

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№1 | 15 | 2013

Новый сезон – новый
виток ОЛИМПИЙСКИХ
ВООРУЖЕНИЙ

Тренерская: ЗАЧЕМ ВАМ
«ЭФФЕКТ БАБОЧКИ»?

Ирина Мазуркевич: ОНА
БЫЛА ОЛЬГОЙ КОРБУТ

Рожденные в СССР:
ОСОБЕННАЯ. ОЛЬГА
МОСТЕПАНОВА

ПРЕЗИДЕНТ UEG
ЖОРЖ ГЕЛЬЗЕК:

МОСКВА
НЕ
ПОДВЕДЕТ!



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новое олимпийское четырехлетие в России открывается чемпионатом Европы по спортивной гимнастике в Москве!

Все мы знаем, как Москва умеет принимать гостей. Да и спортсмены России относятся к домашним стартам с повышенным вниманием. Поэтому, несомненно, нас ожидает подлинный праздник спорта.

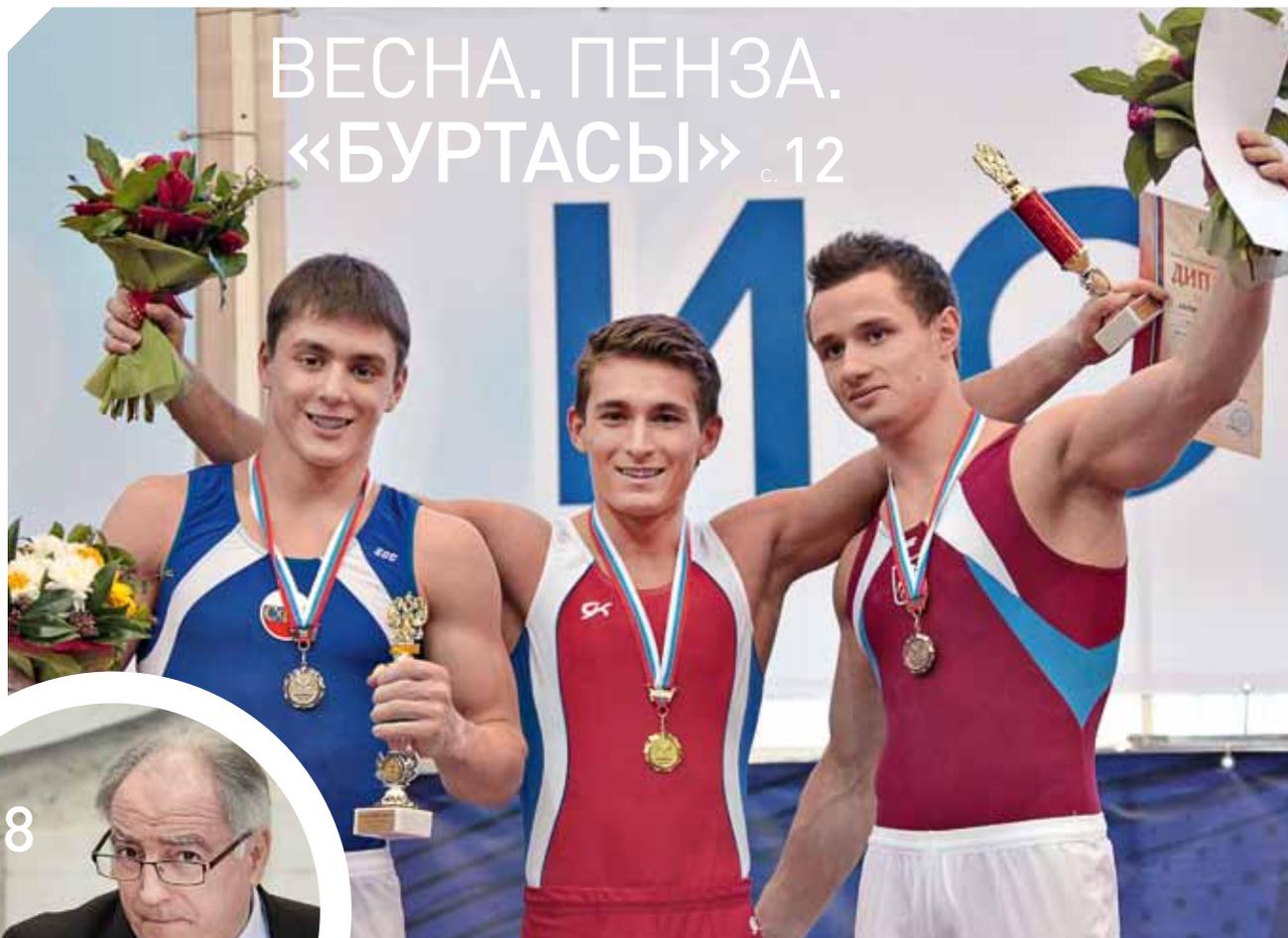
Спортивная гимнастика в нашей стране после Олимпийских игр — 2012 уверенно развивается. Главная роль сегодня отводится школам, основная задача которых заключается в поиске и заботливом выращивании талантов. Школы призваны охватить своим вниманием и заинтересовать занятиями спортом как можно больше детей. Только все мы — родители, тренеры, гимнастические руководители разных уровней — вместе способны не только развивать нашу прекрасную спортивную дисциплину, но и вырастить любящее спорт поколение. Именно воспитанники спортивных школ должны стать самыми преданными и заинтересованными зрителями событий чемпионата Европы в Москве, пережить яркие моменты состязаний.

Призываю всех болеть за наших гимнастов на чемпионате Европы, получить удовольствие от красоты и мастерства выступления лучших!



A stylized, handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Андрей Костин'.

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



4 НОВОСТИ
ЧТО? ГДЕ? КАК И КОГДА?

8 ГЛАВНОЕ ИНТЕРВЬЮ
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОСКВУ!
Президент UEG Жорж Гельзек:
«В России не сомневаюсь!»

12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
НА ПОМОСТЕ — ВСЕ ЗВЕЗДЫ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
Весна. Пенза. «Буртасы»
Чемпионат России — первая встреча
нового сезона

20 НА ПОМОСТЕ
ВАУ, «ВАТУТИНКИ»!
Как добраться до гнезда чемпионов?

26 ВЕЛИКИЕ
РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО УЖЕ НАГРАЖДАЕТ
Laureus World Sports Awards 2013

30 ТРЕНЕРСКАЯ
УБРАТЬ «ЭФФЕКТ БАБОЧКИ»
Aequus — «равный», Libra — «весы»
Равновесие — это Двуликий Янус гимнастики

36 ТЕХНОЛОГИИ
РАЗГРУЗИТЕ СВОЙ СКЕЛЕТ
Найдено недостающее звено — надувная
акробатическая дорожка

42 ВЗГЛЯД
АЛЕКСЕЙ НЕМОВ: ЛОВИ МОМЕНТ!
АЛЕКСАНДР ПОЛИНСКИЙ:
ГИМНАСТЫ — НАРОД НЕ КАПРИЗНЫЙ



ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ с. 44

44 НАША ИСТОРИЯ

ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

Домашняя Европа. Как это уже было?

54 КОНКУРЕНТЫ

ЛИДЕРЫ НАЧИНАЮТ НОВУЮ ИГРУ

Послеолимпийский сезон — время перемен

62 НАЧНИ С НАС

ОНА БЫЛА ОЛЬГой КОРБУТ

Карьера в кино народной артистки России Ирины Мазуркевич началась с роли олимпийской чемпионки

68 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ИЩИТЕ СЕБЕ НЕ БОЛТЛИВОГО

Хирургов и пианистов не беспокоить!



с. 36

72 РОЖДЕННЫЕ В СССР

НЕТИПИЧНОЕ ТАНГО

Ольга Мостепанова: «Любой выход на грань своих возможностей всегда уникален»

80 КАЛЕНДАРЬ-2013

КРОССВОРД

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_15_2013

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:

Ольга Кустарева
Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

ИТАР-ТАСС/IMAGO

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев, Алексей Резвых,
Елена Михайлова, Олег Наумов

ПРЕПРЕСС:

Олег Колесников

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломохо

КОРРЕКТОР:

Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева,
Юрий Вешкин,
Александра Владимирова,
Алина Вольнова,
Маруся Бонина

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



ОЛЕГ НАУМОВ

НОВОГОРСК

РАЗВИВАЕМ!

26 ФЕВРАЛЯ НА БАЗЕ УТЦ «НОВОГОРСК» СОСТОЯЛОСЬ ЗАСЕДАНИЕ ЭКСПЕРТНОЙ КОМИССИИ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ, ПОСВЯЩЕННОЕ ОБСУЖДЕНИЮ ПРОЕКТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».

В заседании участвовали: министр спорта РФ Виталий Мутко и его заместители — Павел Колобков, Юрий Нагорных, Сергей Шелпаков, Павел Новиков и Наталья Паршикова; министр РФ, ответственный за организацию работы Правительственной комиссии по координации деятельности Открытого правительства Михаил Абызов, президент Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирина Винер, член Совета Федерации РФ Светлана Журова, губернатор Тульской области Владимир Груздев и другие.

Проект госпрограммы собравшимся представил Виталий Мутко. Он рассказал об основных целях, задачах и сроках ее реализации. Госпрограмма «Развитие физической культуры и спорта», рассчитанная на период до 2020 года, будет состоять из четырех подпрограмм: «Развитие физической культуры и массового спорта», «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва», «Подготовка и проведение Чемпионата мира по фут-

болу ФИФА 2018 года в Российской Федерации» и «Управление отраслью физической культуры и спорта».

По словам Виталия Мутко, главными задачами госпрограммы являются: обеспечение граждан возможностью систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, а также успешное проведение в России крупнейших спортивных соревнований.

После доклада главы спортивного ведомства участники заседания заслушали выступления экспертов. Так, олимпийская чемпионка Игр-2006 по конькобежному спорту, член Совета Федерации РФ Светлана Журова заявила, что особую ценность госпрограммы видит в том, что в ней большое внимание уделено массовому, студенческому спорту и спорту инвалидов. Она предложила внести в проект пункт о развитии государственного и частного партнерства в сфере физической культуры и спорта.

Министр РФ Михаил Абызов, в свою очередь, предложил отразить в госпрограмме и вопросы образования подрастающего поколения через поддержку методики семейного спортивного воспитания.



ЧИТА

ПЕРВЫЙ СТАРТ

В конце февраля в Чите прошел чемпионат Забайкальского края по спортивной гимнастике. Свыше 80 спортсменов — от имеющих первый юношеский разряд до мастеров спорта — боролись за награды чемпионата.

Большая ответственность легла на судейские бригады, так как они впервые в этом году оценивали гимнастов по новым правилам. Накануне, 21 февраля, председатель судейской коллегии края Валерий Уханов, прошедший Всероссийский семинар во Владимире, провел семинар с судьями Забайкальского края.

ЖЕЛЕЗНОГОРСК

ПАПА, ОЦЕНИ...

В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ «ЮНОСТЬ» (ЖЕЛЕЗНОГОРСК) СОСТОЯЛСЯ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «МОЙ УСПЕХ ОЦЕНИТ ПАПА».

Участие в необычном состязании приняли воспитанники отделения спортивной гимнастики и их отцы: из 20 заявленных пар были отобраны 12. Девочкам предстояло «на отлично» выполнить упражнения на брусках, мальчики должны были отличиться в вольных упражнениях.

В свою очередь, от отцов требовалось как можно больше подтянуться на перекладине.

Победитель определялся по общему количеству баллов, набранных семейной парой. Лидерами состязания стали Анжела и Константин Громовы, а также Александр и Сергей Забелины.

В перерывах между испытаниями конкурсанты и болельщики приняли участие в театрализованных играх и эстафетах, организованных артистами Железнодорожного кукольного театра. Участников спортивного праздника и зрителей развлекали персонажи из популярных детских



сказок: Баба-Яга, Кот в сапогах и Фокусник.

«По мнению психологов, именно отец является для ребенка «стимулом для развития», направляющей к успеху. Ведь мама воспринимает нас всегда такими, какие мы есть. Спортивный праздник нашел положительный отклик среди родителей, которые приняли участие в состязаниях, а также тех, кто пришел просто поболеть и поддержать своих домочадцев. Не сомневаюсь, что конкурс станет еще одной доброй традицией железногорских гимнастов», — отметила старший тренер-преподаватель Елена Аркуша.



КАЗАНЬ, УНИВЕРСИАДА

НЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ!

19 МАРТА ВЛАДИМИР ПУТИН ПРОВЕРИЛ ГОТОВНОСТЬ К УНИВЕРСИАДЕ ТАКИХ ОБЪЕКТОВ, КАК ДВОРЕЦ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА, СТРОЯЩИЙСЯ ФУТБОЛЬНЫЙ СТАДИОН «КАЗАНЬ-АРЕНА» (ГДЕ ПРОЙДУТ ЦЕРЕМОНИИ ОТКРЫТИЯ И ЗАКРЫТИЯ УНИВЕРСИАДЫ, МАТЧИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА), ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ, АКАДЕМИЯ ТЕННИСА И МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЕРЕВНИ УНИВЕРСИАДЫ.

Открывая заседание Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, Владимир Путин рассказал о своих впечатлениях по итогам инспекционного визита: «Казань постепенно становится спортивной столицей России. Грандиозная стройка, и движется она весьма быстрыми темпами, во всяком случае, все идет по плану. Но расслабляться нельзя, нужно внимательно посмотреть на то, что сделано, и то, что еще предстоит сделать. Из 29 спортивных объектов, которые строятся специально к соревнованиям, 27 уже введены в эксплуатацию. Причем некоторые из них имеют уникальные характеристики и

в дальнейшем смогут принимать соревнования самого высокого международного уровня».

По мнению президента, Универсиада в целом позволит обновить спортивную базу вузов Казани, поднять уровень развития студенческого спорта и пробудить интерес к спорту у молодежи. За последние три года в России число студентов, регулярно занимающихся спортом, увеличилось с 34,5% до 54%.

Владимир Путин также сообщил, что принято решение во время проведения Универсиады и зимних Олимпийских игр в Сочи организовать безвизовый въезд спортсменов: «До 2018 года в России должно пройти примерно 20 крупнейших международных соревнований. И будет правильно, если мы для всех спортсменов, которые будут принимать участие в этих соревнованиях, введем безвизовый режим въезда в страну».

«Всемирные Универсиады не менее значимы, чем Олимпийские игры и чемпионаты мира. Это главный спортивный студенческий форум планеты, состязания тех, кто, возможно, в недалеком будущем составит костяк национальных сборных. Принять у себя такой форум — большая честь для любой страны. И это не только знак признания ее авторитета в международном сообществе. Главное то, что подобные соревнования

приносят долгосрочные позитивные социальные и экономические дивиденды, устанавливают новые стандарты жизни, популяризируют физическую культуру и спорт, дают импульс комплексному развитию регионов, повышают их привлекательность для жизни и работы. Все это богатейшее материальное и нематериальное наследие останется с нами на долгие годы. И страны активно борются за право принимать у себя Универсиады и в случае успеха объявляют их проектом национального масштаба. Россия в этом смысле, конечно, не исключение. Более того, мы рассматриваем студенческий спорт как одно из важнейших направлений социальной политики, целью которой является устойчивое духовное и физическое развитие молодежи через интеграцию образования, спорта и культуры. И, безусловно, мы должны сделать все, чтобы наши планы в сфере студенческого спорта в ближайшие годы и на перспективу были реализованы», — констатировал глава государства.

Виталий Мутко в своем выступлении напомнил, что Универсиада в Казани пройдет 6–17 июля. Спортивная программа Игр включает 27 видов спорта (рекордное количество), пять из которых вошли в нее впервые — это борьба на поясах, регби-7, самбо, синхронное плавание и бокс. Универсиада-2013 станет одним из наиболее масштабных за всю историю Игр студенческих соревнований. Общее количество разыгрываемых медалей — 351 комплект. Ожидаемое количество участников и членов делегаций составляет порядка 13 500 человек. Для обслуживания соревнований планируется привлечь 2361 судью (814 — международных и 1547 — национальных).

Глава Минспорта России сообщил, что в прошлом году на объектах Универсиады было проведено девять тестовых соревнований, в числе которых три чемпионата мира среди студентов (по гребле на байдарках и каноэ, стрельбе и академической гребле), Кубок и чемпионат России по художественной гимнастике, Кубок мира по самбо среди студентов. В этом году запланировано проведение 14 тестовых соревнований.



Анастасия Гришина



БЕРЛИН

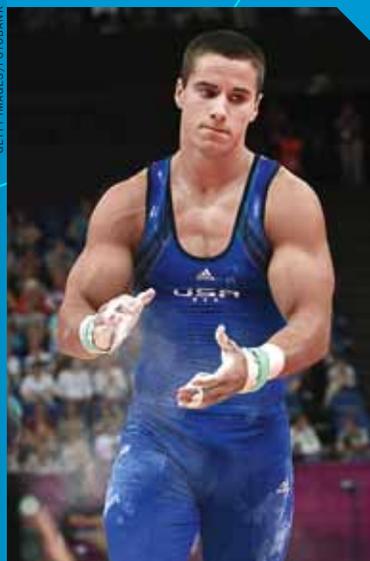
АЙ, ДА ПАРНИ!

Команда юношей — Иван Стретович, Кирилл Потапов, Артур Далалоян, Иван Тихонов — завоевали первое место в соревнованиях 18th International Junior Team Cup в Берлине! А Иван Стретович победил в многоборье.

США

КУБОК МИРА

В Уорчестере (США) прошел первый этап Кубка мира по спортивной гимнастике. В многоборье победили американцы Джекоб Далтон и Кэтлин Охаши. Вторыми стали украинец Олег Верняев и американка Симона Байлс, третьими — немец Марсель Нгуен и канадка Виктория Мурс.



Джекоб Далтон



ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА

ЮБИЛЕЙ В АПРЕЛЕ

Любовь Викторовна Андрианова-Бурда

Двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира, член женского технического комитета FIG, судья международной категории:

1968

- ◆ чемпионка СССР в упражнениях на брусках и бревне
- ◆ чемпионка Олимпийских игр в командном первенстве

1969

- ◆ чемпионка СССР в многоборье и на брусках

1970

- ◆ чемпионка СССР в многоборье
- ◆ чемпионка мира в командном первенстве, бронзовый призер в опорном прыжке

1972

- ◆ чемпионка Олимпийских игр в командном первенстве.

«...стали меня на одной встрече представлять: «Познакомьтесь, двукратная олимпийская чемпионка», а мне как-то неуютно. Не люблю я этого. Но очень хочется, чтобы продолжилась фамилия Андрианов — именно как фамилия, связанная с гимнастикой. Не знаю, в каком качестве, но очень хочется...»

«Гимнастика» желает Любви Викторовне здоровья, удачи и весеннего настроения!

ГЕРМАНИЯ

ДЕНЬ НАСТИ

В Котбусе (Германия) на третьем этапе Кубка мира по спортивной гимнастике Анастасия Гришина победила в упражнениях на бревне. Анна Дементьева стала второй в вольных упражнениях и третьей на бревне. Михаил Кудашов — второй в опорном прыжке.

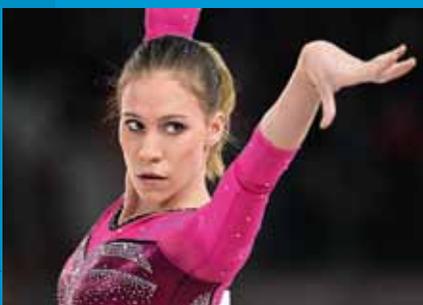
Успеха добились и американец Джекоб Далтон (золото в опорном прыжке), Тан Нгуен из Вьетнама (бруска), немец Андреас Бретшнайдер (перекладина) и канадка Мэгган Шант (вольные).

ФРАНЦИЯ

ДВАЖДЫ ПЕРВЫЕ

Россияне заняли три призовых места — два первых и одно второе — в Ла-Рош-сюр-Йоне (Франция), где прошел второй этап Кубка мира по спортивной гимнастике.

Денис Аблязин на кольцах разделил победу с греком Элефтериасом Петруниасом и стал вторым в вольных упражнениях. Ксения Афанасьева первенствовала в вольных и остановилась в шаге от пьедестала на бревне. Эмин Гарибов выступал в финале на перекладине (четвертый).



Ксения Афанасьева



ПРЕЗИДЕНТ UEG ЖОРЖ ГЕЛЬЗЕК: «В РОССИИ НЕ СОМНЕВАЮСЬ!»



ГЛАВНЫМ АПРЕЛЬСКИМ СОБЫТИЕМ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ СТОЛИЦЫ СТАНЕТ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, КОТОРЫЙ ПРОЙДЕТ 17–21 АПРЕЛЯ В «ОЛИМПЕЙСКОМ». СТОЛЬ КРУПНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НЕ ПРОХОДИЛ В МОСКВЕ С 1987 ГОДА. О ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ОЖИДАНИЯХ ОТ ПЕРВОГО БОЛЬШОГО СТАРТА НОВОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА ЖУРНАЛУ «ГИМНАСТИКА» РАССКАЗЫВАЕТ ПРЕЗИДЕНТ ЕВРОПЕЙСКОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО СОЮЗА (UEG) ЖОРЖ ГЕЛЬЗЕК.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА

— Господин президент, удовлетворены ли вы ходом подготовки к чемпионату Европы?

Позвольте для начала несколько слов. Дорогие друзья гимнастики, от имени Европейского союза гимнастики и его представителей я хочу поприветствовать всех спортсменов — участников 5-го Европейского женского и мужского

чемпионата по спортивной гимнастике 2013 года в Москве.

Я очень признателен Федерации гимнастики России за то, что она не в первый раз проводит у себя одно из самых важных гимнастических мероприятий, и уверен, что его организация



ФОТОБАНК ЛОРИ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

будет очень успешной. И спортсмены, и международные СМИ так же, как и публика, ждут этих соревнований с большим интересом и нетерпением.

Выражаю искреннюю признательность Москве, Федерации спортивной гимнастики России и оргкомитету за огромную проведенную работу и желаю спортсменам и присутствующим федерациям насладиться захватывающими соревнованиями. Большого всем успеха на европейском помосте! Добро пожаловать в Москву.

ЕЛЕНА МИХИЛОВА



Я ОЧЕНЬ ПРИЗНАТЕЛЕН Федерации гимнастики России за то, что она не в первый раз проводит у себя одно из самых важных гимнастических мероприятий



ЕЛЕНА МИХИЛОВА

А что касается того, как проходила подготовка к пятому личному европейскому чемпионату, могу заверить вас, что все необходимое сделано и находится под контролем. У нас была возможность проанализировать ситуацию еще в конце января во время координационного собрания в Москве, на котором мы встретились с оргкомитетом, сотрудниками Федерации, всеми, кто вовлечен в процесс подготовки.

— В насколько тесном контакте UEG находилась все это время с организаторами из России? Безусловно, мы очень тесно контактируем. Как только какое-либо из мероприятий, проводимых под эгидой UEG, поручается одному из членов Федерации, мы проводим плотную совместную работу, чтобы успешно реализо-

вать проект. Необходимо, чтобы такая работа велась обеими сторонами до тех пор, пока не наступит день X. В основном мы ведем переговоры по телефону и по переписке — надо учитывать географическое расстояние! Но мы еще и до начала соревнований лично встретимся с представителями российской стороны несколько раз.

— Были ли ошибки, допущенные организаторами предыдущих европейских турниров, которые вы могли бы отметить и, главное, которых хотелось бы избежать?

Я хотел бы говорить не об ошибках, а скорее о мелких проблемах, которые были в целом решены во время проведения соревнований. Кто бы ни занимался организацией и какой бы идеальной ни являлась подготовка, всегда возникает ряд неожиданных вопросов, которые нужно решать по мере их поступления. Такие неожиданности — неотъемлемая часть работы по организации общественных мероприятий, поэтому так важна совместная деятельность: мы встречаемся, обсуждаем причины выявленных проблем и вместе находим выход из ситуации.

Большого всем успеха на европейском помосте!
**Добро пожаловать
в Москву**

— Вам известно, кого из олимпийских призеров смогут увидеть московские зрители?

До оглашения списка я не могу ответить на этот вопрос. После Олимпийских игр в Лондоне некоторые великие чемпионы объявили о завершении карьеры, кто-то решил взять паузу перед возвращением на помост, но новые спортсмены могут заявить о себе в самом начале олимпийского цикла, в том числе и на данном турнире. Это те гимнасты, за развитием которых нам предстоит следить на протяжении следующих четырех лет до Игр в Рио-Жанейро.

— Рассчитываете ли вы на интерес зрителей?

Сейчас несколько преждевременно говорить, например, о количестве проданных билетов, более полную информацию может дать позже местный оргкомитет. Но в любом случае, я думаю, интерес к чемпионату будет, ведь турнир проводится и среди мужчин, и среди женщин.

— Успешное проведение чемпионата у вас не вызывает сомнений?

Федерация спортивной гимнастики России уже организовывала большие турниры. И у меня нет никаких сомнений в том, что этот чемпионат пройдет должным образом. Важно, чтобы все участники — гимнасты, судьи, зрители и телезрители — остались удовлетворены. ▲

Могу заверить вас, **что все необходимое сделано**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ИСТОРИЯ

С 1955 года среди мужчин, а с 1957 года — и у женщин стали проводиться чемпионаты Европы, в которых разыгрывалось личное первенство в многоборье и в отдельных видах. С 1994 года на чемпионатах Европы разыгрывается и командное первенство.

