

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№ 2 | 16 | 2013

Чемпионат Европы:  
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ.  
СЕБЯ ПОКАЗАЛИ,  
НА ДРУГИХ  
ПОСМОТРЕЛИ

Универсиада 2013:  
КАЗАНЬ БРАЛ? СПОЕМ,  
ПОРАДУЕМСЯ И  
ВОЗЬМЕМ ТАЛАНТОМ

Начни с нас:  
БАЛЕРИНА, КОТОРАЯ  
ТОСКУЕТ ПО БРУСЬЯМ

Рожденные в СССР:  
ВЕЛИКАЯ ЛЮБОВЬ  
ВЕЛИКИХ МУРАТОВЫХ



АБСОЛЮТНЫЙ  
ЕВРОПЕЕЦ  
ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ!

*ВТБ – Генеральный спонсор  
Федерации спортивной  
гимнастики России*

Реклама



**ВТБ**

Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный

[www.vtb.ru](http://www.vtb.ru)

ОАО Банк ВТБ  
Генеральная лицензия Банка России № 1000

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

На прошедшем в Москве чемпионате Европы по спортивной гимнастике, первом крупном турнире нового олимпийского четырехлетия, российская сборная выступила с честью. Шесть золотых и четыре бронзовые медали — достойный результат, который высоко оценили руководители российско-го спорта и многочисленные зрители. Соревнования высокого уровня — это проверка на прочность, отчет о проделанной работе и составление планов на будущее.

Впереди у наших гимнастов еще более серьезные и ответственные старты — Универсиада в Казани и чемпионат мира в Антверпене. Добившись успеха на европейском помосте, мы не имеем права останавливаться на достигнутом.

Желаю сборной команде России ярких побед, а читателям журнала, которые любят гимнастику и следят за ней, — хорошего лета, полноценного отдыха и занятий спортом ради здоровья и удовольствия.



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

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



**4** **НОВОСТИ**  
**ГДЕ? КАК И КОГДА?**

**6** **ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ**  
**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ НАШЕЙ ЕВРОПЫ**  
*Москва-2013 глазами болельщика и в цифрах*

**22** **АБСОЛЮТНО ПЕРВЫЕ**  
**ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ОЖИДАЮ САМОЛЕТ!**  
*Чемпионами не рождаются, или становятся*  
**АЛИЯ МУСТАФИНА:**  
**ПОКОРНЫХ СНАРЯДОВ НЕ БЫВАЕТ**  
*Но надо идти вперед — шажочками, шагами*

**26** **УНИВЕРСИАДА 2013**  
**ТЫ — ЭТО МИР!**  
*В программу XXVII Всемирных летних студенческих Игр 2013 года включено 27 видов спорта*

**32** **НАЧНИ С НАС**  
**БАЛЕРИНА ОКСАНА БОНДАРЕВА:**  
**Я ТОСКОВАЛА ПО БРЕВНУ И БРУСЬЯМ**  
*Как девчонка из Днепрпетровска после закрытия гимнастического зала пришла в хореографическую школу*

**38** **ФОТОРЕПОРТАЖ**  
**ТАЛАНТЫ У СНАРЯДОВ**  
*Первенство России: ищем и находим*  
**ПРОБА ПЕРА**  
*Бойцы — малютки в Финляндии представляют Россию*

**48** **ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ**  
**ШЕЯ — ВСЕМУ ГОЛОВА**  
*В балете и гимнастике наличие линии шеи характеризует школу движения и влияет на эстетическую оценку исполнения*



## ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ с. 70

### 54 А ЗНАЕТЕТ ЛИ ВЫ?

**КИСТЬЮ ПО ТЕЛУ**

*Ты заболеешь — я приду, боль разведаю руками*

### 60 ТРЕНЕРСКАЯ

**ВАЛЕРИЙ ЛОМАЕВ:  
ДИАЛОГ С ДАВИДОМ**

*Наставник Давида Белявского о загадке ученика, работе равного с равным и тренерской вариативности*

### 64 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**ДЕРЖИ КВАДРАТ!**

*Гимнасты, чтобы «скрутить» необходимый поворот, вынуждены выходить за каноны хореографии. Но прежде чем перешагнуть эти каноны, следует овладеть хореографической базой поворотов. Какой?*



### 70 РОЖДЕННЫЕ В СССР

**ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ**

*Софья и Валентин Муратовы: путь вместе длиною в 55 лет*

### 80 КАЛЕНДАРЬ-2013

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

## ГИМНАСТИКА

№ 2\_16\_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:**  
ИМАГО/КОММЕРСАНТЬ

#### ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев, Алексей Резвых,  
Елена Михайлова,  
Андрей Голованов, Сергей Киврин

#### ПРЕПРЕСС:

Дмитрий Малов

#### ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломахо

#### КОРРЕКТОР:

Мария Викторова

#### АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачеева,  
Маруся Бонина,  
Юрий Вешкин,  
Борис Ходоровский,  
Олег Васильев,  
Ксения Перекладина,  
Борис Валиев

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

**РАСТОРОЦКИЙ ВЛАДИСЛАВ  
СТЕПАНОВИЧ — 80 ЛЕТ!**

Мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.  
Ученик и соратник Ю.Э. Штукмана.

Тренер сборной СССР (1967–1985). Среди учениц: трижды олимпийская чемпионка Л. Турищева, олимпийская чемпионка Н. Шапошникова, чемпионки мира А. Шишова, Н. Юрченко... Внесен в Книгу рекордов Гиннеса.

**ВЛАДИСЛАВ СТЕПАНОВИЧ!**

От всей души желаем Вам крепкого здоровья, хорошего настроения, понимания и поддержки со стороны родных и близких, успехов в работе. Мы благодарны Вам за огромный вклад в спортивную гимнастику. Вы очень много сделали для развития спортивной гимнастики не только в нашей стране, но и во всем мире.

**БИЙСК****КУБОК КОСМОНАВТИКИ**

В Бийске прошел традиционный турнир по спортивной гимнастике среди юношей. Почти 60 участников представляли Барнаул, Бийск, Новосибирск, Кемерово, Ангарск, Читы, Томск.

В этом году турнир был приурочен к 100-летию со дня рождения Якова Федоровича Савченко, дважды Героя Социалистического труда, инициатора создания зала гимнастики в Бийске. Участникам соревнований была представлена тематическая культурно-познавательная программа — посещение Музея космонавтики, экскурсия в планетарий, показательные выступления ракетомодельного клуба и авиамodelистов. А во время открытия турнира был показан документальный фильм, рассказавший

**В ЛИДЕРАХ!**

В Санкт-Петербурге, во время Международной конвенции SportAccord, после совместного заседания исполкомов Международного олимпийского комитета (МОК) и Ассоциации международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF) президент МОК Жак Рогге озвучил распределение летних олимпийских видов спорта по категориям. От этого распределения зависит и то, какое финансирование будут получать международные федерации за участие в Олимпийских играх.

**Летние олимпийские виды спорта. Распределение по категориям**

**Категория А.** Водные виды спорта, легкая атлетика, гимнастика.

**Категория В.** Баскетбол, велоспорт, футбол, теннис, волейбол.

**Категория С.** Стрельба из лука, бадминтон, бокс, дзюдо, академическая гребля, стрельба, настольный теннис, тяжелая атлетика.

**Категория D.** Гребля на байдарках и каноэ/гребной слалом, конный спорт, фехтование, гандбол, хоккей на траве, парусный спорт, тхэквондо, триатлон, спортивная борьба.

**Категория E.** Современное пятиборье, гольф, регби-7.



собранным о жизни Я.Ф. Савченко, о создании спорткомплекса и первых соревнованиях, прошедших в гимнастическом зале в 1980 году (которые, кстати, были посвящены космонавту А.А. Волкову). Особый восторг присутствующих вызвало лазерное шоу, устроенное прямо на ковре зала.

В командном первенстве главный кубок достался кемеровчанам, второе место заняли хозяева турнира, а третьими стали представители Читы. Помощь в проведении турнира оказало ОАО «ФНПЦ «Алтай», первым руководителем которого являлся один из основоположников практического ракетостроения Яков Федорович Савченко.

## ПОЛЫСАЕВО

### НОВЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ТАЛАНТОВ

Первого июня 2013 года в городе Полысаево Кемеровской области открылся специализированный зал для занятий спортивной гимнастикой.



Больше года продолжались работы по реконструкции зала в Доме детского творчества. Здание было построено в 1959 году и за прошедшее время, конечно, состарилось. В строительстве нового зала вложено более 20 млн руб.

Теперь здесь есть все необходимое для тренировочного процесса. 1 сентября обновленный зал начнет свою работу. Федерация спортивной гимнастики выделила для занятий новый современный гимнастический инвентарь на 2 млн руб. Тренировать юных спортсменов будут преподаватели Ленинск-Кузнецкой школы гимнастики.

Никита Игнатъев, чемпион России по спортивной гимнастике: «Я считаю, что для детей, которые будут здесь заниматься, снаряды замечательные, фирменные. Значит, и результаты будут обязательно».

Андрей Лагутов, вице-чемпион первенства России по гимнастике: «Хоро-

ший, уютный зал, маленький. Для детей — отличные условия».

## ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

### ТРИДЦАТЬ ТРИ ГОДА

В Ленинске-Кузнецком прошел международный турнир, посвященный Дню защиты детей. История проведения турнира в Ленинске-Кузнецком началась в 1980 году.

В соревнованиях выступали юные гимнасты из пяти стран — Казахстана, Монголии, России, Литвы и, впервые, из Австралии.

