в состояние гипертонуса. Прежде чем бороться с гипертрофией быстрых мышц, следует убрать гипертонус медленных мышц. Для этого лучше всего применить тепловые процедуры, разогревающие мази или просто размять их руками. Гипертрофия быстрых мышц уходит на фоне коррекции тренировочной нагрузки при прицельной растяжке этих мышц. Растягивать мышцы, находящиеся в гипертонусе, не следует! Поэтому *начинать любой вид коррекции нужно со снятия мышечного гипертонуса.*

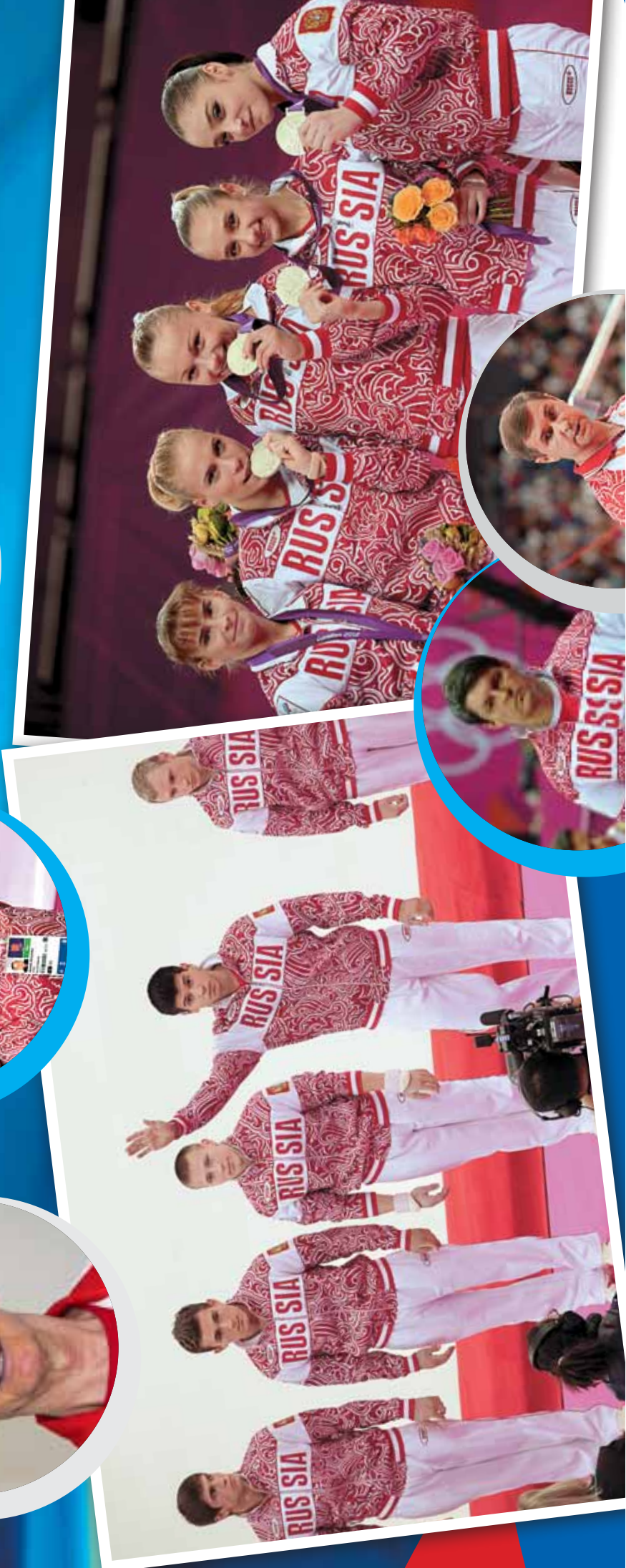
Формула образования гипертрофии, как правило, следующая: кратковременная высокоинтенсивная нагрузка способствует гипертрофии, а длительная низкоинтенсивная нагрузка гипертрофию уменьшает.

Заметим, что один и тот же объем работы можно выполнить как быстро — с высокой интенсивностью, так и медленно — с низкой интенсивностью.

Фактурные гимнасты не только
**лучше
смотрятся,
они могут
более
эффективно
выполнять элементы**

Мышцы, за счет сокращения которых производится определенное движение, называются **агонистами**. Если движения спортсмена недостаточно скоординированы либо силы мышц-агонистов не хватает, в работу включаются мышцы-помощники — **синергисты**. Они увеличивают силу в движениях, но придают им некоторую скованность, неточность и угловатость.





2013

ФОТО: ЕНЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
январь		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
февраль					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
март					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
апрель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
май			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
июнь						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
июль	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
август			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
сентябрь							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
октябрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ноябрь				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
декабрь							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



В ГИМНАСТИКЕ можно выделить два типа мышечного нарушения фактуры



Поэтому для коррекции гипертрофии тренировочный процесс можно не менять, нужно только перераспределить нагрузку.

Существует важный закон взаимодействия медленных и быстрых мышц: первыми в работу всегда включаются медленные мышцы, потом быстрые. Если эта последовательность нарушается, то, как правило, происходит *гипертонус* или *гипотрофия* медленных и гипертрофия быстрых мышц, что в конечном итоге ведет к их недостаточности.

ВТОРОЙ ТИП. Фактура недостаточна для эстетических и биомеханических запросов спорта. Это чаще всего дети мышечного типа сложения, отвечающие на физическую нагрузку значительным увеличением мышечной массы. Компенсация такого состояния заключается в индивидуальном дозировании тренировочной нагрузки. В этом случае основные усилия по коррекции ложатся на тренера.

Ни в коем случае не следует корректировать мышечную фактуру банальным похудением. «Худая корова — не газель», — любят повторять опытные тренеры!

На практике чаще всего встречается **смешанный тип нарушения фактуры**, когда гимнаст мышечной конституции не держит линию, включая в работу дополнительные мышцы, либо работает недостаточно технично и тем самым перегружает основные мышцы, вызывая их гипертрофию.

Приведем характерные примеры из практики по нарушению фактуры:

1. ОТКЛЯЧЕННЫЙ ТАЗ

Медицинское определение данного состояния: поясничный гиперлордоз, сопровождающийся усилением наклона таза вперед и компенсаторной гипертрофией ягодичных мышц.

Основная анатомо-физиологическая причина: гипертонус подвздошно-поясничной мышцы (ППМ).

Педагогические причины, приводящие к данному состоянию: недостаточное укрепление прямой мышцы живота и прямой мышцы бедра в ходе проводимых ОФП и СФП; излишнее увеличение гибкости в поясничном

«Худая корова — не газель»,
любят повторять
опытные тренеры

отделе позвоночника, происходящее за счет неправильной техники выполнения элементов с прогибом в спине назад (перевороты вперед/назад, арабеск, атитюд, прыжки прогнувшись и т.п.).

Педагогическая коррекция: растягивание подвздошно-поясничной мышцы; формирование и укрепление мышечно-связочного корсета области живота и поясницы.

Дополнительно: перерастягивание гимнаста на правильное выполнение прямого шпагата без прогиба в пояснице и без завала коленей и стоп вперед.

2. СЛИШКОМ БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ ОБЛАСТЬ

Медицинское определение: гипертрофия ягодичных мышц.

Анатомо-физиологические причины: недостаточность мышц задней поверхности бедра (двуглавой мышцы бедра, полусухожильной и полуперепончатой мышцы); недостаточность глубоких мышц таза, обеспечивающих его собранность при удержании линии и выворотного положения тазобедренного сустава.

Педагогические причины:

а) при растяжке на продольный шпагат недостаточное внимание уделяется компенсаторному укреплению растягиваемых мышц задней поверхности бедра. Махи назад гимнаст делает за счет ягодичных мышц, а перерастянутые мышцы задней поверхности бедра включаются в работу по минимуму.

б) несформированность мышечного корсета таза. Гимнаст выполняет элементы на «расслабленном тазе». Непонимание спортсменом механизма удержания линии в теле и принятия выворотного положения тазобедренного сустава.

Педагогическая коррекция: растягивание ягодичных мышц и укрепление мышц задней поверхности бедра и глубоких мышц таза. Рекомендуется партнерная гимнастика и хореография на бревне.

3. ГАЛИФЕ (УШИ БЕДЕР)

Медицинское определение: гипертрофия передних пучков средней и малой ягодичных мышц и напрягателя широкой фасции бедра.

Анатомо-физиологическая причина: нарушение осей и плоскостей опорно-двигательного аппарата при выполнении движений.

Педагогические причины: работа на «косолапой» установке линии ног, нарушение выворотных позиций там, где они биомеханически оправданны.

Педагогическая коррекция: четкое выстраивание рабочей осанки, плоскостей и направлений движения. Удержание квадрата плечи-бедро там, где это необходимо.

4. БАНКИ (УВЕЛИЧЕННЫЕ МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ГОЛЕНИ)

Медицинское определение: гипертрофия икроножной мышцы.

Анатомо-физиологические причины: плоскостопие, нестабильность в голеностопном суставе, гипертонус камбаловидной мышцы.

Педагогические причины: несформированность линии в нижней конечности, несбалансированная нагрузка при выполнении прыжковых упражнений (толчок и приземление на прыжках без demi-plie).

Педагогическая коррекция: снятие гипертонуса камбаловидной мышцы, растягивание икроножной мышцы. Коррекция прыжковой техники и сопутствующих им упражнений (нередко спортсмены пренебрегают плие перед прыжком, приземлением и вращениями!) Коррекция плоскостопия и нестабильности голеностопного сустава, ношение стабилизатора на голеностоп. ▲



На практике чаще всего встречается
смешанный тип нарушения
фактуры



ФАКТУРА определяется костной опорой и мышечно-связочным корсетом. И то и другое поддается коррекции

МЫШИНАЯ ИСТОРИЯ

МАТРОССКАЯ, ПОРТНЯЖНАЯ, ИКРОНОЖНАЯ...



ИТАР-ТАСС/ALAMY

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...:

...что мышцы (или мускулы) названы так в честь обычных полевых мышей (от лат. *musculus* — «мышка», «маленькая мышь»). Древние анатомы напряжение мышц сравнивали с перемещающимися под кожей маленькими зверьками.



GETTY IMAGES/FOTOBANK

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...у гимнастов мышцы составляют до 50% и более от общей массы!

...самая сильная в растяжении мышца находится на задней поверхности голени — это икроножная мышца. Благодаря этой мышце гимнасты могут ходить на полупальцах. Она очень важна при разбеге на опорный прыжок, а также при отталкивании и приземлении.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...:

...одно из имен Аполлона, бога света и красоты, — Сминфий, что в переводе с древнегреческого означает «Мышиный».