На конгрессе, собравшемся в 1982 году в Люксембурге, было решено создать Европейский гимнастический союз (UEG), который бы занимался распространением, развитием и совершенствованием гимнастики в странах Европейского региона. Так гимнасты Старого Света обрели свой руководящий орган.

Президентом UEG был избран швейцарец Пьер Шабло. Представитель советской гимнастики Леонид Аркаев вошел в состав исполкома UEG. В 1983 году Европейский гимнастический союз был признан FIG и с тех пор стал проводить чемпионаты Европы.



ИТАР-ТАСС



ВЕСНА. ПЕНЗА. «БУРТАСЫ»

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ — ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА НОВОГО СЕЗОНА



АЛИЯ ВЫИГРАЛА титул абсолютной чемпионки страны в третий раз

ЖЕНЩИНЫ

На помосте — все звезды отечественной гимнастики. Хотя еще только начало сезона и прогнозировать состав участников чемпионата мира 2013 года, который пройдет осенью, сложно, но на чемпионате России состоялся предварительный просмотр тех, кто готов войти в команду. Впервые, например, во взрослом чемпионате выступила большая группа юниорок, в том числе две чемпионки Европы прошлого года в командном первенстве (Шелгунова и Батурина).

Не было Виктории Комовой — восстанавливается после травмы. Интересно, что Комова и Мустафина никогда не встречались на чемпионате страны. Когда побеждала Алия, Вика еще была в юниорках, а когда выигрывала Комова,

Мустафина восстанавливалась после тяжелой травмы.

Абсолютной чемпионкой страны стала Алия Мустафина. Она показала лучший результат в опорном прыжке — 15,300, на брусках — 15,500, на бревне — 15,450, стала третьей в вольных упражнениях — 13,600. Итоговая сумма Мустафиной впечатляет — 59,850.

Алия выиграла титул абсолютной чемпионки страны в третий раз. Высший балл она получила на брусках, однако наибольшее впечатление оставили ее упражнения на бревне, где были учтены требования новой системы базовых оценок элементов.



Алия
МУСТАФИНА



Анастасия
ГРИШИНА



Серебро в многоборье завоевала Анастасия Гришина: четвертая в опорном прыжке — 14,900, вторая на брусьях — 15,000, четвертая на бревне — 14,900, четырнадцатая в вольных — 12,600. В сумме многоборья Гришина набрала 57,400, проиграв Мустафиной почти 2,5 балла. Вольные упражнения по-прежнему остаются для спортсменки головной болью.

Бронзовую медаль в борьбе с Гришиной и чемпионкой мира Ксенией Афанасьевой завоевала Евгения Шелгунова, только что перешедшая из юниорского разряда, вице-чемпионка юниорского чемпионата Европы-2012 в многоборье. 3 августа ей исполнится 16 лет.

В опорном прыжке Шелгунова показала 14,750 (6), на брусьях 13,950 (7), на бревне 14,950 (2), в вольных 13,600 (3). Сумма — 57,250.

Ксения Афанасьева в призеры не попала и заняла четвертое место: прыжок — 15,200 (3), брусья — 13,450 (11), бревно — 13,850 (8), вольные — 14,350 (1), сумма — 56,850. Обращает на себя внимание оценка Афанасьевой в вольных упражнениях, где к ней никто из спортсменов и близко не подошел.

Эти четыре гимнастки в многоборье были намного сильнее остальных. Пятое место заняла 20-летняя Кристина Горюнова — 55,950, шестое — 18-летняя экс-чемпионка Европы Анна

Евгения ШЕЛГУНОВА
с тренером
Людмилой Маруновой

ЖЕНЕ ШЕЛГУНОВОЙ
в августе исполнится
16 лет



Мария
ПАСЕКА



Анастасия
ГРИШИНА



Алена
ПОЛЯН

Прогнозировать состав участников ЧМ-2013, который пройдет осенью, еще сложно, но в Пензе состоялся просмотр тех, кто готов войти в команду



Татьяна
НАБИЕВА

Дементьева — 55,400. Вернувшаяся после травмы 21-летняя Екатерина Крамаренко — восьмая (54,250). Екатерина Батурина выступала неудачно — 51,350 и 13-е место. Еще более неудачно отработала Кристина Сидорова, она прошла два снаряда: брусья — 7,900, вольные — 11,50.

На двух снарядах выступали олимпийский призер Мария Пасека и Татьяна Набиева, в Лондон не попавшая. Пасека хорошо прыгнула — 15,250 (2) и неплохо для себя сделала брусья — 14,100 (5). Набиева прыгнула скромно — 14,250 (13) и не менее скромно выступила на брусьях — 13,900 (8).

ФИНАЛЫ
НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Опорный прыжок выиграла Мария Пасека — 13,475. Кроме нее никто из лидеров на этом снаряде не выступал. Серебро у 17-летней Кристины Кругликовой, бронза у 25-летней Анны Павловой. Этот снаряд по-прежнему у наших гимнасток не в чести.

На брусьях ошиблась Алия Мустафина. Ошибка на верхней жерди, потеря элемента, и на выходе всего 14,550/6,2. Мустафина выступала первой. За ней — Татьяна Набиева. Она очень точно выполнила намного более легкую комбинацию и получила 14,625/5,8. Анастасия Гришина вышла к снаряду третьей — 15,000/6,0. Чисто, четко, помарка в соскоке. Больше никто не смог приблизиться к трем лидерам. Анна Дементьева четвертая, и у нее только 13,975/5,8, хотя ее упражнение, точнее, исполнение понравилось больше остальных. Семь гимнасток выполнили упражнения без падений. Упала только Мария Пасека, слетела со снаряда буквально перед соскоком, а потом и в соскоке ошиблась.

Бревно

Чемпионкой страны на бревне стала Евгения Шелгунова — 14,050/6,0. Она вышла к снаряду третьей и выступила отлично. Все элементы и связки были выполнены очень четко, очень точно, с большой амплитудой. Небольшая ошибка в соскоке никак не смазала впечатление.



Полина ФЕДОРОВА



Евгения ШЕЛГУНОВА



Ксения АФАНАСЬЕВА

Сразу за Шелгуновой выступала Ксения Афанасьева. И тоже очень чисто, аккуратно, но — осторожнее. Оценка — 13,775/5,7 принесла Афанасьевой бронзовую медаль.

После Афанасьевой выступали Алена Полян, упавшая дважды, и один раз упавшая Екатерина Крамаренко.

Предпоследней на бревне выступала 17-летняя Полина Федорова. Эта девочка удивила — чистотой исполнения элементов, амплитудностью. Итоговая оценка очень высокая — 13,900. Это серебряная медаль.

Анна Дементьева очень неплохо сделала всю комбинацию, но в соскоке вылетела с помо-

ста — 13,400/6,0, четвертая. Стоит обратить внимание на коэффициент сложности ее программы. Если бы соскок удалось сделать без такой грубой ошибки, она бы выиграла золото.

Вольные упражнения

Выиграла вольные Ксения Афанасьева — 13,600. Но ошибок было немало. Впрочем, это первый старт нового сезона.

Серебро у Кристины Горюновой — 13,525. Бронза у Алены Полян (13,025)... Охарактеризовать выступление практически всех спортсменок можно двумя словами: поток ошибок. (Алия Мустафина в последний день турнира не выступала — ни на бревне, ни в вольных).



Анна ДЕМЕНТЬЕВА



Кристина ГОРЮНОВА

ЭТА ДЕВОЧКА удивила — чистотой исполнения элементов, амплитудностью



Абсолютный чемпион страны

Давид Белявский выиграл у прошлогоднего чемпиона Никиты Игнатъева всего 0,15 балла



Никита ИГНАТЪЕВ

МУЖЧИНЫ

Абсолютный чемпион страны — Давид Белявский. Спортсмен хорошо прошел четыре снаряда: вольные — 15,000 (1), конь — 15,400 (2), брусья — 15,500 (1) и перекладину — 14,600 (2). Seriously ошибся на кольцах — 13,750 (17) и в опорном прыжке — 13,700 (21). Набранной суммы 87,950 для победы на чемпионате страны хватило, хотя и с трудом. Белявский выиграл у прошлогоднего чемпиона страны Игнатъева всего 0,15 балла.

Никита Игнатъев не падал, серьезно не ошибался: вольные — 14,700 (2), кольца — 14,550 (6), прыжок — 14,800 (6), брусья — 15,250 (2), перекладина — 14,550 (3). Самая низкая оценка Никиты на коне — 13,950 (13), который по-прежнему «неподдающийся».

Бронза у Дмитрия Столярова, впервые достигшего таких высот. И Столяров отличился

ровным выступлением: на пяти снарядах его оценки выше 14 баллов, и только на перекладине — 13,750 (11). Сумма — 86,250. На трех снарядах Столяров вышел в финалы.

Четвертым остался Андрей Черкасов — 85,700. А за ним, на почтительном отдалении, остальные 44 гимнаста. Олимпиец Игорь Пахоменко седьмой (84,350), он относительно хорошо показал себя только в опорном прыжке и на перекладине.

Обладатель двух олимпийских медалей Денис Аблязин выступал на четырех снарядах: вольные — 14,700 (2), кольца — 15,500 (3), прыжок — 15,150 (1), перекладина — 12,400 (29). На трех снарядах он вошел в финалы. Программы — классные.

Эмин Гарибов тоже прошел четыре снаряда: конь — 15,450 (1), кольца — 14,100 (11), брусья — 14,350 (12), перекладина — 15,250 (1) и обеспечил себе два финала. Прыжковые снаряды (вольные и опорный прыжок) Гарибов пока не выполняет, так как меняет и усиливает программы.

Интересно было посмотреть на выступление Николая Куксенкова, переехавшего с Украины во Владимир. Недавний лидер украинской сборной и один из самых ярких европейских гимнастов пока не в лучшей форме. Он тоже не



Даниил
КАЗАЧКОВ



Дмитрий
СТОЛЯРОВ



Игорь
ПАХОМЕНКО

выступал в вольных и опорном прыжке, но на четырех снарядах смотрелся неплохо, пройдя в три финала на снарядах.

На трех снарядах выступил Александр Баландин. На кольцах он показал лучший результат (15,700), а на брусках — четвертый (14,950). Конь не получился (13,750).

Вот, собственно, и все, на кого обратил внимание в многоборье. Вчерашние юниоры Григорий Зырянов, Кирилл Прокопьев, Сергей Степанов ничем не удивили.

ФИНАЛЫ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Вольные

Денис Аблязин вышел в финал со вторым результатом, но в финале был намного сильнее соперников — 15,350.

Давид Белявский получил оценку выше, чем в квалификации (15,100), но остался вторым. К сожалению, остальные гимнасты (Черкасов, Столяров, Пахоменко...) ошибались, и меньше других это сделал Даниил Казачков — 14,625. Его и бронза.

Дмитрий Столяров отличился ровным выступлением: на пяти снарядах

**его
оценки
выше
14 баллов**



Денис
АБЛЯЗИН



Матвей
ПЕТРОВ



Эмин
ГАРИБОВ

НАИБОЛЕЕ УВЕРЕННО,
солидно, выступил на коне
Матвей Петров

Конь-махи

Лучший результат в квалификации показал Эмин Гарибов, однако удержать лидерство не смог. Он неплохо выполнил свою комбинацию, но остался третьим — 15,300. Многократный чемпион страны на этом снаряде 26-летний Андрей Перевозников выиграл у него 0,025 балла — 15,325. Очень неплохо выступил Николай Куксенков, но проиграл Гарибову — 15,275. Белявский, Гоготов, Зырянов и Руссиняк со снаряда упали.

Наиболее уверенно, солидно, выступил Матвей Петров — 15,675. Он был, безусловно, лучшим, показал действительно качественную программу и почти не ошибался. Было бы интересно посмотреть на него в сравнении с сильнейшими европейскими гимнастами.

Кольца

На кольцах гимнасты несколько удивили не только сложностью комбинаций, но и неплохим исполнением. Без ошибок не обошелся никто, но серьезный промах допустил только Баландин — в соскоке. Это лишило его медали. С оценкой 14,950/6,9 он занял только пятое место. Даниил Казачков с такой же оценкой четвертый — 14,950/6,4. Никиту Игнатьева ка-

чало в висте. Но серьезных ошибок не было — 15,000/6,3 и бронза. Хорошо смотрелся на кольцах Николай Куксенков и получил хорошие 15,300/6,3 и серебряную медаль.

Однако абсолютно лучшим на снаряде был Денис Аблязин. Сложная программа и классное выполнение — 15,875/6,7. Аблязин после Лондона несколько не расслабился и только прибавляет в классе.

Опорный прыжок

«Полусумма» двух прыжков Дениса Аблязина составила 14,075 и принесла ему третью золотую медаль.

Серебро у 22-летнего Михаила Кудашова. Прыжки попроще, класс ниже.

Из восьми финалистов не сели на помост в обоих прыжках только трое. Остальные пятеро продемонстрировали весь спектр возможных ошибок. Последним прыгал Павел Павлов. Первый прыжок, 2,5 сальто вперед, он выполнил чисто. Второй — едва ли не переворот боком, с минимальной сложностью, тоже выполнен чисто, и «в награду за смелость» — бронзовая медаль (13,125).



Павел
ПАВЛОВ

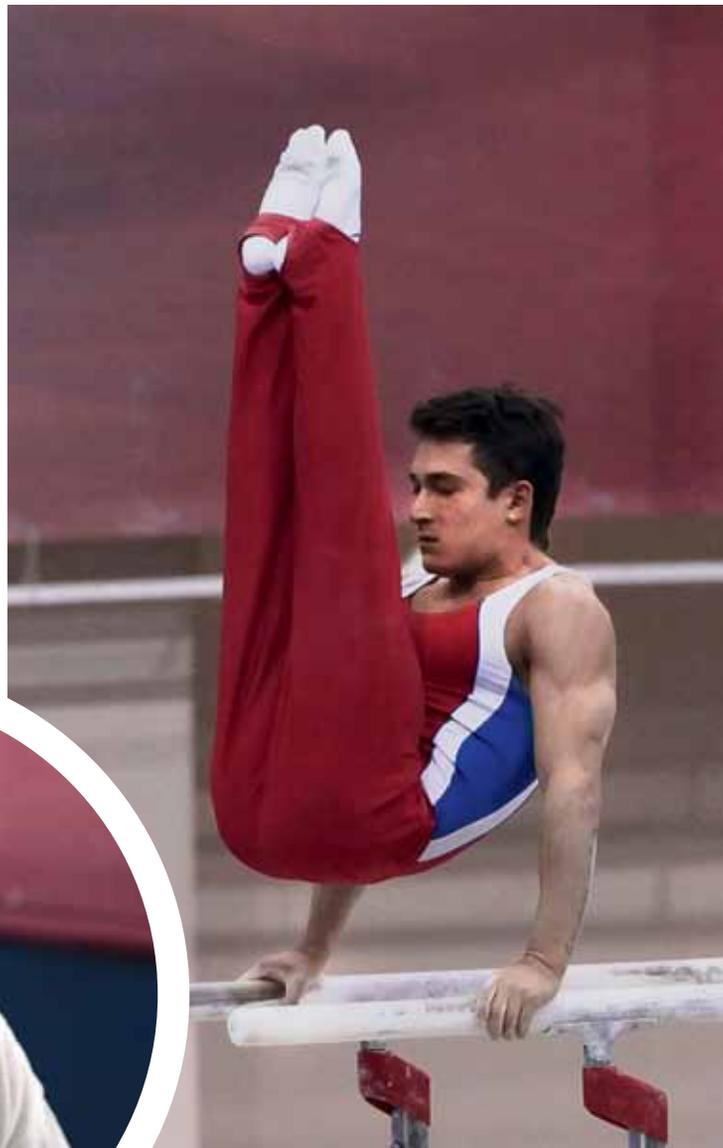
Николай Куксенков, один из самых ярких европейских гимнастов, на четырех снарядах смотрелся неплохо, **пройдя в три финала** на снарядах



Николай
КУКСЕНКОВ



Андрей РОДИОНЕНКО,
главный тренер
сборных команд



Давид
БЕЛЯВСКИЙ

Брусья

В отличие от опорного прыжка в финале на брусьях грубо ошибся только один гимнаст.

Семеро выступили очень неплохо, а лучшим среди них стал Давид Белявский — 15,025. Серебро у Александра Баландина — 14,800. А потом плотно выстроились Николай Куксенков — 14,700, Андрей Черкасов — 14,700 и Никита Игнатъев — 14,675. Куксенков выиграл бронзу за счет более высокой оценки за исполнение.

Перекладина

К сожалению, наш лучший специалист на этом снаряде Эмин Гарибов в финале упал и остался шестым. Упал со снаряда и Игорь Пахоменко.

Чище других выступил Николай Куксенков — 14,950 и это золото. Серебро у Никиты Игнатъева — 14,850. Эти два гимнаста выступили намного сильнее остальных финалистов. Бронза у 20-летнего Даниила Казачкова — 14,100. ▲

АБЛЯЗИН ПОСЛЕ Лондона нисколько не расслабляет и только прибавляет в классе

ГНЕЗДО НАШЕ, «ВАТУТИНКИ»!

КАК ДОБРАТЬСЯ? КАЛУЖСКОЕ ШОССЕ, ОСТАНОВКА «35-Й КИЛОМЕТР»

В НАЧАЛЕ 1980-Х ГОДОВ ВЫСШЕЕ РУКОВОДСТВО СОВЕТСКОЙ АРМИИ ЗАДУМАЛО ПОСТРОИТЬ ПОДМОСКОВНЫЙ ЗАЛ. ГОТОВ ОН БЫЛ В 1983 ГОДУ, И БАЗА «ВАТУТИНКИ» СТАЛА СЧАСТЬЕМ ДЛЯ МНОГИХ. СВЕТЛАНА ХОРКИНА, РОЗА ГАЛИЕВА, ЕКАТЕРИНА ЛОБАЗНЮК, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, ЕЛЕНА ШУШУНОВА... ДА И НЫНЕШНИМ СПОРТСМЕНКАМ «ВАТУТИНКИ» ПРЕКРАСНО ЗНАКОМЫ: ОНИ НЕ ПРОСТО БЫВАЛИ — РОСЛИ ЗДЕСЬ, И ТРАВМЫ ЛЕЧИЛИ, И ВОССТАНАВЛИВАЛИСЬ ОТ НЕУДАЧ, И СИЛ НАБИРАЛИСЬ. НА БУМАГЕ БАЗА В «ВАТУТИНКАХ» НАЗЫВАЕТСЯ ТАК: «ПУНКТ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ АРМЕЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ». ПРАВДА, КРАСИВО?

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



И НОЧЬЮ ВЕСЬ
тренерский коллектив
вышел копать ямы

— Михаил Яковлевич Клименко это название придумал, — рассказывает Людмила Петровна Бороденко, проработавшая в «Ватутинках» уже почти двадцать лет. — И он действительно функционировал как круглогодичный пункт. Сборы практически не прекращались. Все союзные республики очередь соблюдали — кто на сборы в ЦСКА, кто в «Ватутинки». А результаты какие были! Клименко придумал этот пункт, и с Валерием Панайотовичем Кардеме-

лиди они вышли с этой идеей на начальников. Клименко был тогда старшим тренером, а Кардемелиди — главным.

Ой, такие истории были... Стояла уже коробка корпуса, но начальники еще думали — под гимнастику зал отдавать, не под гимнастику? И ночью весь тренерский коллектив вышел копать ямы. И все, деваться руководителям уже было некуда: если ямы есть поролоновые,



Людмила Петровна
БОРОДЕНКО

нельзя уже ни волейбол, ни баскетбол в зале поселить.

В то время был, конечно, потрясающий армейский коллектив. Пятнадцать республик, и в каждой — Спортивный клуб армии. Я вот была представителем Туркестанского военного округа.

База, когда ее только открыли, отвечала всем требованиям того времени. Были спальные

корпуса, столовая, зал... Но в 1990-е все, как и везде, без ухода и пригляда захирело. Я переехала в 1994-м, и бывший в то время начальником ЦСКА Барановский Александр Петрович сказал: «Давай, Людмила Петровна, принимай хозяйство, езжай в «Ватутинки!» Полная разруха была: гостиницы в запустении, спальные корпуса, кто там только не жил, не наведывался. В зале не было ни снарядов, ни условий. Трубы текли, отовсюду капало, змеи ползали...

Лидия Иванова:
«Тренеры — это повод для профессиональной гордости «Ватутинок».

База держится на людях, подобных Бороденко Людмиле Петровне, которая работает просто с фанатизмом. Да, очень часто она старается **объять необъятное**, и, самое главное, у нее это получается»

Полина
БОРЗЫХЕлена Николаевна
ШЕВЧЕНКОНаталья
Николаевна
СЕРГЕЕВА

Елена Шевченко, олимпийская чемпионка:

«Когда я сюда впервые приехала с тренерами Разумовскими, впечатление было просто «вау!». Новые корпуса, простор, бассейн, конюшня, которая, кстати, и сейчас есть. И столько спортсменов из разных видов приезжали в «Ватутинки» — корпуса были буквально забиты! Все тренеры тогда очень хотели попасть на эту базу»

Страшно ли было соглашаться на должность? А чего пугаться? У меня с переездом тоже новая жизнь началась. Да и нельзя было такое богатство терять. Тренеры в «Ватутинки» приезжали высочайшего класса, конкуренция в нашей гимнастике была сумасшедшая, все знали, как нужно было постараться, чтобы в сборную России попасть. Времена девяностых были, конечно, тяжелые, чтобы восстановить пре-емственность, нужно время длительное. Разрушается все в одночасье, восстанавливается —

мучительно. Только сейчас видим, как у нас все больше малышей на базе появляется.

Кто у нас тут только не жил! До Олимпиады в Сиднее, например, лет восемь на базе жила Катя Лобазнюк с тренером и мамой. Марина Назарова со своими девчонками — наши родные, Марина Ульянкина со всей своей бригадой, Владимир Кузнецов с ученицами. «Ватутинки» для многих вообще просто дом: и жили здесь, и замуж выходили на этой базе, кто-то так просто

Мария
ФЕДОРОВА



Вера Ивановна
ЕВГРАФОВА
и Мария
КУРГУНЦЕВА

Ксения
КЛИМЕНКО



Настя
ФРОЛОВА



Игорь
Михайлович
КЛЮФАС

вырос. Тренеры созваниваются, приезжают на просмотр с маленькими девочками, мы их селим. Если девочка перспективная, включаем в списки, ее зачисляют в спортактив и... пошло.

И с начальством, я считаю, нам все время везло. Может, не так уж и помогли временами, но не разрушили, не навредили. ЦСКА ВВС в лице Леонтьева Виктора Борисовича очень помог. Сергей Валентинович Кущенко, когда возглавлял ЦСКА, помог с памятником Елене Мухиной.

Ведь на кладбище только бугорок песчаный был да выцветшая фотография. Записались мы с Валентиной Александровной Родионенко на прием к Кущенко. И Федерация, и начальник ЦСКА сделали все для того, чтобы памятник прекрасный поставить. И он сделан так, что не стыдно. А ведь когда зал задумывался и строился, Лена как раз звездой была...

Ольга Юрьевна Смородская сделала крупнейшее дело: разбитую гостиницу снесли и по-

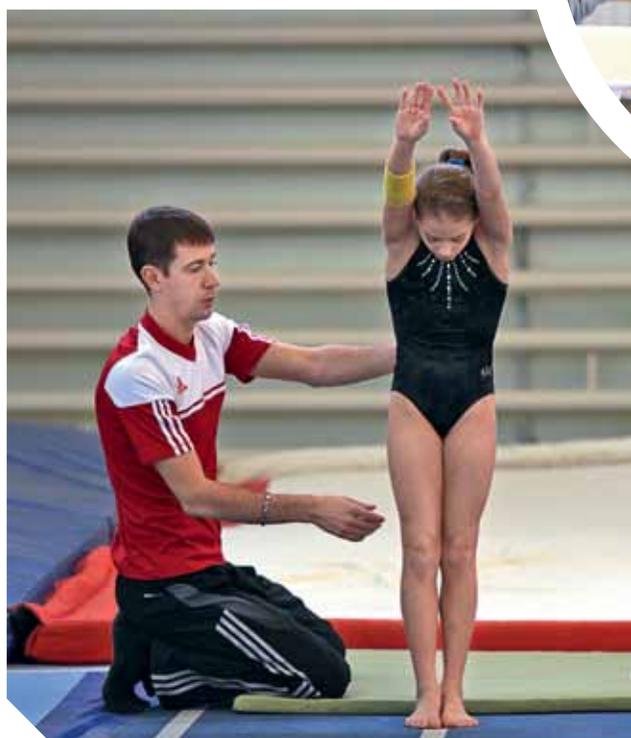




Ксения
СЕМЕНОВА,
Юна
НЕФЕДОВА

А Гинер все запомнил и отдал нам корпус в двухэтажном здании бесплатно

Андрей
Юрьевич
СЕРОВ
и Татьяна
РИТОВА



МЫ ВЫБИРАЕМ перспективных детей из регионов и приглашаем их к нам на сборы вместе с тренерами



Ирина
Васильева
ВЕПРИКУЕВА

строили вместо нее просто классную! У нас там дети живут, которые уже в спортивный актив зачислены.