За годы существования турнир повидал немало звезд, его участниками становились многие известные ныне гимнасты, среди которых олимпийские чемпионы Мария Филатова, Валентин Могильный, Евгений Подгорный, лидеры сборной команды России Максим Девятковский, Антон Голоцуцков, Игорь Пахоменко, Андрей Черкасов, Никита Игнатъев...

География турнира с каждым годом расширяется, в разные годы в состязаниях принимали участие юные гимнасты Франции, Болгарии, Китая, Сирии, Северной Ирландии, Монголии, Казахстана. Ежегодно соревнования собирают около 120 участников.



## ЮБИЛЕЙ

В мае отметил юбилей **Георгий Иванович Левин** — арбитр международной категории, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры РФ, Отличник физической культуры и спорта РФ.

Георгий Иванович, Вы прошли достойный путь служения гимнастике. Молодое поколение сможет найти в Вашей

жизни пример не только спортивных достижений, но и настоящей любви к спортивной гимнастике.

Ваше мастерство, организаторские способности, любовь к профессии и своим воспитанникам снискали заслуженное уважение и признание всей гимнастической России.

**Желаем Вам здоровья и благополучия!**



# ДЕНЬ ЗА ДНЕМ НАШЕЙ ЕВРОПЫ

МОСКВА-2013 ГЛАЗАМИ БОЛЕЛЬЩИКА

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН, ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## КВАЛИФИКАЦИЯ

Здесь определяются те, кто уже вечером может собирать чемоданы и ехать в аэропорт. А те, кто остался, будут разыгрывать медали в многоборье и на отдельных снарядах. Они еще раз выйдут на старт и попытаются не допустить ошибок, которые сделали сегодня, ведь все начнется с нуля.



## Сборная России выиграла **10 медалей** и стала самой титулованной командой чемпионата Европы

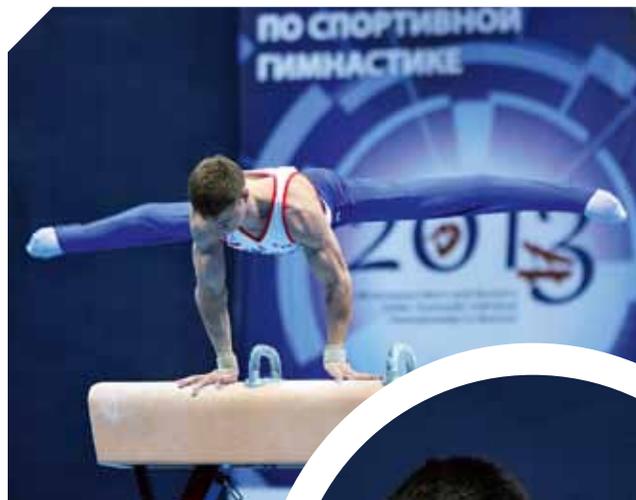
### Мужчины

Наши многоборцы, уже 21-летний Давид Белявский и еще 20-летний Никита Игнатъев, вышли на помост в 10 утра. Гимнастов в первой смене не много, по 3–4 человека на снаряде.

Наши парни начинали с коня. Неплохо для себя выступил Никита Игнатъев — 14,166/5,6, но

комбинация у него не из сильных. Хорошо у Давида Белявского — 15,000/6,5.

Второй снаряд, кольца. Здесь не все получилось у Белявского — лишь 14,366/5,7. А вот Игнатъев выступил очень хорошо — 15,066/6,4. И тут же срыв в опорном прыжке: и Белявский (13,900/6,0), и Игнатъев (13,766/5,6) падают на приземлении.



Матвей  
ПЕТРОВ



Денис  
АБЛЯЗИН



Эмин  
ГАРИБОВ

Александр  
БАЛАНДИН



После неудачи в опорном прыжке отличные брусья: Белявский — 15,066/6,3, Игнатъев — 14,733/6,3. Но перекладина — и снова орехи. Давид выступает относительно уверенно — 14,500/6,0, а Никита срывается со снаряда — всего 13,300/6,1.

Заключительный снаряд, вольные. Белявский окончательно проснулся и выступил просто «на ура» — 15,433/6,5. Никита хуже — 14,333/6,1.

Сумма Белявского — 88,265, Игнатъева — 85,364. Оба прошли в финал многоборья, однако оба выступали неровно, особенно Игнатъев.

Остальные наши гимнасты выступали в третьей смене.

Денис Аблязин ошибся на вольных и получил всего 14,900/7,0. Он показал самую сложную программу, но падение с выходом за ковер не позволило ему пройти в финал на своем коронном снаряде. Потом Денис великолепно выступил на кольцах (15,733/6,7) и не менее великолепно выполнил два опорных прыжка (15,508/6,0 + 15,166/6,2 = 15,337), и на этих снарядах он вышел в финалы лидером.

Но вольные — не последняя наша потеря.

На кольцах сорвал соскок Александр Баландин — 14,466/6,6, и это только 22-й результат. Мимо финала.

На коне Матвей Петров получил 15,000/6,7, и он 13-й, позади Белявского. Здесь наших в финале не будет. Дебют Петрова не провальный, но и удачным его назвать нельзя: он должен был быть в финале.

Эмин Гарибов с конем так пока и не «задрожил» — падение и 13,366/5,8. В последний момент Эмин зацепился за финал на брусках — 15,000/6,6, восьмой. А вот на перекладине вышел в финал с лучшим результатом — 15,300/7,0 и имеет отличные шансы на победу.

#### Соперники

Лидер в многоборье после квалификации — англичанин Макс Уитлок, у которого 89,365. За ним украинец Олег Верняев — 89,331, Давид Белявский — 88,265 и украинец Олег Степко — 88,224. Остальные далеко отстали, и из арьергарда могут подняться только Ни-

Анастасия  
ГРИШИНА

Мария ПАСЕКА

кита Игнатъев (пока седьмой) и англичанин Дэниел Пёрвис (восьмой, 84,966), понадевавшие ошибок. У остальных шансов практически нет.

### Женщины

Второй день квалификации. Оказалось, не наш день.

**В первой смене** выступали две российские гимнастки — Анастасия Гришина и Мария Пасека. Девочки начинали с брусьев, в одной группе с англичанками Руби Хэрролд и Габриел Юпп. Здесь же сильные итальянки Джорджия Кампана и Элиза Менегини.

Первой вышла на снаряд Мария Пасека. Полгода назад Маша была гимнасткой одного снаряда — опорного прыжка. Но то — полгода назад. Маша на брусьях выступила просто прекрасно — 14,100/5,8. Я вообще не помню у нее такой оценки — ни дома, ни на международных соревнованиях.

За Пасекой — Гришина. Настя со снаряда упала и не собрала ни сложности, ни баллов — 13,566/6,0. А ведь это ее коронный снаряд, и в этом сезоне Гришина не раз зарабатывала на брусьях больше 15 баллов. Хэрролд показала более сложную программу, чем Пасека, и за счет коэффициента сумела опередить нашу Машу — 14,133/6,3.

Следующий снаряд — бревно. Гришина первой выходит к снаряду и снова падает — 13,400/6,2. Происходящее похоже на кошмар. Хэрролд не падает, но комбинация ее по сложности просто жалкая — 13,433/5,1. Чуть лучше Юпп — 13,566/5,9.

И вот когда уже почти все потеряно, Анастасия Гришина очнулась. В вольных она показала хорошее упражнение и сделала его на 14,266/5,8. Хэрролд проиграла чуть ли не балл — 13,400/5,4.

А в это время творит чудеса на брусках вчерашняя юниорка немка Софи Шедер — 14,700/5,9, и при этом она не собрала всей своей сложности, здесь у нее обычно 6,2.

Заключительный снаряд, опорный прыжок. Прыжки Хэрролд и Юпп по сложности не выдерживают критики, как и их оценки: Хэрролд — 13,433/5,0, Юпп — 13,566/5,0. Пасека прыгает два прыжка: 15,066/5,8 и 14,400/5,6, полусумма 14,733. Это финал и, возможно, с первого места.

Великолепно прыгает и Гришина — 14,833/5,8, и этот прыжок позволяет ей «прыгнуть» на первое место в многоборье — 56,065. Вторая Хэрролд — 54,799, третья Менегини — 54,782. Увидим ли мы Гришину на помосте в последующие дни, зависит от выступлений Алии Мустафиной и Ксении Афанасьевой.

«Российские болельщики еще раз убедились, что спортивная гимнастика в нашей стране находится на подъеме. Десять медалей, в том числе шесть золотых, — выдающийся успех. Желаю вам не останавливаться на достигнутом и продолжать радовать своими победами на международных соревнованиях», — поздравил сборную президент Олимпийского комитета России Александр Жуков

Алия  
МУСТАФИНА



**Вторая смена.** Здесь две румынки — Лариса Иордаче и Диана Булимар. Две сильные итальянки, Ванесса Феррари и Карлотта Ферлито, но обе в многоборье не участвуют.

Румынки начинают с вольных, где Булимар получает 14,233/5,8, а Иордаче — 14,400/6,1. И прыгают обе хорошо: Иордаче — 14,766/5,8, Булимар — 14,833/5,8.

На брусках румынские гимнастки дружно проваливаются, улетающая со снаряда: Булимар — 12,700/5,4, Иордаче — 12,966/5,6.

Бревно, заключительный снаряд. И здесь, на своем традиционно сильном снаряде, румынки выступают отлично. Вначале Булимар показывает лучший результат — 14,366/5,9, а за ней прекрасное уверенное исполнение демонстрирует Иордаче — 15,066/6,4. Обе обходят в многоборье Гришину.