PHOTOXPRESS



PHOTOXPRESS

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...более чем на 85% мышцы состоят из воды.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...что столь популярная в эпоху мореплавания так называемая матросская мышца (задняя большеберцовая мышца) очень важна и для современных гимнастов. Расположенная по задней поверхности голени, она помогала матросам и пиратам быстро лазить по канатам и парусам.

А в гимнастике она предохраняет свод стопы от провисания и позволяет делать прыжки высокими и упругими. Поэтому лазание по канату является необходимым упражнением в гимнастике, и не только для рук!

В обеспечении лазания по канату участвует и самая длинная мышца человеческого тела — портняжная. Она идет от таза до колена. В быту эта мышца осуществляет закидывание ноги при сидении нога на ногу.

ИТАР-ТАСС/INTERFOTO

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...самая выносливая мышца — человеческое сердце. Оно бьется всю жизнь. Хотя некоторые пальму первенства по выносливости отдают диафрагме — благодаря этой мышце мы дышим всю жизнь.

Вот и думай тут, что важнее?!



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Мой предок Рача мышцей бранной

Святому Невскому служил
А.С. Пушкин



PHOTOPRESS

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...самой большой считается ягодичная мышца. Она очень важна для гимнастов — позволяет держать спину. Без этой мышцы мы бы до сих пор ходили на четвереньках. У всех непрямоходящих животных ягодичные мышцы развиты намного хуже: и у коровы, и у свиньи ягодичы в процентном содержании значительно меньше, чем у человека. У гимнастов ягодичные мышцы должны быть сильными, но не перекачанными, иначе создается отрицательный эстетический эффект.

А кошки могут

свести «плечи»
вплотную друг к другу...

PHOTOXPRESS



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...недостаток кальция в костях вызывает рахит у детей и остеопороз в более взрослом возрасте. Если у ребенка рахит, то с физической нагрузкой надо быть осторожным — могут искривиться кости. А вот остеопороз лечится только на фоне физической нагрузки, одних таблеток будет недостаточно!

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...благодаря своему уникальному строению кости человека крепки как сталь, но в три раза легче. Это и учел французский инженер Густав Эйфель (1832–1923), создавая под впечатлением от внутреннего строения бедренной кости архитектурную конструкцию своей знаменитой башни.

...каждые 7 лет кости взрослого человека полностью обновляются, к сожалению, повторяя приобретенные в течение жизни дефекты.

...кость взрослого человека наполовину состоит из... воды. При этом в костях она составляет около четверти всей воды, содержащейся в организме человека. В костях ребенка ее еще больше. Ограничивая питьевой режим спортсмена, можно увеличить риск переломов.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...по данным ВОЗ, самой хрупкой костью считается ключица. Ежедневно в мире ее ломают тысячи людей. Ключица очень важна для гимнастов, особенно при выполнении упражнений на кольцах и перекладине. У многих животных ключица недоразвита. Например, кошки могут свести «плечи» вплотную друг к другу. Поэтому они пролезают в любую дырку размером со свою голову. Мы так не можем. Хотя, говорят, йоги на это способны.



PHOTOXPRESS

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...еще Петр Францевич Лесгафт (1837–1909) подметил, что в процессе тренировки вместе с увеличением силы мышц возрастает прочность кости, которая также может увеличиваться в объеме. Поэтому кости у гимнастов тяжелее, чем у шахматистов. А мышечные гимнасты весят больше худосочных в том числе по причине более тяжелых костей.

...После ношения гипса кость может потерять до 50% кальция. Поэтому сразу после снятия гипса нагрузку следует давать постепенно.



EAST NEWS



PHOTOXPRESS



PHOTOXPRESS

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...у новорожденного ребенка 270, а по некоторым данным, до 350 костей. У взрослого человека их чуть больше 200. Куда деваются кости в процессе роста, спросите вы? Часть их сливается в одну кость. Так, например, крестцовая кость ребенка состоит из нескольких костей, постепенно срастающихся в одну по мере взросления.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...99% всего кальция содержится в костях. Но он откладывается в костях только во второй половине дня. Большая часть кальция из молочных продуктов, съеденных утром, благополучно покидает наш организм через почки. Так что ешьте творог после обеда, на полдник или вечером!

ОБНИНСК. ВОТ И ЮБИЛЕЙ!

ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ, ДУМАТЬ О БУДУЩЕМ



ОЛЬГА КОРКАЧ:
Самой не верится,
что сегодня
в нашей школе
1200 учеников

В ОБНИНСКЕ СДЮШОР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ ОТПРАЗДНОВАЛА ЮБИЛЕЙ: РОВНО ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД БЫЛО ОТКРЫТО НОВОЕ ПРОСТОРНОЕ ЗДАНИЕ, В КОТОРОМ СЕЙЧАС ЗАНИМАЕТСЯ БОЛЬШЕ ТЫСЯЧИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ. ДИРЕКТОР ШКОЛЫ ОЛЬГА КОРКАЧ РАССКАЗАЛА О ПРАЗДНОВАНИИ ПАМЯТНОЙ ДАТЫ И О СКАЧКЕ В РАЗВИТИИ, КОТОРЫЙ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ СДЕЛАЛО УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Родители перебрались в Обнинск, когда мне было 3 года, там я и начала заниматься спортивной гимнастикой. В студенческие годы уехала в Калининград, где родилась, но позже мы с мужем решили вернуться в Обнинск. Пришла в зал, в котором тренировалась, а там никого нет... Сегодня самой не верится, что прошло двадцать лет, а в нашей школе 1200 учеников и три огромных здания. Когда видишь занимающихся в зале детишек, понимаешь, что эти годы не прошли даром.

...Когда я приехала двадцать лет назад в Обнинск, гимнастика здесь была в упадочном состоянии. Мне дали 0,3 ставки и 30 рублей зарплаты. Уда-

лось набрать 30 детей. Из одного зала нас выгнали, поругалась с начальниками — нашли другой. Помню, как с мужем перетаскивали снаряды, заказывали грузовик... Много времени прошло, много труда было вложено. Но настал момент, когда губернатор, который очень заботится о развитии спорта в области, пошел нам навстречу и выделил здание, в котором мы сейчас и отмечаем юбилей.

А начиналась история спортивной гимнастики в Обнинске с создания секции в 1959 году. Константин Антонович Веселов с группой единомышленников практически на пустом месте строили стадион, обучали маленьких детей азам



Ангелина СИМАКОВА



Кристина ГОРЮНОВА

гимнастики. Веселов стал одним из ведущих специалистов в спортивной гимнастике города, а обнинская школа спортивной гимнастики — ведущей в Калужской области. Константин Антонович воспитал более 15 мастеров спорта СССР, немалое количество кандидатов в МС СССР и перворазрядников. В память об этом удивительном человеке ежегодно проходит турнир «Памяти К.А. Веселова». Этим соревнованиям присвоена 3-я категория, в Обнинск приезжают гимнастки со всей России и имеют возможность выполнить здесь норматив мастера спорта по спортивной гимнастике.

XXX

В честь Ларисы Латыниной школа была названа в январе 2004 года. Сначала мы были отделением спортивной гимнастики при Дворце спорта, но понимали, что для развития все-таки нужно отдельное помещение.

Я приехала к Ларисе Семеновне и попросила нас поддержать. Была мечта — создать гимнастическую школу именно для детей, где все будет честно и по-доброму. Лариса Семеновна поверила мне, приехала, посмотрела. Через какое-то время мы

А мы хотим когда-нибудь
всей школой
заработать
18 олимпийских медалей
Латыниной!

начали строить. Сейчас ежедневно находимся с ней на связи, Лариса Семеновна помогает решать возникающие вопросы и очень переживает за нас.

А мы хотим когда-нибудь всей школой заработать 18 олимпийских медалей Латыниной. Одному столько выиграть, учитывая сложность современной гимнастики, наверное, нереально. Но всей школой — может быть, когда-нибудь...

XXX

Раньше мы конкурс не проводили, но с нового набора собираемся начать. В этом году к нам записалось 600 человек, и 300 из них пока стоят на очереди. Иногда родители звонят и ругаются, что приходится целый год ждать. 600 желающих мы отбирали не по природным данным для



Лариса ЛАТЫНИНА

ЛАРИСА СЕМЕНОВНА помогает решать возникающие вопросы и очень переживает за все, что происходит в школе



Илья КОРКАЧ

гимнастики, а по записи. Теперь хотим работать немного по другой схеме, ведь иногда, возможно, ждут таланты, которым суждено заниматься именно гимнастикой.

Но, конечно, лучше слишком много желающих, чем когда их не хватает. Это показатель правильной системы работы. Тем более в прошлом году наши девочки выиграли 1–2-е места на «Олимпийских надеждах». Мне кажется, дает о себе знать интернатный подход.

5 января 2004 года постановлением губернатора в Калужской области открыта областная Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва Ларисы Латыниной. Это единственная в мире школа, в деятельности которой активно принимает участие самая великая российская гимнастка Лариса Семеновна Латынина, являющаяся 9-кратной олимпийской чемпионкой, 8-кратной чемпионкой мира, 7-кратной чемпионкой Европы, 12-кратной чемпионкой СССР.

Александр ФАФАШКИН

В ЭТОМ ГОДУ
к нам записалось
600 человек,
и 300 из них пока
стоят на очереди



Виктория ГОРБАТОВА



XXX

Четыре года назад мы открыли интернат, в котором сейчас уже 52 ребенка. Там ночуют не все дети, местные уходят домой. Но все совмещают две тренировки и индивидуальное обучение. Воспитатели делают уроки вместе с гимнастами, это их обязанность. Поэтому, когда дети приходят домой, им не надо еще заниматься. В начальной школе у нас почти все отличники, троечников нет.

В интернат мы отбираем лучших детей в школе и потихоньку «ведем» их. Потенциально — это все претенденты на медали. Но кому-то не позволяет добиться побед здоровье, кому-то — родители, кто-то сам не выдерживает. В любой деревне можно найти таланты, и если правильно и грамотно работать с одаренными детьми, то можно сделать из них чемпионов.

А некоторые победы бывают даже ценнее олимпийских. Малышей на школьных соревнованиях мы награждаем начиная с десятого места. Даже когда ребенок занимает это десятое место из 70 участников, родители уже радуются, а когда он выигрывает, то счастья нет предела.

Скоро откроем еще и детский сад. Помещение для групп дневного пребывания детей уже отремонтировано. Сейчас у нас большой перегруз по количеству детей в зале, поэтому хотим, чтобы пятилетки-шестилетки тренировались у себя отдельно. Когда-то, возможно, это перерастет в гимнастический образ жизни, и занятия гимнастикой станут жизненной потребностью.