А Гинер Евгений Леннорович совершил и вовсе бесценное. Наш зал однажды хотели то ли под корты отдать, то ли ресторан в нем открыть... Я иду по улице, бурлю вся, возмущаюсь: да что это такое, никого не пушу! И мужчина навстречу: «Что вы так шумите?» — «Да вот, привозят кого-то, зал у детей отобрать хотят, гимнастику не любят, детей не любят!» — «Давайте познакомимся, я — Евгений Гинер». Я и знать-то не знала, кто это. Пожаловалась ему еще. А он все запомнил и отдал нам корпус в двухэтажном здании бесплатно. Так у детишек

А НА ДЕТИШЕК
посмотришь — у них
такая надежда в
глазах!



Николь
ИВАНЕНКО



Настя
АГАФОНОВА



Диана
САГИТОВА

из регионов появился дом. За проживание в котором денег мы ни с кого не берем!

Сейчас Федерация обращает внимание на нашу базу, подарили снаряды, интересуются, как мы и что мы? Конечно, исходя из современных требований, хотелось бы построить еще и новый зал. Но нынешний ни в коем случае не убирать. Народу много, «Ватутинки» теперь — новая Москва, какие-то платные группы можно сделать, деньги получить, если они пойдут в ту же гимнастику, кому плохо? Сегодня вокруг такое заселение идет, все застраивается.

В самых смелых планах моя мечта, чтобы «Ватутинки» стали не только пунктом подготовки

армейских спортсменов, но и официальной ступенькой для перехода талантов в юношескую команду России. Мы же практически этим и занимаемся: выбираем перспективных детей из регионов и приглашаем их к нам на сборы вместе с тренерами. Они готовятся, на них обращают внимание старшие тренеры юношеских сборных.

А на нашей базе еще остался лес... Приезжают спортсменки, кто травмы залечивает, кто просто восстанавливается. А на детишек посмотришь — у них такая надежда в глазах! Гимнастика — это ведь не только моя жизнь, для кого-то она только начинается. Здесь, в «Ватутинках». ▲

МОЯ МЕЧТА, ЧТОБЫ «Ватутинки» стали официальной ступенькой для перехода талантов в юношескую команду России

LAUREUS ACADEMY

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО
УЖЕ НАГРАЖДАЕТ

LAUREUS WORLD SPORTS AWARDS 2013

GETTY IMAGES / FOTOBANK

ЕЩЕ НА ПЕРВОЙ ЦЕРЕМОНИИ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИЙ LAUREUS В 2000 ГОДУ ПАТРОН ПРЕМИИ ПРЕЗИДЕНТ НЕЛЬСОН МАНДЕЛА СКАЗАЛ: «ВЕЛИКАЯ СИЛА СПОРТА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР. ВЕЛИКАЯ СИЛА СПОРТА ВОДХОНВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ. НИЧТО ТАК НЕ ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ, КАК ВЕЛИКАЯ СИЛА СПОРТА. СПОРТ МОЖЕТ ВСЕЛИТЬ НАДЕЖДУ ДАЖЕ В САМЫЕ ОТЧАЯВШИЕСЯ ДУШИ».

С 9 ПО 11 МАРТА В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ПРОШЛА СЕРИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ ПРИСУЖДЕНИЯ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ LAUREUS WORLD SPORTS AWARDS. ЧЕРЕДУ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ, СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИЗИТОВ ЧЛЕНОВ LAUREUS WORLD SPORTS ACADEMY (МИРОВОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ЛАУРЕУС) И ТОРЖЕСТВЕННЫХ ПРИЕМОВ ВЕНЧАЛА ТРАНСЛИРУЕМАЯ НА ВЕСЬ МИР ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ НАГРАД ЛУЧШИМ СПОРТСМЕНАМ ГОДА, КОТОРАЯ СОСТОЯЛАСЬ В ИСТОРИЧЕСКОМ ЗДАНИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ТЕАТРА. В КАЧЕСТВЕ ВЕДУЩИХ ПРЕМИИ ВЫСТУПИЛИ ГОЛЛИВУДСКИЕ ЗВЕЗДЫ МОРГАН ФРИМЕН И ЕВА ЛОНГОРИЯ.



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Эдвин МОЗЕС

Награды Laureus World Sports Awards

считаются наивысшими почестями в мире спорта

Президент Laureus World Sports Academy двукратный олимпийский чемпион по легкой атлетике Эдвин Мозес заявил: «Я рад, что так много звезд лондонских Олимпийских и Паралимпийских игр приехали в Рио на торжественную церемонию. В 2014 году Рио будет принимать чемпионат мира по футболу, а в 2016 году — летние Олимпийские и Паралимпийские игры, поэтому проведение церемонии награждения лауреатов премии Laureus World Sports Awards 2013 в этом городе имеет для нас особое значение».

Среди российских представителей большого спорта на церемонии награждения присутствовали четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов и обладательница 28 мировых рекордов в прыжках с шестом Елена Исинбаева, дважды признанная лучшей спортсменкой года по версии Laureus World Sports Academy. В статусе члена академии Laureus Алексей Немов на протяжении шести лет принимает активное участие в ее деятельности, включая запуск первого проекта благотворительного фонда Laureus «Спорт во имя добра».

В 2008 году торжественная церемония вручения наград проходила в Санкт-Петербурге — на сцене Концертного зала знаменитого Мариинского театра. Телевизионная трансляция этого мероприятия велась на большинство стран мира, а важность события подчеркивало присутствие Владимира Путина, Сергея Иванова и Валентины Матвиенко.

Награды Laureus World Sports Awards считаются наивысшими почестями в мире спорта. По-

бедители избираются членами Laureus World Sports Academy по решению специального спортивного жюри, в состав которого входят 46 величайших из живущих на сегодняшний день спортсменов. Большинство победителей на сей раз были выбраны из числа участников Олимпийских и Паралимпийских игр, прошедших в Лондоне в 2012 году.

Так, спортсменом года признан Усэйн Болт после запоминающегося выступления на Олимпийских играх, где он повторил свой успех предыдущих летних Игр в Пекине в 2008 году. Болт выиграл золотые медали во всех трех спринтерских дистанциях в Лондоне: в забеге на 100 метров, 200 метров и эстафете 4 по 100 метров.

Усэйн БОЛТ



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК



Даниэль ДИАС



Себастьян КОУ



Майкл ФЕЛПС

На церемонии награждения присутствовали четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов и обладательница 28 мировых рекордов в прыжках с шестом Елена Исинбаева



Джессика ЭННИС

Лучшей спортсменкой года признана Джессика Эннис, на которую возлагала надежду британская нация во время игр в Лондоне в многоборье. Несмотря на острую борьбу, она и выиграла золотую медаль, установив британский рекорд, набрав 6,955 балла.

Британская звезда тенниса Энди Мюррей удостоился награды в номинации «Прорыв года». Мюррей стал победителем турнира Большого шлема, а также выиграл американский турнир US Open и завоевал золотую и серебряную медали на Олимпийских играх в Лондоне в одиночном и смешанном парном состязаниях.

Выдающемуся олимпийскому чемпиону — представителю Доминиканской Республики Феликсу Санчесу досталась награда в номинации «Возвращение года» благодаря выигранной золотой медали в забеге на 400 метров с препятствиями на Олимпиаде в Лондоне. Напомним, что свою первую победу



Феликс БАУМГАРТНЕР

GETTY IMAGES/ФОТОБАНК



Энди МЮРРЕЙ

GETTY IMAGES/ФОТОБАНК



GETTY IMAGES/ФОТОБАНК

Санчес одержал 8 лет назад на играх в Афинах в 2004 году.

24-летний бразилец Даниэль Диас стал победителем в номинации «Спортсмен года с ограниченными возможностями». Этот пловец, отличившийся на Паралимпийских играх, выиграл целых 6 золотых медалей в Лондоне в индивидуальных заплывах, причем каждая увенчалась мировым рекордом.

Теплого приема в стенах здания Муниципального театра в Рио удостоились еще двое спортсменов, получивших специальные награды Laureus Awards: легендарный пловец Майкл Фелпс, который собрал в общей сложности 22 медали, включая 18 золотых, удостоился новой награды «За исключительные достижения». А член Laureus World Sports Academy Себастьян Коу, председатель Организационного комитета наиболее успешных Олимпийских и Паралимпийских игр в Лондоне, получил премию за прижизненные достижения в мире спорта.

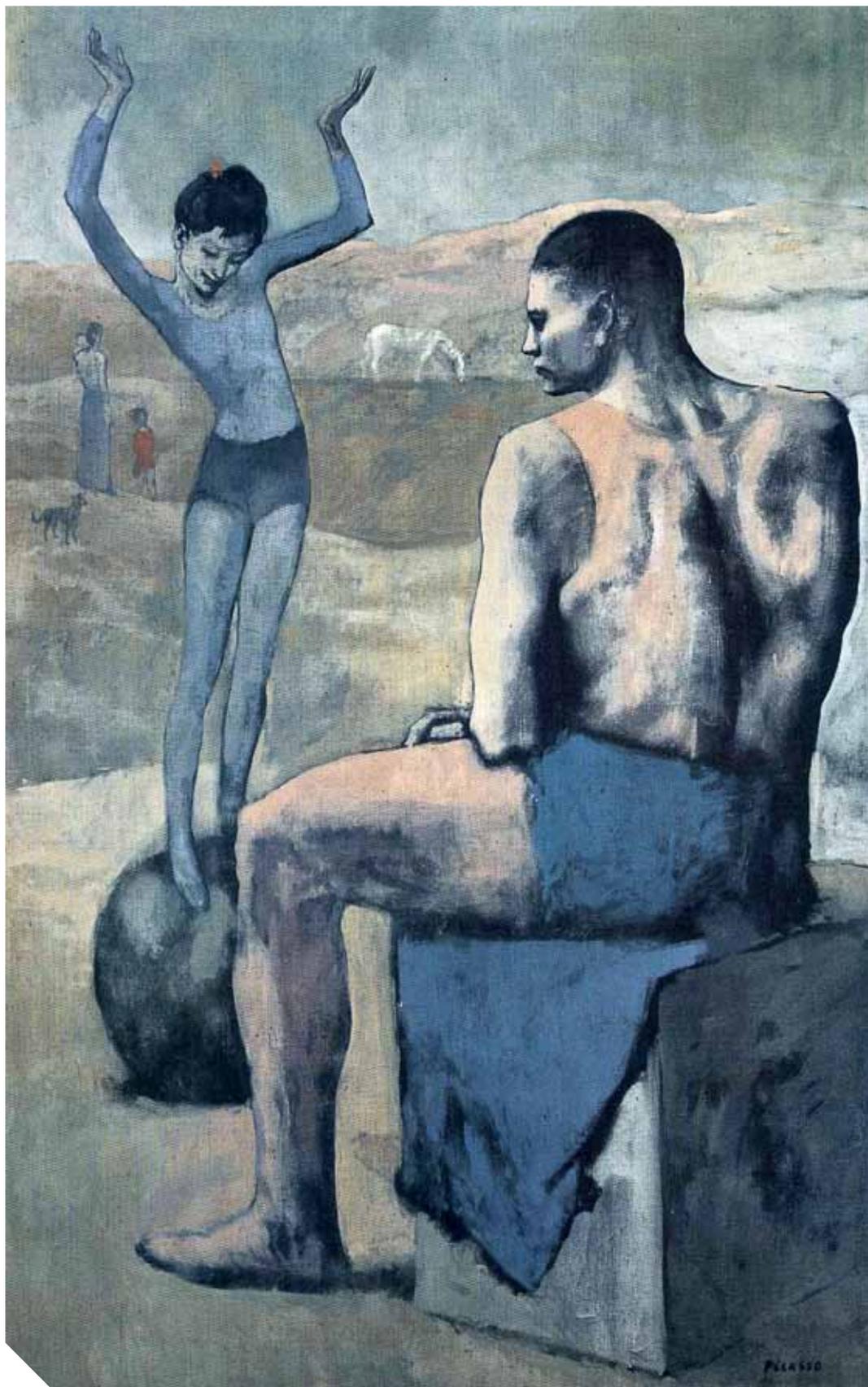
Премии «Лучшая в мире команда года» удостоилась европейская команда Кубка Райдера по гольфу благодаря своей захватывающей победе над сборной Соединенных Штатов на поле в Медине в американском штате Иллинойс.

Австралийскому скайдайверу Феликсу Баумгартнеру была вручена награда в номинации «Самый активный спортсмен года». Баумгартнер стал первым в истории человеком, преодолевшим звуковой барьер в ходе прыжка со свободным падением с высоты 39 км в штате Нью-Мексико в октябре 2012 года.

Все средства, полученные от проведения церемонии, пойдут в Laureus Sport for Good Foundation — фонд, поддерживающий более 140 спортивных проектов в 34 странах мира. С момента его основания было собрано 60 млн евро, которые были направлены на улучшение жизни более полутора миллионов молодых людей на планете. ▲

Феликс САНЧЕС

Все средства, полученные от проведения церемонии, пойдут в фонд, поддерживающий более 140 спортивных проектов в 34 странах мира



ДЕВОЧКА НА ШАРЕ
(Acrobate a la boule/
Fillette a la boule,
1905 г.), холст, масло.
Музей
им. А.С. Пушкина,
Москва. Шедевр
«розового» периода
в творчестве Пабло
Пикассо

УБРАТЬ ЭФФЕКТ БАБОЧКИ

AEQUUS — «РАВНЫЙ», LIBRA — «ВЕСЫ»

РАВНОВЕСИЕ — ЭТО ДВУЛИКИЙ ЯНУС ГИМНАСТИКИ. («РАВНОВЕСИЕ»: АНГЛ. EQUILIBRIUM ОТ ЛАТ. AEQUUS — «РАВНЫЙ», LIBRA — «ВЕСЫ». ОТСЮДА ТЕРМИН «ЭКВИЛИБРИСТ» — ТОТ, КТО ДЕМОНИСТРИРУЕТ РАВНОВЕСИЕ.) СО СТОРОНЫ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО ГИМНАСТКА ЗАМИРАЕТ В ПРИНИМАЕМОЙ ПОЗЕ. ОДНАКО НИКАКОГО ЗАМИРАНИЯ НЕ ПРОИСХОДИТ, И ТРЕБОВАТЬ ЕГО ОТ СПОРТСМЕНКИ БЫЛО БЫ ОШИБКОЙ. ТО, ЧТО НАМ КАЖЕТСЯ, НЕ ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ. В ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ИСКУССТВА. А ДВИЖЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ, НЕСМОТРИ НА КАЖУЩУЮСЯ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ, ОТНОСЯТСЯ К РАЗРЯДУ ИСКУССТВЕННЫХ. ИТАК, НИКАКОЙ ФИКСАЦИИ ПОЗЫ В РАВНОВЕСИЯХ ПРОИЗВОДИТЬ НЕ СЛЕДУЕТ! И ВОТ ПОЧЕМУ...

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

Обратимся к медицине, математике и хореографии.

МЕДИЦИНА

За ориентировку в пространстве отвечает вестибулярный аппарат (лат. *vestibulum* — «преддверие»), расположенный во внутреннем ухе. Но этот орган еще более реагирует на изменение положения тела (головы) в пространстве. При прекращении движения он практически отключается и на поддержание равновесия существенно не влияет. Поэтому к традиционным рекомендациям по тренировке равновесия через упражнения на вращение (серии кувыркков и т.п.) следует относиться сдержанно.

На равновесие скорее влияет мозжечок (лат. *cerebellum* — дословно «малый мозг»), координирующий мышечный тонус и положение тела и конечностей в пространстве. Однако этот орган весьма автономен, и повлиять на его работу мы практически не в состоянии.

В наших силах тренировать мышечное чувство, тонус и зрение, вернее, его *депривацию* (отключение). Закрывая глаза, мы обостряем тонкую проприоцептивную чувствительность — мышечное чувство, которое вносит основной вклад в поддержание равновесия. Тесты на удержание равновесия с закрытыми глазами следует признать наиболее физиологически адекватными.

Впрочем, все труды по тренировке равновесия пойдут насмарку, если у спортсмена неустойчивая нервная система. В состоянии возбуждения у гимнастов с лабильной психикой наработанные координационные связи становятся нестабильными. Таким спортсменам удержать равновесие на соревновании крайне непросто.

Осознать, вернее, понять принцип сохранения равновесия нам поможет...

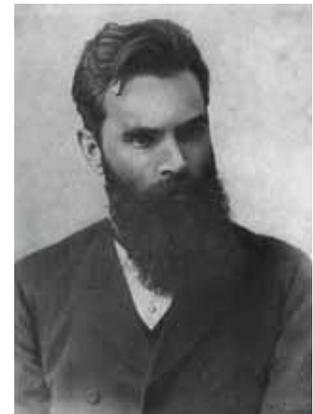
МАТЕМАТИКА

С позиции классической механики равновесие может быть устойчивым и неустойчивым. Взглянем на известную картину Пабло Пикассо «Девочка на шаре».

Для твердых тел все просто: рассмотрим картину без девочки и без атлета. Шар на плоскости находится в состоянии неустойчивого равновесия, достаточно его покачать — и он покатится. А чтобы сдвинуть куб, придется приложить значительные усилия. Куб находится в состоянии устойчивого равновесия.

Вывести из равновесия шар, на котором стоит девочка-гимнастка, значительно сложнее. Гимнастка своим балансированием будет противостоять нашим попыткам сдвинуть шар. Тем самым динамическая система «девочка на шаре» значительно более устойчива, чем просто шар. Шар сам по себе никак не может противостоять внешним усилиям, а девочка на шаре — в известных пределах может. В этом и заключается принцип устойчивости динамических систем.

Чтобы гимнастка могла выполнить сложное равновесие, она должна не замереть в принимаемой форме, а наоборот, производить движение с **небольшим отклонением** от заданной формы равновесия. Математики приложили немало усилий для исследования оптимальных границ таких небольших отклонений. Оказалось, чтобы пребывать в состоянии равновесия сколько угодно, необходимо не просто хаотически колебаться около принимаемой формы,



Основателем математической теории устойчивости является русский математик **Александр Михайлович Ляпунов** (1857–1918). Он одним из первых, исходя из строгих математических расчетов, стал изучать условия, при которых динамическая система остается устойчивой, то есть сохраняет равновесие. Интересно, что А.М. Ляпунов состоял в родственных отношениях с семьей известного физиолога Ивана Михайловича Сеченова



ИСТОРИЯ «ЭФФЕКТА БАБОЧКИ»

XVIII–XIX века. Братья Гримм, сказка «Вошка и блошка»; ожог, полученный главной героиней, приводит к Всемирному Потопу.

1952 год. Рэй Брэдбери, научно-фантастический рассказ «И грянул гром». В котором гибель бабочки в далеком прошлом вызывает значительные изменения в будущем.

1972 год. Доклад Эдварда Лоренца на 139-й встрече Американской ассоциации продвижения науки «Взмах крыльев бабочки в Бразилии вызывает торнадо в Техасе»...

Интересна версия этимологии термина **«апломб»**.

В Писании говорится: «Господь стоял на отвесной стене и в руке у него свинцовый отвес» (Амос 7:7).

В древности в качестве отвеса использовали свинец — по латыни **plumbum**.

Отсюда, полагают, появился термин **aplomb**, что дословно обозначает — **«стоять прямо, подобно отвесу»**

а производить движения по определенным траекториям, которые в теории динамических систем называют **аттрактором**.

Эти траектории не так уж сложно почувствовать. При выходе на них тело само начинает двигаться как по рельсам, сохраняя устойчивость внешней формы равновесия. Данный эффект лучше всего ощутить при выполнении стойки на руках или при балансировании лежа на воде.

Рассчитать аналитически траектории равновесия (аттрактора) для принимаемых в гимнастике форм современная математика пока не в состоянии. Гимнаст, координируя свои действия при выполнении упражнения, решает задачу такой сложности, которая не по силам никаким современным компьютерам.

Искусство равновесия состоит в чувствовании устойчивых траекторий, в интуитивном ощущении аттрактора для каждой принимаемой формы. Может быть, сказанное выглядит достаточно мудрено и не стоит

этим озадачиваться? К сожалению, выхода нет: либо нарабатывать эти траектории, либо возникнет «эффект бабочки», когда минимальное внешнее или внутреннее воздействие на тело гимнаста будет вызывать потерю равновесия.

Моделью «эффекта бабочки» может стать шар, поставленный на вершину горы: небольшое сотрясение — и он покатится с горы в неизвестную сторону. Кстати, поэтому (из-за «эффекта бабочки») тренировать равновесие за счет многократного повторения элемента, с которого постоянно «сваливаешься», не имеет смысла (да и педагогически неправильно — закрепляется ненужный навык).

В гимнастике «эффект бабочки» может проявиться в виде психосоматического стресса. Когда даже недружелюбное слово, взгляд тренера, соперников перед соревнованием способны разрушить соревновательный настрой спортсмена. А в процессе выступления — в незначительной оплошности, которая приводит к сбою всей последующей соревновательной программы.

«...**АПЛОМБОМ** танцор приобретает точность и изящество, которые обеспечивают успешное выполнение нужного художественного движения, и хотя это чрезвычайно трудно, но тем самым создает весьма благоприятное впечатление на зрителя...»

«Грамматика искусства танца, теоретическая и практическая»,
1905, Лейпциг



ХОРЕОГРАФИЯ

Апломб в хореографии уже со времен известного французского балетмейстера Жан-Этьена Дэспро (1748–1820) рассматривают именно как динамический вид равновесия.

Для достижения апломба у педагогов хореографов есть свой словесный инструментарий: «подтянуть корпус», «взять спину», «подтянуть живот», «раскрыть и опустить плечи», «встать на ногу»... Все эти указания говорят о динамике согласованных движений тела, а не о его фиксации.

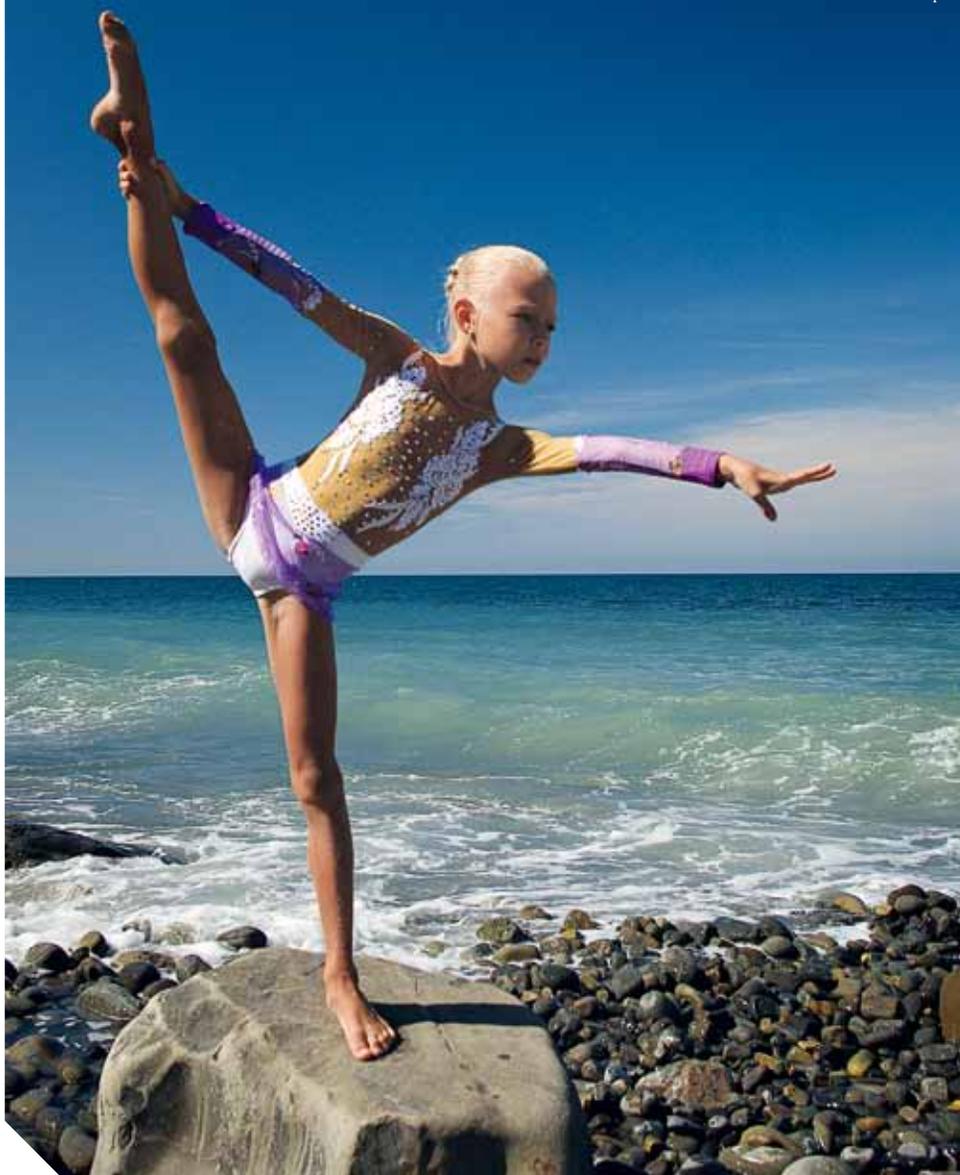
Одной из первых, кто начал целенаправленно вырабатывать апломб, была основательница школы русского классического танца А.Я. Ваганова: «Стержень устойчивости — позвоночник. ...Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень». С тех пор главным средством и методом тренировки устойчивости в гимнастике стала хореография (в гимнастике — на бревне и у станка).

«Эффект бабочки» — незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия где-нибудь в другом месте и в другое время.

«Небольшие различия в начальных условиях рождают огромные различия в конечном явлении...»