После второй смены в многоборье впереди Лариса Иордаче — 57,198, за ней Диана Булимар — 56,132.

**Третья смена.** Здесь Алия Мустафина и Ксения Афанасьева, испанки Мария Варгас и Роксана Попа, голландка Ноэль ван Клаверен, швейцарка Джулия Штайнгрубер.

**Первый снаряд.** Наши девушки начинают с вольных упражнений, испанки на брусках, голландки прыгают, а Штайнгрубер качается на бревне. Качается, но не падает — 13,033/5,6. Для многоборья неплохо. Отлично прыгает ван Клаверен: 14,866/5,8 (!) + 14,300/5,2 = 14,583, и это второй результат дня. Испанки на брусках не впечатляют.

Мустафина прекрасно выполняет вольные — 14,300/5,9. Всего на 0,1 ниже, чем у Иордаче. Следом на помост выходит Афанасьева. Это нечто! Самая сложная программа в вольных за последние годы и неплохое исполнение — 14,633/6,4. Гришина мимо финала в вольных.

**Второй снаряд.** Штайнгрубер прекрасно выполняет вольные, где она никогда не была в числе сильнейших. Но швейцарская гимнастка по сравнению с Лондоном существенно усложнила программу и заметно прибавила в качестве — 13,933/5,9, это заявка на финал.

Афанасьева прекрасно прыгает — 14,900/5,8, но на 2,5 винта не решается, да и прыгает только один прыжок. Еще лучше выполняет тот же прыжок Мустафина — 15,066/5,8, но тоже только один. В финале у нас только Маша Пасека.

После двух снарядов наши девушки опережают Иордаче, и лидирует Афанасьева.





Ксения  
АФАНАСЬЕВА



## Главный тренер сборной Андрей Родионенко: «ЭТОТ ГОД ДЛЯ НАС ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЙ.

Обычно у нас два пиковых старта в году, а в этом три – чемпионат Европы, Универсиада и чемпионат мира. Времени не просто нет, его катастрофически не хватает»

**Третий снаряд.** Голландки валятся с бревна. Испанки относительно неплохо выступают в вольных, особенно Роксана Попа — 13,700/5,6, и это шансы на финал. Штайнгрубер блистает в опорном прыжке: 15,300/6,2+14,266/5,2 = 14,783 и становится лидером на этом снаряде.

А наши девушки на брусьях. Ох, уж эти брусья... Ксения Афанасьева привычно с них срывается — 12,466/5,5, и перед Гришиной забрезжила надежда на финал в многоборье. А вот Алия Мустафина показала облегченный вариант брусьев, но сделала все достаточно уверенно — 15,025/6,3. Мустафина захватывает лидерство в многоборье.

**Четвертый снаряд.** Что натворила здесь Мустафина, сложно представить: падения, вылет с помоста в соскоке, в итоге 11,666/6,0. Алия проигрывает Гришиной — 56,057.

Если сейчас Афанасьева выступит в свою силу, Мустафина остается без финала в многоборье. Но на бревно выходит Ксения Афанасьева и тоже падает — 13,100/5,5. Сумма Ксении всего 55,099, и она уступает и Гришиной, и Мустафиной. Вот так Анастасия Гришина, до последнего снаряда не попадавшая в финал многоборья, не только стала участницей финала, но и оказалась в квалификации лучшей

среди наших гимнасток. На помосте всякие чудеса случаются.

Штайнгрубер брусья завалила (12,466/5,7), но сумму набрала для себя приличную. Лидеры после квалификации: Лариса Иордаче (Румыния) — 57,198, Диана Булимар (Румыния) — 56,132, Анастасия Гришина — 56,065, Алия Мустафина — 56,057, Ксения Афанасьева — 55,099 (но в финале только две гимнастки от страны), Роксана Попа (Испания) — 55,065, Руби Хэрролд (Великобритания) — 54,799, Элиза Менегини (Италия) — 54,782, Джулия Штайнгрубер (Швейцария) — 54,732.

Самую сложную программу в квалификации показали Мустафина — 24,0, Иордаче — 23,9, Гришина — 23,8, Штайнгрубер — 23,4 и испанка Попа — 23,1. У Булимар 22,9, но готова она отменно.

Квалификация оставила двойственное впечатление. Особенно заключительное бревно. Прямо скажу, неожиданный итог.

Давид  
БЕЛЯВСКИЙ

## НАШ ДЕНЬ: ПОБЕДА, КОТОРУЮ ВСЕ МЫ ТАК ДОЛГО ЖДАЛИ

### Мужчины

Давид Белявский — абсолютный чемпион Европы. АБСОЛЮТНЫЙ!

Все золотые медали в гимнастике формально равны. Но победа в многоборье все же стоит особняком, и этот титул — самый почетный в гимнастике.

### До финала

Главные действующие лица:

Макс Уитлок, Великобритания (13.01.1993), чемпион страны, бронзовый призер Олимпийских игр в командном первенстве.

Олег Верняев, Украина (29.09.1993), обладатель самой сложной программы в многоборье.

Давид Белявский, Россия (23.02.1992), абсолютный чемпион страны.

Олег Степко, Украина (29.03.1994).

Именно этим четверем гимнастам предстояло разыграть три медали в многоборье. Эта четверка в квалификации была намного сильнее всех остальных финалистов. Они не только заметно опередили всех по сумме баллов, но и показали самые сложные программы: Верняев — 38,4, Степко — 37,2, Белявский — 37,0, Уитлок — 36,3. Следующие по сложности программы — Никита Игнатъев — 36,1 и испанец Фабиан Гонзалес — 35,4.

### Финал

**Первый снаряд.** Уитлок, Белявский и Гонзалес начинают с опорного прыжка, Верняев и Степ-

ко с колец, Игнатъев с вольных упражнений, англичанин Дэниел Пёрвис — с коня.

Белявский в квалификации прыгнул неудачно, но сейчас прыжок отличный — 15,400/6,0! На полтора балла больше, чем в квалификации. Уитлок при приземлении присаживается на левое колено и цепляет коридор — 14,433/5,6. Степко на кольцах зарабатывает 14,666/6,2, Верняев — 14,733/6,4. Это почти на уровне квалификации. Очень неплохо прыгает Гонзалес — 14,966/5,6, а Игнатъев прекрасно выполняет вольные — 14,900/6,2.

Давид Белявский захватывает лидерство, но пока это ничего не значит.

**Второй снаряд.** Степко прыгает — отличный «воздух» и приземление на колени, локти и нос. Очень жаль! Следом за ним блестяще прыгает Верняев — 15,500/6,0. Уитлок на брусках выглядит довольно уверенно — 14,966/6,0.

Бруска — один из коронных снарядов Белявского. Но сейчас он выступает с ошибками — 15,000/6,3. Игнатъев с трудом проходит коня — 13,600/5,6, хорошо, что не упал.

После двух снарядов лидируют Белявский — 30,400, Верняев — 30,233 и Уитлок — 29,399. Игнатъев 10-й.

**Третий снаряд.** Уитлок на перекладине не впечатляет — 14,633/6,0. Верняев великолепен на брусках — 15,666/6,8, и сложность на 0,2 больше, чем в квалификации. Прекрасно дела-



Макс УИТЛОК

Никита  
ИГНАТЬЕВ

ет брусья Степко — 15,433/6,6, а это означает, что он продолжает борьбу за медали.

Игнатъев на кольцах торопится и допускает ошибки — 14,633/6,4. Никита никак не может встроиться в ритм состязаний. Белявский на перекладине выступает очень точно и очень чисто, но недобирает сложности против квалификации на 0,3 балла — 14,600/5,7.

После трех снарядов: Верняев — 45,899, Белявский — 45,000, Степко — 44,065, Уитлок — 44,032. Игнатъев седьмой — 43,133, но уже без малейших шансов.

**Четвертый снаряд.** Игнатъев прыгает неудачно — в приземлении опирается на левую руку, а это оценивается как падение. Режут его беспощадно — 13,666/5,6. Белявский очень прилично выполняет вольные, но оценка ниже, чем в квалификации — 15,266/6,5. Уитлок в вольных: очень мощная акробатика, но грязный «воздух». Тем не менее впечатление сильное и от выступления, и от оценки — 15,500/6,6.

Украинский дуэт на перекладине. Верняев не слишком уверен — 14,100/5,9. Степко выполняет упражнение в высоком темпе, чисто, соскок тройное сальто, но сложности не хватило — 14,400/5,9.

После четырех снарядов Давид Белявский возвращает себе лидерство — 60,266. За ним следом Верняев — 59,999, Уитлок — 59,532, Гонзалес — 58,466, Степко — 58,465.

**Пятый снаряд.** Напряжение нарастает. Нервничают все. У Давида Белявского остались два не самых любимых снаряда — конь, на котором он выступает с переменным успехом, и самый слабый его снаряд — кольца.

Игнатъев на брусьях. Сделаем он хоть один снаряд так, как умеет? Сделал! 15,083/6,3, конечно, не супер, но это его первая оценка выше 15 баллов. Белявский на коне нервничает, начинает комбинацию с ошибки, все остальные элементы просто отлично — 14,900/6,2, но снова недобор сложности 0,3. Уитлок на коне все делает уверенно, но не более. Без блеска. Однако оценка высокая — 15,366/6,6. Гонзалесу на коне тяжело: всю комбинацию делает с согнутыми ногами, едва выходит в соскок — 14,200/6,2. Нет, он не претендент на медаль. Степко в вольных смотрится очень неплохо — 14,733/6,1, но может лучше.