Сегодня в Школе Ларисы Латыниной преподают 24 тренера. Работают группы развивающей гимнастики для детишек от 3 лет, начальной подготовки, учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования. Среди воспитанников СДЮШОР Ларисы Латыниной — 7 мастеров спорта и 1 мастер спорта международного класса.

1 МЕСТО — Максим Семянкив (Украина),
2 место — Александр Фафашкин (Россия),
3 место — Павел Булавский (Беларусь)

XXX

Мне не кажется, что надо ставить себе только одну цель — олимпийская медаль. Положить всю жизнь на завоевание медали, а потом считать жизнь несостоявшейся, если не достиг желаемого, неправильно. Надо просто заниматься любимым делом.

Поэтому мне хочется, чтобы то, что я делаю в школе, доставляло всем удовольствие. Даже когда мы проводим новогодний праздник, приходит столько людей, что негде яблоку упасть. Мы хотим, чтобы школа жила настоящим — хорошей, красивой гимнастикой, а не только желанием когда-нибудь завоевать олимпийскую медаль.

В Попечительский совет ГОУ «СДЮШОР Ларисы Латыниной» вошли: 9-кратная олимпийская чемпионка Л.С. Латынина, депутат Государственной Думы А.А. Карелин, заслуженный тренер России Н.В. Масленникова, председатель НП «Деловая женщина» О.В. Комарова, председатель Федерации спортивной гимнастики Калужской области, министр финансов Калужской области В.И. Авдеева. Председателем Попечительского совета является доктор наук профессор Ю.И. Фельдман.

Мы хотим, чтобы
школа жила настоящим —
**хорошей, красивой
гимнастикой**

XXX

В округе больше нет такого зала, поэтому к нам приезжают заниматься из Боровска, Балабанова, Малоярославца... Мы пытаемся открыть свои филиалы по всей Калужской области: в строящихся физкультурно-оздоровительных комплексах нам готовы выделить залы, в которых можно работать с начинающими. Мы туда ставим оборудование, приглашаем тренеров к себе на зарплату, контролируем их работу. Потом из этих филиалов будем брать в интернат талантливых детей. Ведь неизвестно, где и когда талант родится.

При поддержке Ларисы Латыниной и помощи губернатора Калужской области Анатолия Дмитриевича Артамонова 5 января 2004 года в Обнинске была открыта Специализированная детско-юношеская школа по спортивной гимнастике, началась реконструкция спортивного комплекса. В 2005 году СДЮШОР Ларисы Латыниной был выделен старый ведомственный спортзал, который требовал реконструкции и капитального ремонта. И уже 29 ноября 2007 года состоялось официальное открытие нового здания Спортивной школы Ларисы Латыниной.

В современном трехэтажном спорткомплексе разместились: большой спортивный зал, тренажерный зал, зал хореографии, комнаты тренеров, раздевалки, медицинский центр с различными кабинетами, буфет, два гостиничных блока на 10 спальных комнат. На базе СДЮШОР создано подразделение для ведущих спортсменов области.

Л.Г. ИВАНОВА с участницами турнира





НА ФОТО слева направо: мэр Обнинска А. Авдеев, министр финансов В. Авдеева, губернатор А. Артамонов с супругой, Л. Латынина, исполнительный директор Фонда поддержки олимпийцев А. Катушев

XXX

В декабре мы отпраздновали пятилетие нового здания. Параллельно проходили два чемпионата — международный турнир Ларисы Латыниной «Золотая чайка» и Кубок губернатора. Но это уже традиционные для нашей школы соревнования. Приезжали гимнасты из Белоруссии, Узбекистана, Молдавии, Грузии, Армении, Украины, всего около 150 участников.

На награждение приглашаем почетных гостей: приезжает сама Лариса Семеновна, а также руководство Калужской области — губернатор, министр спорта, министр финансов. Награждение проводим в виде показательных выступлений: все желающие получают право выступить на снарядах. Белорусский гимнаст Павел Буравский вот уже несколько лет восхищает всех своими кольцами — потрясающие, сложные упражнения. Мы стараемся превратить соревнования в настоящий праздник гимнастики, а не просто наградить отличившихся и разойтись....▲



ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА с самыми юными участниками турнира – Ксенией Клименко (Сургут) и Оксаной Герасименко (Белгород)

ГУБЕРНАТОР Калужской области А. Артамонов



СЁМОЧКА

О ТРУДНОМ РЕШЕНИИ, РАБОТЕ ТРЕНЕРА И СВАДЬБЕ БЕЗ ДАТЫ

«А ЧТО ОНА СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ?» — ВОПРОС, КОТОРЫЙ ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ ОЧЕНЬ ЧАСТО, КОГДА РЕЧЬ ЗАХОДИТ О КСЕНИИ СЕМЕНОВОЙ. О ТОЙ КСЕНИИ, КОТОРАЯ ПОЯВИЛАСЬ В СБОРНОЙ РОССИИ В САМЫЙ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД, КОГДА У КОМАНДЫ ЕЩЕ НЕ БЫЛО НИ ЛИДЕРА, НИ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЕЙ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ И 15, А ОНА УЖЕ ВЫИГРАЛА ЗОЛОТО ЧЕМПИОНАТА МИРА — ЕДИНСТВЕННОЕ В ТОТ ГОД ДЛЯ СБОРНОЙ. УШЛА, НЕ УШЛА? ГОВОРЯТ, ТРЕНИРУЕТ, А ВРОДЕ И СОБИРАЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ НА ПОМОСТ...

ТЕКСТ:

АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— *Так чем ты занимаешься?*

Остался последний год в Университете имени Лесгафта. С января следующего года стану Марине Владимировне (Назаровой) помогать, уже официально оформят все документы в Туле. Но работать буду здесь, в Москве, на «Круглом». Это хорошо — и дом рядом, и близкие с друзьями. Не знаю, как дальше сложится, но, наверное, на Кубке России–2011 поняла, что трудно будет дальше продолжать выступать. Выходила на бревно со слезами на глазах и понимала: уж очень больно... До этого терпела. Но чем старше становилась, тем тяжелее было выдерживать нагрузки.

— *А до этого?*

Мне нравилось! И это было главным. Да, тяжело — боль, слезы, но выступать ведь тоже очень интересно! Тем более за победы вешали на шею медали, давали призы.

— *А если бы не победы, закончила бы с большой гимнастикой раньше?*

Нет, не думаю. Пока терпеть можно было... С рукой стало похуже на мире в 2010-м, я несколько дней вообще не могла на брусьях работать.

— *Что это значит в твоём понимании — «боле-нее-менее» терпимо?*

Мне наш доктор недавно сказал: сейчас никто так не терпит боль, как ты тогда, все сразу жалуются.

— *А ты не жаловалась?*

Нет, я жаловалась, еще как! (Смеется.) А травмы, знаете, как случаются... У меня было какое-то ощущение, что я дернулась во сне. Почувствовала, где-то заболело, решила — просто приснилось. С утра пришла на зарядку — реально больно! Но дневную тренировку отработала нормально, а вечером, когда бежала на прыжок, сделала на-

скок — и услышала щелчок. И все, я не знала, что делать: больно и нога вперед не поднимается. Был то ли надрыв, то ли отрыв. Те ощущения не могу передать, но отчетливо их помню... Говорили мне, что надо делать операцию, но не давали гарантий, что потом восстановлюсь. До сих пор болит, никуда не уходит. Не всегда, но при смене погоды ощущаешь себя бабушкой (смеется).

— *Когда перестала ежедневно тренироваться, не чувствовала тоску по физическим нагрузкам?*

Конечно, чувствовала! И сейчас чувствую... Понимаю, что придется вытерпеть, но все равно — и хочется, и колет. В зал заходишь — все такое родное, эмоции переполняют.

В ЗАЛ ЗАХОДИШЬ — все такое родное, эмоции переполняют

Мне нравилось! И это было главным.

Да, тяжело, но выступать ведь тоже очень интересно!



ОЛЕГ НАУМОВ

С ЯНВАРЯ следующего года буду Марине Владимировне помогать

А ГОЛОВА-ТО
прекрасно все
помнит, как и что
делать



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**Приеду
на «Круглое»,**
все сразу: «А, Сёмочка,
а что ты тут забыла?»

— Значит, до сих пор есть желание вернуться?
Да... У меня в голове сейчас творится непонятно
что. Но если начать восстанавливаться, то что
делать с институтом? Мотаться туда-обратно
очень тяжело. И набрать форму за полгода вряд
ли получится. А мне говорят: «Готовься к Уни-
версиаде! Или не сможешь?»

— Возраст ведь позволяет...

Это да. Но травмы... А голова-то прекрасно все
помнит, как и что делать.

— Что Денис (Аблязин) советует?

«Сама решай, — говорит. — Если хочешь, по-
могу». И все помогут, я это знаю. Мне кажется, за
то, что я через столько прошла, ко мне на базе все
хорошо относятся. И изучили меня уже от А до Я.
Приеду на «Круглое», все сразу: «А, Сёмочка, а что
ты тут забыла?» (Смеется!) Говорю, соскучилась.

У МЕНЯ в голове
сейчас творится
непонятно что...

— А в Новомосковске часто бываешь?

Очень редко. Друзья все здесь. Я сейчас даже в
Пензе чаще бываю, чем дома.

— В родном городе ты пример для подражания?

У меня сестра двоюродная ходит в бассейн, там
же — гимнастический зал. На стенах висят мои
фотографии. Когда она сказала подружкам, что
я ее сестра, не поверили. Но сейчас результатов
нет — и внимания меньше. А раньше все вокруг
говорили: «Вау!»

— Ты уже точно решила, что хочешь стать
именно тренером?

Пока да. Я ведь только это и знаю. Когда Марина
Владимировна готовила Ксюшу Афанасьеву к
Олимпиаде и чемпионату мира, я ей помогала с
другими девочками — Кристиной Левшиной и
Юлей Чемаревой, ездила с ними на соревнования.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Молодежный и основной состав тренируются в разных залах. Пока Марина Владимировна с Ксюшей, я — с девчонками, а потом можем поменяться. В зависимости от того, как Афоня себя поведет. Марине Владимировне с ней нелегко.

— *А тебе легко?*

Нет, с ней мало кому легко. Мы с детства ссорились, ругались. Но через пять минут снова дружили и обнимались. Да мы и живем-то рядом, я на этаж выше. По выходным она домой приезжает, видимся. Или я на «Круглое» еду.

— *Тренировать тяжелее, чем тренироваться?*

Да, точно! Сейчас еще дети такие пошли... Они считают, что все знают сами. У нас было по-другому: сказали — пошел и сделал. А здесь: «я не буду», «я не хочу».