Предсказание становится невозможным», — французский математик Жюль Анри Пуанкаре (1854–1912)

ЭФФЕКТИВНЫМ средством тренировки равновесия следует считать упражнения ЛФК на поддержание тонуса сводов стопы



И, НАКОНЕЦ, ПРАКТИКА...

Опыт показывает, что к теории не стоит относиться, как к практике. Даже самые правильные рассуждения на практике зачастую оказываются не работающими. Так, с позиции механики, чем больше площадь опоры, тем устойчивее равновесие. Но в зале все происходит с точностью до наоборот! Для лучшего удержания равновесия при стоянии на полной стопе и даже на полупальцах гимнастка нередко поджимает пальцы, округляя свод или переднюю часть стопы. То же происходит и при стойках на руках: для лучшего удержания равновесия гимнаст «подгибает» пальцы рук. Собирая пальцы рук или ног на опорной конечности, гимнасты формируют устойчивую конструкцию по типу купола (как тут не вспомнить купол Собора Святого Петра в Риме, созданного по проекту Микеланджело).

Поперечное плоскостопие «уплощает» своды стопы, особенно при выходе на полупальцы.

Поэтому к эффективным средствам тренировки равновесия следует отнести упражнения ЛФК (лечебной физкультуры) на поддержание тонуса сводов стопы.

Мышцы, сгибающие пальцы стопы, формирующие подъем и удерживающие релюве, находятся на голени. Забитость этих групп мышц существенно сказывается на качестве равновесия.

Колени при равновесии на ногах, как и локти при равновесии на руках, обычно выключены. Поэтому следующим после голеностопного сустава звеном по стабилизации равновесия является тазобедренный сустав (плечевой пояс при равновесии на руках).

При недостаточности глубоких мышц таза стабилизация тазобедренного сустава достигается только в положении с внутренней ротации бедра. Что внешне выглядит как «косопалая опор-



ная нога». Очень часто можно увидеть гимнасток, стоящих в равновесии с коленом и стопой опорной ноги, завернутой чуть внутрь, — так легче достигается стабилизация таза.

Недостаточность мышц таза обычно сопровождается излишним прогибом в пояснице — поясничным гиперлордозом. Без стабилизации мышечно-связочного аппарата таза бороться с поясничным гиперлордозом бесполезно. Типичными симптомами проявления недостаточности мышц таза являются неприятные и болевые ощущения по бокам от крестца и копчика при надавливании. Любые повреждения копчика также отражаются на стабильности и тонусе мышечно-связочного аппарата таза.

В каком положении опорной ноги равновесие стабильнее — «в косолапом», по шестой позиции или выворотной? Если у гимнастки недостаточность мышц таза (поясничный гиперлордоз), то иначе как «косолапо» ей не устоять.

Но если у гимнастки таких проблем нет, то стоять полувыворотной будет намного устойчивее, чем по шестой позиции. Строго выворотные положения помимо выворотности в тазобедренном суставе требуют длительной специальной «закачки» поясницы и мышечно-связочного аппарата таза.

Следует обратить внимание на стабильность квадрата плечи-бедро. Плечевой пояс можно рассматривать как аналог таза: нижние конечности сочленяются с позвоночником посредством таза, верхние — посредством плечевого пояса. В этом смысле лопатки — это аналог подвздошных костей таза. Поднятые плечи и торчащие лопатки порождают нестабильность корпуса — равновесие валится. «Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удерживать устойчивость», — писала А.Я. Ваганова. Завершает выстраивание равновесия шея.

Итак, равновесие с опорой на ногу выстраивается по следующей цепочке: пальцы ног, голеностопный сустав, тазобедренный сустав, поясница, плечевой пояс, шея. При равновесии на руках цепочка стабилизации выстраивается в обратном порядке, от рук до оттянутых пальцев ног. А какому звену из этой цепочки отдать предпочтение, каждый должен определить для себя сам. Нужно «...много работать, постоянно тренируя ту часть тела, которая хранит в себе секрет равновесия» (Грациозо Чеккетти).

В рамках этой цепочки и следует производить рассмотренные выше низкоамплитудные движения по достижению стабилизации позы,



РАВНОВЕСИЕ В ГИМНАСТИКЕ — это не фиксация позы, а согласование в движении!

которая на языке остеопатии называют «игрой суставов». Известный физиотерапевт Д. Меннелл о важности «игры суставов» пишет следующее: «Именно благодаря движениям «игры суставов» мы редко страдаем от переломов-вывихов в области голеностопного сустава, когда ударяемся ногой обо что-то твердое или спотыкаемся, а также от переломов в области запястья, когда падаем на вытянутые руки. «Игра суставов» спасает нас тысячу раз в течение дня: она позволяет тканям, расположенным вокруг суставов, выполнять роль амортизаторов».

На равновесии должны работать все суставы, все сочленения, кроме выключенных по эстетическим соображениям (например, коленный сустав). Кстати, поэтому равновесие при согнутом коленном суставе выполнить легче, чем при выключенном.

Лучше всего почувствовать «игру суставов» можно на батуте или мини-трампе.

Равновесие в гимнастике — это не фиксация позы, а согласование в движении! За равновесие надо бороться подобно выходу в спичаг или в стойку на руках. Для этого нужна не только координация, но и сила, про которую часто забывают. ▲

«**Аplomb** вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения», — писала А.Я. Ваганова



РАЗГРУЗИТЕ СВОЙ СКЕЛЕТ

НАЙДЕНО НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО — НАДУВНАЯ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА

СНАРЯДЫ В ГИМНАСТИКЕ МОЖНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ: СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ, НА КОТОРЫХ СПОРТСМЕНЫ СОВЕРШЕНСТВУЮТ ТЕХНИКУ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. ОДИН И ТОТ ЖЕ СНАРЯД, НАПРИМЕР, БАТУТ, МОЖЕТ БЫТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ОДНОГО ВИДА СПОРТА И ТРЕНИРОВОЧНЫМ — ДЛЯ ДРУГОГО. ПОЭТОМУ, НАЗЫВАЯ СНАРЯД ТРЕНИРОВОЧНЫМ, МЫ ЛИШЬ УКАЗЫВАЕМ НА ХАРАКТЕР ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ВРАЧ, ТРЕНЕР,
с.н.с. НИИ СПОРТА РГУФКСит (ГЦОЛИФК). ФОТО: АВТОРА





НАЧАЛСЯ ПОИСК «НЕДОСТАЮЩЕГО ЗВЕНА» — тренировочного снаряда, который позволил бы перенести разученные на мини-трампе элементы на ковер



К прыжковым тренировочным снарядам традиционно относят батут и мини-трамп. Батут позволяет оттачивать форму прыжка, что очень важно. Но отталкивание в прыжках на батуте производится практически «с места» (либо с небольшого продвижения по длине батута). А вот отталкивание «на продвижении» вперед возможно только на мини-трампе. Мини-трамп — это батут, вытянутый в длину. Поэтому

сетка на мини-трампе по ощущениям более жесткая, чем на батуте.

Практически все сложные прыжковые и акробатические элементы можно с успехом осваивать и тренировать, имея только батут и мини-трамп. Основная проблема из плоскости обучения перешла в плоскость переноса двигательного навыка с батута и мини-трампа на помост. Типична

Типична ситуация, когда гимнаст может с легкостью выполнить сложнейшие гимнастические элементы на мини-трампе,

НО НА КОВРЕ ВСЕ СТОПОРИТСЯ



ситуация, когда гимнаст может с легкостью выполнить сложнейшие гимнастические элементы на мини-трампе, но на ковре все стопорится.

Проблема свелась к поиску «недостающего звена» — тренировочного снаряда, который позволил бы перенести разученные на мини-трампе элементы на ковер. То есть снаряда, по своим биомеханическим свойствам находящегося между мини-трампом и помостом.

В какой-то степени роль такого связующего звена берет на себя стандартная пружинящая акробатическая дорожка. Но по своим биомеханическим качествам эта дорожка не укладывается в последовательность: батут — мини-трамп — — помост. Нередко спортсмены жалуются, что «на приходе» она тверже, чем помост. Поэтому гимнасты предпочитают прыгать не «на ней», а «с нее» (в яму из матов).

Поиски спортивных исследователей, ученых и конструкторов позволили все же найти это «недостающее звено», им оказалась надувная акробатическая дорожка, являющаяся, по сути дела, надувным мини-трампом.

Система переноса двигательного навыка приобрела следующий вид:

Батут — мини-трамп — надувная акробатическая дорожка — ковер (помост).

В чем же физиологическая особенность такой надувной дорожки? В ее наиболее биомехани-

чески адекватной упруго-вязкой деформации. Не вдаваясь в физиологические тонкости, можно сказать, что по своим упругим качествам:

- батут активизирует работу длинных многосуставных мышц (поэтому на батуте толкаются от пяток, практически выключая коленный сустав);
- мини-трамп активизирует работу более коротких мышц (на нем можно эффективно толкаться за счет разгибания коленных суставов, но голеностопный сустав на отталкивание работает неэффективно);
- надувная акробатическая дорожка активизирует работу наиболее коротких мышц. На ней можно в полную силу включать в работу голеностопный сустав. Задействуются все суставы в близком к помосту режиме. А этого как раз и не доставало батуту и мини-трампу.

Но самое интересное заключается в том, что дорожка по своим упруго-амортизирующим свойствам наиболее близка к таким мягкотканым образованиям, как межпозвоночные диски, мениски коленных суставов, суставные связки и мышечные сухожилия. Поэтому она разгружает осевую нагрузку на скелет, в первую очередь на позвоночник и коленные суставы! А биомеханическая близость к сухожильно-связочному аппарату позволяет тренировать (растягивать и укреплять) связочный аппарат суставов и мышечные сухожилия. Подобной возможностью ни батут, ни мини-трамп не обладают.

Надувная дорожка позволяет раньше вернуться в строй травмированным спортсменам, а также

И еще одно
необычное качество присуще этой дорожке — на ней можно выполнять условно запрещенные и не рекомендованные в стандартных условиях элементы

ДОРОЖКА ПОЗВОЛЯЕТ защитить и сохранить опорно-двигательный аппарат гимнаста



Надувная акробатическая дорожка активизирует работу наиболее коротких мышц

защитить и сохранить опорно-двигательный аппарат гимнаста, пока он не выработал оптимальную технику выполнения элемента и не сформировал необходимый мышечно-связочный корсет.

Именно сухожильно-связочный аппарат у детей наиболее чувствителен к нагрузке, поэтому лучшего снаряда для его укрепления не найти. Достаточно просто попрыгать на нем хотя бы через скакалку.

И еще одно необычное качество присуще этой дорожке — на ней можно выполнять условно

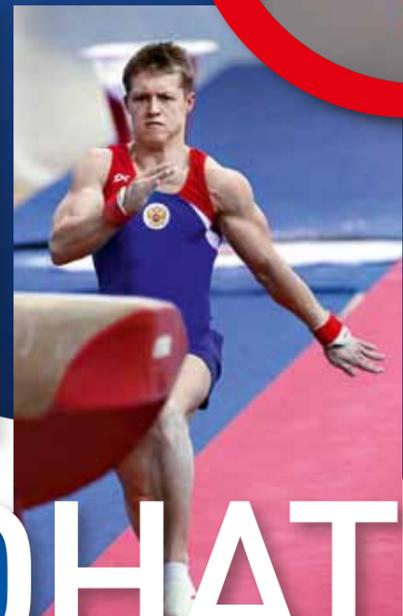
запрещенные и не рекомендованные в стандартных условиях элементы. Например, кувыррки вперед, стойки на лопатках и иные нагрузочные на позвоночник элементы детям, которым в обычных условиях такие элементы не показаны.

Остается добавить, что, регулируя давление воздуха в акробатической дорожке, мы можем существенно индивидуализировать снаряд под антропометрические и физические качества спортсменов. Стандартные батуты и мини-трампы этого не позволяют. ▲

2013

ИМ ИСТОРИ

РИМ ИСТОРИ



ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ
Пенза



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ: ЛОВИ МОМЕНТ!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

...Рио, конечно, впечатлил. Весь город в движении! Народ бегаёт, на велосипедах катаётся, на роликах. Вдоль автомобильной трассы кабинки стоят. Я думал — остановки, а это, оказывается, тренажеры такие придорожные. Любой может зайти подкачаться, подтянуться, растяжку сделать...

Вся пляжная зона — как огромная спортивная площадка. Взрослые в волейбол играют, мальчишки, естественно, с футбольным мячом носятся, плавают, ныряют... Красота! Людей полных я там не видел. Все подтянутые, поджарые. Думаю, не случайно. А чемпионат мира и Олимпийские игры, уверен, еще больший толчок дадут для развития спорта среди населения.

К чему я это говорю? А к тому, что давно прослеживается закономерность: чем больше в твоей стране, в твоём городе проводится крупных спортивных мероприятий, тем больше людей начинают приобщаться к спорту, тем больше детей приходят записываться в спортивные секции. Насколько я знаю, и спортивная гимнастика в Бразилии сейчас развивается достаточно бурно, так что к 2016 году конкурентов у нас точно прибавится.

Новый олимпийский цикл открывает личный чемпионат Европы. Причем в Москве. Старт, безусловно, очень важный. Во-первых, это первый крупный старт в сезоне. А во-вторых, личный чемпионат есть личный чемпионат. Это отличный шанс проявить себя во всей красоте, показать самые сильные свои качества. Ведь любая команда потом складывается из ярких личностей. Попадешь ты в нее или не попадешь, во многом зависит от того, как выступишь на том или ином снаряде, так что — лови момент, сделай первый шаг сейчас, на пороге нового олимпийского цикла.

Вспоминаю свой первый европейский чемпионат... Это было в 1994 году, в Праге. Ехал я туда, как мне казалось, уже опытным спортсменом. Думал, я ведь уже выступал на чемпионате мира, неплохо себя проявил, значит, чемпионат Европы не так уж и важен? Ничего подобного.

Выступать на европейском помосте ничуть не легче, чем на чемпионате мира. Первое. Уровень

конкуренции высочайший, и за последние годы он в десятки раз вырос. Второе. Опыт, который ты приобретаешь, бесценен. Больше нигде не наберешь. Ну, а если еще и медаль завоевал...

Чемпион Европы — это уже совсем другое отношение к тебе, считай, что на высший уровень перешел в гимнастике. У судей ведь тоже мнение о нас складывается после каждого крупного турнира. Заработаешь медаль, замечательно! Но если даже просто обратишь на себя внимание — красивым исполнением упражнения, или сложностью фантастической, или просто волей к победе, — тебя запомнят, будут знать. Так что без всяких преувеличений: результат, показанный сегодня в Москве, многим может аукнуться на Чемпионате мира в Антверпене-2013.

Чем этот чемпионат Европы важен непосредственно для нашей российской гимнастики? Приведу такой пример. В 1988 году нас, мальчишек, еще не нюхавших настоящего пороха в гимнастике, привезли в Москву посмотреть тренировки основного состава. А что это был за состав — Королев, Артемов, Люкин... Помню, смотрел на них и думал: да это же не люди, а Боги недосягаемые... И так захотелось стать такими же, как они! Предложи мне тогда остаться жить в этом зале, тренироваться рядом с ними день и ночь — согласился бы не раздумывая. Когда мальчишки и девчонки вживую видят своих кумиров, они будто заряжаются энергией чемпионов, заболевают в хорошем смысле слова любимым видом спорта. У меня, во всяком случае, именно так и получилось. Зацепила меня та тренировка очень глубоко. Случайность это или нет, но в следующем году я выиграл чемпионат СССР среди молодежи.

Когда в твоей стране выступают великие чемпионы, это и для тренеров хорошее подспорье в работе. Сегодня я много езжу по регионам, бываю в детских спортивных школах и вижу, как много делает наша Федерация гимнастики, Банк ВТБ для того, чтобы наш любимый вид спорта все крепче становился на ноги. Вижу, какое большое значение имеет для периферийных школ организация тренерских семинаров. Общения, обмена полезной информацией, опытом сейчас очень не хватает, особенно молодым специалистам. А тут появляется такая возможность пообщаться с европейскими коллегами, понаблюдать за их работой. Германия, Великобритания, Франция — сегодня вся европейская, да и мировая гимнастика говорит на русском языке. Поэтому — добро пожаловать в «Олимпийский»! ▲

Личный чемпионат —

это отличный шанс проявить себя во всей красе. Ведь любая команда потом складывается из ярких личностей

АЛЕКСАНДР ПОЛИНСКИЙ: ГИМНАСТЫ — НАРОД НЕ КАПРИЗНЫЙ

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА



PHOTOXPRESS

Дирекция спортивных и зрелищных мероприятий города Москвы (сокращенно ГБУ ДСЗМ) недавно отметила 10-летний юбилей. И это не просто организация, без которой в столице сегодня не проходит ни одного крупного спортивного соревнования. Это — дружная команда единомышленников и профессионалов, возглавляемая бесменным директором Александром Полиным.

Только за последнее время Александр Григорьевич отвечал за проведение в Москве финала Лиги чемпионов, чемпионатов мира по хоккею, фигурному катанию (дважды), современному пятиборью, плаванию на короткой воде, художественной гимнастике, а еще — конкурса эстрадной песни «Евровидение-2009» и Международного спортивного форума «Россия — спортивная держава». Без сомнения, есть коллективу и директору чем гордиться.

— Александр Григорьевич, по сравнению с таким масштабным мероприятием, как легкоатлетический чемпионат мира, организовать европейский турнир гимнастов, наверное, не такая сложная задача?

Одной левой никогда ничего не делается. За любой турнир переживаешь, стараешься как можно лучше все организовать. А чемпионат Европы по спортивной гимнастике, я считаю, очень важное событие для Москвы. Особенно с учетом последних успехов наших гимнастов.

— Вам буквально везет на срочность выполнения задач — вспомним недавний чемпионат мира по фигурному катанию, который перенесли в Москву из-за событий на Фукусиме.

Нам поставили задачу — мы должны ее выполнить на самом высоком уровне. А что касается сроков, так на организацию чемпионата мира по фигурному катанию в 2011 году, если вы помните, у нас было вообще всего три недели. По сравнению с той ситуацией можно сказать, что о гимнастике мы достаточно давно знали. Работали в плановом режиме, благо много раз проводили турнир «Звезды мира», схема уже накатанная.

— Хотите сказать, что совсем никаких проблем не возникло?

Основная проблема была в том, как разместить пять комплектов снарядов на арене в «Олимпийском». В итоге зал поделили на две части: одна соревновательная, другая — для тренировок. А чтобы что-то такое серьезное... Гимнасты народ не капризный, каких-то заоблачных требований не выдвигают. А то, что положено по регламенту UEG, все сделано. Членам комиссии UEG, которая приезжала смотреть будущую арену соревнований, очень понравился «Олимпийский». Великолепный спорткомплекс, я считаю. Ему уже больше 30 лет, но, на мой взгляд, он абсолютно не устарел. За это время принял множество турниров по разным видам спорта и каждый раз подтверждал свою состоятельность. И, мне кажется, сами гимнасты его очень любят.

— Не боитесь, что трибуны будут пустовать? Хотя интерес к турнирам явно идет на повышение, наш зритель привыкает к крупным событиям.

Да, в последние годы турнир «Звезды мира» собирал все больше и больше зрителей. А сейчас, когда сила нашей гимнастики растет, думаю, народ потянется поболеть за своих. Да и мы, по традиции, собираемся реализовывать свою билетную программу — дать возможность посмотреть на лучших гимнастов Европы детям, юным гимнастам, ветеранам...

— За кого-то будете особенно болеть?

За Мустафину. Во время Олимпиады в Лондоне я больше времени проводил на легкоатлетическом стадионе, а тут зашел на гимнастику и стал свидетелем победы Алины на брусьях. Еще обычно за Вику Комову переживаю, жаль, она не будет в этот раз выступать в Москве. А еще в Лондоне мне очень понравился Денис Аблязин. Мне кажется, у него хорошие перспективы. Я, между прочим, не далек от того, что происходит на помосте: моя супруга — кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике. И, поверьте, я уже давно начал готовиться к чемпионату Европы, обещал ей организовать все на высшем уровне... ▲

«Олимпийский» — великолепный спорткомплекс. Ему уже больше 30 лет, но, на мой взгляд, он абсолютно не устарел



ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

ДОМАШНЯЯ ЕВРОПА. КАК ЭТО УЖЕ БЫЛО?

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

НАШИ ВЫСТАВИЛИ ударную силу: абсолютная чемпионка мира 18-летняя Людмила ТУРИЩЕВА и дебютантка сборной 17-летняя Тамара ЛАЗАКОВИЧ

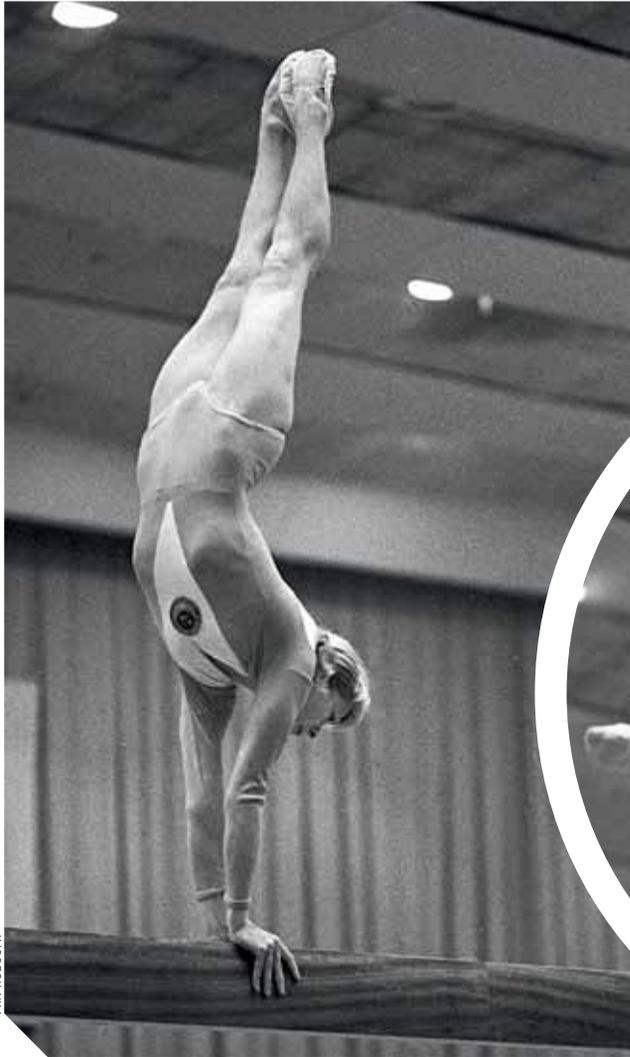
МИНСК-1971

Впервые чемпионат Европы среди женщин в нашей стране прошел в 1971 году. Принимал его Минск. По счету чемпионат этот для женщин был восьмым, и женщины наши с Европой как-то не дружили. Первой абсолютной чемпионкой Европы стала Лариса Латынина, еще в 1957 году. Два года спустя Полина Астахова и Тамара Манина вчистую проиграли многоборье, попадая со снарядов. Еще через два года Латынина выиграла Европу во второй раз, к титулу абсолютной чемпионки добавив четыре золотые медали на отдельных снарядах. А потом — как

отрезало. На четырех последующих чемпионатах наши девушки сумели завоевать только одну золотую медаль — в 1969 году вольные упражнения выиграла Ольга Карасева. Понятно, что к Минску интерес был особый — надо побеждать. И было кому побеждать.

Наши выставили ударную силу: абсолютная чемпионка мира 18-летняя Людмила Турищева и дебютантка сборной 17-летняя Тамара Лазаквич.

Лидер нашей команды, безусловно, абсолютная чемпионка мира Людмила Турищева. Ее



РИА-НОВОСТИ

Тамара
ЛАЗАКОВИЧ

Накал борьбы не снизился

и при розыгрыше медалей
на отдельных снарядах



РИА-НОВОСТИ

Людмила
ТУРИЩЕВА

победа на чемпионате мира за год до Минска не выглядела неоспоримой: явная фаворитка Карин Янц из ГДР упала с бревна. Но потом Янц и другая немецкая гимнастка Эрика Цухольд собрали три золота на снарядах.

В Минске должна была состояться четвертая встреча Янц и Турищевой. Первую, на Играх в Мехико, безоговорочно выиграла Янц: шестая в многоборье, серебро на брусьях, а у Турищевой скромное 24-е место в многоборье, но золото в командном первенстве. Через несколько месяцев на чемпионате Европы-1969 в Ландскруне (Швеция) преимущество Янц тоже было достаточно большим. Но на чемпионате мира победила Турищева, и эту победу не только Янц тогда посчитала случайной. Даже в нашей стране многие специалисты сомневались, что Турищева — это лидер надолго. В общем, все ждали дуэли.

Но дуэль не состоялась. Действующая абсолютная чемпионка Европы Карин Янц в Минск не приехала. Как оказалось, после поражения на чемпионате мира 1970 года немка не слишком стремилась к столь скорой встрече с Турищевой, да еще на ее территории, решив отложить очередное randevu до Игр в Мюнхене. Но и в отсутствие Янц соперниц хватало. Та же Эрика Цухольд была не прочь опередить чемпионку. Однако главной соперницей Турищевой оказалась Тамара Лазакович.