Верняев. У него сложная программа, но Олег много ошибается, вылетает за ковер... Нервы. Оценка низкая — 14,333/6,5, и даже этого много.

Перед заключительным снарядом впереди Давид Белявский — 75,166. Совсем рядом Уитлок — 74,898. Третий Верняев — 74,332, далее Степко — 73,198, Гонзалес — 72,666, Первис — 72,332, Игнатъев — 71,882.

**Шестой снаряд.** Честно скажу, в победу Давида Белявского не верил. Не верил до того момента, когда он встал в соскоке с колец. Слишком часто нашим гимнастам не хватало то мастерства, то характера, а чаще и того и другого.

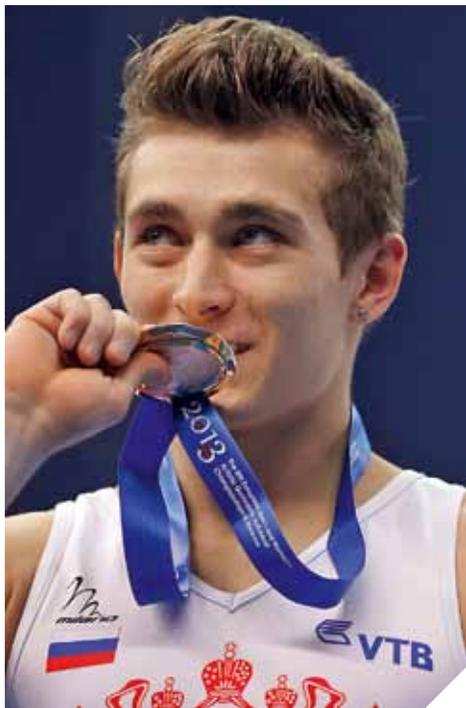


Олег СТЕПКО



Олег ВЕРНЯЕВ

**Андрей Родионенко:**  
«Как спортсмены могут показать результаты выше тех, на которые готовы? Гимнастика — как математика: дважды два будет четыре, и четыре с половиной не получится»



В Москве были представлены новые образцы оборудования, которое будет использовано в этом сезоне, в том числе и на Универсиаде. Оно отвечает самым высоким стандартам и позволяет показывать **ГИМНАСТИКУ будущего**

**Государственный тренер Валентина Родионенко:** «Ближайшие задачи — подтягивать молодежь, сохранить тех, кто сегодня в строю, попытаться вернуть тех, кто по каким-то причинам «пропал» из сборной. Конкуренция должна быть в команде. Без нее не будет и результата»



Давид показал и мастерство, и, особенно, характер — 14,633/5,7. Он сделал все, что мог, и оставалось ждать, чем ответят соперники. В принципе догнать его мог только Макс Уитлок.

Но Уитлок ничем ответить не смог. Свою довольно слабую комбинацию он сделал с ошибками и проиграл — 14,208/5,5.

Оба Олега на коне имеют сильные упражнения и умеют их хорошо исполнять. Но Степко уже далеко отстал, и его 14,900/6,4 в борьбе за медали ничего не решали.

Верняев мог выиграть серебро. Для этого ему надо было повторить свой результат квалификации. Но нервы украинского гимнаста окончательно сдали: он начинает комбинацию и слетает со снаряда. Поставили Верняеву много — 14,066/6,5, и он удерживает бронзу.

**Итог финала:** 1. Давид Белявский (Россия) — 89,799, 2. Макс Уитлок (Великобритания) — 89,106, 3. Олег Верняев (Украина) — 88,398, 4. Олег Степко (Украина) — 88,098, ... 10. Никита Игнатъев (Россия) — 84,748.

Самую сложную программу в финале показал Олег Верняев — 38,1. Далее Олег Степко — 37,1, Давид Белявский — 36,4, Макс Уитлок — 36,3, Никита Игнатъев и Дэниел Пёрвис — по 36,1.

А потом был гимн России, и российский флаг, и Давид Белявский на высшей ступени пьедестала почета.

**Через два часа на помост вышли женщины.**

Если победа Давида Белявского была неожиданной, то от Алии Мустафиной все мы ждали только победы. Несмотря на провал в квалификации. У Мустафиной самая сложная программа, а как она умеет бороться — известно всем.

Мустафина начинала с бревна, в одной группе с румынками Ларисой Иордаче и Дианой Булимар, испанской румынкой Роксаной Попа, восходящей итальянской звездой Элизой Менегины. Анастасия Гришина начинала с вольных, и в этой группе швейцарка Джулия Штайнгрубер.

В вольных первой вышла Гришина и начала с двух ошибок и выхода за помост. Потом все чисто, но сбавки уже набраны — 13,866/5,6. Недобор против квалификации и в сложности, и в оценке. Очень прилично смотрится в вольных Штайнгрубер — 13,833/5,8.

Иордаче первой выходит на бревно и делает свою комбинацию очень уверенно — 14,833/6,4. Всего одна грубая ошибка. У Мустафиной новая комбинация, ей от роду несколько месяцев, и она еще до конца не отработана. На снаряде Алию штормит, она пару раз на грани падения — но не падает! Судьи не скупятся — 14,400/6,4. Диане Булимар не хватает сложности — 14,400/5,8.

**Второй снаряд.** Мустафина прекрасно выполняет вольные, и оценка (14,466/5,9) кажется достаточно высокой. Но почти столько же выставляют Булимар — 14,233/5,8. А потом Иордаче зарабатывает 14,833/6,3. Румынки исполняют вольные в высоком темпе, но каждое приземление сопровождается переступанием и топтанием на месте. Да и приземления неточны. И хореография... сомнительная. Похоже, в вольных у Мустафиной отобрали то, что «передали» на бревне.

Гришина на прыжке. Выглядит очень нервно. Но прыгает Настя прекрасно и получает прекрасную оценку — 14,900/5,8. Но еще прекрасней оценка у Штайнгрубер — 15,066/6,2 за счет более высокой сложности.

После двух снарядов лидирует Иордаче — 29,699, далее Штайнгрубер — 28,899, Мустафина — 28,866, Гришина — 28,766, Булимар — 28,633.

**Третий снаряд.** Мустафина выполняет опорный прыжок почти идеально, но оценка удивляет — 15,033/5,8. Это слишком мало! Я ждал 15,2–15,25. Булимар ошибается в приземлении, но — 14,766/5,8. И очень высоко оценивают Иордаче — 14,900/5,8. Я бы согласился с оценкой Иордаче, если бы Мустафиной поставили то, что она заслужила своим прыжком.

Гришина очень хороша на брусьях — 15,033/6,2. Легкое, воздушное исполнение. А Штайнгрубер на брусьях «теряет ноги», смотрится тяжело. Это явно не ее снаряд, несмотря на хорошую сложность — 13,800/5,9.

После трех снарядов: Иордаче — 44,599, Мустафина — 43,899, Гришина — 43,799, Булимар — 43,399, Штайнгрубер — 42,699.

Но у румынок впереди самый неудобный для них снаряд — брусья. И коронный снаряд Мустафиной.

**Четвертый снаряд.** Булимар на брусьях. Слабенькая программа, слабенькое исполнение — 13,666/5,4. Иордаче выполняет свою комбинацию безобразно. В перелете на нижней жерди сгибает ноги, согнуты ноги в перелете с верхней жерди на нижнюю, стойки на верхней жерди под углом 30 градусов, обороты на верхней жерди с согнутым углом корпусом... Но оценка до неприличия высокая — 13,833/5,5.

Алия Мустафина. Прекрасное исполнение упрощенного варианта олимпийской комбинации — 15,133/6,3, и это ПОБЕДА!



Анастасия ГРИШИНА



Алия МУСТАФИНА



Гришина выходит на бревно как на эшафот, но почти не ошибается, только сложности мало — 14,133/5,6. Но эта оценка выводит Настю на третье место. Штайнгрубер очень сильно проходит бревно — 14,366/6,0 и настигает Булимар.

**Итог финала:** 1. Алия Мустафина (Россия) — 59,032, 2. Лариса Иордаче (Румыния) — 58,432, 3. Анастасия Гришина (Россия) — 57,932, 4–5. Джулия Штайнгрубер (Швейцария) и Диана Булимар (Румыния) — по 57,065.

А потом Алия Мустафина на верхней ступеньке пьедестала и Анастасия Гришина на третьей, и гимн России и российские флаги.

В финале многоборья самую сложную программу показала Алия Мустафина — 24,4. А вот вторая по сложности программа у швейцарской гимнастки Джулии Штайнгрубер — 23,9. Она явно на подъеме и будет прогрессировать. Далее Иордаче — 23,8, Гришина — 23,2, Булимар — 22,8.

**Двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина:** «Надо обратить внимание на чистоту исполнения. Это важно – ты делаешь сложные элементы, борешься за десятые, а за согнутые ноги тебе снимают заработанное неимоверным трудом»



Алекс ШАТИЛОВ



Андреа СИНЬОЛАНИ

### Министр спорта Виталий Мутко:

«Мы завоевали шесть золотых медалей. Практически на всех снарядах боролись за пьедестал почета. Спортивная гимнастика — субъективный вид спорта, и доминировать одной стране всегда очень сложно»

### Андрей Родионенко:

«На Олимпиаде в Лондоне 14 комплектов медалей отправились в 21 страну. Во всем мире теперь стали заниматься гимнастикой так, как раньше занимались только в Японии, России... Сильнейшие страны, и наши гимнасты в том числе, не стали хуже, появилось другое соотношение сил»

### ЧЕТЫРЕ ЗОЛОТА НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Два заключительных дня чемпионата Европы — розыгрыш наград на отдельных снарядах. Пять комплектов в субботу, пять в воскресенье. Наши принимали участие в девяти финалах. Впрочем, не принимали участие, а боролись за победу.