— *И как бороться?*

А я не знаю (смеется). Говорю своим девочкам: «Это кому надо — тебе или мне? Я свое уже вроде сделала. Хочешь медали — вперед». Посидит, подумает — и пойдет делать. С Кристиной полегче, а у Юли сложный возраст, тот, когда на первом месте «я». Но они все равно хорошие девчонки.

— *Тебе удастся держать дистанцию?*

Я им сразу сказала: вне зала мы подружки, а в зале я тренер. Иногда бывает, что заносит, говорят: «Как будто ты сама так не делала?» Я-то делала! Юлке напоминаю, что в ее возрасте уже чемпионат мира выиграла.

— *Говорят, что чемпионки с легким характером не бывает.*

Я бы не сказала. У нас только Алия (Мустафина) с таким... Но по ней это даже видно, когда она выходит на снаряд: «Я все могу — и я сделаю!» А про себя я не могу сказать, что стержневая, на-



ОЛЕГ НАУМОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

СЕЙЧАС еще дети такие пошли... У нас было по-другому: сказали — пошел и сделал

оборот, довольно мягкий человек. И не сказала бы, что это мне мешает.

— *Твоя взрослая карьера даже по гимнастическим меркам началась довольно рано.*

В 2006 году я сломала руку за две недели до молодежного чемпионата Европы, поэтому на мир в 2007 году поехала вообще без опыта выступлений на международном помосте.

— *Что тогда чувствовала?*

Вот именно — ничего! От большого зала, конечно, было немного не по себе, но я просто вышла — и сделала. Людей очень удивило мое спокойствие. А у меня еще была интересная комбинация, до сих пор этот элемент — «Перелет Ткачева» в большой оборот на 360 градусов — никто не делает. Я его вообще выучила совершенно случайно. Мы играли с Таней Набиевой и ее тренером Александром Васильевичем (Кирышовым) в игру: она должна была сделать соскок с брусьев «два с двумя», а я — «Ткач» в большой оборот на 360 градусов. Играли, кажется, на шоколадку. В общем, мы тогда обе выиграли (смеется). Я и 540 делала — один раз выступала с ним на соревнованиях: надо

Говорю своим девочкам:

«Это кому надо — тебе или мне?»

Хочешь медали — вперед»



ИТАР-ТАСС



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



AFP/EAST NEWS

Я за девчонок так болела, что забыла замотать пальцы. Когда объявили переход, смотрю на руки и не понимаю: «А где все и что делать?»

было соединить еще один элемент, тогда можно было бы и про Олимпиаду в Пекине говорить, если бы доработала...

— *Опять помещали травмы?*

Да, я еще тогда выходила на многоборье. Подумала, что если есть два сильных снаряда, то почему бы и многоборье не сделать? Хотя прыгунья из меня никакая, но как-то смогла выиграть чемпионат Европы.

— *Не жалеешь, что тогда не сделала акцент на подготовке к упражнениям на брусках?*

На самом деле работать многоборье легче, чем два снаряда. Выкладываешься больше — отдаешь все силы, которые могла бы распределить на четыре снаряда. И на соревнованиях легче, прежде всего в эмоциональном плане. Если, например, выступаешь только на одном снаряде, который идет последним, то можно элементарно перегореть. Помню, на Чемпионате мира—2010 я должна была первой выступать на бревне. До этого еще девчонки попадали на брусках, а я за них так болела, что забыла замотать пальцы. Когда объявили переход, смотрю на руки и не понимаю: «А где все и что делать?» (Смеется!) Но ничего, обошлось.

— *На нынешней Олимпиаде как раз после упражнений на бревне стало понятно, что сборная России вряд ли повторит успех 2010 года...*

Обидно, что у нас была такая сильная команда и такие, можно сказать, нелепые ошибки. Обидно, когда столько работаешь, а потом уезжаешь, не добившись того, чего мог бы.

— *Можно назвать пекинские Игры самым большим разочарованием в твоей карьере?*

Да, но тогда был один плюс — я хотя бы олимпийскую медаль в руках подержала. После многоборья мы сидели на допинг-контроле, и я у Насти Люкин сквозь слезы попросила посмотреть ее «золото». Хотя и понимала, что с моим прыжком сложно было занять призовое место, слишком низкая была база. Два винта я прыгать не могла. В яму — свободно, но не на соревнованиях. Видимо, был какой-то страх.

— *Опорный прыжок вообще особый снаряд. Достаточно вспомнить олимпийский финал, когда Маккейла Марони едва не стала олимпийской чемпионкой, во втором прыжке приземлившись на попу.*

Да, Избаша выручила. У нее ведь вторая Олимпиада была уже. На первой — мы румынкам подарили в команде, как и на Чемпионате мира—2007. Они тогда сами сказали, что мы буквально сняли медали с себя и надели на их шеи. Тогда Катя Краморенко на ноль прыжок сделала...

— *Меняется ли в команде отношение к гимнасткам, которые заваливают соревнования?*
Не сказала бы. С кем не бывает? Все падают и ошибаются — это спорт.

— *А от «деревянной» медали долго приходится отходить?*

Второе и четвертое места — самые обидные. Уж лучше где-то далеко быть, на душе легче. Для меня это очень тяжело, сколько раз я была четвертой! Хватило — по самые уши. Второе



ИТАР-ТАСС

ОБИДНО, КОГДА столько работаешь, а потом уезжаешь, не добившись того, чего мог бы



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



AFP/EAST NEWS

ВСЕ ПАДАЮТ
и ошибаются —
это спорт



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Я ДОВОЛЬНО
мягкий человек.
И не сказала
бы, что это мне
мешает

— С какими эмоциями ты смотрела лондонскую Олимпиаду?

Я начинала смотреть в Москве, а заканчивала — в Париже. Мы давно с мамой мечтали туда поехать. Пока она ездила на экскурсии, я следила за соревнованиями. Писала ей сообщения: «Маша Пасека третья на прыжке», а потом: «Мой-то третий на вольных». Хотя мог ведь Денис быть первым, если б не ошибся на второй диагонали. Ему даже судьи это сказали. А на прыжке — без вопросов второй, кореец был шикарен.

— Когда Денис стоял на пьедестале, чувствовала гордость?

Да меня трясло, по-моему, больше, чем его! С медалями поздравляли его, меня и даже мою маму. У него теперь есть олимпийские медали, а у меня нет... Зато у меня два золота чемпионата мира, а у него-то нет! Но тренер обещал, что у Дениса тоже будут (смеется)!

— Вы свадьбу еще не запланировали?

Нет, рано! Еще четыре года ждать надо. Только после следующей Олимпиады свадьба будет — на-а-аверное. Так мне, по крайней мере, говорят, а уж как будет, я не знаю (смеется)... ▲

место тоже обидно, хотя, если подумать, серебро Олимпийских игр — это ведь супер!

— Вика Козлова в Лондоне сказала, что серебро — не медаль.

Ее тоже можно понять. Но на прыжке она сама «вольнула». С другой стороны, опять у нее серебро — это тяжело. Антона Голоцуцкова у нас называли «бронзовым Антоном», так и Вика могут скоро «серебряной Викой» прозвать. А если серьезно, то она знает, что может. И все вокруг это знают, но... Мы сами плакали, когда увидели выступление.



ИТАР-ТАСС

**Зато
у меня
два
золота**
чемпионата
мира,
а у него-то
нет!

ПЕРЕЛЕТ ГИМНАСТА ЛИСИЦКОГО

СПОРТ И ИСКУССТВО — ТВОРЧЕСТВО СИЛЬНЫХ

ТЕКСТ: **НАИЛЬ ЗАБАРОВ**
ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА
ВИКТОРА ЛИСИЦКОГО

«МИР ВИКТОРА ЛИСИЦКОГО — ЭТО МИР ВЕЛИКОГО ПРОСТОДУШИЯ, КОГДА ВСЕ, ОПРЕДЕЛЕННОЕ В НАШЕЙ ЗЕМНОЙ МЕРНОСТИ, ВНОВЬ СТАНОВИТСЯ ЖИВЫМ», — НАПИСАЛ КРИТИК О ТВОРЧЕСТВЕ ИЗВЕСТНОГО ГИМНАСТА, ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР, ПЯТИКРАТНОГО СЕРЕБРЯНОГО ОЛИМПИЙСКОГО МЕДАЛИСТА И СЕМИКРАТНОГО ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ВИКТОРА НИКИТОВИЧА ЛИСИЦКОГО.



— *Виктор Никитович, произошла удивительная метаморфоза: из спортсмена и тренера вы превратились в художника, вас даже окрестили «серпуховским Шагалом». Расскажите, когда и как вы взялись за мольберт и кисти?*

В 1963 году в спортивный зал ЦСКА пришли молодые художники сделать зарисовки гимнастов, естественно, попросив разрешения у главного тренера Валерия Муратова. Художниками были Дмитрий Жилинский и Павел Никонов. Позже Жилинский приезжал к нам на сборы в Леселидзе, где мы готовились к Играм в Токио. Итогом этих встреч стала картина «Гимнасты СССР» с моей фигурой в центре композиции.

Так я соприкоснулся с миром живописи. Попросив домашний телефон Жилинского, я стал посещать их дом. Жили они тогда в старом деревянном домике в Измайлово. Соседями Дмитрия были И. Голицын и Д. Шаховской. В их компании собирались многие литераторы, поэты, дипломаты и ученые. В этой творческой среде я медленно созрел как художник.

С академиком Дмитрием Жилинским я дружу до сих пор и именно ему благодарен за знакомство с моей супругой заслуженным художником России Татьяной Рыжовой. Мы с Таней и ее мамой живем в частном доме в Серпухове, где и пишем свои картины, московская квартира не очень располагает к творчеству. Кстати, Танина мама, которой 90 лет, тоже пишет картины в моем стиле — наивном искусстве.

Что вам еще сказать о живописи? С 2008 года я член Московского Союза художников, у меня было больше десяти выставок. Мои работы есть в Музее современного искусства, Музее спорта, в коллекции Дома ученых в Пущино, Музее-заповеднике В.Д. Поленова, в частных собраниях России и за рубежом.

К слову, о спортсменах-художниках: я такой не один, к примеру, известный легкоатлет Игорь Тер-Ованесян ныне успешный художник. А вообще существует международная Ассоциация художников-олимпийцев, которую основал четырехкратный олимпийский чемпион по метанию диска американец Эл Ортер.