Тамара Лазакович из Витебска и выступает практически дома. Дебютировала на Чемпионате мира — 1970, ставшем победным для наших гимнасток. Но дебют вовсе не был ярким. В многоборье Тамара заняла 21-е место, получив 8,0 в обязательной программе на бревне. Да и в произвольной программе заметно проигрывала всем другим советским



РИА-НОВОСТИ

В Минске Людмила Турищева и Тамара Лазакович оказались **абсолютно равны** по силам и по результату

гимнасткам. Ученица прекрасного тренера Викентия Дмитриева заметно прибавила после Любляны и, хотя уступала Турищевой в сложности комбинаций, великолепно смотрелась на всех снарядах.

В Минск приехали 42 гимнастки из 21 страны. Зал Минского Дворца спорта был заполнен до отказа, и весь зал болел за Тamarу Лазакович. Но Турищева вовсе не собиралась уступать. Предельно сосредоточенная, даже мрачная, она выходила к снаряду и выполняла комбинации по максимуму. Лазакович в опорном прыжке получает 9,75, Турищева отвечает на 9,80. На брусьях у Лазакович 9,60, и Турищева здесь проигрывает 9,50. После двух снарядов Тамара впереди на 0,05 балла. На бревне Лазакович точна — 9,70. У Турищевой 9,65, и разрыв увеличивается до 0,1 балла. В вольных упражнениях Турищевой равных не было — 9,90! А Лазакович после очередного долгого совещания судей оценку поднимают до 9,8. В результате обе гимнастки набирают одинаковую сумму баллов, по 38,85. Две абсолютные чемпионки Европы. Но Кубок достается Турищевой — именно у нее самая вы-



РИА-НОВОСТИ

сокая оценка чемпионата, те самые 9,9 на вольных. Эрика Цухольд выиграла бронзу, проиграв чемпионкам 0,55 балла.

Накал борьбы не снизился и при розыгрыше медалей на отдельных снарядах. В опорном прыжке три гимнастки получают по 9,8 — Турищева, Лазакович и Цухольд. Однако предварительная оценка у Турищевой выше, и она побеждает. У Лазакович серебро, у Цухольд бронза.

На брусьях Лазакович получает 9,75, Турищева 9,7. Тамара лидирует. На победу серьезно претендует Цухольд, проигрывавшая Лазакович всего 0,05 балла. Но гимнастка серьезно ошибается, и у нас снова золото и серебро.

Бревно — и снова золото у Лазакович: она и Турищева получают одинаковые оценки по 9,5, но у Тамары выше предварительная оценка. Вторая бронза у Цухольд.

И в вольных упражнениях обе наши гимнастки зарабатывают одинаковые баллы — по 9,8, однако на сей раз предварительная оценка выше у Турищевой, и ей достается золотая медаль. А третью бронзу выигрывает Цухольд.

В Минске Людмила Турищева и Тамара Лазакович оказались абсолютно равны по силам и по результату. А потом... Через год Турищева выиграла золото Олимпийских игр в Мюнхене и еще три года безраздельно властвовала на гимнастическом помосте. Тамара Лазакович в Мюнхене заняла третье место, проиграв еще и Карин Янц. А после Игр получила серьезную травму, и ее гимнастическая карьера на этом завершилась.

СПУСТЯ ШЕСТЬ ЛЕТ. ВИЛЬНЮС-1977

В следующий раз европейский чемпионат пришел в нашу страну только через шесть лет. В конце мая 1977 года в Вильнюсе соревновались мужчины. Этот чемпионат был двенадцатым по счету, и на одиннадцати предыдущих семь побед одержали наши гимнасты. Абсолютными чемпионами Европы были Борис Шахлин и Юрий Титов, дважды выигрывали Михаил Воронин и Виктор Клименко. В 1975 году в Берне блестяще, с огромным преимуществом победил Николай Андрианов, через год столь же уверенно выиграв титул абсолютного олимпийского чемпиона. Но в Вильнюс Андрианов не приехал. Нашу команду представляли Владимир Маркелов, Александр Ткачев и Владимир Тихонов.

Владимиру Маркелову в то время было 19 лет. Гимнаст невероятно талантливый, он вышел в финал абсолютного первенства на Играх в Монреале, но получил серьезную травму и соревнования не закончил. В Монреале он мог реально претендовать на медаль в многоборье, вышел в финалы на вольных и кольцах, тем не менее в итоге уехал с серебром в командном первенстве. 20-летний Владимир Тихонов — тоже серебряный призер Монреала в командном первенстве. А вот 19-летний Александр Ткачев, один из самых ярких гимнастов второй половины 1970-х, в Монреале не выступал — помешала травма. Ткачев по сути дебютировал в составе сборной СССР.

Конечно же, советские гимнасты были фаворитами, главными претендентами на победу. Но соперники не собирались уступать. А соперники у наших молодых гимнастов были серьезные: чемпионы мира на снарядах Эберхард Гингер (ФРГ), Золтан Мадьяр (Венгрия) и Дан Греку (Румыния), 18-летний очень талантливый болгарин Стоян Делчев, гимнасты из ГДР Ральф Бартель и Михаэль Николаи, 22-летний венгр Ференц Донат, неплохой многоборец и прыгун 21-летний чех Иржи Табак...

Первым выбыл Табак, получивший всего 8,45 на коне, одном из своих коронных снарядов. Греку ошибается в вольных, да и остальные снаряды проходит не слишком уверенно. У Мадьяра проблемы в вольных и на кольцах, у Николаи ошибки в опорном прыжке и на брусках. На фоне выступления советских гимнастов все остальные смотрелись не блестяще.

Владимир Маркелов захватил лидерство с первого же снаряда и только увеличивал свое преимущество: вольные — 9,6, конь — 9,65, кольца — 9,8, прыжок и бруска — 9,60, пере-



кладина — 9,55. И великолепная итоговая сумма — 57,80.

Ткачев сумел опередить Маркелова только в вольных (9,65) и на перекладине (9,70), где показал свой знаменитый «перелет Ткачева». На коне у Ткачева 9,45, на кольцах — 9,70, в опорном прыжке 9,35 и на брусках 9,40. Ткачев набирает в многоборье вторую сумму — 57,25.

А вот бронзовая медаль Владимира Тихонова стала в какой-то степени неожиданной. Тихонов всегда неплохо выступал в многоборье. У него не было «ударных» снарядов, но ровные и достаточно сильные комбинации на всех снарядах. Вот эту свою программу Тихонов и исполнил очень ровно и сильно: самые низкие оценки — 9,25 (перекладина) и 9,45 (прыжок), а остальные — 9,50 в вольных, на коне

Александр ТКАЧЕВ,
Владимир МАРКЕЛОВ,
Владимир ТИХОНОВ



ИТАР-ТАСС

Советские гимнасты были фаворитами, главными претендентами на победу

и бруснях, 9,65 на кольцах. Это принесло Тихонову большую бронзовую медаль — 56,85. Занявший четвертое место Ральф Бартель набрал 56,50, а за ним Делчев, Донат, Гингер.

На отдельных снарядах наши гимнасты претендовали на пять первых мест. Только на коне шансы были нулевые — Золтан Мадьяр никому не позволял даже приблизиться к первому месту.

В вольных упражнениях весь пьедестал за советскими гимнастами: первый — Александр Ткачев, за ним Маркелов и Тихонов. На коне нет равных Золтану Мадьяру — 9,9 в финале, и он — чемпион. Серебро у немца Николаи, бронза у Маркелова. Ткачев четвертый, Тихонов седьмой. Здесь тоже ничего неожиданного — в то время и венгр, и немец на этом снаряде были сильнее наших.

На кольцах снова весь пьедестал наш: Владимир Маркелов (9,8), Ткачев (9,7) и Тихонов (9,5) к медалям никого не подпустили. Швейцарец Роберт Бретшер здесь в финале получил более высокую оценку, чем Тихонов (9,6), но в сумме уступил 0,05 балла.

ИТОГ БЫЛ ВПЕЧАТЛЯЮЩИМ:
три медали в абсолютном
первенстве, три золота, три
серебра и четыре бронзы на
снарядах

А вот опорный прыжок наши гимнасты проиграли. Золото разделили Иржи Табак и Ральф Бартель, в финале за полусумму двух прыжков набравшие по 9,675. Владимиру Маркелову досталась бронза (9,45), и выиграл он ее только по лучшему предварительному результату. Тихонов остался на шестом месте. Наши ошибались в приземлении, да и второй прыжок у них был менее сложным, чем у чемпионского дуэта.

На бруснях основным претендентом на победу был Маркелов. Но в финале он выступил крайне неудачно — всего 7,55 и последнее, восьмое, место. Финал вообще проходил очень нервно, ошибались практически все. Меньше остальных ошибался Владимир Тихонов — 9,50, 19,10 в сумме. Серебро разделили два немца из двух Германий: Ральф Бартель (ГДР) и Эберхард Гингер (ФРГ). Ткачев четвертый, и от медали его отделили 0,05 балла.

Лучшая предварительная оценка на перекладине была у болгарина Стояна Делчева. А у нас — Александр Ткачев со своей уникальной комбинацией. Ткачев проигрывал 0,05, Маркелов 0,20. В финале Маркелов и Делчев получили по 9,7, а Ткачев — всего 9,55. Болгарский гимнаст чемпион, а Маркелов и Ткачев разделили второе место.

Собрать все золотые медали чемпионата Европы не получилось, но итог был впечатляющим: три медали в абсолютном первенстве; три золота, три серебра и четыре бронзы на снарядах.



ИТАР-ТАСС

Алевтина
ПРЯХИНА

РИА-НОВОСТИ

Елена
ШУШУНОВА**СПУСТЯ ДЕСЯТЬ ЛЕТ. МОСКВА-1987**

Очередной встречи с европейской гимнастикой в нашей стране пришлось ждать десять лет. Сменилось два поколения гимнастов. В 1987 году мужской и женский чемпионаты Европы впервые проходили в Москве одновременно 21–24 мая.

У женщин на помост вышли: абсолютная чемпионка мира 18-летняя ленинградка Елена Шушунова и 14-летние Светлана Баитова из Могилева и Алевтина Пряхина из Ашхабада. Для Баитовой и Пряхиной чемпионат Европы стал первым официальным стартом в составе сборной СССР. За месяц до чемпионата Европы Баитова выиграла серебро в многоборье на чемпионате страны, опередив Пряхину, но довольно много проиграв Шушуновой. Пряхина начала показывать хорошие результаты только весной 1987 года. У нее была очень сильная программа, девушка прекрасно смотрелась на снарядах. Елена Шушунова после победного чемпионата мира выступала нервно, часто ошибалась. Да и в целом 1987 год для нашей женской гимнастики оказался не слишком успешным, но это стало понятно позднее. А пока — старт на московском помосте. И мы ждем побед.

Главные соперницы — румынские гимнастки. Великолепно готова 15-летняя Даниэла Силиваш, лидер румынской команды. Ей ассистируют 16-летняя Эуджениа Голя и 17-летняя Камелия Войня. В прекрасной форме 18-летние

болгарские гимнастки Диана Дудева и Боряна Стоянова, 16-летняя Дёрти Тюммлер (ГДР).

В опорном прыжке лучшие результаты (по 9,90) у Шушуновой, Пряхиной и Силиваш. А потом Лена серьезно ошибается на брусьях — всего 9,50. Пряхина и Дудева получают по 9,9, а Силиваш — 9,925. Румынка уходит вперед и с каждым снарядом увеличивает свое преимущество: бревно — 9,950, вольные — 10,0! Это победа за явным преимуществом. Сумма Силиваш — 39,775, и она чемпионка Европы. Пряхина на бревне зарабатывает 9,8, в вольных 9,875 и набирает 39,475. Серебро. Шушунова героическими усилиями (бревно и вольные по 9,9) выбирается на третье место, которое делит с Дианой Дудевой. Крайне неудачно выступает Баитова, сорвавшая брусья и бревно. У Светланы только десятое место.

Розыгрыш медалей на отдельных снарядах тоже не принес большой радости. Шушунова прекрасно выполняет опорный прыжок и выигрывает золото. Второе и третье места у Силиваш и Голи. Пряхина срывает второй прыжок и занимает седьмое место. А потом Даниэла Силиваш собирает все остальное золото. Хуже того. На брусьях Пряхина остается четвертой. На бревне Шушунова и Пряхина падают со снаряда — четвертая и шестая. Только в вольных упражнениях Пряхина добивается до бронзы, а Шушунова вновь срывает упражнение. Все, что наши девочки собрали на снарядах, это золото Лены в

Даниэла
СИЛИВАШ

ИТАР-ТАСС

Юрий
КОРОЛЕВ

Валерий ЛЮКИН



Чемпионом Европы стал дебютант сборной Валерий Люкин.

Он демонстрировал умопомрачительные по тем временам элементы и не ошибался



опорном прыжке и бронза Алевтины Пряхиной в вольных упражнениях.

Осенью Шушунова проиграла абсолютное первенство другой румынке Аурелии Добре, а сборная СССР уступила Румынии командное первенство. Но через год Елена Шушунова стала абсолютной олимпийской чемпионкой, как и команда СССР. В той команде выступала Светлана Баитова. А вот Алевтина Пряхина больше никогда в составе основной команды не появлялась. Она ярко сверкнула в начале 1987 года — и исчезла.

Если соревнования женщин оказались неожиданно разочаровывающими, то мужчины выступили на высочайшем уровне. СССР представляли: двукратный чемпион мира 24-летний Юрий Королев из Владимира, 21-летний Валентин Могильный из Ленинска-Кузнецкого и 20-летний алмаатинец Валерий Люкин.

На том чемпионате я болел за Могильного. Его гимнастика мне очень нравилась. У него были прекрасные комбинации на всех снарядах. Но Могильный умудрялся падать с любого снаряда именно тогда, когда медаль практически была у него в руках. Так случилось и в Москве. На сей раз Могильный упал с коня, на котором был действующим чемпионом мира, и занял в многоборье только пятое место. От бронзы его отделили 0,15 балла. Эта бронза досталась венгру Дьердю Гуцогу (58,40). Серебро у Юрия Королева (58,65). Королев выступал как обычно — уверенно, без серьезных ошибок, но — «не звенел». Мне, честно говоря, в его гимнастике не хватало эдакого шарма, который был присущ тому же Могильному. При этом Юрий был настолько стабилен, настолько надежен, что в этом компоненте равных в мире ему не находилось.

Чемпионом Европы стал дебютант сборной Валерий Люкин. Он демонстрировал какие-то

умопомрачительные по тем временам элементы и не ошибался. Выиграл у Королева полбалла (59,15) и сразу сделал заявку на лидерство в сборной СССР. Помимо титула абсолютного чемпиона Европы Люкин собрал еще четыре золотые медали на снарядах (вольные, конь, брусья и перекладина), стал вторым на кольцах и третьим в опорном прыжке. Это был бенефис Валерия Люкина, его чемпионат. Валентин Могильный выиграл на кольцах, Юрий Королев в опорном прыжке. В общем, наши парни собрали на снарядах почти все: шесть золотых, две серебряные и одну бронзовую медали. Валентин Могильный реально претендовал на победу еще на двух снарядах — брусьях и перекладине, причем это были его коронные снаряды. Но упал и с того и с другого. Думаю, именно эта нестабильность и не позволила ему через год войти в состав блистательной олимпийской команды СССР, команды, которой не было в мировой гимнастике ни до, ни после Сеула. Королев тоже не смог выступить в Сеуле — помешала тяжелейшая травма, после которой гимнаст был вынужден закончить спортивную карьеру. А Валерий Люкин стал в Сеуле олимпийским чемпионом с командой и выиграл серебро в абсолютном первенстве.

СПУСТЯ ОДИННАДЦАТЬ ЛЕТ. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-1998

Следующая встреча с европейской гимнастикой состоялась через одиннадцать лет. Изменилась страна, изменилась гимнастика, изменились и правила соревнований. В конце апреля 1998 года в Санкт-Петербурге разыгрывалось командное первенство, абсолютное первенство и медали на отдельных снарядах у мужчин, а через несколько дней на тот же помост вышли женщины.

Мужская сборная России после блестящей победы на Играх в Атланте обновилась почти полностью. Из олимпийского состава осталась только Алексей Немов, которого после Игр преследовали травмы. Лидером команды был 19-летний Алексей Бондаренко. Он вошел в сборную после Атланты и весной 1998 года выиграл все внутрироссийские соревнования. Немов и Бондаренко должны были выступать на всех снарядах. 19-летний Николай Крюков из Воронежа тоже считался неплохим многоборцем, но его звездный час наступил в следующем году, когда Крюков выиграл титул абсолютного чемпиона мира. А пока Николаю доверили только два снаряда — коня и кольца. 18-летний Максим Алешин из Ульяновска вышел на брусья и перекладину. Дмитрий Львов из Новгорода — вольные и опорный прыжок. На каждый



РИА-НОВОСТИ

Алексей БОНДАРЕНКО

снаряд выходили три гимнаста, и все три оценки шли в зачет. Права на ошибку не оставалось.

В принципе, рассматривая предварительный расклад сил, можно было утверждать, что соперников у нашей команды нет. Хорошо могла выступить команда Украины во главе с многоопытным Григорием Мисютиным, которому ассистировали талантливые Роман Зозуля и Александр Береш. И Германия, которую возглавляли олимпийский чемпион Атланты в составе сборной России Сергей Харьков и олимпийский чемпион Барселоны Валерий Беленький. Да и лидером команды Франции был недавний член сборной СССР и России Дмитрий Карбаненко. Но, повторю, реально соперничать с нашей командой вряд ли кто мог.

Однако неприятности начались с первого же снаряда. В вольных упражнениях Дмитрий Львов получает всего 7,825. С коня падает Немов — 8,725. Отлично пройдены кольца, опорный прыжок, потом на брусьях вновь срывается Алексей Немов — 8,500. Но и гимнасты других команд не безгрешны — падения со снарядов и низкие оценки наблюдались у всех команд, и наши шансы на победу по-прежнему были наиболее высокими.

Оставалась перекладина. К сожалению, выпадение наших гимнастов на этом снаряде

МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ после блестящей победы на Играх в Атланте обновилась почти полностью

Алексей Бондаренко стал абсолютным чемпионом Европы, одержав самую большую победу в карьере



ИТАР-ТАСС

оказалось совершенно провальным: Алешин — 8,675, Бондаренко — 8,787, Немов — 8,837...

При подсчете окончательных результатов выяснилось, что лучшую сумму набрала команда Франции — 164,823 балла: Дмитрий Карбаненко привел молодых французов к победе. Сорвав шесть упражнений из восемнадцати, наши гимнасты проиграли всего 0,014 балла.

В личном первенстве лидировал Алексей Бондаренко. Алексей Немов, упав с половины снарядов, занимал пятое место. Но в финале все начинали заново — предварительные оценки не учитывались. За победу сражались Бондаренко, Немов и француз Карбаненко.

Алексей Немов выступал великолепно. Даже кольца, на которых ему было сложно выступать

из-за травмы, он сделал на 9,387. Но снова неудача на перекладине — всего 8,737, и в многоборье Немов только третий — 56,473 балла. Его опередил на 0,039 Дмитрий Карбаненко, очень ровно прошедший все шесть снарядов. Тем не менее абсолютным чемпионом Европы становится Алексей Бондаренко — 56,898. Он смог без серьезных ошибок пройти все снаряды и одержал самую большую победу в своей гимнастической карьере.

А потом Бондаренко стал чемпионом Европы на брусьях, выиграл серебро на коне и бронзу в вольных упражнениях. Немов стал чемпионом Европы в вольных, а Николай Крюков завоевал бронзовую медаль на коне.

Мужчины закончили соревноваться 26 апреля, а уже 30-го на помост вышли женщины. Россию представляли три участницы Игр в Атланте — олимпийская чемпионка 19-летняя Светлана Хоркина, 17-летняя Евгения Кузнецова и 18-летняя Елена Долгополова, а также 15-летняя Елена Замолодчикова и 16-летняя Людмила Ежова.

У Румынии на помост вышли четыре гимнастки: 17-летние чемпионки мира 1997 года Симона Аманар, Клаудиа Прешекан и Корина Унгуриану и 15-летняя дебютантка Мария Олару.

Румынские гимнастки были готовы великолепно. Они не сделали не то что ни одной ошибки — ни одной помарки. Пожалуй, только Прешекан на бревне выступила чуть хуже, чем обычно. Остальные оценки в пределах 9,625–9,762. Сумма румынской команды впечатляла — 115,939.

А наши девочки... В опорном прыжке Елена Долгополова садится на помост — 8,643. Неплохо прыгает Хоркина — 9,562 и отлично Замолодчикова — 9,693, однако мы сразу проигрываем румынкам 0,9 балла. На брусьях никто не упал, но Людмила Ежова ошибается — 9,250. Отличные выступления Кузнецовой (9,787) и Хоркиной (9,862) позволяют проиграть на этом снаряде только 0,113, отставание уже в один балл. Бревно поначалу отлично: Кузнецова — 9,712, Ежова — 9,687, но падает Светлана Хоркина (9,075). Разрыв уже полтора балла. И заключительная неудача в вольных: Елена Замолодчикова — 8,687, Долгополова — 9,187, и даже Хоркина не безошибочна — 9,575. Наша команда набирает всего 112,720 и ждет, как закончат свои выступления команды Украины и Франции. К счастью, обошлось: украинские девочки набрали 112,632, французенки и

Дмитрий КАРБАНЕНКО,
Алексей БОНДАРЕНКО,
Алексей НЕМОВ



Светлана ХОРКИНА

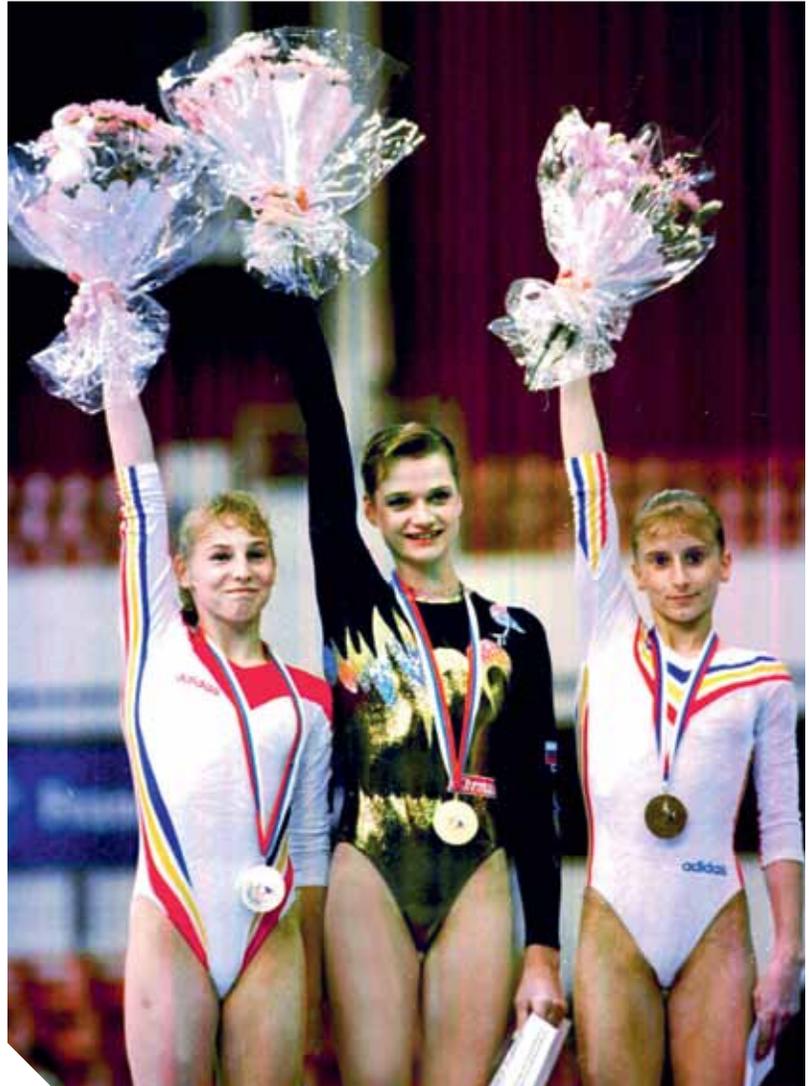
того меньше — 112,277. В командном первенстве сборная России вторая.

В абсолютном первенстве впереди Аманар и Прешекан, на почтительном отдалении в 0,75 балла Хоркина. Но в финале все начинается сначала. У нас в многоборье выступает только действующая абсолютная чемпионка мира Светлана Хоркина. На победу претендуют трое: Аманар, Прешекан и Хоркина.

Тогда судили выступления с учетом сложности программы, и не все комбинации судились из 10,0. Технические специалисты оценивали сложность, и упражнение могло «стоять» и 10,0, и 9,4, и 9,1.

В опорном прыжке Светлана, прыжок которой менее сложный, уступает соперницам: 9,275 против 9,356 у Прешекан и 9,543 у Аманар. Брусся, и Хоркина выходит вперед — 9,887 и 19,162 после двух снарядов. Аманар дрогнула (9,512) и проигрывает 0,057. Прешекан выступила на брусках в свою силу (9,662), но этого мало — 19,018.

Бревно, на котором Хоркина неудачно выступила в командном первенстве. На сей раз снаряд пройден безупречно — 9,787, и она отрывается от соперниц (28,949). Аманар и на бревне неточна (9,512), ее обходит Прешекан (9,637).

Симона АМАНАР,
Светлана ХОРКИНА,
Клаудиа ПРЕШЕКАН

Вольные упражнения. Программы румынских гимнасток сложнее, чем у Хоркиной. Аманар получает 9,775 и набирает 38,392. Прешекан (9,612) проигрывает — 38,267. На помосте Хоркина. Уже понятно, что для победы ей надо получить 9,45 балла. Упражнение Хоркиной «стоит» максимум 9,7. Она выступает почти по максимуму — 9,675! Светлана Хоркина впервые становится абсолютной чемпионкой Европы.