#### Суббота

Соревнования начались с вольных упражнений. Первым на помост вышел Макс Уитлок. Англичанин сделал свое упражнение грязно. Но оценку получил довольно высокую — 15,333/6,6. Это много.

Похоже, Давид Белявский не успел восстановиться после изматывающего финала в многоборье. Выступление не получилось, да и сложности не собрал: 14,400/6,3.

Румын Флавиус Коши сел на первой же диагонали и с надеждами на медаль распрощался — 14,666/7,0. Алекс Шатилов — известный специалист именно вольных. И здесь он выполнил свою программу лучше всех и намного лучше Уитлока: чистые линии, чистый «воздух», четкие приземления. Но оценку Шатилову поставили такую же, как и англичанину — 15,333/6,4.

Шатилов и Уитлок разделили первое место. Бронзу выиграл 22-летний итальянец Андреа Синьолани — 14,900/6,2. Медаль ему принесло чистое и аккуратное выполнение относительно несложной программы.

### Опорный прыжок, женщины

У нас в финале только одна гимнастка — Мария Пасека. В Европе сильных гимнасток в этом виде не много, и Маша среди них, пожалуй, лучшая. Первой из претенденток на медали прыгала Иордаче. Первый прыжок очень неплох — 14,900/5,8. Второй намного проще и сделан хуже — 14,033/5,2. Иордаче становится лидером — 14,466 и лидирует до выхода на помост Джулии Штайнгрубер.

Штайнгрубер великолепно выполняет сложнейший первый прыжок — 15,300/6,2, неплохо сделан и второй — 14,200/5,2. Штайнгрубер лидирует — 14,750, и подвинуть ее может только Пасека.

17-летняя голландка Ноэль ван Клаверен «прорезалась» только этой весной, и вот — европейский финал. Отличный первый прыжок — 14,900/5,8. Отличный и второй, но ей ставят ровно столько же, сколько и Иордаче — 14,033/5,2, хотя румынка прыгнула намного хуже. И сумма ван Клаверен такая же — 14,466. Судьи не хотят оставить румынку без медали? Ведь на прыжок выходит Пасека, которую все считают главной претенденткой на золото.

Все считали, и все ошиблись. Маша в обоих прыжках садилась на помост. Пасека оттолкнулась от стола не вверх-вперед, а вперед, и ей не хватало высоты. Со своими посадками Пасека только седьмая, и мы на втором снаряде без медали.



Кристиан БЕРКИ



Дэниел КИТИНГЗ



Йонна АДЛЕРТЕГ



Мария ПАСЕКА

Валентина Родионенко:

«**Нельзя торопиться**, важно растить и доводить девочек до уровня, когда они начинают показывать осознанную гимнастику. Вот Ксюша Афанасьева — самая взрослая в команде, а посмотрите, как она сейчас расцвела!»

### Конь

Здесь наших в финале не было. И именно на коне окончательно оформились мои смутные подозрения относительно судейства, возникшие еще в вольных. Началось с очень высокой оценки Макса Уитлока (15,500/6,7) за уверенное, но грязноватое выступление.

Смотреть выступление олимпийского чемпиона венгра Кристиана Берки на коне доставляет мне эстетическое удовольствие. Настолько все четко, чисто, элегантно. Чуть смазан соскок, но оценка — всего 15,533/6,7. Тянут англичан?

Итальянец Альберто Буснари тоже намного интереснее Уитлока, но оценка ниже — 15,433/6,7. Англичанин Дэниел Китингз, обычное, без серьезных ошибок, исполнение, и вдруг — 15,600/6,7. За что?! У англичан золото и бронза, у Берки серебро.

### Брусья, женщины

Здесь упали претендентки на медали Руби Хэрролд и Ребекка Дауни, не все сделала немка Софи Шедер (14,366/6,0).

Алия Мустафина была безусловно сильнейшей: четко, уверенно и идеально исполненный соскок — 15,300/6,3.

17-летняя шведка Йонна Адлертег — открытие чемпионата. У нее здесь только один снаряд, но она в финале чемпионата Европы. Шведка выступила отлично и выиграла серебро — 14,633/6,0. Это неожиданность.

Но еще большая неожиданность — выступление Марии Пасеки. В финале она превзошла самые смелые ожидания — 14,400/5,8, и бронзовая медаль.



Денис  
АБЛЯЗИН



Дэнни ПИНЕЙРО-РОДРИГЕС



Игорь РАДИВИЛОВ



Маттео МОРАНДИ

Главный тренер сборной:

## «Трудность — понятие относительное»

Раньше поезда ходили со скоростью 40-50 км/ч, а сейчас «Сапсан» разгоняется почти до 300 км/ч. Для поколения, которое выступало в Лондоне, ничего в новом сезоне особенно не изменилось»

### Кольца

До финала я предполагал, что чемпион определится в споре между Денисом Аблязиным и греком Элефтериосом Петруниасом. Но... Вторым по списку выступал украинец Игорь Радивиллов. Ничего сверхъестественного или сногшибательного он не показал и оценку получил довольно рядовую — 15,466/6,7.

Денис Аблязин мне понравился больше, но в соскоке он и ошибся чуть больше, чем Игорь. Тем не менее комбинацию в целом, повторю, Аблязин сделал лучше. Ему ставят 15,400/6,7. Петруниас выполнил комбинацию грязно, однако получает столько же, 15,400/7,0, за счет более высокой сложности.

Итальянец Маттео Моранди. Его тянут со страшной силой — 15,433/6,7. За что? За соскок. Судьи, похоже, ранжируют гимнастов исключительно по соскоку, забывая о качестве исполнения остальных элементов. А закончилось все вообще анекдотом: два француза, Дэнни Пинейро-Родригес и Самир Айт Саид получают соответственно 15,433/6,7 и 15,466/6,8. У нас два чемпиона и два бронзовых призера.





Денис АБЛЯЗИН

### Воскресенье

Если суббота принесла больше разочарований, чем радости, то воскресные соревнования начались с победы.

### Опорный прыжок

Открывал соревнования Денис Аблязин. Прекрасный первый прыжок — 15,433/6,0. Второй сложнее, приземление похуже — 15,383. Полу-сумма — 15,408. Очень высокий результат.

Украинцы Радивилов и Верняев, голландец Ваммс сорвали второй прыжок, немец Фариг — оба.

20-летний Артур Давтян (Армения) никогда ранее ни в какие финалы не попадал. В финал в опорном прыжке он вошел с седьмым результатом. Два своих прыжка он сделал очень чисто: 15,366/6,0 и 14,466/5,2. Полусумма 14,866 принесла ему бронзу.

А серебро досталось румыну Флавиусу Коши, прыгавшему последним, 14,887. Он опередил Давтяна только за счет более сложного второго прыжка (5,6).

### Бревно

Снялась англичанка Габриэль Юпп, и восьмой участницей финала стала наша Анастасия Гришина.

Великолепно работает на снаряде Диана Булимар — 14,833/6,0. Румынки на бревне чувствуют себя столь же легко, как и на полу.



Анастасия ГРИШИНА

### Двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина:

«Многоборцы порадовали – не то слово. Дома надо выигрывать — и они это сделали. Наверное, было бы странно, если бы сложилась другая ситуация, но спорт ведь это спорт. Да и после Олимпийских игр тоже тяжело приходиться в себя. Поэтому для чемпионата Европы форма, упражнения, состояние — нормальное. Для чемпионата мира, конечно, нужна будет более серьезная подготовка. Время есть. Но оно есть и у соперников»

Гришина выступает достаточно уверенно, но в каком-то замедленном темпе — 14,366/5,6, и это очень неплохая оценка. Это бронзовая медаль.

Лариса Иордаче свою сложнейшую программу сделала отлично, заработав 15,266/6,4.

Олег  
СТЕПКО



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ



Лукас  
ФИШЕР

Валентина Родионенко:  
**«Задача «звенеть»**

на первом же чемпионате после Олимпиады перед нами не стояла. И мальчикам и девочкам нужно было вновь почувствовать атмосферу больших соревнований, поэтому что-то получилось очень хорошо, что-то не так, как хотелось бы...»



**Брусья, мужчины**

Олег Верняев — главный претендент на победу. Он уже дважды сделал брусья на высочайшем уровне. Третий раз не получился — 15,333/6,5. Довольно серьезная ошибка в соскоке, ошибки при выходе в стойку на одной жерди, в стойках...

За ним — Давид Белявский. Это было самое яркое исполнение среди всех финалистов. Великолепная работа. Очень свободно, без пауз, чисто и артистично. Никто не сделал лучше, но сложность у Давида ниже — 15,533/6,4. Это бронза.

Олег Степко показал все, на что способен сегодня. Более сложная программа выводит его в лидеры — 15,766/6,6. А после того, как Марсель Нгуен очень грязно выполнил свою комбинацию (15,500/6,8), стало понятно, что Олег Степко приносит Украине золотую медаль. Эту медаль и должны были выиграть Степко или Верняев. У Степко оказались крепче нервы.

Мог бороться за медаль Эмин Гарибов. Он прекрасно исполнил свою комбинацию, но допустил всего одну ошибку — не вышел в стойку. Ошибка одна, но очень грубая, и оценка 14,200/6,2. Ошибка обошлась Эмину примерно в полтора балла.

Последним выступал швейцарец Лукас Фишер и «навыступал» на серебро — 15,633/6,5.