Из аннотации к выставке Российской академии художеств: «Виктор Лисицкий принадлежит к числу «наивных» художников, как некогда Нико Пиромани, Павел Леонов или живущая ныне Елена Волкова. В большое искусство Лисицкий вошел давно, еще в 1960-х годах, но в качестве модели: его лицо известно всем, кто знаком с творчеством действительного члена Российс-



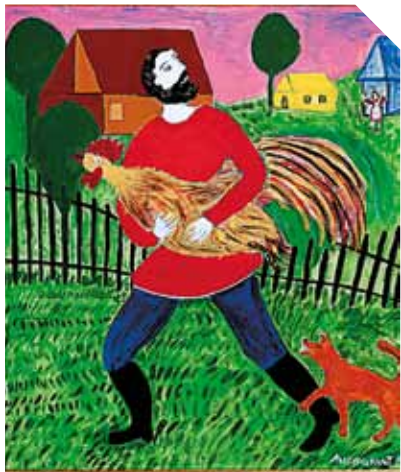
Виктор Никитович Лисицкий. Родился 18 октября 1939 года в Магнитогорске. Заслуженный мастер спорта по гимнастике, пятикратный серебряный призер Олимпийских игр в Токио (1964), Мехико (1968), двукратный абсолютный чемпион Европы, многократный чемпион страны (15 золотых медалей). Тренер ЦСКА, затем — заведующий кафедрой физического воспитания Химико-технологического института имени Д.И. Менделеева. Кандидат педагогических наук. Член Союза художников России.

Существует **международная ассоциация художников-олимпийцев**, ее основал четырехкратный олимпийский чемпион по метанию диска Эл Ортер

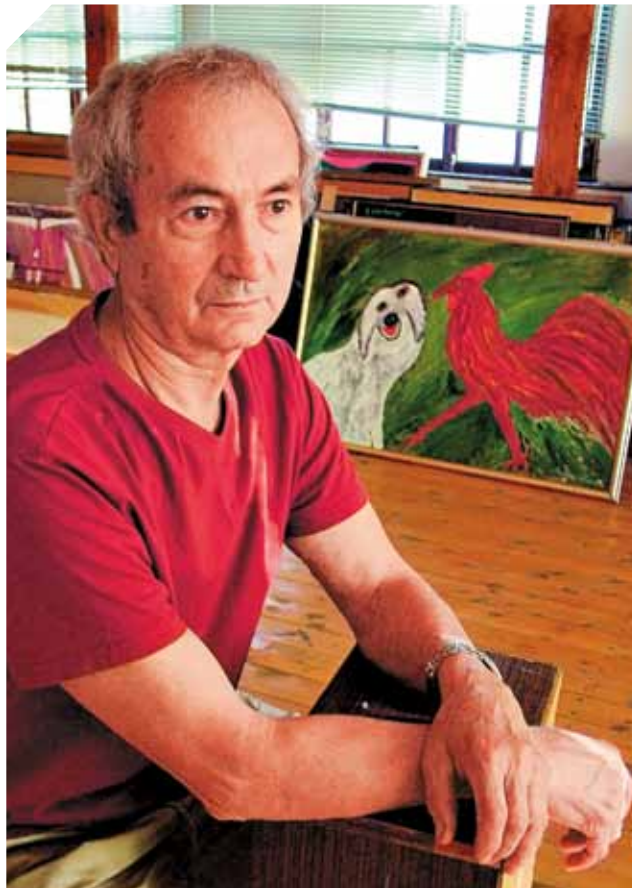


Жилинский сделал очень много набросков. Мы не позировали, просто тренировались. На холсте изображены все известные гимнасты той эпохи: Лариса Латынина, Полина Астахова, Тамара Манина, Борис Шахлин, Сергей Диомидов, Юрий Титов, я... Тогда я впервые увидел кухню живописи.

кой академии художеств, одного из крупнейших живописцев нашей эпохи Дмитрия Жилинского. Именно Виктор Лисицкий изображен на первом плане его хрестоматийной картины «Гимнасты СССР» (1964–1965). Знакомство их произошло более 40 лет назад, когда начинающий художник Жилинский пришел в спортивный зал ЦСКА, чтобы собрать материал для будущей картины.



Я ТАКОЙ НЕ ОДИН,
к примеру, известный
легкоатлет Игорь
Тер-Ованесян ныне
успешный художник



ВИКТОР
ЛИСИЦКИЙ
принадлежит
к числу «наив-
ных» художников,
как Нико
Пиросмани,
Павел Леонов,
Елена Волкова...



Мы с Таней
и ее мамой живем
**в частном
доме**
в Серпухове,
московская квартира
не очень располагает
к творчеству



ХУДОЖНИК
превращает людей
и животных
в равноправных
участников своего
карнавала

На первом плане он решил изобразить знамени-
того гимнаста, чье имя носит сложнейший эле-
мент на перекладинах — «Перелет Лисицкого».
Именно тогда легендарный спортсмен Виктор
Лисицкий получил первый импульс к самостоя-
тельному творчеству. Как настоящий «наив»
Лисицкий любит яркие краски, смелые компози-
ции, порой удивляя сопоставлением персонажей,
добрая половина которых пришла в его холсты
из русских народных сказок и былин. Впрочем,
даже заурядный бытовой мотив перерастает у
него в такую звонкую, завораживающую компо-
зицию, что, лишь внимательно приглядевшись,
можно распознать в картине «Все дело в шляпе!»
обычных женщин, выведших собак на прогулку.
Художник помещает своих героинь на откос
над рекой, раскинувшейся привольно, окружает
их интенсивными цветными плоскостями —
голубая вода, столь же яркая зелень травы.
Вдобавок «наряжает» в такие костюмы, что
в памяти невольно всплывают средневековые
миниатюры, а вся сцена воспринимается как
сказочное действие. Художник превращает людей
и животных в равноправных участников своего
карнавала: за новогодним столом восседает гость

На Олимпийских играх в Лондоне я разговаривал с президентом ОКР Александром Жуковым насчет **выставки художников-олимпийцев в Сочи-2014.** Идея его заинтересовала



В КОНЦЕ ДЕВЯНОСТЫХ, пережив клиническую смерть, я переосмыслил все, что было в моей жизни

в огненно-красном наряде петуха, его «собрат» поменьше ростом, настоящая птица, — на голове у радушной хозяйки дома. Животные окружают и «Венеру», возлежащую на красной кушетке, будто стремящуюся помериться красотой с героинями Тициана, Веласкеса или Мане. Фольклорные или настоящие звери проникли в тонкий по цвету «Натюрморт с казаком», в нарядную композицию «В Новый год». Острые, подчас рискованные колористические аккорды, как ни парадоксально, оказываются сгармонизированы, а композиция, на первый взгляд чересчур свободная, на деле уравновешена, словно Лисицкий включает при работе с кистью тот же глазомер, что позволял ему без труда балансировать на гимнастических снарядах и твердо держать равновесие в сложнейшие моменты спортивных состязаний».

— Виктор Никитович, положь руку на сердце, скажите, очень обидно пять раз быть в шаге от звания олимпийского чемпиона?

Знаете, в конце девяностых, пережив клиническую смерть, я переосмыслил все, что было в моей жизни. Прошлые переживания не кажутся уже



ОЛИМПИЙСКИЙ Токио 1964-го. Вы представляете себе это время? Противостояние СССР и Запада во всем

такими болезненными... Но, если это интересно, могу вернуться в олимпийский Токио 1964-го. Вы представляете себе 1964 год? Противостояние СССР и Запада было во всем, и спорт не являлся исключением. Конечно, за отсутствие золотых медалей к «стенке» не ставили, но, мягко говоря, не приветствовали отсутствие главных наград. На Играх в Токио решался вопрос, кто победит в абсолютном первенстве. Последний вид программы, я и Борис Шахлин выступаем на вольных и набираем одинаковую сумму баллов в многоборье.

Японский гимнаст Эндо дрогнул. Делает махи на коне и... падает, затем дважды допускает ошибки. И тут началось: как можно дать советским гимнастам сразу две золотые медали?! Судьи долго совещались, в этот момент японцы погасили свет в зале на целый час. Рефери продолжили спор и, наконец, когда включили свет, на табло высвечивается имя победителя — японца. Нам с Борей дают две серебряные медали.

Наши, естественно, подают протест. Но мы — в Токио, и здесь свои каноны справедливости.



ТЕПЕРЬ воспоминания не кажутся уже такими болезненными



Тренер — бог, царь, отец и мать.

Только с таким отношением ученика к наставнику возможен успех

Мы с Шахлиным вернулись в Деревню, как два побитых гуся.

— *А что произошло в Мехико?*

Главной ошибкой руководителей делегации было то, что нас привезли задолго до начала турнира. А что такое Мехико? Это высота и жуткая влага. Мы начали стремительно набирать вес. Пришлось постоянно ходить в сауну. Общее истощение сказалось и на выступлении — мы наделали кучу ошибок. Идеально, наверное, было приехать за 2–3 дня до выступлений.

— *Вы вошли в историю гимнастики с новым элементом на перекладине, названным «Перелетом Лисицкого». А что думаете о современной гимнастике?*

Моим перелетом давно не пользуются, гимнастика стала намного сложнее. Раньше все гимнасты шли через многоборье, сегодня — на один-два снаряда подготовишься и ты — король. Пошла узкая специализация. Чтобы усложнить выступление, необходимо показать такие элементы, которых никто не видел. В этом, конечно, важна роль тренера. Тренер — бог, царь, отец и мать. Только с таким отношением ученика к наставнику возможен успех. Мой тренер Константин Сергеевич Каракашьянц видел гимнастику на десять

лет вперед, он думал, экспериментировал, обращал внимание на слабые места, находил способы их исправления.

К примеру, слабую акробатику я «поднимал» в цирке на мягких опилках. В отличие от талантливых ребят нашей группы мне приходилось трудиться три раза в день!

— *Вы же потом и сами работали тренером?*

Так получилось, я вынужден был оставить спорт в 1970 году. Все было банально: вызвали в Спорткомитет и намекнули, что уже старый (31 год) и пора завершать карьеру. Мне пришлось оставить спорт, хотя ниже третьего места на Союзе я не опускался. Работал тренером в ЦСКА, завершил службу в звании подполковника, позже защитил диссертацию, стал кандидатом педагогических наук. С 2001 года активно занимаюсь живописью. Кстати, на Олимпийских играх в Лондоне я разговаривал с президентом ОКР Александром Жуковым насчет выставки художников-олимпийцев в Сочи-2014. Идея его заинтересовала. Ну вот, наверное, это вкратце о том, чем я буду заниматься в ближайшее время. А наших гимнастов поздравляю с лондонским прорывом. Ищите себя и не сдавайтесь! ▲



РИА-НОВОСТИ

А НАШИХ ГИМ-
НАСТОВ поздрав-
ляю с лондон-
ским прорывом.
Ищите себя и не
сдавайтесь!