Заканчивался чемпионат Европы куда более оптимистично, чем начинался. В заключительный день чемпионата Светлана Хоркина выиграла золото на брусках, а потом разделила первое место с румынкой Кориной Унгуриану в вольных упражнениях. На бревне золотая медаль у Евгении Кузнецовой, а бронзовая у Людмилы Ежовой. ▲



ФОТОБАНК ЛОРИ

ЛИДЕРЫ НАЧИНАЮТ НОВУЮ ИГРУ

ПОСЛЕОЛИМПИЙСКИЙ СЕЗОН — ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН. КТО-ТО ЗАКАНЧИВАЕТ АКТИВНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, КТО-ТО, НАОБОРОТ, СТРЕМИТСЯ УТВЕРДИТЬСЯ НА ЛИДЕРСКИХ ПОЗИЦИЯХ. НОВЫЕ ПРАВИЛА, НОВЫЕ ЛИЦА, НОВЫЕ ИМЕНА...

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Новый олимпийский цикл в гимнастике начался с изменения стоимости элементов. Интересно, что понижается стоимость сложнейших элементов, а это приводит к снижению базовой стоимости программ лидеров. Середняки особых проблем не испытывают.

Понятно, что базовая стоимость снижается в каждом новом олимпийском цикле. Например, олимпийское упражнение Алины Мустафиной на брусках теперь «стоит» не 7,0, а 6,7, Виктории Комовой — не 7,0, а 6,8. Программа на брусках китайки Хе Кесинь «в ценах» 2005–2008 годов стоила 7,7, «в ценах» 2009–2012 годов — 7,4, а сегодня — 7,0. В еще большей степени задела инфляция олимпийскую (2008 года) программу на брусках Насти Люкин: 2005–2008 годы — 7,7, 2009–2012 — 6,6, 2013–2016 — 6,3. Программа Габриэль Дуглас обесценилась на 0,2 балла (6,6–6,4). А вот довольно хилое упражнение Джордин Вибер инфляция никак не затронула: как было 6,3, так 6,3 и осталось.

Примерно та же картина на всех остальных снарядах — и у мужчин, и у женщин, а потому напрямую сравнивать базовую стоимость прошлого года и нового не следует — разные «цены».

На чемпионате Европы в Москве будут разыграны медали в абсолютном первенстве и на отдельных снарядах. Четыре женщины, шестеро мужчин — по числу снарядов.

ЖЕНЩИНЫ

Особый интерес вызывает команда Румынии. Новая румынская команда формируется вокруг 16-летней Ларисы Иордаче и 17-летней Дианы Булимар. Уже готовятся к первому выходу на взрослый помост Алина Станила (1997 г.р.) и Анна-Мария Околишан (1997). В следующем сезоне к ним присоединятся Андреа Мунтяну (1998) и Кристина Тудораче, а еще через год — Андреа Иридон (1999) и Магалина Блендеа (1999). Румынские тренеры отобрали 10–12 наиболее перспективных юниорок и работают с ними в гимнастическом центре в Деве.

А пока основные надежды связаны с Иордаче и Булимар. Эти девушки будут главными соперницами наших гимнасток в абсолютном первенстве и претендентками на победу в упражнениях на бревне и в вольных упражнениях.

Многолетний лидер команды Германии 37-летняя Оксана Чусовитина вернулась на родину



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Лариса ИОРДАЧЕ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Алина СТАНИЛА



AFP/EAST NEWS

Диана БУЛИМАР

Жанин БЕРГЕР



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Элизабет ЗЕЙТЦ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Ким БУЙ

Лиза-Катарина ХИЛЬ

Многолетний лидер команды Германии

37-летняя Оксана Чусовитина вернулась на родину в Узбекистан в надежде выступить на Играх в Рио

в Узбекистан в надежде выступить на Играх в Рио — в команду Германии она уже не проходит. Лидером остается 19-летняя Элизабет Зейтц, а ее лучшим снарядом — брусья. В опорном прыжке неплохо выступает 17-летняя Жанин Бергер, на брусьях — 24-летняя Ким Буй, в многоборье — 20-летняя Лиза-Катарина Хиль. Серьезная соперница появляется у Зейтц на брусьях. Это 16-летняя Софи Шедер, чемпионка Европы среди юниорок прошлого года на этом снаряде.

57 конкуренты

Ребекка ТАННИ

Ханна УИЛЭН



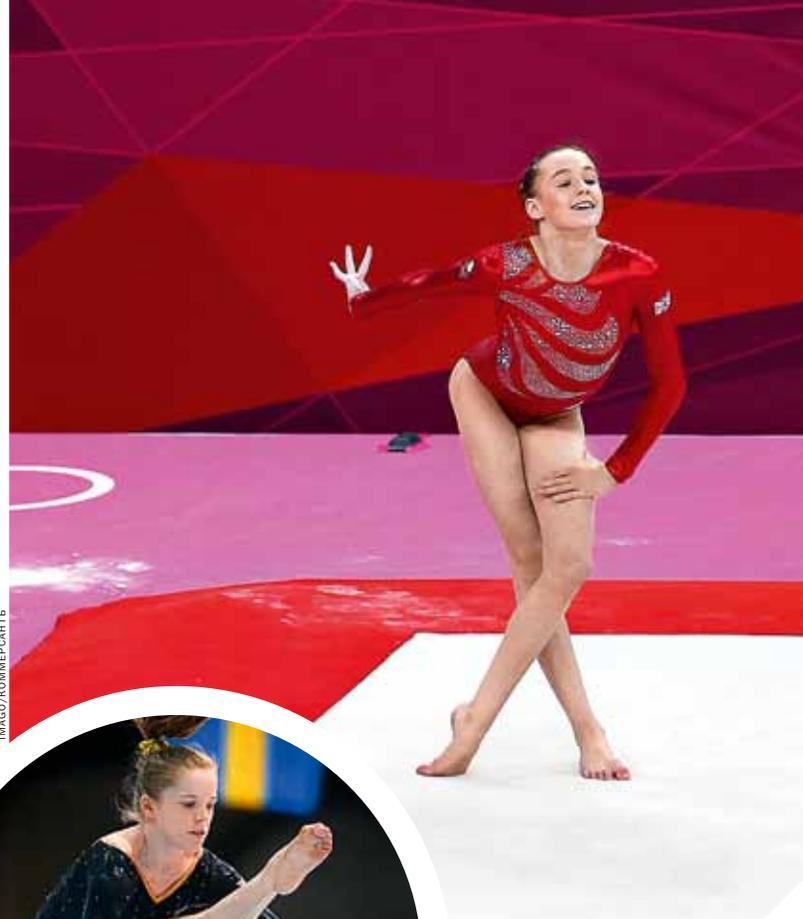
AFP/EAST NEWS

Пожалуй, наиболее интересной во втором эшелоне будет команда Италии



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Ванесса ФЕРРАРИ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Габриэль ЮПП

Ушла и кумир английских болельщиков — экс-чемпионка мира на брусках, лидер команды Великобритании Элизабет Тведдл. Не исключено, что в недалеком будущем ее сменил 15-летняя Габриэль Юпп. Дебют Юпп состоялся в начале марта на Кубке Америки, где девушка показала очень неплохую программу на бревне (коэффициент 6,3). Однако ее опорный прыжок (5,0), бруска (5,3) и вольные (5,5) пока не позволяют бороться за высокие места в многоборье. После Лондона еще не выходила на помост 16-летняя Ребекка Танны, с которой английские болельщики связывали большие и не оправдавшиеся надежды на Играх. Чемпионка страны 21-летняя Ханна Уилэн продолжает побеждать на домашнем помосте, однако ни ее программы, ни качество исполнения не позволяют рассчитывать на успех в международных соревнованиях.

Пожалуй, наиболее интересной во втором эшелоне будет команда Италии. Ее лидер, 22-летняя абсолютная чемпионка мира 2005 года Ванесса Феррари, в отличной форме. Особенно хороша она в вольных упражнениях (6,1). Не исключено, что Феррари сможет бороться за медаль и в

58 конкуренты

Эрика ФАСАНА



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



AFP/EAST NEWS

Карлотта ФЕРЛИТО



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Инус МАРИАНИ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Элиза
МЕНЕГИНИ



AFP/EAST NEWS

Юна
ДЮФУРНЬЕ

ЧЕРЕЗ ГОД В КОМАНДУ
войдет чемпионка
Европы-2012
в многоборье среди
юниоров Инус Мариани

многоборье. Итальянская команда очень перспективна. К европейскому чемпионату готовятся 17-летняя Эрика Фасана, 18-летняя Карлотта Ферлито. Подрастает 15-летняя Элиза Менегини, бронзовый призер последнего юниорского чемпионата в многоборье. У Менегини неплохие программы на трех снарядах, пока несколько слабоват опорный прыжок. А через год в команду войдет чемпионка Европы-2012 в многоборье среди юниоров Инус Мариани.

В опорном прыжке готова бороться за победу 19-летняя швейцарская гимнастка Джулия Штайнгрубер.

Пока громко не заявляли о себе гимнастки Франции. Однако 20-летняя Юна Дюфурнье неплохо прыгает, хороша на брусьях. Коронные снаряды 16-летней Анне Кюм — опорный прыжок и бревно, 17-летней Софи Серсери — бревно.



AFP/EAST NEWS

Марсель НГУЕН



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Фабиан
ХАМБЮХЕН

Об уходе из гимнастики

пока официально заявил только 25-летний Филипп Бой. Экс-чемпион Европы, призер чемпионатов мира так и не смог восстановиться после травмы

МУЖЧИНЫ

Об уходе из гимнастики пока официально заявил только 25-летний Филипп Бой. Великолепный немецкий гимнаст, экс-чемпион Европы, призер чемпионатов мира так и не смог восстановиться после травмы. Провальное выступление в Лондоне подорвало его веру в собственные силы и вынудило принять непростое решение. Но остался его товарищ по команде 25-летний вице-чемпион игр в абсолютном первенстве Марсель Нгуен, который будет бороться за золото в многоборье. Остался серебряный призер Игр на перекладине 25-летний Фабиан Хамбюхен. К ним пытаются приблизиться 23-летние Себастьян Криммер и Андреас Тоба, претендующие на медали на отдельных снарядах. Впрочем, их шансы невысоки.

Олег Верняев, 19-летний украинский гимнаст, так ярко заявивший о себе в прошлом году, сегодня один из главных претендентов на лидерство в европейской гимнастике. Он неплохо выступил на Кубке Америки, показал очень сильную программу на всех снарядах: вольные — 6,6, конь —



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Олег СТЕПКО

6,7, кольца — 6,1, прыжок — 6,0, брус — 6,8, перекладина — 6,1. Однако Олегу пока не удастся пройти все многоборье без серьезных ошибок.

Верняеву успешно ассистируют 19-летний Олег Степко, также претендующий на лидерство в украинской команде, и 20-летний Игорь Радивилов в вольных, на кольцах и в опорном прыжке. Эти три гимнаста сейчас сильнейшие в украинской команде и одни из сильнейших в Европе.



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Игорь РАДИВИЛОВ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Олег ВЕРНЯЕВ

Макс УИТЛОК

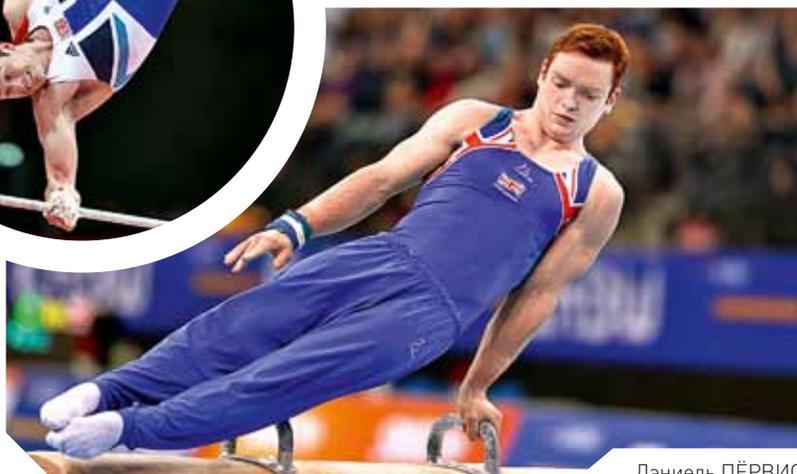


AFP/EAST NEWS

ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



Кристиан
ТОМАС



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Дэниель ПЁРВИС



AFP/EAST NEWS

Александр ШАТИЛОВ

GETTY IMAGES/ФОТОВАНК



Флавиус
КОЦЦИ

КОНКУРЕНЦИЯ
в мужской гимна-
стике выше, чем
в женской

И в команде Великобритании можно выделить трех гимнастов: чемпион страны 20-летний Макс Уитлок, 24-летний Кристиан Томас и 22-летний призер чемпионата мира Дэниель Пёрвис. На чемпионате страны Уитлок уверенно опередил Пёрвиса, а потом выиграл вольные, был лучшим на коне, вторым на кольцах и бру-

сях. Все трое неплохо смотрятся в многоборье, в вольных упражнениях, опорном прыжке, на перекладине. Чемпионом Великобритании на кольцах и перекладине стал Тео Зигер, и его участие в чемпионате Европы тоже не исключается.

Конкуренция в мужской гимнастике выше, чем в женской. На каждом снаряде, помимо уже упомянутых, на медали претендуют не менее десятка гимнастов.

Так, в вольных упражнениях это румын 25-летний Флавиус Коцци и его ровесник израильтянин Александр Шатилов, 21-летний испанец Фабиан Гозалес, 22-летний грек Элефтериус Космидис, два ирландца — 24-летний Кирен Беан и 22-летний Эндрю Смит. Каждый из них при удачном исполнении своих упражнений и неудачах соперников может войти в тройку призеров.



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Кристиан БЕРКИ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Хэмилтон САБО



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Элефтериос ПЕТРУНИАС



ОЛЕГ НАУМОВ

Эпке ЗОНДЕРЛАНД



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Фабиан ГОЗАЛЕС

На коне олимпийскому чемпиону 28-летнего Кристиану Берки серьезную конкуренцию окажет Макс Уитлок. Но сильны и 24-летний бельгиец Донна Трюенс, 25-летний француз Сирил Томмасоне, венгр Золтан Каллаи.

На кольцах один из главных претендентов на золото — 22-летний грек Элефтериос Петруниас. Неплохо смотрятся 23-летний Нильс Халлер (Швейцария), 22-летний испанец Рубен Лопес. Готовятся к новым стартам призер Лондона итальянец Маттео Моранди и его соотечественник Маттео Анджиолетти.

В опорном прыжке за медали могут бороться испанец Фабиан Гозалес, 26-летний голландец Джефффри Ваммс, 23-летний финн Томи Тууха, 22-летний Павел Булавский из Белоруссии.

На брусках сильные программы у Томмасоне и его соотечественника 26-летнего Хэмилтона Сабо, 28-летнего словака Самуэля Пясецки, румына Влада Котуны (22 года), олимпийского чемпиона на перекладине Эпке Зондерланда.

Впрочем, Зондерланд — главный претендент на победу на своей коронной перекладине. Его поддерживает 22-летний соотечественник Барт Дюрло. Могут воспользоваться шансом Сабо, 30-летний экс-чемпион мира грек Власиос Марас, его ровесник поляк Роман Кулеша, 28-летний чех Мартин Конечны и 26-летний хорват Марио Можник.

Вот такая именная и возрастная картина прописывается в Европе после Олимпийских игр. На каждом снаряде на победу прежде всего будут претендовать гимнасты Украины, Великобритании, Германии и, конечно же, России. ▲

На каждом снаряде на победу прежде всего будут претендовать гимнасты Украины, Великобритании, Германии и, конечно же, России

ОНА БЫЛА ОЛЬГОЙ КОРБУТ

КАРЬЕРА В КИНО НАРОДНОЙ
АРТИСТКИ РОССИИ ИРИНЫ
МАЗУРКЕВИЧ НАЧАЛАСЬ С РОЛИ
ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ «ГАЗЕТА.RU»,
специально для журнала «ГИМНАСТИКА»



Ирина МАЗУРКЕВИЧ

«Чудо с косичками» — так в 70-х годах прошлого столетия называли юную гимнастку Ольгу Корбут. Девочка из белорусского Гродно стремительно ворвалась в гимнастическую элиту, став в 17 лет на Играх-1972 в Мюнхене трехкратной олимпийской чемпионкой. Еще одно золото Корбут завоевала в командных упражнениях в Монреале.

А между двумя олимпийскими триумфами на киностудии «Мосфильм» режиссер Виктор Титов снял фильм «Чудо с косичками», в сценарии которого были использованы реальные факты биографии Корбут. Написал сценарий известный в ту пору спортивный журналист и писатель Александр Лапшин. В «Чуде с косичками» снимались такие известные актеры, как Валентин Гафт, Александр Калягин, Игорь Ясулович. Этот фильм стал дебютом в кино тогда 15-летней студентки Горьковского театрального училища, а ныне — народной артистки России Ирины Мазуркевич. Многие упражнения занимавшаяся в школьном возрасте гимнастикой юная дебютантка исполняла в фильме сама.

В жизни артистки и спортсменки много общего. Об этом наш корреспондент побеседовал в гримерке Театра Комедии с Ириной Мазуркевич.

«С КОРБУТ МЫ «СОШЛИСЬ» ПРИ МОНТАЖЕ»

— Для любого актера первая роль в кино, как первая любовь, запоминается на всю жизнь. Вашей первой ролью была гимнастка Таня Малышева в фильме «Чудо с косичками». Что привлекло режиссера Виктора Титова — новое лицо никому не известной студентки Горьковского театрального училища, ваша спортивная подготовка или то обстоятельство, что вы, как и прототип главной героини, родом из Белоруссии? Прототипом моей героини действительно была олимпийская чемпионка Ольга Корбут. В фильм вошли кадры с ее участием, и важно было, чтобы при монтаже мы «сошлись». Задача не из легких: я выше Корбут на полторы головы и сложение у меня несколько иное. Только все удалось смонтировать настолько мастерски, что на премьере фильма в Минске мой папа спросил у Титова: «А Ирина это все сама делала?»

— Титов не стал его разочаровывать?

На чужие лавры я не претендовала. В фильм вошли кадры с чемпионата мира, а один эпизод сделан с помощью комбинированной съемки с применением батута. Такого упражнения в спортивной гимнастике тогда не было, да и сейчас нет. Именно за него в фильме Тане Малышевой судьбы поставили нулевую оценку.



© КИНОЦЕНТР «МОСФИЛЬМ»

— До съемок вы что-то знали об Ольге Корбут?

Имена олимпийских чемпионов тогда были на слуху. Телевизионных каналов было не столько, сколько сейчас, и на экранах не мелькали ежедневно и ежечасно звезды шоу-бизнеса и персонажи светских хроник. Показывали тех, кем гордилась страна, а поводов для гордости имелось не так уж много: космос, балет, спорт...

— Если не секрет, косички у вас были?

Был хвостик, который легко превращался в косички. По ходу съемок пришлось только осветлять волосы.

«ПУТЕВКУ В ПРОФЕССИЮ ДАЛИ ПЕРВЫЕ ФИЛЬМЫ»

— Любая гимнастка, достигшая вершин в спорте, непременно подчеркнет, что ей повезло с первым тренером...

Мне также повезло с режиссером, у которого я дебютировала в кино. Титов был личностью. Он из последнего выпуска великого советского режиссера Михаила Ромма, среди учеников которого Андрей Тарковский и Элем Климов. К профессии и к себе Виктор Абросимович относился очень требовательно и таким же был его подход к актерам. В сочетании с хорошей школой, пройденной в горьковском училище (там тоже были прекрасные педагоги), это дало

МЕЖДУ ДВУМЯ олимпийскими триумфами Ольги Корбут режиссер Виктор Титов снял фильм «Чудо с косичками»

Ольга КОРБУТ



РИА-НОВОСТИ

Ольга
КОРБУТ

РИА-НОВОСТИ



© КИНОЦЕНТР «МОСФИЛЬМ»

ВЫБОР АКТЕРОВ
всегда за режис-
сером, как и выбор
гимнасток сборной —
за тренерами



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

путевку в профессию. В «Чуде с косичками» я начала сниматься 15-летней девчонкой и в Москве жила в квартире Титовых. Сам режиссер и его жена Светлана, понимая степень ответственности, относились ко мне как к ребенку.

— Титов вошел в историю отечественного кинематографа, сняв культовую комедию «Здравствуйте, я ваша тетя» и несколько известных сериалов...

Я снималась у Титова и в «Жизни Клима Самгина», и в «Открытой книге». В экранизации романа Вениамина Каверина вообще должна была играть главную роль, но пришлось отказать от заманчивого предложения. В это время заканчивала театральное училище, и совмещать выпускные спектакли с поездками на съемки в Питер было невозможно. Решила ограничиться небольшой ролью.

БЫЛИ ЛИ У МЕНЯ КОСИЧКИ?
Был хвостик, который легко превращался в косички. По ходу съемок пришлось только осветлять волосы

— Так получилось, что «Чудо с косичками» еще не вышло на экраны, а режиссер Александр Митта пригласил вас сниматься в «Сказе про то, как царь Петр арапа женил». В актерских кругах ходит легенда о том, что вас в качестве партнерши выбрал Владимир Высоцкий... Выбор актеров всегда за режиссером, как и выбор гимнасток сборной — за тренерами. Хотя эта история имела место. Когда Митта не мог остановиться ни на одной из двух оставшихся претенденток на главную женскую роль, он спросил у Высоцкого, с кем ему будет комфортнее и интереснее работать.

— Высоцкий признался, что вы приглянулись ему больше конкурентки?

На эту тему мы с ним никогда не беседовали. Высоцкий в первую очередь поэт и бард. Когда вчитываешься в его тексты и слушаешь старые записи, понимаешь масштаб его личности. Как актера его мог оценить достаточно узкий круг специалистов и поклонников. Любимовская «Таганка» всегда являлась режиссерским театром, а в кино долгое время у Высоцкого были проходные роли. Только в образе Глеба Жеглова он, на мой взгляд, стал выглядеть на экране абсолютно раскрепощенным. Театральным актерам нужно время, чтобы приспособиться к требованиям кинематографа.

— Тогда, снимаясь вместе с Высоцким, чувствовали «масштаб его личности»?

Вы слишком много требуете от 17-летней девчонки, не имевшей жизненного опыта. Мне и спектакли «Таганки» тогда казались сложными, Театр Ленсовета был гораздо ближе.



«О бедном гусаре замолвите слово...»

«Сказ про то, как царь Петр арапа женил»



«НА СЦЕНЕ ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ СВОБОДНЕЕ»

— Когда вы ощутили необходимую киноактеру с театральным опытом раскрепощенность? В тот момент, когда это произошло, кино для меня и закончилось. Пожалуй, в «Жизни Клима Самгина» впервые на съемочной площадке Титов не дал мне никакого конкретного задания. И когда я этот эпизод сыграла, Виктор Абросимович сказал: «Ну вот, теперь вижу, что вырастил мастера!» Сама я никогда не чувствовала себя в кино так же свободно, как на сцене.

— Неужели даже у Эльдара Рязанова на съемках «О бедном гусаре замолвите слово», где у вас была практически бенефисная роль?

В театре мне было проще и легче, хотя Рязанов на съемках своих фильмов всегда репетирует с актерами конкретную сцену. В этом плане с Эльдаром Александровичем работать комфортно. Кино все-таки имеет свою специфику. Даже великолепный театральный актер не всегда может проявить себя на съемочной площадке. Порой возникают просто забавные эпизоды. На одну из ролей меня не утвердили из-за того, что оператор не знал, как снимать щеки. В нашей профессиональной среде есть даже выражение: «Камера должна любить артиста».

— Многие известные гимнастки честно признаются, что попали в секцию за компанию с подружками, а те быстро разочаровались в спорте. Напрашиваются параллели с вашим отъездом из Мозыря в Горький, куда вы поехали поступать в театральное училище за компанию...

Все было именно так. Я не занималась в театральных кружках и считаю, что этого не нужно делать. Хорошие педагоги в театральных училищах или институтах всегда могут разглядеть способности, а в самодеятельности часто портят талантливых ребят, обучая лишь примитивным штампам. Все, что привито в юном возрасте — неважно, актеру или спортсмену, — остается на всю жизнь, и переделать что-то потом чрезвычайно сложно. К моменту поступления в училище я была абсолютно чистым листом.

«О ВЫСОЦКОМ И РАВИКОВИЧЕ РАССКАЗЫВАЮ ТО, ЧТО СЧИТАЮ НУЖНЫМ»

— Из Горького в Ленинград вы тоже попали благодаря счастливому стечению обстоятельств... Это был тот самый случай, который определил мою судьбу. Председателем экзаменационной комиссии на дипломных спектаклях был не московский режиссер, как это практиковалось в Горьком, а главреж Театра Ленсовета Игорь Петрович Владимиров, пригласивший меня в свою труппу.

— Не страшно было в 17 лет ехать в известный на всю страну театр?

Я вообще в жизни мало чего боюсь, а уж тогда над подобными вопросами и не задумывалась.

— Жизнь актера, как и жизнь спортсмена, протекает под прицелом телекамер и прессом газетных статей, что показано и в «Чуде с косичками»...