Ксения  
АФАНАСЬЕВА

Диана БУЛИМАР



Лариса ИОРДАЧЕ

**Вольные упражнения, женщины**

Здесь у румынок очень сильные программы, хорошая акробатика, но весьма приблизительные представления о хореографии.

Алия Мустафина с вольных снялась, на ковер вышла Гришина. Настя допустила две грубые ошибки, которые и лишили ее медали — 14,233/5,8.

Диана Булимар: очень точная и чистая акробатика, связки и приличная оценка — 14,533/5,8.

Ксения Афанасьева покорила и зрителей, и судей. Интересная композиция, классное исполнение, точнейшая акробатика, выразительность и музыкальность — 15,166/6,3. Это победа.

По сравнению с Афанасьевой Лариса Иордаче выглядела излишне суетливо, ошибалась, но судьи вывели ее на второе место — 14,733/6,1.

**Перекладина**

Заключительный снаряд чемпионата Европы. Первым выступал опытнейший белорус Александр Царевич и сделал свою комбинацию неплохо — 14,833/6,5.

За ним упал англичанин Эшли Уотсон, упал немец Фабиан Хамбюхен, и к снаряду вышел Эмин Гарибов. Великолепное исполнение,

Эмин  
ГАРИБОВ

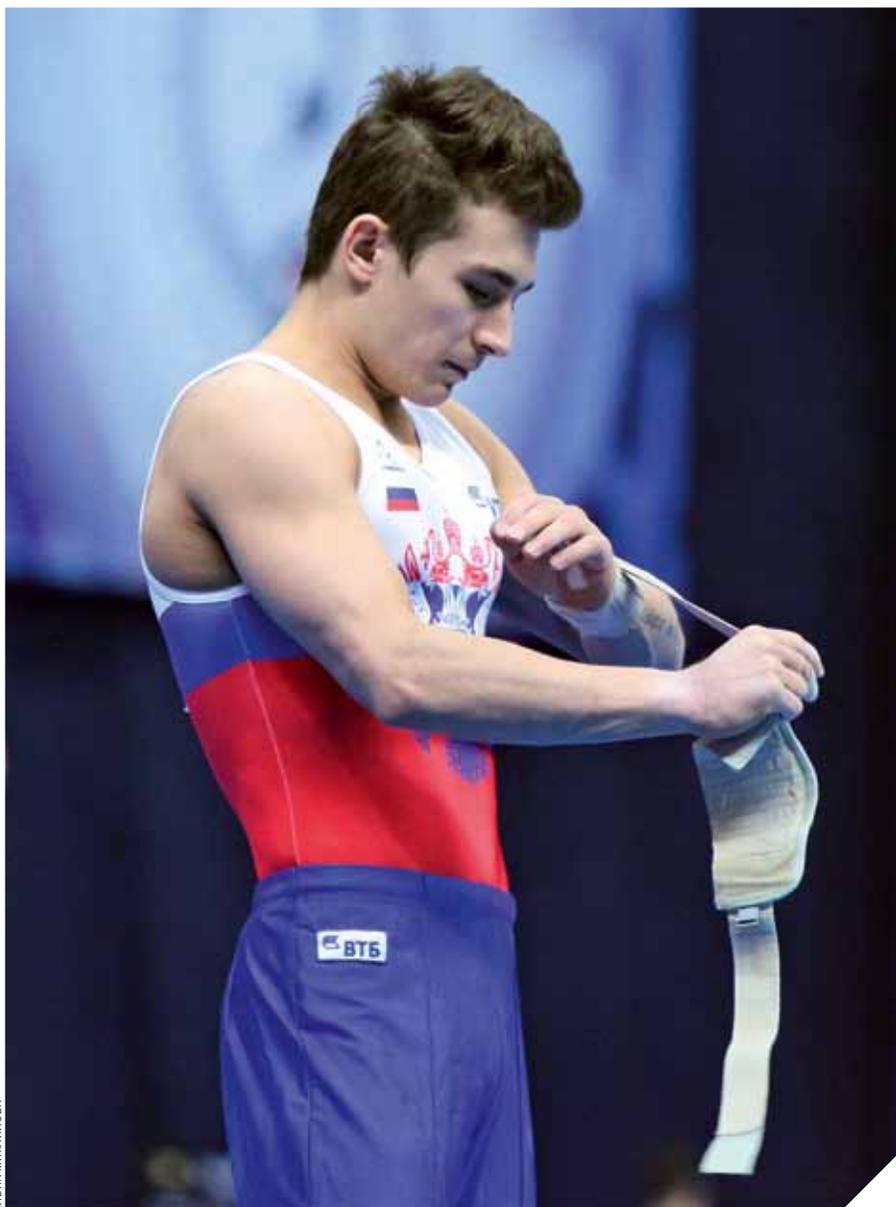
отличный соскок. Единственное замечание — несколько медленный темп исполнения. Но оценка очень высокая — 15,433/7,0 и очень высокая сложность.

За Гарибовым выступал его главный конкурент хорват Марио Можник — и сорвался со снаряда. В последний момент серебро у Царевича отобрал англичанин Сэм Олдхэм — 15,133/6,5.

На чемпионате Европы гимн России звучал шесть раз. Чемпионат завершился нашей победой, еще раз подтвердив, что российская гимнастика уверенно возвращает лидирующие позиции в Европе. ▲



ЭМИН ГАРИБОВ В ЭТОМ сезоне решил не выступать в многоборье, чтобы максимально усложнить программы на своих снарядах



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

# ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ОЖИДАЮ САМОЛЕТ!

ЧЕМПИОНАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ, ИМИ СТАНОВЯТСЯ

«А ВЕДЬ, НАВЕРНОЕ, НИКТО В ЭТО НЕ ВЕРИЛ, ДАЖЕ Я САМ, — БЫСТРО СКАЖЕТ ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ В ЭЙФОРЦИИ ПОБЕДЫ. И ТУТ ЖЕ ОБЪЯСНИТ СКАЗАННОЕ. — ДАЖЕ ПЕРЕД ПОСЛЕДНИМ СНАРЯДОМ, НЕСМОТРИ НА ТО ЧТО БЫЛ ЛИДЕРОМ, Я НЕ БЫЛ УВЕРЕН В ПОБЕДЕ — АНГЛИЧАНИНУ МАКСУ УИТЛОКУ ДОСТАТОЧНО БЫЛО ПОЛУЧИТЬ НА 0,2 БАЛЛА БОЛЬШЕ, И ОН СТАЛ БЫ ПОБЕДИТЕЛЕМ». НУ, ВОТ И ЗРЯ ДАВИД ТАК ДУМАЛ — ПРО ТО, ЧТО НИКТО НЕ ВЕРИЛ В ЕГО ПОБЕДУ. НАВЕРНЯКА НИКТО НЕ ЗНАЛ, ЭТО ПРАВДА, СПОРТ ВСЕ ЖЕ. А ВОТ И ВЕРИЛИ, И НАДЕЯЛИСЬ МНОГИЕ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

— Вы, Давид, изменились после Игр?

Нет. Я не чувствую. Только вот чемпионом Европы стал.

— Вы победили в Москве в самом престижном гимнастическом виде. Причем, можно сказать, с пузырьком от насморка в руках. Значит, пришло наше время на мужском европейском помосте, если, даже заболев, своего не отдали?

Да, приходит потихоньку и наше время. Резкий скачок — такого в спорте не может быть в принципе. Только шаг за шагом. У нас надо не просто быть не сопливым, но оттачивать элемент месяцами, годами. Ты же не можешь подойти к снаряду и сразу бабахнуть классный элемент, для него нужно подводящие упражнения сначала поделать, только потом сам элемент прорисовывается.

— Мысли эти, конечно же, были — идти на медаль. И не скрывайте, хотелось именно золота. Кого опасались из соперников?

Ох, как хотелось победить! Реально я побаивался только Олега Верняева. Потому что знал — у него очень сильные комбинации и, если он все сделает, бороться с ним будет трудно.

— Покопались ли вы в себе, Давид, после Олимпийских игр? Большие события — большой повод для размышлений.

Да если честно, не было такого, что уж прямо закопался. Если только совсем первое время. Немного думал о том, что случилось-то там, в командном выяснении отношений, когда соскок у меня не получился. Вот из-за команды «порылся» в душе. Чтобы сказать себе после ошибок «ладно, бывает» и успокоиться, такого у меня не бывает. А многоборьем в Лондоне я в принципе доволен был. Выступил, как готов был на тот момент. Конечно, думал только, что мне надо увеличивать «базу» на снарядах — и все. Потому что с чистотой, с техникой у меня все нормально. По сравнению с китайцами и американцами у меня слабые кольца. На европейском уровне мне этого хватало, а на мировом уже будет недостаточно. Планирую внести изменения в программу к чемпионату мира или Универсиаде, как получится.

— А вы знакомитесь с программами соперников заранее или только через турниры узнаете, кто и что делает?

Чаще случайно получаем информацию. Кто-то в зале скажет «вот, он такую-то сумму набрал даже с падением!». Начинаешь задумываться — что можно предпринять для усиления? Он-то своим — набрал, а я своим — должен,

чем умею. Кстати, ничего уж заоблачного тот же Верняев не делает. Я не скажу, что у него суперсложные какие-то элементы.

— *Англичанину Макс Уитлоку действительно достаточно было получить на 0,2 балла больше на последнем снаряде — и он стал бы победителем. Причем этим снарядом были кольца, про которые вы всегда говорите, что...*

...мне их нужно изменить. Мне нужны кольца, кольца, кольца! Да, я каждый раз об этом говорю, и чего-то они пока никак у меня не идут. Но здесь я справился, а Уитлок — нет. И вообще я уже ближе к цели, чем раньше. Потому что на тренировках у меня, например, получается «задержаться» элемент, который мне нужен.