17–21 апреля. Москва, «Олимпийский»

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сильнейшие спортсмены Европы приедут
в Москву, чтобы открыть новый
олимпийский соревновательный цикл*

2013



**The 5th European Men's and Women's
Artistic Gymnastic individual
Championships in Moscow**

Россия принимала чемпионат Европы в Санкт-Петербурге в 1998 году,
а в Москве большой европейский помост собрал зрителей в 1987 году.

Чемпионат Европы проводится среди мужчин с 1955 года,
среди женщин — с 1957-го

ГИМНОСВОРД

АВТОР ГИМНОСВОРДА - Ю.И. НАКЛОНОВ,
ИСТОЧНИК: ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МИР САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»

ВОПРОСЫ: 1. Большой гимнастический праздник. 2. Выдающийся тренер, по образованию инженер-строитель. 3. Термин, обозначающий способность выйти из трудного положения. 4. Деталь крепления гимнастических снарядов. 5. Элемент, названный по фамилии гимнастки, впервые выполнившей его на чемпионате мира. 6. Тренер чемпионов мира и Олимпийских игр. 7. Одна из религиозно-культовых систем психофизического совершенствования человека. 8. Термин, обозначающий размах двигательного действия. 9. Танцевально-акробатический элемент. 10. Образное название прыжкового элемента в художественной гимнастике. 11. Элемент самостраховки при падении. 12. «Смертельный номер» в акробатическом рок-н-ролле. 13. Сальто с продвижением в сторону, противоположную вращению. 14. Торжественное музыкальное приветствие. 15. Фамилия героини Олимпиады в Сеуле.

16. Выдающийся гимнаст, покоривший зрителей силовыми элементами. 17. Предстартовая фаза опорного прыжка. 18. Покрытие гимнастической площадки. 19. Соотношение частей двигательного действия. 20. Любимое слово президента Федерации гимнастики России Леонида Аркаева. 21. Опорный прыжок, сделавший его автора популярным гимнастом. 22. Повышенная активность при успешном решении задачи. 23. Распространенное название туловища. 24. Выдающийся теоретик и практик гимнастики. 25. Популярный молочный продукт. 26. Старое название одного из гимнастических снарядов. 27. Образное название одного из статических элементов. 28. Гимнастка-рекордсменка по количеству завоеванных золотых медалей. 29. Заключительная часть действия. 30. Ленинградка, первая чемпионка СССР по художественной гимнастике. 31. Заключительная сцена спортивно-театрализованного представления на стадионе. 32. Выход за границы ковра в вольных упражнениях. 33. Народный артист России, известный режиссер-постановщик массовых спортивно-художественных представлений на стадионе. 34. Вращение вокруг продольной оси тела. 35. Сложный элемент. 36. Выдающийся организатор и судья по спортивной гимнастике. 37. Вращение тела в безопорном положении. 38. Петербуржец, выдающийся деятель в спор-

тивной гимнастике. 39. Фиксация сложного силового упражнения. 40. Один из приемов выразительности. 41. Выдающийся гимнаст, возглавлявший Международную федерацию гимнастики в течение 20 лет. 42. Элемент в упражнениях на коне. 43. Фиксация приземления в гимнастике. 44. Распространенный элемент в спортивной гимнастике. 45. Образное название вращательного элемента на спине в спортивной аэробике. 46. Положение тела в статических упражнениях. 47. Петербургская спортсменка, одинаково успешно выступавшая в гимнастике и акробатике. 48. Участник представления. 49. Осознанный выбор опасного пути решения двигательной задачи партнера в рок-н-ролле. 50. Обкручивание партнерши вокруг корпуса.

ОТВЕТЫ: 1. Гимнастика 2. Аркаев 3. Выкуп 4. Тарпен 5. Петля 6. Яковлев 7. Илья 8. Амплитуда 9. Арабеск 10. Казачок 11. Кулябит 12. Тодес 13. Сальто 14. Титов 15. Шумилов 16. Азарн 17. Наскок 18. Топор 19. Ритм 20. Монодод 21. Прыжок 22. Кривоштан 23. Латинина 24. Аккорд 25. Денисов 26. Выход 27. Сальто 28. Опилов 29. Ритм 30. Денисов 31. Алофед 32. Заспан 33. Петров 34. Винт 35. Трок 36. Колотомос 37. Сальто 38. Опилов 39. Ритм 40. Титов 41. Титов 42. Выход 43. Прыжок 44. Кривоштан 45. Ритм 46. Яковлев 47. Илья 48. Азарн 49. Ритм 50. Монодод

О, СПОРТ! ТЫ И ВОССТАНОВИШЬ...

МИНИМАЛЬНАЯ СВЕРХНАГРУЗКА — ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

МЕДИЦИНСКИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВСЕ БОЛЬШЕ ПРОНИКАЮТ В СПОРТ. НО В РЯДЕ СЛУЧАЕВ ИМЕННО СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОКАЗЫВАЮТСЯ НАМНОГО ЭФФЕКТИВНЕЕ МЕДИЦИНСКИХ. ПРИМЕРОВ БЫСТРОГО И ДОСТАТОЧНО УСПЕШНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ «В ЗАЛЕ» ДОСТАТОЧНО. ОДНАКО В СИЛУ ИЗВЕСТНОЙ ОБОСОБЛЕННОСТИ СИСТЕМЫ СПОРТА ОТ МЕДИЦИНЫ ОПЫТ ТАКОГО ПОДХОДА ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ НЕ ИЗВЕСТЕН.

ФОТО: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



«Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Торквато Тассо, итальянский мыслитель (1544–1595).

В чем же причина эффективности восстановления спортом? Современные исследования показали, что ЛФК эффективна только тогда, когда она базируется на принципах спортивной тренировки. Как правило, эти принципы не доступны врачебному мышлению, и тем более практике. В рамках медицинских учреждений занятия по ЛФК проводят медицинские сестры-инструкторы ЛФК, обычно имеющие крайне примитивный личный опыт физической активности. О скуке и отсутствии мотивации к таким занятиям говорить не приходится.

Лучшие врачи ЛФК — те, кто сам вышел из спорта. Но таких специалистов, как говорится, днем с огнем не найти. И применяют такие доктора чаще всего личные спортивные наработки.

В чем же секрет эффективности восстановления спортом? В двух словах: спортсмену дается **минимальная сверхнагрузка**. При этом сверхнагрузка — это не что-то запредельное, а то, что заставляет спортсмена напрягаться чуть больше обычного.



Надо поставить спортсмена в непривычные для него условия

Для восстановления плечевого пояса — броски мяча или скакалки на бревне

Под **сверхнагрузкой** нужно понимать любую нагрузку, вызывающую психофизический стресс. **Минимальная сверхнагрузка** — это минимальная нагрузка, вызывающая стресс-реакцию. Напомним, что такие качества, как сила, скорость, выносливость, гибкость, координация и пр., являются **психофизическими** качествами. К числу отечественных восстановительных технологий, разделяющих методологию минимальной сверхнагрузки, следует отнести систему «медитативного бега», разработанную профессиональным тренером — старшим научным сотрудником отдела медицинской профилактики и укрепления здоровья населения НИИ общественного здоровья и управления здравоохранения ГОУ ВПО ММА им. И.М. Сеченова Львом Ефимовичем Романовым.

Не следует пугаться понятия **сверхнагрузка**! Это не абсолютная, а относительная характеристика нагрузки, которая определяется состоянием организма человека в данный конкретный момент времени и его реакцией на строго определенный вид нагрузки. Величина минимальной сверхнагрузки будет пропорционально возрастать по мере повышения работоспособности организма в процессе его восстановления. Тем более что организм ребенка в отличие от организма взрослого характеризуется повышенной **адаптационной пластичностью**. Поэтому **минимальная сверхнагрузка необходима и достаточна для вывода организма ребенка на режим оптимального восстановления**. Можно сказать, что для оптимальной и наиболее полной реабилитации необходима стресс-реакция, но **достаточна** лишь ее минимальная величина.

Как это может выглядеть в зале? Очень просто! Для начала надо поставить спортсмена в выполнимые, но непривычные для него условия.

Если вы хотите восстановить плечевой пояс мальчику, предложите ему выполнять броски мяча, булавы или скакалки, как в художественной гимнастике, да еще на бревне. Лучше использовать утяжеленный мяч, а булавы и скакалку — стандартные.

В случае восстановления плечевого пояса девочке лучше также применять противоположный снаряд, например кольца или параллельные брусья.

По такому принципу можно подобрать восстанавливающие упражнения для любых, даже самых сложных запросов и потребностей. ▲



МОЯ ЖИЗНЬ В ГИМНАСТИКЕ

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК! ТАКИХ СЕЙЧАС, КАК ГОВОРЯТ, НЕ ДЕЛАЮТ. ЗНАЕТЕ, ЧТО ОНА СКАЗАЛА, КОГДА КОРРЕСПОНДЕНТ «ГИМНАСТИКИ» ПОЗВОНИЛ ЕЙ В ПИТЕР, ЧТОБЫ ДОГОВОРИТЬСЯ ОБ ИНТЕРВЬЮ? «НЕ МОГУ РАЗГОВАРИВАТЬ, «ЗЕНИТ» ИГРАЕТ! ПЕРЕЗВОНИТЕ ПОЗЖЕ».

ТАМАРА ИВАНОВНА МАНИНА — ПРОФЕССОР, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА, ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ШЕСТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ТРЕХ СЕРЕБРЯНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ...

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА,
ЮРИЙ ВЕШКИН

ПОБЕДА! А ВЕЛОДРОМ ВСЕ СТОИТ...

— Самое яркое событие — все-таки первый выезд со сборной командой СССР в Париж. Это 1953 год. Об Олимпиадах, конечно, тоже можно говорить, но это было уже потом. В первый раз в состав сборной команды были включены перед Парижем я и Лариса Латынина, тогда еще Дирий. А это ведь была звездная команда, гимнастки, ставшие в 1952 году олимпийскими чемпионками Хельсинки.

Так и приехали в Париж: восемь человек, шесть из них — из сборной, победившей на Играх. Мы выступали на велодроме. Там до сих пор велодром. Колоссальное спортивное сооружение, которое произвело на меня неизгладимое впечатление, плюс ко всему я заняла первое место. И это первая моя победа на международных соревнованиях. В абсолютном первенстве я была первая, а уже за мной — все олимпийские чемпионки. Это, естественно, осталось в памяти...