Я не скрывала фактов своей биографии, но никогда не выносила на всеобщее обсуждение свои чувства. Меня корбит, когда у спортсме-

Все, что привито в юном возрасте — неважно, актеру или спортсмену, — остается на всю жизнь, и

**пере-
делать
что-то
потом
чрезвы-
чайно
сложно**

НЕНАВИЖУ
распикивать
кого-то локтями...



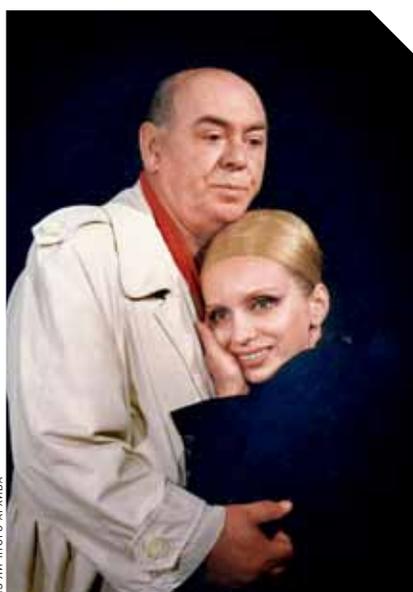
ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Меня коробит,
когда у спортсменов,
стоявших на
пьедестале,
спрашивают:
«Что вы чувствовали
в тот момент?»

С Анатолием
РАВИКОВИЧЕМ



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

нов, стоящих на пьедестале, спрашивают: «Что вы чувствовали в тот момент?» Каждый человек выбирает, какими подробностями своей жизни он может поделиться, а какие оставить при себе. Больше того, что уже сказано мною о нашем романе и нашей семейной жизни с Анатолием Равиковичем, не узнает никто. К каждому дню рождения и дню смерти Высоцкого мне звонят с просьбой что-то рассказать о наших взаимоотношениях. Рассказываю только то, что мне самой было бы интересно прочитать.

— *Недавний фильм о Высоцком смотрели?*

Нет. Мне было достаточно увидеть рекламу этого «шедевра» по телевизору, чтобы понять: на экране какой-то монстр, какая-то жуткая маска. Не понимаю, зачем нужно было снимать такое. Ведь чтобы раскрыть образ, необязательно добиваться портретного сходства с прототипом с помощью компьютерной графики. Восхищаюсь работой французской актрисы Марион Котийяр, сыгравшей Эдит Пиаф в фильме «Жизнь в розовом цвете». А как великолепно Мэрил Стрип вошла в роль Маргарет Тэтчер! В этом и состоит актерское мастерство.

**«ДЕСЯТЬ ЛЕТ ИГРАТЬ МАЛЫША
БЫЛО УЖЕ НЕИНТЕРЕСНО»**

— *Проводя аналогии между спортом и театром, хотелось бы поговорить о болезненной для многих теме. Переход от одного тренера к другому порой способен вознести на пьедестал, а может и загубить карьеру. Вы в свое время решили уйти из Театра Ленсовета, где были востребованы и любимы публикой, в Театр Комедии...*

Мы с Равиковичем просто не могли не уйти. Главный режиссер Театра Ленсовета Игорь Петрович Владимиров, применяя спортивную терминологию, потерял форму. Не считаю, что мы предали его. Владимиров в конце 1980-х не нуждался ни в актере Равиковиче, ни в актрисе Мазуркевич. Кризис в театре, который начался после ухода Алисы Фрейндлих, был замечен и профессионалами, и публике. Завершилась целая эпоха в развитии этого театра. Владимирову казалось, что те артисты, с которыми он творил эту эпоху, себя исчерпали. Он постоянно подчеркивал: у режиссера должна быть новая идея. Ставку Игорь Петрович сделал на выпускников своих курсов в Ленинградском институте театра, музыки и кинематографии. Как показало время, он заблуждался, но это заблуждение стало причиной ухода из Театра Ленсовета тех актеров, которые создавали его славу. Имею в виду не себя, а Фрейндлих, Равиковича, Боярского. Все они тяжело переживали свою невостребованность.

— *И все же уйти в одночасье оказалось тяжело?*

В ту пору уход из театра был равносильен отъезду из страны. Как раз в это время на художественном совете в Театре Ленсовета обсуждали мое представление на звание заслуженной артистки РСФСР. Многие ждали этого звания годами, а мне было всего 28! Директор театра так и говорил: «Хотя бы звание получи, а потом уходи». Какое там звание, когда хотелось просто работать! К тому времени, выходя на сцену вместе с настоящими профессионалами, я многому научилась, хотелось реализовать себя в новых ролях. В Театре Комедии такую возможность мне предоста-

вили практически сразу. Как раз тогда труппу покинула Анжелика Неволлина, выпускница прославившегося на всю страну спектаклем «Ах, эти звезды» курса Льва Додина. Многие роли Лики достались мне. Равикович сразу же стал играть главную роль в спектакле «Зойкина квартира» по пьесе Михаила Булгакова.

— *Ваш приход в театр старожилы наверняка восприняли так же, как опытные гимнастки приход новенькой в сборную...*

Ненавижу распахивать кого-то локтями. В новой труппе никого не подсизивала, хотя, наверное, зная об уходе Невוליной, многие рассчитывали на ее роли. В Театре Комедии работала с разными режиссерами, имевшими свой почерк. Благодаря этому приобрела опыт, получила возможность попробовать себя в разных амплуа. В Ленсовете была обречена играть юных девушек до сорока лет, Владимиров постоянно на это и настраивал. Мне же хотелось играть хотя бы свою тогдашнюю ровесницу. Если бы я осталась, было бы очень тяжело перестроиться. Десять лет играть Малыша даже при любимом Карлсоне уже неинтересно.

«НЕ ЗНАЮ, ЧТО ДЕЛАТЬ С ПОДАРКОМ КОРБУТ»

— *Звания заслуженной артистки России вы были удостоены в 1994-м, а в 2007-м стали «народной». В спортивной среде кто-то считает звания и титулы главным в жизни, а кто-то совершенно искренне говорит о том, что куда важнее признание публики и удовольствие от собственных выступлений. Для вас престижные звания важны?*

Если бы для меня это имело первостепенное значение, то я не ушла бы в 1988-м из Ленсовета. Звания важны скорее для окружения, для той его части, которая придает значение приписке перед фамилией артиста в театральной программке. И закрадывается тогда мысль: «Я проработал в театре много лет, сыграл главные роли, а звания так и не получил». Хотя чаще всего «заслуженных» и «народных» присваивают объективно. Другое дело, что нередко это происходит по «датскому» принципу: скопом к юбилею того или иного театра. Мне звания присвоили в индивидуальном порядке, и это было где-то приятно.

— *Судьба прототипа «Чуда с косичками» после завершения карьеры гимнастки сложилась так, что можно сценарий нового фильма писать. Хотели бы вы сыграть житейские драмы Ольги Корбут «без косичек»?*

Нет, мы ведь очень разные. Да и фильм Титова не об Ольге Корбут, которой он не очень-то по-



ИТАР-ТАСС

нравился. Фабула состояла в конфликте между творчеством и стремлением добиться успеха любой ценой. Гимнастика являлась лишь фоном, а меня на главную роль утвердили во многом из-за необходимой спортивной подготовки и возрастного соответствия.

— *Когда вы последний раз встречались с Корбут?*

Наша встреча в передаче «Фамилия», которая снималась для «Первого канала» в 2009 году, стала для меня настоящим сюрпризом. Ольга привезла чешки, которые, по гимнастической традиции, нужно дарить с ноги. Почему-то 38-го размера, хотя у меня 34,5. Даже не нашла пока практического применения этому подарку. О судьбе Корбут слышана, но играть ее сейчас никакого желания не испытываю. ▲

Ольга привезла чешки, которые, по гимнастической традиции, нужно дарить с ноги

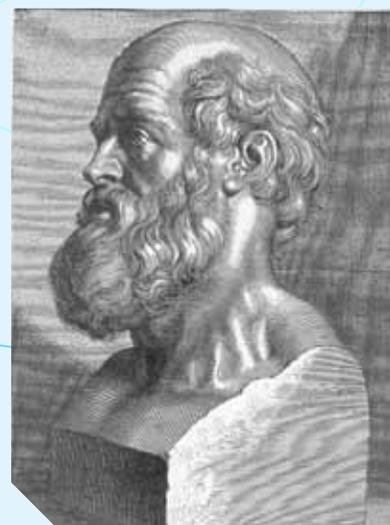
ИЩИТЕ СЕБЕ НЕ БОЛТЛИВОГО

ХИРУРГОВ И ПИАНИСТОВ НЕ БЕСПОКОИТЬ!

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



AFP/EAST NEWS



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Термин **массаж** произошел от французского *masser* («растирать»), который, в свою очередь, заимствован от арабского «*масс*» — «касаться», «нежно надавливать».

Массаж как вид лечения возник более 5 тысяч лет назад на Юго-Востоке Азии: в Древнем Китае, Индии и Индонезии. Широкого распространения массаж достиг в Древней Греции, где им лечили практически все болезни.

«Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Растирание вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное растирание утолщает ткани, а сухое и частое растирание стягивает их».

Гиппократ
(460–377 годы до н.э.)



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Расцвета массаж достиг в Древнем Риме, где массировались все повсеместно — от императора до рабов. Там же, благодаря трудам Клавдия Галена, окончательно оформился спортивный массаж. А Гален, вследствие обширной врачебной практики в Школе гладиаторов, вошел в историю как первый спортивный врач.



ФОТОБАНК ЛОРИ

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

На коже помимо температурных и тактильных рецепторов есть множество других рецепторов, в том числе и реагирующих на присутствие стручкового перца. На этом принципе основаны все перцовые разогревающие мази. Для детей они безопаснее, но, как и лекарственные мази, могут вызвать аллергическую реакцию. Для проверки на аллергенность мазь в небольшом количестве наносится на чувствительные зоны (например, на внутреннюю часть локтевого сустава или под коленный сустав).

У детей до переходного возраста все, что нанесли на кожу, всасывается внутрь. Поэтому им следует с особой осторожностью наносить мази с лекарственными препаратами. Замечено, что у детей, которых дома часто гладят, более стойкий иммунитет.

Детский массаж — это классический массаж, половину времени которого составляет пассивная ЛФК

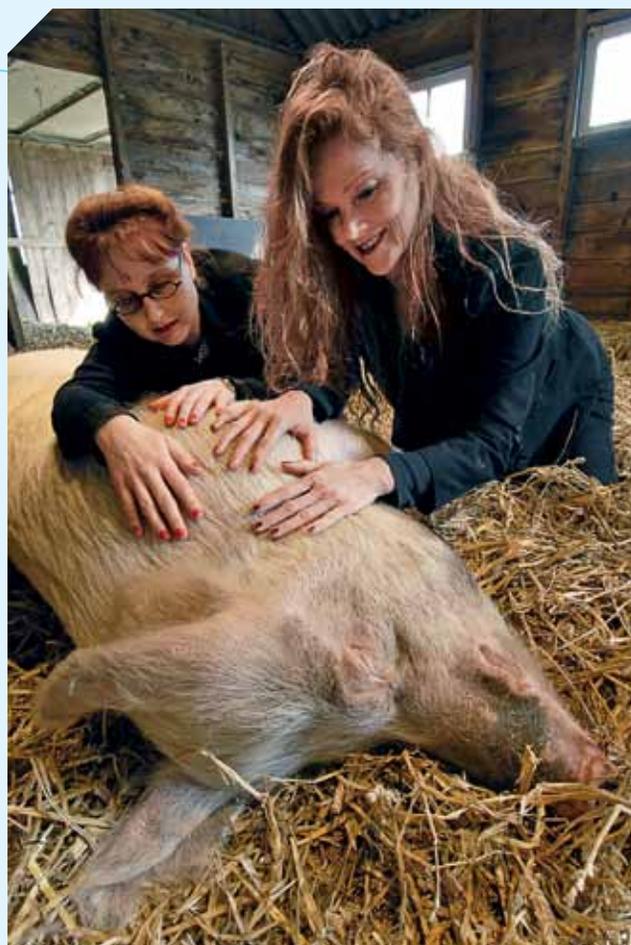
А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Лучшие массажисты — хирурги и пианисты. Но ни тех, ни других делать массаж не заставить.... За крепкие руки ценятся выпускники кафедры гимнастики институтов физической культуры. Они, как и другие студенты физкультурных вузов, в обязательном порядке проходят фундаментальный курс спортивного массажа.

Если массажист говорит, что он «массажирует», бегите от него, это любитель! Профессионалы употребляют только термин «массировать»! Грамотный массажист во время сеанса мало говорит, но и не молчит. Так как молчание тяготит, а болтовня утомляет и не дает расслабиться массируемому.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Департамент сельского хозяйства Австралии разработал программу по свиноводству, где предписывалось регулярно массировать спины поросят. ...Австралийские поросята стали расти быстрее на 30%.



EAST NEWS



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Киты-горбачи, размер которых достигает 19 метров, а вес 53 тонн, любят выставлять из воды свои громадные головы, позволяя себя гладить и почесывать.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

У профессионалов руки скользят без талька и смазочных масел. Тальк забивает поры, а масло не позволяет выполнить глубокий массаж. Растирки, содержащие лечебные добавки, правильнее наносить по окончании сеанса.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Если до и после массажа полежать 10 минут, то эффект от процедуры может повыситься в два раза. Но на практике этого добиться сложно, все куда-то спешат — и массажист и массируемый.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Шведский массаж — как детский, но проводится более глубоко, до кости. Этот вид массажа разработал шведский терапевт Петр-Генрих Линг (1776–1839), он же известен как основатель шведской гимнастической системы. В 1813 году Линг открыл в Стокгольме Центральный Королевский институт гимнастики, где наряду с гимнастикой профилирующим предметом и средством физического воспитания является массаж.



По глубине микроциркуляторной проработки тканей можно выделить:

Классический массаж — 1–2 см

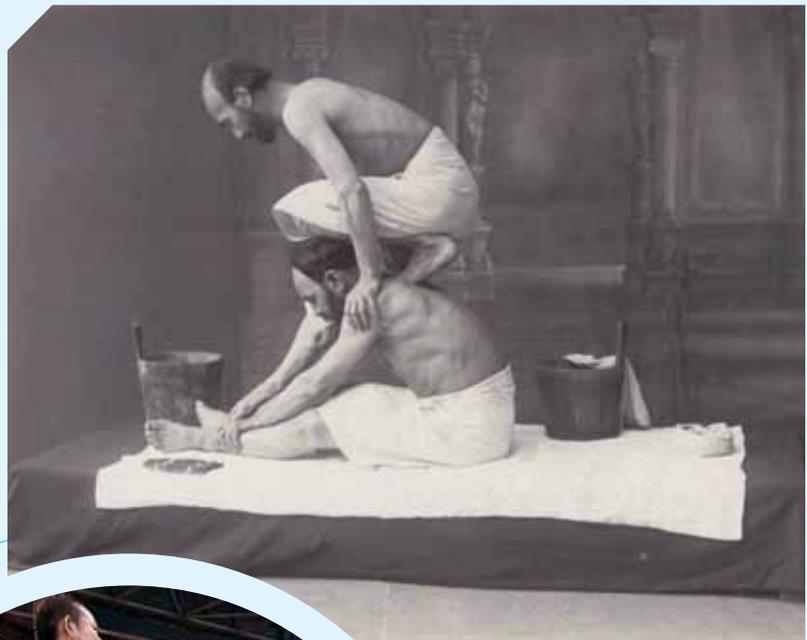
Спортивный массаж — до 5 см

Стоун-терапия — до 20 см (см. Гимнастика № 3, 2012)

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

«Отроду не встречал я ни в России, ни в Турции ничего роскошнее тифлиских бань. ...Гассан ... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку, e sempre bene). После сего долго тер он меня шерстяною рукавицей и, сильно оплескав теплой водою, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух! ...После пузыря Гассан отпустил меня в ванну; тем и кончилась церемония».

А.С. Пушкин, «Путешествие в Арзрум», 1829.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Тайский массаж отличается еще более агрессивной ЛФК, направленной на растяжку суставов. Такой массаж может длиться часами, но время для массируемого течет незаметно — все движения массажист производит в ритмично-медитативной манере.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

У спортсменов нельзя массировать икроножные мышцы поперек волокон, особенно приемом «рубление» — может произойти стойкий спазм! А для обычных людей это подходит, их мышцы не столь тренированы.



НЕТИПИЧНОЕ ТАНГО

ОЛЬГА МОСТЕПАНОВА:
«ЛЮБОЙ ВЫХОД НА ГРАНЬ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ВСЕГДА УНИКАЛЕН»

ПРО ТАКИХ, КАК ОНА, ГОВОРЯТ — НЕ СТАНДАРТ. ИНТЕРЕСНО РАСКАЗЫВАЕТ, ИНТЕРЕСНО МЫСЛИТ. ИЩЕТ РАДОСТЬ ТАМ, ГДЕ ЕЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ. И НАХОДИТ, ЧТО ТОЖЕ ИНТЕРЕСНО. О СЕБЕ ВОТ ТОЛЬКО ГОВОРИТЬ НЕ ЛЮБИТ. «Я ЗАМЕТИЛА, ЖУРНАЛИСТЫ НАДЕЮТСЯ, ЧТО Я ИМ ЧТО-ТО ГЕРОИЧЕСКОЕ ПРО СЕБЯ НАЧНУ РАССКАЗЫВАТЬ. О ТОМ, НАПРИМЕР, КАК ТЯЖЕЛО И ДОЛГО ШЛА К НАМЕЧЕННОЙ ЦЕЛИ, ПЕРЕЖИВАЛА, ЧТО НЕ ПОПАЛА НА ОЛИМПИАДУ. А КОГДА ОБЪЯСНЯЕШЬ, ЧТО ТЕБЕ В ОБЩЕМ-ТО ВСЕ БОЛЬШЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ БЫЛО, БЕЗ ОСОБОГО НАДРЫВА, ИМ СРАЗУ СТАНОВИТСЯ НЕИНТЕРЕСНО».

НАМ — ИНТЕРЕСНО.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

...Ольга Мостепанова — одна из сильнейших гимнасток 1980-х, ее имя — в истории мировой и отечественной гимнастики. Победительница исторических соревнований «Дружба», альтернативы Олимпийского турнира для тех стран, которые отказались выступить на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе. Она тогда получила четыре высшие оценки — по 10 баллов — во всех четырех видах многоборья! Этот рекорд так до сих пор и не превзойден.

А еще она чемпионка мира (1983–1985) в командных соревнованиях, чемпионка мира (1983) в упражнениях на бревне, многократная чемпионка СССР. Первая исполнительница элемента, который носит имя «соединение Мостепановой».

А еще — мать пятерых детей. «У меня так: мальчик, девочка, мальчик, девочка, девочка... Старшему — 21, младшей — 13».

И еще — детский тренер в родной школе «Динамо». Это к ней едут через всю Москву, закрывая глаза на бесконечные пробки, чтобы побегать «тараканчиком», «паучком» и попрыгать «лягушкой». Это про нее родители написали: «Дух захватывает. Это как если бы Рихтер учил детей играть на фортепиано с нуля и ковырялся бы с ними в примитивных этюдах».

Это про нее олимпийский чемпион Сеула-1988 Валерий Люкин сказал в один из последних приездов в Москву: «Не многие так могут. Обычно все хотят растить чемпионов. А ведь поднять спортсмена с такого вот малышкового уровня — самое сложное в нашей работе. Взял бы ее к себе тренером, не раздумывая, но знаю, такие, как Оля, для школы — все».

— Чему я их учу? — Ольга ни секунды не задумывается над вопросом. — Радоваться движению, радоваться, когда учишь что-то новое, получать от этого процесса удовольствие. А как иначе? Я сама испытываю удовольствие, когда у них что-то получается. И не скрываю своего восторга, хлопаю в ладоши, у меня на лице улыбка. Я им показываю свою радость, когда вижу их радость. Они же что-то делают и сразу смотрят — правильно я сделал или неправильно? Смотрят на тренера — радуешься ты или сердисься, доволен или не доволен. Ребенок пришел, он не умеет ничего делать, он трудится, пыхтит, кричит, расстраивается иногда, а потом вдруг получается — ура! Мы кричим «Ура!», радуемся, хлопаем в ладоши, вся группа хлопает тому, у кого что-то получилось. И потом все с удвоенной силой, энергией пытаются сделать так же...



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

УЖ БОЛЬНО ТЫ ШУСТРАЯ

Чувство движения у меня, наверное, в крови. Я была техничной гимнасткой, сложные элементы мне хорошо удавались, но выполняла я их больше не за счет хороших физических данных, а благодаря отличной координации, умению пропустить движения через себя, почувствовать их каждой клеточкой организма. Это чувство встречается нечасто, а в сочетании с хорошими физическими данными — вообще редкость. Так что мне, можно сказать, повезло.

Я росла подвижным ребенком. Дома везде лазила, повсюду прыгала, как обезьянка. Когда сегодня ко мне приводят девочек и я слышу: «Нам нужно куда-то деть ее энергию, позанимается два часа, дома будет спокойнее», — узнаю себя. Мама привела меня сюда, в «Динамо», с той же целью. Правда, брать меня сначала не хотели, маленькая была, предложили подождать годик. Тогда в гимнастические секции принимали с семи лет, не раньше. Но тренер посмотрел, как я по канату вверх-вниз пролезла, потом подтянулась, и мне разрешили остаться, сказали: «Уж больно ты шустрая».

Радости было... Столько палочек разных, по которым можно полазить, шведские стенки — это же не у каждого дома было. Кольца, перекладины, брусья, бревна. А еще ямы поролоновые, в которые можно прыгать!

Хорошо помню свои первые эмоции от тренировок. Например, как мучилась, расстраивалась, если элемент не получался. Но зато когда он получался, такое счастье было! Или радость, которая охватывала, когда видела, что моя гимнастика



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

ИСКАТЬ, ПОДБИРАТЬ элементы под каждого ребенка — это тоже искусство



ИТАР-ТАСС



РИА-НОВОСТИ

СЛУШАТЬСЯ ПАПУ мы должны были только с первого слова, а не со второго или с третьего



РИА-НОВОСТИ

кому-то нравится... Человек ведь может даже ничего не говорить, а просто сидит, смотрит на тебя глазами, полными восхищения, и ты сразу понимаешь — о-о, как я классно делаю! И у тебя крылья вырастают оттого, что не только выучила этот элемент, сделала его, но и других заставила пережить эту радость.

Я вообще была таким ребенком... вышколенным. За это надо сказать спасибо папе. Для нас с сестрой папа, железнодорожник по профессии, являлся авторитетом. Слушаться его мы должны были только с первого слова, а не со второго или с третьего. Это качество, кстати, очень помогло мне в спорте. Думаю, что и тренер — Владимир Филиппович Аксенов, который был человеком требовательным, из-за этого как-то сразу ко мне проникся. Ему нравился мой характер. А кому не понравится такой ребенок — послушный, старательный. Естественно, он был расположен к тому, чтобы работать со мной серьезно.

В ШКОЛУ ПОШЛА. И НА РАБОТУ

У Аксенова я и начала постигать гимнастику на более высоком уровне. Поступив в первый класс, стала заниматься в группе Владимира Филипповича. В «Динамо» как раз открывался новый зал (тот самый, который будут сносить для реконструкции), и Аксенова, воспитавшего олимпийскую чемпионку Эльвиру Саади, пригласили в Москву продолжать победные «динамовские» традиции, до этого он работал в Ташкенте. То, что Аксенов товарищ серьезный, я поняла очень быстро. Каждый день изучались

какие-то новые элементы, нагрузки увеличивались, все, что было до этого, казалось уже такими игрушками...

С первого класса гимнастика воспринималась мною уже как работа. Эту грань, когда из «игрушек» занятия спортом перетекают во что-то большее, пришлось переступить довольно быстро. В школу пошла и на работу пошла. А в чем разница? В отношении тренера к тому, что с тебя требуют. Не забалуешь уже, все серьезно, по-взрослому.

Радовалась я этому или нет, не помню, если честно. А родители, конечно, понимали, что Аксенов — заслуженный тренер, что отбирал он к себе в группу лучших и что попасть к нему дано не каждому ребенку. Папа у меня был достаточно амбициозный человек, а тут ему тренер объяснил, что из меня может получиться хорошая гимнастка — есть данные, поэтому мама с папой настраивали меня на серьезную работу. Иногда через «не могу» и «не хочу».

ГДЕ РЕБЕНОК? ПРЯЧЕТСЯ...

Много ли у меня было таких моментов, когда приходилось идти на тренировку через это «не могу», «не хочу»? Достаточно. В 3-м классе, например, могла закончиться вся моя гимнастика. Если бы я смогла настоять на том, что мне тяжело, страшно и я не хочу этим заниматься, а хочу гулять, отдыхать, смотреть телевизор или хотя бы просто танцевать, то ничего бы и не было. Я тогда тренировалась два раза в день — до школы и после уроков. Конечно, уставала, вот и

«МЕДАЛИ МЕНЯ

не интересовали абсолютно, как и результат. Церемония награждения прошла, принесла их домой, положила в коробку и забыла. Конечно, чем больше усилий ты прилагаешь к тому, чтобы попасть в команду, попасть на турнир, тем больше радости получаешь от победы. Но какого-то фанатизма — я ради этого живу, ради этого пропадаю в зале — никогда не было».