— *Есть специалист, который помогает?*

Нет, кольцевики-гимнасты у нас работают только с личным тренером. Это по коню у нас есть отдельный специалист.

— *А многим зрителям кажется, что кольца — это вообще что-то за гранью понимания.*

Да там ничего придумывать в принципе не надо — «качаешься» и «качаешься». Целыми днями. Мне кажется, все просто. Но есть проблема другого рода: если я начну усиленно работать в одну сторону, растеряю, что имею. В прошлом году перед чемпионатом России так и было: начал усиленно закачиваться, заболела шея, я не мог потом вообще другие снаряды делать. Я же многоборец, поэтому закачиваешь что-то одно — теряются другие снаряды. Но тренер мне говорит, что все и на этом снаряде придет — позже. Хотя всем, конечно, хочется быстрее. Но, знаете, как с «крестом» у меня получилось? Никак не мог его сделать, а потом в какой-то момент на обычной тренировке — и не могу, кстати, даже сказать, что сильно упирался, — подошел и сделал. Может, и с «самолетом» такая же штука будет?

— *Просто прилетит?*

Да. Вместе с простой такой в этот момент мыслью: я сильный и я смогу.

— *Вы не могли в Москве не нервничать — домашний старт, первый после Игр.*

— Ну, потрясен немного. Психологическая подготовка нужна всем, уверен. Наверное, более грамотная, чем у меня. Я, чтобы собраться, просто стою обычно и думаю: нужно сделать, нужно сделать. Пытаюсь выровнять дыхание, поэтому немного опускаю голову, когда готовлюсь к выходу. А меня часто спрашивают — вы

о чем-то задумались? И вот этого состояния, чтобы руки-ноги затряслись, у меня, думаете, не бывает? Еще как бывает! Выходишь и не знаешь, что делать-то с этим.

— *А не угнетает начало нового олимпийского цикла? Вот была ясна цель — Лондон. Теперь цель та же, Игры, но — через четыре года! Это морально не давит?*

Нет. Пока будем себя поэтапно показывать и заявлять о себе. Надо набирать силу. Планы, можно сказать, такие — накалять атмосферу. Усилить и усилить упражнения и к Олимпиаде выйти уже на самом пике.

— *Нет сегодня расслабленности по отношению к некоторым турнирам после Олимпийских-то игр?*

Мы каждый старт проходим по высшему разряду. Конечно, если зональные турниры какие-то идут, можно немного и расслабиться. Но вы видели — чемпионат России, например, у нас какой? Попробуйте там спустя рукава поработать!

— *Вы говорите, рэп любите, а стихи не пишете?*

Русский рэп слушаю, сам ничего никогда не пробовал наговаривать — не хочу вообще сочинять, мне это неинтересно. В голову даже какие-то строчки случайные не заглядывают.

— *Видно, сочинения не были вашим коньком...*

Я всегда писал их вот так и-ими буквами, чтобы объем увеличивался. Стихи, кстати, все честно учил.

— *Ну, тогда могли бы и написать что-то — например, по поводу снятого проклятия!*

Ох, перед этим чемпионатом я действительно думал: да что у меня с этими чемпионатами Европы происходит! В 2010-м не попал на него из-за вулкана, в 2011-м — потому что не взяли, прошлый был не очень-то удачный. И сейчас: мы уезжали в субботу, а буквально в пятницу я заболел — горло, насморк, не мог тренироваться вообще.

— *Проклятие разрушено, и это мягко говоря. Чемпион Европы в многоборье — звучит гордо. И не свалишь теперь уже никогда на то, что просто не везет с «Европой» по жизни.*

Это я уже понял. И только теперь признаюсь, берег эти слова до конца. Если бы что-то не так пошло, тут я бы и выступил: «Ну вот, говорил же, «Европа» не моя!» Здорово, что не понадобились... ▲

Планы, можно сказать, такие — накалять атмосферу. Усилить и усилить упражнения и к Олимпиаде

## ВЫЙТИ УЖЕ НА САМОМ ПИКЕ



АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

**Тренеры сборной:**

«Давид Белявский — просто молодчина! К нам подходили разные тренеры, в том числе и тренер команды Великобритании Андрей Попов, все признали: «Это была достойная победа».

...Белявский после многоборья должен был вообще два дня в зал просто не входить! Он отработал так, что выложился на три дня вперед. После такого многоборья, которое он сделал, надо несколько дней восстанавливаться, а он и еще медаль ухватил!»



# АЛИЯ МУСТАФИНА: ПОКОРНЫХ СНАРЯДОВ НЕ БЫВАЕТ

НО НАДО ИДТИ ВПЕРЕД — ШАЖОЧКАМИ, ШАГАМИ

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА  
ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

— *Алия, пора улыбаться, медаль абсолютной чемпионки Европы — хорошее начало сезона.*  
Да, я, конечно, довольна, ведь выиграть чемпионат Европы не так просто. Мы достаточно хорошо подготовились к турниру. Начало сезона не самое спокойное время, но последние тренировки перед стартом прошли неплохо, и для того, чтобы достойно выступить на чемпионате Европы, мне хватило физических сил. Это, наверное, главное. Хотя сложностей хватало — капризными можно назвать абсолютно все снаряды. А вот публика классная была. Меня очень хорошо поддерживали. Это и приятно, и помогает.

— *Говорят, второй олимпийский цикл дается сложнее, чем первый. Вы об этом слышали или, может, уже на себе прочувствовали?*  
Подготовка к любым соревнованиям — первые они или сотые — простой не бывает. Не думаю, что будет в чем-то принципиально сложнее. Буду терпеть. Ничего не загадывая. Есть цель — надо стараться и готовиться к Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро. Конечно, в любой день с каждым из нас может произойти что-то непредвиденное, как с моей травмой. Но, что было... Надо вперед идти — шагами, шажочками.

— *Вас не пугали новые правила?*  
— Да нет, теперь могу сказать, что далось все достаточно легко. Только брусья сильно упали в стоимости, но это ведь не только меня коснулось. Так что, можно считать, все «остались при своих». В остальном практически ничего не изменилось.

— *Трудно заставлять себя работать сегодня, после наград Лондона?*  
После Олимпиады я месяц не тренировалась. Мне хватило этого времени, чтобы отдохнуть. А потом начала заново работать, потому что решила продолжать выступления. И надо было не только привычно заниматься, но и усложняться. Поверьте, мы работаем над усложнением каждый день. Но выносить новое на публику еще рано — нужно быть и готовым, и уверенным в элементах.

— *А прыжок в два с половиной оборота восстанавливать будете?*  
С таким прыжком побеждать, конечно, легче. Но пока мне хватает того, что я сейчас делаю. Посмотрим дальше, как пойдет.

— *Брусья по-прежнему остаются вашим любимым видом?*

Да, вы знаете, моя комбинация на бревне по базовой сложности сегодня даже выше, чем на брусках. И сейчас уже можно говорить о том, что к брускам я подтянула и бревно. Исполнение элементов на нем — да, еще хромает. Но ведь это пока.

— *Программа на брусках, показанная в Москве, отличалась от олимпийской. Она была легче. Соперницы заставили расслабиться?*  
Да, я сделала не все соединения и неполный соскок. Ну, во-первых, к чемпионату Европы я все-таки подошла не в такой форме, как к Лондону. А если какие-то элементы идеально сделать не получается, то лучше временно отодвинуть их на второй план. К тому же я знала, что и того, что делаю, мне для победы будет достаточно.

— *Первый старт нового олимпийского цикла не место для показа новых элементов?*  
Кстати, никогда не надо думать о том, что соперницы слабее тебя и бороться с ними будет легко. Надо выходить, делать свое. А то, что первый старт нового олимпийского цикла... Да, не было цели попробовать что-то новое именно на чемпионате Европы. Существенного обновления после Игр в европейской гимнастике, судя по всему, не произошло. Впрочем, кроме сборных США и Китая я за другими командами особенно и не слежу. А что касается наших главных соперниц в Европе — румынок, то и Лариса Иордаче и Диана Булимар показали свои олимпийские программы. Уже знакомые. Чемпионат Европы проходил в Москве. Надо было выступить, как и положено дома, то есть хорошо. По максимуму. Не давая никому возможности сомневаться в твоём превосходстве. Внутренние сомнения всегда бывают, и ты гонишь их от себя на любых соревнованиях. Но дома ответственность столь велика, что мыслям вообще волю давать нельзя, надо только вперед смотреть.

— *Прошел первый крупный и очень ответственный старт. Теперь — Универсиада в Казани, затем — чемпионат мира. Сезон складывается достаточно напряженный, нигде нельзя дать слабину. Давит?*

На самом деле нет. Я ведь пошла дальше, решила продолжать заниматься, значит, надо не думать о тяготах, а стараться преодолевать их максимально эффективно. Да, Игры закончились, но начался новый олимпийский сезон.