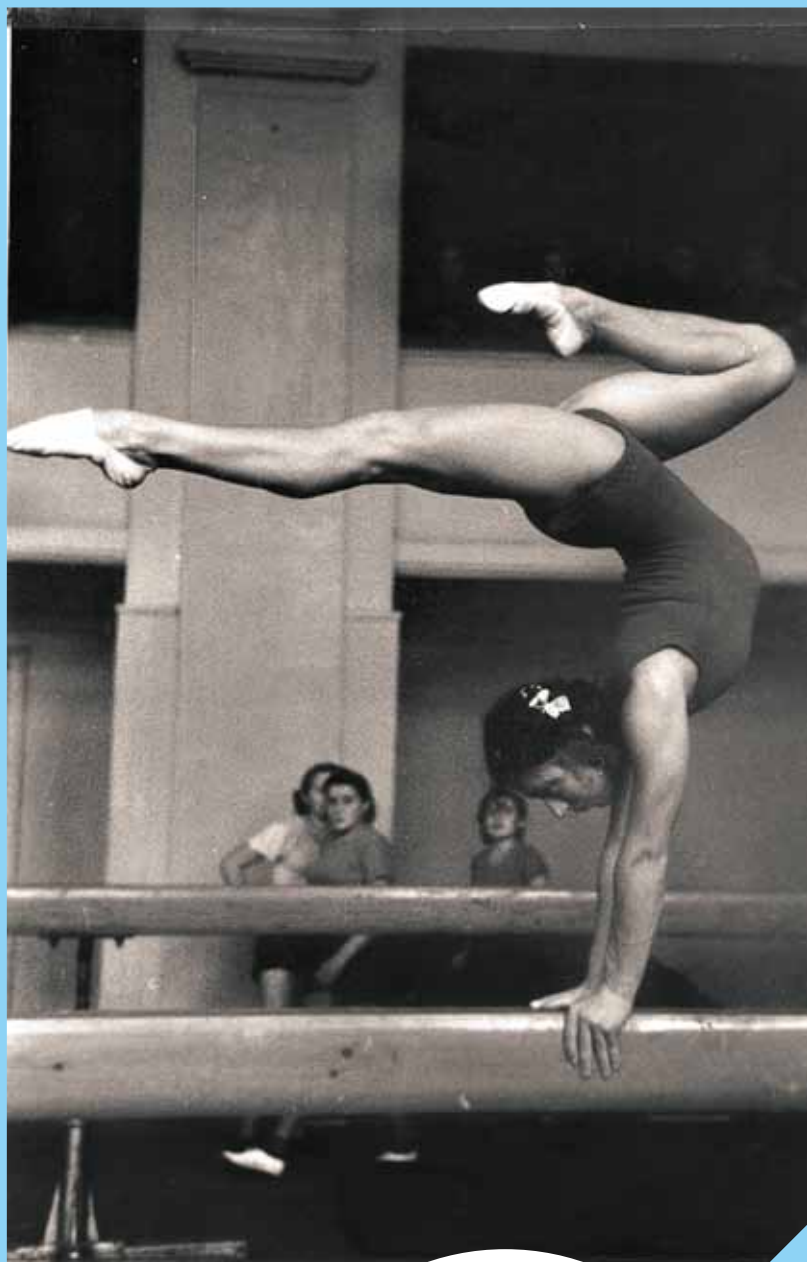
Все сделала, что надо. И на бревне, и на вольных, и прыжок, и брусья. Везде встала, не шелохнувшись. Выиграла не потому, что другие упали, а потому, что сделала все, как и должна была, как умела. Дело в том, что я до этого в упражнениях на бревне стала чемпионкой СССР в 1953 году. То есть нельзя сказать, что совсем уж новичком на пьедестале стояла. Уже и побеждала кое-где. Но это был первый выезд. А то, что первой оказалась... Сказать, что это было чем-то особенным, — нет, наоборот, такой уж, вероятно, характер. Я никак себя за это не возносила и относилась ко всему спокойно. И не могу сказать, что выиграла и у меня от этого нос задрался вверх. Ну,

во-первых, он у меня длинненький и вверх ему трудно задраться. Я выигрывала и относилась к этому очень сдержанно, ровно. Спокойно. Так, чтобы всех растолкать и встать на пьедестал, — нет. Значит, мне не дано это было, может, и не позволяло выигрывать всегда.



ЛИДИЯ ИВАНОВА:
«Высокая стройная, длинноногая... У нее еще были «говорящие» ножки. Так красиво, так ловко Тамара «расписывала» ими свою работу на помосте...».

ВЫИГРАЛА не потому, что другие упали, а потому, что сделала все, как и должна была, как умела



ИЗ РИМА Мани-
на уезжала самой
«озолоченной»
гимнасткой мира

ПЕРВАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА В ИСТОРИИ СТРАНЫ

...Еще в десятом классе Тамара Манина выполнила норматив мастера спорта, выиграла абсолютное первенство СССР среди девушек. В сборную СССР Тамара попала в 1953 году, сразу после окончания школы. Ей едва исполнилось 19 лет. В этой команде оставались опытные олимпийские чемпионки Хельсинки: Мария Гороховская, Нина Бочарова, Пелагея Данилова, Екатерина Калинин, Медя Джугели. Были и намного более молодые соперницы — олимпийские чемпионки Галина Шамрай и Галина Минаичева-Шарабидзе. В основу такой команды пробиться было очень нелегко. А команда готовилась к чемпионату мира 1954 года в Риме.

В командном турнире за каждую страну выступали 8 гимнастов, но в зачет шли 6 лучших результатов в каждом виде многоборья. Регламент соревнований коренным образом отличался от современного. До 1958 года не было никаких финалов. Все медали (в многоборье и на снарядах) разыгрывались одновременно с командным первенством. Личные оценки во многом зависели от очередности выступлений гимнасток на каждом снаряде: первая, как бы хорошо она ни выполнила упражнение, всегда получала меньше баллов, чем четвертая, пятая или шестая.

Это был первый чемпионат мира по спортивной гимнастике, в котором приняли участие советские спортсмены. В составе сборной СССР пять олимпийских чемпионки Хельсинки — Мария Гороховская, Пелагея Данилова, Нина Бочарова, Галина Шарабидзе и Галина Шамрай. Им ассистировали три дебютантки: Тамара Манина и Лариса Дирий, Софья Муратова.

Надо заметить, что Тамара приехала на чемпионат мира в ранге двукратной чемпионки СССР в упражнениях на бревне (1953, 1954), победительницы первенства СССР в многоборье (1954). В ее произвольной программе на всех снарядах были элементы, которых никто в мире тогда не выполнял: на бревне — «мост» и перевороты назад, на брусьях — соскок-сальто прогнувшись, в вольных упражнениях — сальто прогнувшись.

Чемпионат проходил на римском стадионе «Стадио Олимпико», на котором через шесть лет состоятся олимпийские старты легкоатлетов, открытие и закрытие Игр.

...Середина лета, ярчайшее итальянское солнце и жара за 40 градусов. Не может закончить соревнования Данилова, в опорном прыжке тяжелую



Лариса ЛАТЫНИНА и Тамара МАНИНА

травму получает Муратова — вывих локтевого сустава, а идет обязательная программа, и это только третий снаряд... После обязательной программы лидировала Мария Гороховская. Тамара Манина занимала второе место, опережая Галину Шамрай и Ларису Дирий. Но недалеко чешская прима Эва Босакова, румынка Елена Леуштяну.

Любая из четырех советских гимнасток могла стать первой в истории нашей гимнастики чемпионкой мира. Первой стала Тамара Манина.

Команда начинала с опорного прыжка, и лучше всех его выполнила именно Тамара. Золотую медаль она разделила со шведской гимнасткой Анной Петерссон. Это была первая золотая медаль в истории советской гимнастики. Потом Тамара Манина выиграла еще одно золото, в вольных упражнениях. Она была великолепна и намного сильнее всех остальных гимнасток. Третье золото Тамара получила за победу сборной СССР в командном первенстве.

Из Рима Манина уезжала самой «озолоченной» гимнасткой мира.

В ту эпоху чемпионаты мира проводились только один раз в четыре года. Следующий чемпионат мира 1958 года впервые в истории проходил в нашей стране — в Москве, во Дворце спорта «Лужники». Изменился регламент соревнований: теперь в команду входят не восемь, а шесть гимнасток, впервые были финалы. Отменены групповые упражнения с предметом. Эти упражнения окончательно отделились от гимнастики спортивной и стали гимнастикой художественной.

Преимущество сборной команды СССР над соперницами было подавляющим. У команды Чехословакии наши гимнастки выиграли почти 10 баллов. Они же разобрали и почти все медали на снарядах. Многоборье с огромным преимуществом выиграла Лариса Латынина, а Тамара Манина завоевала бронзовую медаль, уступив в своих коронных вольных упражнениях всего 0,165 балла чешке Эве Босаковой. Третья гимнастка мира, вторая в СССР. На московском помосте Манина собрала очередной комплект наград — золото с командой, золото на бревне, бронза в многоборье и в опорном прыжке.

Любая из четырех советских гимнасток могла стать первой в истории нашей гимнастики чемпионкой мира.

**Первой
стала
Тамара
Манина**



ПОСЛЕДНИЙ
КРУПНЫЙ
международный
старт Тамары Ма-
ниной — Олим-
пийские игры
в Токио

САМАЯ ЛУЧШАЯ ФОРМА

— Когда я анализирую свое состояние в 1963–1964 годах, мне кажется, что я была в самой лучшей форме за все 13 лет выступления в сборной. И сейчас уверена, что находилась в лучшем и физическом состоянии, и даже психологическом. Все было четко, ясно. Артистизм, выразительность, физическое состояние — все на самом хорошем уровне. У меня такое осталось ощущение.

А что — тридцать лет, именно столько мне было в Токио. Накрутили чего-то: в тридцать уже... ну,

А что — тридцать лет? Именно столько мне было в Токио. Накрутили чего-то: в тридцать уже... ну, прямо старость

прямо старость. Это неправда. То есть неправильно, лучше так сказать.

Все зависит от того, как человек подготовил себя к этому возрасту. Какова была его жизнь. Есть ли настроение и желание или его нет. От этого тоже много зависит. Я помню, моя подруга школьная — это было на Кубке СССР (я, кстати, тогда выиграла в Ленинграде, мы поделили с Астаховой первое-второе места) — говорит: «Слушай, Томка, я вот не понимаю (а это был, по-моему, 1963 год), что тебя заставляет так много работать, выступать и выдерживать всю эту нервотрепку? Почему ты это делаешь?» А у меня даже никогда и не было сомнений в том, что я делаю. Это была моя жизнь.