использовала любую возможность, чтобы пропустить тренировку. Выходила из школы и шла не в сторону стадиона, а куда-нибудь гулять. Да еще иногда заходила по дороге в булочную. Маме звонили: «Где ребенок, что делает?» Мобильных телефонов тогда еще не было, а ребенок или в парке через лужи прыгает, или в зале сидит на балконе, прячется. Мол, родители придут забирать после тренировки, а я выйду как ни в чем не бывало... Необязательно ведь, что тренер попадется по дороге.

Нужно было учить новые элементы, а страшно. Нужно было заставлять себя, кидаться, как у нас говорят, на элемент, но это сказать легко. А когда убирается страховка, отходит в сторонку тренер, и ты должен заставить себя, допустим, прыгнуть с бревна сложным соскоком, двойное сальто, к примеру, сделать, всегда сначала сомневаешься: выкрутишь или нет, успеешь или не успеешь? И так на каждом снаряде. Я иногда упиралась, вставала как баран и не делала ничего. Боялась. Тренер считал, что я выполняю этот элемент, готова к нему, а я считала, что — нет. Вставала и стояла тупо.

Как поступал в таких случаях Аксенов? Порой соглашался со мной, мы пережидали какое-то время и снова повторяли попытку. А бывало, что настаивал на своем, и мне приходилось «кидаться». Иногда получалось, иногда не очень. Когда сегодня меня спрашивают: «А как правильнее — тренера слушать или себя?», не знаю, что ответить. И думаю, точного ответа на этот вопрос ни у кого не будет в принципе. Но риск, это однозначно, нужно максимально уменьшать. Если ребенок не идет на элемент, это не просто так, не торопитесь ругать его за это. Значит, он чувствует то, чего тренер не чувствует, и надо найти, что именно. Может, даже и другой элемент попробовать выучить. Например, такой же по сложности, но выполнять который надо по-другому. Один вариант попробовать, второй, третий... Искать, подбирать элементы под каждого ребенка — это тоже искусство.

ТРЕНЕР — САМОЕ ГЛАВНОЕ

Какой этап в моей спортивной карьере я считаю самым важным? Обычно все хотят услышать о какой-то большой победе или о неудаче, которую удалось преодолеть. Но для меня самый важный этап в гимнастике — начало работы с Владимиром Филипповичем Аксеновым. Все, что было потом — приглашение в сборную СССР, тренировки на «Круглом», соревнования, победы, — важно. Но тренер — самое главное. Он ищет к тебе подход, выстраивает

под тебя методику, находит и раскрывает твои самые лучшие качества, отстаивает если что...

Аксенов мне рассказывал, что в меня сначала не очень-то верили, хотя я уже числилась в составе молодежной сборной СССР. Я была высокая, хрупкая, а физической силы, которая требуется для исполнения очень сложных элементов, атлетизма, не хватало. Тренеры «молодежки» так и говорили: «Да, красивая девочка, да, все делает, но она не будет выступать на чемпионатах мира и Олимпийских играх, потому что ей просто не хватит «сложности». А Владимир Филиппович возражал: «Будет!» Он был убежден, что недостаток физики я компенсирую другими качествами. Характером, например. До сих пор преклоняюсь перед ним. Это ж насколько надо быть талантливым тренером, чтобы собрать воедино все эти «кусочки», что есть в человечке, суметь подвести его грамотно к соревнованиям, психологически правильно настроить...

На чемпионатах Европы и мира я практически всегда выступала удачно. На других, менее значимых, турнирах могла ошибаться, но на самых ответственных — никогда.

«АКСЕНОВ ЛЮБИЛ
вычищать элементы до идеального исполнения, и мы всегда отличались от других не просто красотой — культурой выполнения упражнений. Даже внешне все его ученицы были как на подбор — элегантные, статные, с красивыми, чистыми, как у нас говорят, линиями».



ВЫИГРАТЬ для того, чтобы самоутвердиться, меня это абсолютно не вдохновляло. Скорее напрягло. Странно для чемпионки мира? Наверное



РИА-НОВОСТИ

«МАМА МНЕ сочувствовала, когда я, случалось, буквально приползала домой после 8 часов тренировок. Восстанавливала после травм. Но реакции: «Все, хватит!» никогда не было. Все спокойно воспринималось — да, ты не шахматами занимаешься, а гимнастикой, и травмы тут неизбежны».

ДОСТАВАЛОСЬ И МНЕ И ТРЕНЕРУ

Эту особенность — собираться в решающий момент — во мне также разглядел Аксенов. В силу своих физических способностей, точнее, неспособностей, я не могла выдерживать такие же нагрузки, как более сильные девочки. А на сборах ведь как? Для каждого составлялся план, допустим, столько-то комбинаций ты должен сделать на одном снаряде, столько-то на другом. Так вот у меня, когда я сдавала листочек, в графе «сделано» всегда получалась только треть того, что было необходимо. И мне и тренеру от руководства сборной постоянно доставалось — что ж так мало? На что Аксенов всегда отвечал: «Ей — достаточно». А я делом доказывала его слова. Наступали контрольные тренировки, и... лучше всех была Мостепанова. Мой тренер как бы прочувствовал эту мою особенность — умение собираться на оценку. А потом уже и другие тренеры доверием ко мне прониклись.

Помню, на носу чемпионат мира, а я с травмой на голеностопном суставе мучаюсь, вольные упражнения уже год не могу в полную силу делать из-за болей в ноге. Так мое неучастие в чемпионате даже не обсуждалось. Наоборот, тренировала облегченный вариант или со страховкой: меня подкидывали, крутили и ставили на ноги, но никто даже мысли не допускал, что я не буду выступать. И я не подвела. В первый раз попробовала сложные элементы только на разминке, а потом руку подняла, вышла и все сделала на очень приличную оценку. Даже на последнем своем чемпионате мира, в 1985 году, где нас с Ириной Бараксановой сняли с финала в многоборье (туда должны были попасть Оксана Омеляничик и Лена Шушунова, а они неудачно выступили в первые отборочные дни, и нас попросили уступить места), буквально на одной ноге я выполнила все сложные элементы. Сейчас вспоминаю, и сама от себя в шоке — как это вообще возможно было — не тренировать и так делать? Не знаю.



РИА-НОВОСТИ

КАК НА ПЬЕДЕСТАЛЕ СТОЯЛА? Так стояла просто. Там же флаг, гимн — две-три минуты и все. Такой парадокс: выделяться не любила, но всегда выделялась

ОЛИМПИАДЫ НЕ БУДЕТ

При том, что собираться на соревнованиях я умела как никто другой, чемпионские амбиции — вот я такая крутая, я тебя сильнее — у меня отсутствовали полностью. Выиграть для того, чтобы самоутвердиться, меня это абсолютно не вдохновляло. Скорее напрягало. Странно для чемпионки мира? Наверное. Но меня больше интересовал сам процесс подготовки, когда ищешь, пробуешь, шлифуешь... Я понимала, что развиваться можно бесконечно, и мне это нравилось. А соревнования что? Отборочный этап, ты показываешь то, чему научилась. Я выходила на помост, и мне хотелось просто сделать свою программу хорошо и красиво, порадоваться самой, порадовать тренера, зрителей. Вот такая была установка. А результат меня абсолютно не интересовал. Может, все это шло от того еще, что я в принципе не люблю выделяться и никогда не любила. Одни тащатся от повышенного внимания к себе, а меня это сковывает. Хотите — верьте, хотите — нет, но неуютно чувствовала себя в переполненном зале. Неуютно, реально. Как на пьедестале стояла? Так стояла просто. Там же флаг, гимн — две-три минуты и все. Вот такой парадокс: выделяться не любила, но всегда выделялась.

К началу сезона 1984 года я четко осознавала, что грядущая Олимпиада может стать «моей» Олимпиадой. Опять-таки не о золотых медалях думала, просто знала, что нахожусь в хорошей форме: преолимпийский чемпионат мира мы выиграли командой, я стала второй в абсолютном первенстве и первой в упражнениях на бревне. Знала, что я — одна из лучших гимнасток в мире на данный момент и в нашей сборной одна из лучших. Мы тогда все время соревновались с Наташей Юрченко. Она выиграла преолимпийский чемпионат мира, я — отборочный чемпионат СССР. На международных турнирах тренеры не знали, кого ставить последней на снаряд. Ведь завершает упражнение всегда самая сильная гимнастка в команде. Так и чередовались: то ее поставят, то меня. Шанс давали обоим.

Одни из заключительных сборов накануне Олимпиады проходили в Узбекистане, в Андижане, — привыкали к жаре, которая ожидалась в Лос-Анджелесе. Там, конечно, выжимали из нас все, что можно. И в мыслях ни у кого не было, что можем куда-то поехать. И вдруг после одной из контрольных тренировок всех собрали и объявили, что Олимпиады у нас не будет. Сказали примерно следующее: «Наше правительство решило, что опасно ехать в США, могут быть провокации. Но вы не расслабляйтесь, будут альтернативные со-



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Я РАВНОДУШНА
К ЗВАНИЯМ.
И чувства, что у меня
украли Олимпиаду,
тоже не было



РИА-НОВОСТИ

ревнования для стран, которые не поедут в Лос-Анджелес».

Помню, тренеры были в шоке. А девчонки — нет, я не заметила. Единственным человеком, который очень переживал, была Наташа Юрченко. Она, самая старшая среди нас, последняя из той плеяды гимнасток, которые блистали еще на московской Олимпиаде, совсем по-другому относилась к предстоящему событию. Это был ее последний шанс. К тому же Наташа была действующей чемпионкой мира и, естественно, готовилась победить в Лос-Анджелесе, и вдруг такое...

А мне было всего 15 лет, и никакого ощущения катастрофы у меня лично не возникло. Я, наоборот, вздохнула с облегчением, потому что чем ближе была Олимпиада, тем больше мы чувствовали психологическое давление. Мы же не просто должны были победить всех, мы и сами себя должны были превзойти по всем статьям. Но одно дело, когда ты едешь дебютантом, а когда ты уже выступил на чемпионате мира и тебя считают фаворитом...

Меня такая ответственность просто убивала. Я тренируюсь, у меня получается, все хорошо, все красиво. Но вот этот настрой, как это все преподносилось... Даже не знаю, с чем сравнить это состояние. Наверное, как жизнь или смерть, что-то такое.

А с другой стороны, сегодня думаю: а может, поэтому мы тогда все и выигрывали? Выходили на помост, как на последний бой в жизни. Может быть, действительно такого серьезного настрой

кому-то сейчас не хватает? Ведь не каждый способен на одном кураже идти и работать. Помимо суперталанта у тебя должно быть и желание — победить. Вот у меня его никогда не было, у меня было как раз это — жизнь или смерть. Выходила и собиралась. То, что на тренировках не получалось, начинало получаться.

«ДРУЖБА» БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

...В общем, мы понадеялись, что раз на Олимпиаду не поедет, нагрузки нам теперь снизят. А не тут-то было. Тренеры нас быстро вернули на землю, объяснив, что теперь, наоборот, мы должны доказать на своих соревнованиях, что мы лучше, сильнее тех, кто будет выступать в Лос-Анджелесе, что наши альтернативные соревнования — более серьезные и так далее. Короче, еще больше нас накрутили в этом плане. Подготовка продолжалась теперь на «Крулом», и работать приходилось очень много. Вскоре мы убедились, что тренеры нас не зря к этому призывали. Несмотря на то что румынские гимнастки отправились в Лос-Анджелес и составили хоть какую-то конкуренцию американкам, соперниц у нас хватало. В социалистических странах тогда была очень сильная гимнастика, и все готовились к «Дружке» серьезно, это стало ясно на первых же тренировках в Оломоуце. По накалу борьбы «Дружка» ничем не уступала чемпионату мира и Олимпийским играм. Все выверялось до миллиметра, до секунды, никакого расслабления абсолютно. Чуть-чуть ошибись, чуть-чуть дрогни, и где вся наша гимнастика? Я понимала, что не имею права на ошибку. Результаты — очень плотные. Чешка вторая, немка третья, не было нашего пьедестала всего.

«КАК ТОЛЬКО

я попала в основной состав, меня сразу поставили на ставку, и зарплата зависела от результатов. Чем выше результат, тем выше зарплата. В 15 лет у меня зарплата была такая же, как и у моего отца, директора локомотиворемонтного завода. Папа меня уважал за это, гордился мною, всем показывал, как музейный экспонат...»



ИТАР-ТАСС

САМОЕ ГЛАВНОЕ — ОПЫТ,
КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИЛА

Олимпийская чемпионка есть олимпийская чемпионка. А победительница международных соревнований «Дружба»... Наверное, человеку амбициозному осознать эту разницу было бы больше, мне — нет. Олимпийская — не олимпийская, какая разница. Я равнодушна к званиям. Никогда не хвалилась ими, не гордилась. И чувства, что у меня украли Олимпиаду, тоже не было. Самое главное для меня — тот опыт, который я пережила, готовясь ко всем этим стартам и выступая на них. Мне важнее мои внутренние личные достижения, то, что я это смогла, а это пересилила, другое перетерпела. Ты ведь залезаешь на такую гору, такие планки берешь, какие-то высоты свои личные, а не медали. Выходишь на запредельные уровни, которые не доступны простым людям. Вот это для меня ценно, это такой опыт — уникальный. Я знаю то, чего не знают другие, свои возможности, вообще возможности человека, существа живого, что можно выдержать, а что — нельзя. Я уже вижу, когда человек играет, что не может что-то выдержать. А когда он выходит на свой уровень предельный, когда он себя пересиливает... То есть ты замечаешь в людях то, чего бы никогда не заметил, если бы сам через это не прошел.

Любой выход на грань своих возможностей всегда уникален. И неважно, спорт это или искусство, или просто какой-то подвиг в жизни. Вдруг тебе надо что-то сделать, ты собралась и сделала. А где, в какой области, не так уж важно. Я это сделала в гимнастике.

Спорт формирует характер человека или все-таки человек реализует свой характер в спорте?..

Любой выход на грань своих возможностей всегда уникален.
Я это сделала в гимнастике



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

Мне кажется, характер — это то, что дается тебе с рождения, он есть, он дан тебе именно такой. Но когда ты занимаешься тем, что интересно и любимо, появляются и какие-то цели. Я хочу вот это сделать. И делаешь. Делаешь с желанием, с упоением, несмотря на то, что, возможно, какие-то трудности при этом испытываешь. Вот как у меня получилось в гимнастике, я это имею в виду, когда говорю, что не совершала никаких подвигов на помосте, не мечтала стать олимпийской чемпионкой или чемпионкой мира, а просто жила. Жила в гимнастике, жила гимнастикой, как сейчас живу обычной жизнью.

Но и с тем, что спорт помогает формировать характер, тоже не поспоришь. Преодоление того же страха с детства... Мы же много чего боимся в жизни, не только в спорте. За ребенка боимся, за семью, за любимого человека, за родителей. Боимся, что работу потеряем или зарплату перестанут платить. А вот это преодоление себя с детства, без которого спорт в принципе невозможен, может быть, и готовит к жизни потом. Преодолению себя просто в жизни — семейной, профессиональной, любой.

ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ

Вы спросили о том, мечтала ли я, что у меня будет столько детей? Нет, конечно. О двоих, троих, как мы все обычно говорим, да, думала. Но о пятерых?!.. Даже мыслей таких не было. Когда говорят: «мать пятерых детей», реакция та же, что и на «чемпионку мира» — нет, это не про меня! Но у каждого из нас своя внутренняя установка: Бог дал, значит, так должно быть. Мои дети — мое счастье. Моя сегодняшняя жизнь.

Еще очень любят спрашивать о том, как перенесла роды, ведь приходилось слышать, и не раз, что девочки, которые прошли весь этот путь в гимнастике, могут потом испытывать сложности с теми же родами. Что тут скажешь? Только то, что проблемы с материнством может испытывать любая девочка, которая никогда гимнастикой и не занималась. Думаю, раньше подобных вопросов не возникало по той причине, что гимнастика была другая. И гимнастки были высокие, крупные, от обычных девушек мало чем отличались. А когда появились маленькие девочки на помосте — а маленькие потому, что легче им осваивать сложные элементы, — тогда и начал складываться этот стереотип. Ведь женщинам миниатюрным рожать труднее, это закон природы. Только при чем здесь гимнастика?

Занимаются ли гимнастикой мои дети? Серьезно — нет. Я сразу решила, что буду развивать их более гармонично, пусть попробуют себя в

разных областях. Но «колесики», стойки, мостики — на каком-то уровне гимнастика в их жизни все равно присутствует. Мой младший сын ходит ко мне в зал регулярно, сам изучает акробатические элементы, ему это просто нравится. Сейчас новое веяние — трикинг. Ребята прыгающие, крутящиеся, скачут по улицам, видео выкладывают шикарные, иногда такие элементы захватывающие делают, — вот он по этой части пошел. Начал все сам изучать, не нужен ему никто, и палка не нужна. Он сам себя подстегивает, смотрит, что ему нужно, чтобы сделать элемент, как его выучить, какие упражнения подводящие, сам изучает и сам делает. То, что в моих детях любовь к движениям присутствует, это видно. Хорошо двигаются все, девчонки танцами занимаются, разными. И очень красиво танцуют, несмотря на то, что не профессионалы. Так, для себя, находят ролики танцевальные в Интернете и изучают эти танцы, выступают в школах, на праздниках, радуют и себя и других своими выступлениями.

ДЕТИ НАДО МНОЙ ХОХОТАЛИ

Наверное, и мне нужно было танцами заниматься. Там не так важны победы и достижения, там сам процесс важен. И я сейчас танцую, восполняю в себе эту потребность — двигаться красиво. Был период жизни в гимнастике. Потом — рождение и воспитание детей. Теперь детки подросли, время высвобождается, и мне хочется что-то для себя делать. Пробовала с детьми заниматься индийскими танцами. Это, конечно, было зрелище еще то... Там же движения — ломаные линии, там нужно изгибаться, все плавно делать, а меня всю жизнь учили натягиваться как струна. Дети надо мной хохотали: «Мама, такое ощущение, что ты сейчас «бревно делаешь». Мы были в группе — я, сестра и три девочки мои. Вместе танцевали эти индийские танцы. И неважно было, как у меня получается, на что это похоже. Я получала от этого море удовольствия. Сейчас девчонки как-то забросили индийские танцы, переметнулись на современные. А я все думала, чем бы мне заняться, какими танцами?

Латино очень люблю. И даже пробовала в 33 года, когда у меня уже было пятеро детей, три месяца занималась латино. Пошла на восточные танцы, осваивала танец живота. Движения получаются, а живота нет — и трясти нечем. Костлявая девушка... А полгода назад увидела случайно аргентинское танго. Смотрела видео. И заболела этим танцем. Смотрела каждый день, полгода изучала его визуально. И все не решалась пойти. Думала, как же я приду одна в группу? Больше всего боялась, что начнут на меня обращать вни-



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

мание. Но не танцевать из-за этого тоже неправильно, глупо. И решилась. Уже полгода занимаюсь. Там своя техника. Там полусогнутые ноги... И когда тренер говорит, что надо смягчать ноги, на полусогнутых какие-то повороты делать, я смеюсь. Ты понимаешь, меня всю жизнь учили вытягивать эти ноги. Я гимнастка, я не могу, для меня это как оскорбление, как нож по сердцу — ходить на полусогнутых ногах. В гимнастике тебя ругают за это. Я делаю эти полусогнутые ноги, а все внутри сопротивляется этому. Танцую на прямых ногах. Не получается у меня пока, стараюсь, но не получается. Но, с другой стороны, разве это так уж важно? Мне нравится, я получаю удовольствие, это самое главное. Всему надо учиться, и я этому сейчас учусь.

XXX

...Наверное, несерьезный я человек, чем иногда сильно огорчаю окружающих. В свое время кто только ни хотел увидеть во мне более суровую, нацеленную на результат особу. Сначала родители и тренер, потом муж, потом руководство клуба, в котором работаю. А я танцую в свое удовольствие, вожусь с малышами... Возможно, когда-нибудь все переменится, но сейчас я так прямо и говорю: не могу работать серьезно. И не преподаю себя как тренера, который результат вам обеспечит. И родителям всегда говорю, что я занимаюсь гимнастикой для здоровья, для гармоничного развития вашего ребенка. Кто согласен, кому это важно, — мои клиенты. А если у вашего сына или дочки есть способности к гимнастике, не волнуйтесь, они не пройдут стороной, они обязательно реализуются. Талантливому ребенку я непременно передам тренеру, который работает на результат, которому это интересно — работать на результат. Он вас будет развивать дальше. А я пока не готова к такому сюжету. Когда вожусь с малышами, не думаю о том, что мы будем выступать на соревновании, что мои дети должны победить, нет. Я стараюсь работать так, чтобы детям это нравилось. Просто нравилось заниматься гимнастикой. ▲

Я ГИМНАСТКА, я не могу, для меня это как оскорбление — ходить на полусогнутых ногах



АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

«МНЕ ПОВЕЗЛО.

Травмы, конечно, получала, но не очень серьезные. Но был период, когда на протяжении двух лет болели пяточные кости, и ничего с этим нельзя было сделать. Чего только ни придумывали, обезболивающее кололи прямо в кость, но помогало оно только на короткое время. А так терпела, зубы сжимала, заматывала ногу тейпом, чтобы была минимальная амплитуда движения стопы, как в гипсе, это снижало болевые ощущения. И с этим «гипсом» тренировалась и выступала очень долгое время. Два года это продолжалось, с 12 до 14 лет, а прошло сразу, в одночасье. Просто надо было перетерпеть».

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2013 ГОД												МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ		
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			1-7											ПЕНЗА
КУБОК РОССИИ								15-21						ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО			25-29											ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ				22-28										ПЕНЗА
ЧЕМПИОНАТЫ ФО	26-30													ПО НАЗНАЧЕНИЮ
СДЮШОР В ФО «НАДЕЖДЫ РОССИИ»										1-6 1-й этап				ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СДЮШОР «НАДЕЖДЫ РОССИИ»										18-24 2-й этап				БРЯНСК (ДЕВУШКИ) ПЕНЗА (ЮНОШИ)
3-й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ					20-24									ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ						22-29								ПЕНЗА
«ОЛИМПЕЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»												2-7		БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ МИРА														БЕЛЬГИЯ, АНТВЕРПЕН
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17-21										РОССИЯ, МОСКВА
ЭКМ			14-19											ФРАНЦИЯ, ЛА-РОШ-СЮР-ЙОН
МС (ЖЕНЩИНЫ)			22-25											ИТАЛИЯ
ЭКМ			20-25											ГЕРМАНИЯ, КОТБУС
МС											21-25			ЧЕХИЯ
МС											с 29			ГЕРМАНИЯ
ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И БАЛТИИ						18-23								РОССИЯ, ПЕНЗА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНИОРСКИЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ								13-20						НИДЕРЛАНДЫ
УНИВЕРСИАДА								6-17						РОССИЯ, КАЗАНЬ
МС			с 28	по 1										УКРАИНА, КИЕВ
МС (ЖЕНЩИНЫ)					26-30									ШВЕЙЦАРИЯ
КОНГРЕСС UEG												6-8		СЛОВЕНИЯ, ПОРТОРОЖ
МС						с 28		по 5						ЯПОНИЯ
МС ЖЕНЩИНЫ										14-21				ФРАНЦИЯ
МС									24-31					ШВЕЙЦАРИЯ
МС											2-7			ХОРВАТИЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК ИМ. М.ВОРОНИНА													11-15	РОССИЯ, МОСКВА

ГИМНОСВОРД

1. Место, где соревнуются гимнасты. 2. Состояние готовности мышечной системы спортсмена к двигательным действиям. 3. Вид оздоровительной гимнастики. 4. Экскурсовод со знанием языка. 5. Олимпийский чемпион Сиднея в опорных прыжках. 6. Название части самого древнего гимнастического снаряда. 7. Аббревиатура, обозначающая позу гимнаста перед выполнением упражнения. 8. Тренер олимпийской чемпионки Сиднея. 9. Приспособление, обеспечивающее прочность захвата гимнастического снаряда. 10. Профессор, специалист по моделированию сложных гимнастических упражнений. 11. Образное название выразительного движения в гимнастике. 12. Представитель одного из видов гимнастического спорта. 13. Двигательное действие, обеспечивающее полетную фазу. 14. Фамилия гимнаста, автора полетного элемента на перекладине. 15. Советский гимнаст, дважды подряд выигравший Олимпийские турниры в абсолютном первенстве. 16. Лучший гимнаст Олимпиады в Сиднее. 17. Свойство личности гимнаста, отражающее стремление к борьбе за победу. 18. Элемент гимнастического оборудования, играющий для гимнаста роль «соломинки» в опасных ситуациях. 19. Спортсмен, занимающийся силовыми видами гимнастики. 20. Спортивное состязание гимнастов. 21. Хобби олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой. 22. Образ гимнаста, создаваемый в рекламных целях. 23. Одна из обязательных процедур регламента гимнастических соревнований. 24. Краткий перерыв в показательных выступлениях. 25. Техническое устройство для информирования зрителей и участников соревнований. 26. Один из способов соединения двух элементов. 27. Музыкальное произведение, исполняемое в честь победы. 28. Образное выражение степени напряжения

спортивной борьбы. 29. Приспособление для обеспечения безопасности. 30. Спортивный судья. 31. Акробатический элемент. 32. Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, супруга олимпийского чемпиона по легкой атлетике. 33. Гимнаст, впервые исполнивший тройное сальто в соскок на чемпионате мира. 34. Прыжок на возвышение. 35. Образное название одного из простейших акробатических элементов. 36. Один из предметов в художественной гимнастике. 37. Спортивная обувь гимнаста.

Источник: журнал
«Гимнастический мир
Санкт-Петербурга»
2001/1 (3)