Никогда не возникало такого — надо бросить и т.д. По крайней мере до 1965 года, когда я травму получила еще раз.

Дважды у меня колено было повреждено. Первый раз в 1960-м. Я была не последним номером в команде, отправлявшейся на Олимпийские игры в Риме, была в блестящей форме. Уже получила олимпийское удостоверение, парадную и спортивную форму... За несколько дней до отлета я повредила колено при выполнении сальто в вольных упражнениях. Трагедия!

А второй раз — уже в 1965 году, на показательных выступлениях в Вене. То же самое колено. Причем я считаю, что это была случайность. Но тогда я уже решила: больше «воевать» не стану.



ОЛИМПИЙСКИЙ ТОКИО, СИЛА ХАРАКТЕРА

Последний крупный международный старт Тамары Маниной — Олимпийские игры в Токио. После обязательной программы команда СССР выигрывала у Чехословакии 1,033 балла. Манина ровно прошла все четыре снаряда обязательной программы, все ее оценки пошли в командный зачет.

Произвольную программу наша команда начала с опорного прыжка, чешки — с брусев. Чехословакия отлично проходит брус, где высшая оценка у Чаславской. Разрыв между командами сокращается на 0,2 балла, а в личном первенстве Чаславска уходит от Латыниной.

Второй снаряд. Наши неудачно выступают на брусках. А Чехословакия отлично проходит бревно, где у Чаславской 9,800, по тем временам заоблачная оценка.

После второго снаряда Чехословакия выходит вперед, опережая команду СССР на 0,194 балла. Именно здесь наступил самый драматический



РИА-НОВОСТИ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

А у меня даже никогда и не было сомнений в том, что я делаю.

**Это
была
моя
жизнь**

ПОСЛЕ ТРЕТЬЕГО
снаряда команда
СССР возвращает
лидерство, опере-
жая Чехословакию
на 0,464 балла



Т. Манина, В. Чаславска
и Л. Латынина

То, как выступили наши гимнастки

на бревне,
заслуживает
отдельного
рассказа



Е. Волчецкая

П. Астахова

РИА-НОВОСТИ

ТАМАРА
МАНИНА
выигрывает
серебряную
медаль

момент соревнований. Чаславску уже не догнать, но нельзя проиграть командой. Это просто невозможно. А надо выходить на бревно.

То, как выступили наши гимнастки на бревне, заслуживает отдельного рассказа. После падения с брусев смогла собраться Громова — 9,433. Тамара Замотайлова получает на 0,1 больше. У Елены Волчецкой 9,600. Тамара Манина безупречна — 9,800! За ней Латынина — 9,733. Последней на помост выходит Астахова, и ее оценка повторяет оценку Маниной — 9,800. Чешки на вольных хороши, но проигрывают нам почти балл.

После третьего снаряда команда СССР возвращает лидерство, опережая Чехословакию на 0,464

балла. Остается последний снаряд. В вольных упражнениях высшую оценку в команде зарабатывает Лариса Латынина — 9,800, и это приносит ей серебро в абсолютном первенстве. У Астаховой 9,700, и она выигрывает бронзу, уступая Латыниной 0,033 балла. А Тамара Манина в вольных получает 9,466, и эта оценка приносит нашим гимнасткам победу в командном первенстве.

Но впереди финалы на отдельных снарядах. Тамара Манина вышла в финал на бревне со вторым результатом. Она проигрывала Чаславской 0,05 балла. В финале четыре гимнастки получают одинаковые оценки — по 9,766: Вера Чаславска, Тамара Манина, Лариса Латынина. Чешка первая, Тамара Манина выигрывает серебряную медаль.



Тамара МАНИНА и Лариса ЛАТЫНИНА

Спрашивают, сколько раз вы могли подтянуться, а по правде говоря,

рекорд мой — три раза



РИА-НОВОСТИ

ОХ, УЖ ЭТИ БРУСЬЯ...

— Да, правильно заметили: брусья у меня были как раз тем снарядом, на котором я никогда не завоевывала медали, но ни разу не падала, и всегда полученная мною оценка шла в командный зачет. Была чемпионкой мира в вольных упражнениях, на бревне, в опорном прыжке и на всяких международных стартах, и на Играх. А на брусьях — никогда. Во-первых, у меня не было силы. Знаете, такой чисто физической. Я даже подтянуться-то толком не могла. Спрашивают, сколько раз вы могли подтянуться, а по правде говоря, рекорд мой — три раза. Да и то, когда была в форме. А если не в форме, то один.

Вообще, физической силы было, конечно, недостаточно. Наверное, все же оттого, что методика тогда очень отставала. Надо было подкачаться,

да и все. Теперь думаю, можно было и пресс накачать. И «наподтягиваться». Уж что-что, а силу всегда можно приобрести. Это как раз то физическое качество, которое легко совершенствуется. Прыгучесть, например, трудно, потому что это дается природой. Теперь-то я все это знаю, и нынешние наши девочки правильно идут, у них методика замечательная в этом отношении. Но сравнивать наше время и сегодняшнее — неправильно. Прогресс есть прогресс, он проявляется во всем.

НОВОЕ ПРИТЯГИВАЛО И ПРИТЯГИВАЕТ...

— К сожалению, и в гимнастике я слишком много нового пробовала. А это отрицательно влияло на стабильность. Я не могла постоянно делать одно и то же. Все время что-то выдумывала. Рисковала...

МЕТОДИКА тогда очень отставала. Надо было подкачаться, да и все

ЗА НАШ «ЗЕНИТ»
болею
с 1944 года



Л. Иванова, Л. Латынина, Т. Манина

К сожалению, и в гимнастике
**я слишком много
нового пробовала,**
это отрицательно влияло
на стабильность



GETTY IMAGES / FOTOBANK

УЖЕ БЫЛА МАСТЕРОМ СПОРТА,
но на каждый
урок физкультуры
приходила

Хотя у нас были гимнастки, которые вообще ничего не меняли годами. Ну, у каждого свое. Привычки, увлечения...

Вот, вы, когда первый раз звонили, я не могла разговаривать — «Зенит» играл. А я вам должна сказать, что за наш «Зенит» болею с 1944 года. Вы даже не можете себе представить, сколько лет уже прошло! Когда мы приехали из эвакуации из Ташкента, у нас не было ни часов, ни шкафов, ничего. Две кровати, стол, стулья и два дивана.

И радио, такая тарелка черная. А так как часов не было, то вся наша жизнь проходила под радио. А передачи на радио были не то, что сейчас. Я, например, именно по радио узнала все оперы. Могла перепеть не знаю сколько — Верди, Пуччини, кого угодно. Шли потрясающие передачи: чтение литературных произведений, радиоспектакли. Радио было окном в мир. Музыка. Литература. Спорт. Футбол. Вот с тех пор и болею. Лидия Гавриловна Иванова это знает.

У меня еще одна страсть есть — я болельщица Роджера Федерера. Теннисные турниры на разных континентах проходят — значит и ночью приходится смотреть. Впереди турнир Большого шлема в Австралии. Коллеги все удивляются: неужели можно всю ночь просмотреть теннис, а потом прийти на работу? Я говорю: «Нет, я посплю, а потом пойду». На стадион на «Зенит» раньше ходила. Но последнее время «болею» по телевизору. Конечно, за «Торпедо» Валентина Козьмича болела всегда. Знала и Воронина, и Стрельцова, и всех-всех «торпедовцев». С Лидой в Москве, бывало, ходили на стадионы. Здорово!

ПОЧЕМУ ГИМНАСТИКА?

— Это так просто. ...1944 год после снятия Ленинградской блокады. И школа рядом с домом. Спорт очень хорошо преподавали в школах. Я всех учителей физкультуры своих помню. Причем даже в десятом классе ни разу физкультуру не пропустила. Уже была мастером спорта, но на каждый урок приходила. Как-то не было тогда, чтобы мне особые условия создавали, хвалили за то, что я гимнастикой занимаюсь и хорошо учусь. Нет. Были даже статьи уже в газете, в школе хорошо ко мне относились, но сказать, что я на особом счету была, не могу. Нам было интересно в школе.

У меня внучка-третьеклассница, она тоже физкультуру любит очень. Это потребность детей — двигаться. А ведь в наше время гимнастика являлась основой всего физического воспитания в стране. Именно гимнастика. Спортивный зал — небольшой, неказистенький. Но там стояли брусья. На бревне мы ходили, через козла прыгали. А сейчас ведь этого нигде нет. И в институтах все гимнастические снаряды убрали. Если только шведская стенка где-то одна осталась...

А тогда мы пришли во Дворец пионеров всем звеном. И никого не отчислили. Так и ходили. Какие-то девочки потом сами отсеялись, не захотели заниматься. Но и они, кстати, помнили всегда, что занимались гимнастикой. «Томка, ты тренировалась, но и мы тоже!»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДА, ВЫБРАЛА ИНСТИТУТ ТОЧНОЙ МЕХАНИКИ И ОПТИКИ...

— Начнем с того, что это было время, когда практически все шли в инженеры. Знаете, как сейчас все идут в юристы, в экономисты, тогда — туда. Из моего класса процентов 80 ребят поступили в инженерные институты. Может, еще и потому, что у нас очень сильная была преподавательница математики. У нас репетиторов никогда не было. За все время тренировок — я стала мастером спорта в 10 классе — я не пропустила ни одного школьного дня. Ни по болезни, ни из-за соревнований. Ни разу. Никуда не ездила — все было сосредоточено в Ленинграде. Для меня школа тогда считалась самым важным. Не гимнастика, нет. Я хорошо училась, у нас была своя тусовка.

Хотя, когда поступила, сомнения пришли. Я даже переходила в другой институт на математическое отделение, это было только на один год. Но мало ли что в нашей голове творится? Наверное, такой характер — за что взялась, надо до конца довести.

У меня еще одна страсть есть — я болельщица Роджера Федерера

Правда, я ни одного дня в должности инженера не работала, зато мне очень помогла учеба в техническом вузе потом, при написании диссертации. Надо сказать, что диссертация, которую я защитила, была признана одной из лучших в том году, когда я защищалась. Тема — «Исследование техники опорных прыжков у гимнасток и пути ее совершенствования».

Сейчас я — профессор, веду кафедру с 1975 года в Художественно-промышленной академии имени А.Л. Штиглица. До сих пор работаю: уроки, зачеты, рефераты, занятия теннисом... Желание все это прекратить, конечно, иногда возникает. Но все никак не получается... Может, и к лучшему? 

МОЯ ДИССЕРТАЦИЯ была признана одной из лучших в том году. Тема — «Исследование техники опорных прыжков у гимнасток и пути ее совершенствования»



*С Новым
годом!*