— *Это не пугает?*  
— Это нелегко. ▲



Сложностей хватало — капризными можно назвать абсолютно все снаряды. **А вот публика классная была.** Меня очень хорошо поддерживали

**Олимпийская чемпионка Светлана Хоркина:**  
«Алия Мустафина умеет, как никто, выходить и собираться на выступление. Обуздывать нервы и управлять эмоциями. А всем остальным гимнасткам надо еще научиться выступать стабильно»



# ТЫ -ЭТО МИР!

КАЗАНЬ СПОЕТ «ГАУДЕАМУС»

[XXVII ВСЕМИРНЫЕ ЛЕТНИЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ 2013 ГОДА ПРОЙДУТ 6-17 ИЮЛЯ В КАЗАНИ. В ПРОГРАММУ СОРЕВНОВАНИЙ ВКЛЮЧЕНО 27 ВИДОВ СПОРТА.](#)



На первой Универсиаде 1959 года в Турине (Италия) было представлено всего 7 состязаний. Спустя более 50 лет Казань установит рекорд по количеству видов спорта на Универсиаде. Впервые в истории в программу Всемирных студенческих Игр войдут 27 видов спорта. В том числе 13 обязательных: легкая атлетика, баскетбол, фехтование, футбол, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, дзюдо, плавание, прыжки в воду, водное поло, настольный теннис, теннис и волейбол. Казань предложила для включения в программу рекордное число — 14 — дополнительных видов спорта. Это бокс, стрельба, синхронное плавание, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, самбо, спортивная борьба, борьба на поясах, шахматы, тяжелая атлетика, регби-7, хоккей на траве, бадминтон, пляжный волейбол. 5 видов спорта — борьба на поясах,

регби-7, самбо, синхронное плавание и бокс — впервые вошли в спортивную программу Универсиады. История студенческого спорта началась в далеком 1905 году, когда в США были организованы первые международные соревнования среди студентов. В 1923 году в Париже состоялись первые Всемирные Игры студентов. Международная федерация студенческого спорта (FISU) — это международная спортивная организация, созданная для развития и продвижения спорта среди студентов всего мира. Штаб-квартира организации находится в Брюсселе. Федерация координирует деятельность более 100 национальных федераций студенческого спорта, входящих в ее состав. Под эгидой FISU каждые два года проводятся летняя и зимняя Универсиады — аналоги Олимпийских игр, проводящиеся среди студентов.



РИА-НОВОСТИ



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС



РИА-НОВОСТИ

Инициативу организовать Всемирные студенческие Игры выдвинул француз Жан Петижан. Он предложил назвать их «Университетскими Олимпийскими играми», однако друг Петижана Пьер де Кубертен убедил его дать соревнованиям другое название. Первые официальные комплексные состязания среди студентов состоялись в мае 1923 года в столице Франции Париже.

Универсиады проводятся Международной федерацией университетского спорта с 1959 года каждые два года. Участники Универсиад — студенты и аспиранты в возрасте от 17 до 28 лет.

Современное название — Универсиада — Всемирные студенческие Игры получили в 1959 году. Его авторами стали итальянцы. По их задумке, слово «универсиада», обозначающее «единство», «университет», наиболее подходило для мероприятия такого уровня.

В первой летней Универсиаде, состоявшейся 26 августа — 7 сентября 1959 года в Турине (Италия), приняли участие 985 атлетов из 45 стран. Президент исполнительного комитета Универсиады 1959 года 36-летний Примо Небиоло возглавил FISU и руководил ею бессменно до 2000 года.



Международный студенческий символ появился на флаге FISU в 1959 году, в канун проведе-

ния первой Всемирной летней Универсиады. Им стало стилизованное изображение латинской буквы «U» в окружении пяти разноцветных звезд, представляющих населенные континенты земного шара.



В СССР в 1957 году было создано Всесоюзное студенческое спортивное общество «Буревестник», которое не только объединило всех студентов, но и стало заниматься активным развитием спорта среди учащейся молодежи в стране. В этом же году один из этапов соревнований прошел в Москве.



Всемирные Универсиады долгое время организовывались в Европе. Поэтому летняя Универсиада 1963 года в Порту-Алегре (Бразилия) вошла в историю в качестве первых Игр, состоявшихся за пределами Европы. На сегодняшний день Универсиады проводятся на четырех континентах — в Европе, Азии, Латинской и Центральной Америке.



Летом 1973 года лучших представителей мирового студенческого спорта принимала Москва на VII летней Универсиаде. Советские спортсмены завоевали 134 медали разного достоинства, 68 из которых — золотые, и заняли первое общекомандное место.

В ОСНОВЕ ЭМБЛЕМЫ Универсиады 2013 лежит тюльпан, составляющая часть национального татарского орнамента. Кроме того, цветы — это неотъемлемый атрибут лета, символ молодости и развития, радости и счастья

Олег  
МАТЫЦИН



За последние 10 лет  
на Всемирных  
студенческих  
Играх российскими  
спортсменами было  
добыто в общей  
сложности  
**608 медалей**



◆◆◆◆

Организаторы Универсиад приняли решение сделать официальным гимном всех победителей студенческую песню «Гаудеамус» (лат. Gaudeamus — «будем радоваться»). И на первых Всемирных летних студенческих Играх 1959 года в Турине в честь победителей Игр она уже исполнялась.

«Гаудеамус» — название средневековой (XIII в.) студенческой песни на латинском языке, которая была популярна и в последующие века среди студентов различных стран, в том числе и в дореволюционной России. Начинаясь она словами: Gaudeamus igitur, juvenes dum sumus — «Будем радоваться, пока мы юны».

◆◆◆◆

Советские студенты стали участниками Игр уже первой летней Универсиады, где заняли второе место в общем зачете, уступив только сборной хозяев. В программу первых для советской сборной студенческих соревнований вошли: баскетбол, водное поло, плавание, волейбол, легкая атлетика, теннис и фехтование.

Дебют российских студентов на Универсиадах оказался несколько неудачным, пришелся он на 1993 год. В Баффало (США) и в Закопане (Польша) россияне не смогли попасть в тройку призеров в общекомандном зачете.

Первого успеха сборная России добилась в 2005 году. В турецком Измире российские студенты завоевали 65 наград, из них 26 золотых,

16 серебряных и 23 бронзовые. Эту победу отметили в нашей стране, особенно в столице, где было решено для развития студенческого спорта в городе регулярно проводить московскую Универсиаду среди вузов столицы.

За последние 10 лет на Всемирных студенческих Играх российскими спортсменами было добыто в общей сложности 608 медалей.

◆◆◆◆

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования, Госкомспорта и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз (РССС) как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». РССС стал представлять страну на международной арене, а его руководители традиционно избираются членами Международной федерации университетского спорта (FISU).

◆◆◆◆

В августе 2011 года в Шэньчжэне (Китай) произошёл очередной виток в развитии российского студенческого спортивного движения. Впервые в истории FISU первым вице-президентом Международной федерации студенческого спорта был избран кандидат от России — Олег Матыцин.

После неудачного дебюта в 2006 году в борьбе за право проведения Всемирной Универсиады 2011 года в России, оргкомитет города-кандидата

ИТАР-ТАСС

ИТАР-ТАСС

ИТАР-ТАСС

AFP/EAST NEWS



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

Казани не стал отчаиваться и выставил заявку повторно. Всего через год в Брюсселе исполком FISU большинством голосов выбрал Казань для проведения Всемирной летней Универсиады 2013.



В основе эмблемы Универсиады 2013 лежит тюльпан, составляющая часть национального татарского орнамента. Кроме того, цветы — это неотъемлемый атрибут лета, символ молодости и развития, радости и счастья.

Логотип Универсиады 2013 представляет собой компактную вертикальную прямоугольную конструкцию, состоящую из английских слов «Универсиада», «Казань», «Россия», года проведения Универсиады и пяти звезд Международной федерации студенческого спорта (FISU).

В Казани будет задействовано 49 спортивных сооружений, 30 из них построено специально к Универсиаде 2013.

В период подготовки и на время проведения Игр в Казани будет обеспечено бесперебойное транспортное сообщение между объектами и местами проживания участников соревнований 1051 легковым автомобилем, 845 микроавтобусами и автобусами.

Впервые в истории Всемирных студенческих Игр в Казани реализуется проект «Культурная Универсиада», включающий целый ряд международных фестивалей культуры и искусства: театр, кино, классическая и современная музыка, балет, изобразительное искусство.



За 359 дней Эстафета Огня Универсиады преодолеет 104 000 км. 25 января стартовал российский этап Эстафеты. На суше Огонь посменно будут нести 2013 факелоносцев, которым предстоит преодолеть в общей сложности более 150 000 км. Перемещаясь с востока на запад

страны, факелоносцы Эстафеты Огня Универсиады посетят 30 крупнейших студенческих центров России. Затем Эстафета пересечет 43 муниципальных образования Республики Татарстан, а завершится в Казани 6 июля 2013 года открытием XXVII Всемирной летней Универсиады.



Деревня Универсиады — самый современный студенческий кампус России на 28 жилых домов. В период Игр здесь разместится порядка 13 500 спортсменов и членов спортивных делегаций.

Рекрутинг волонтеров осуществлялся в казанских и региональных волонтерских центрах. Все волонтеры пройдут 4 блока подготовки: общий, ориентационный, функциональный и объектовый тренинг.

Организаторами Универсиады 2013 будет создан Музей студенческих Игр, рассказывающий об их истории, начиная с первых Всемирных Игр студентов, состоявшихся в 1923 году в Париже.

В КАЗАНИ БУДЕТ задействовано 49 спортивных сооружений, 30 из них построено специально к Универсиаде 2013



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ



Слоганом Универсиады 2013 стала фраза *U are the world*, что позволяет трактовать девиз в двух значениях: «Ты — это мир», а также «Универсиада — это целый мир»



В соответствии с требованиями FISU каждый спортсмен будет ежедневно получать для поддержания формы около 5 кг еды энергоемкостью не менее 7000 килокалорий. В общей сложности за этот период поварам предстоит приготовить 620 000 обедов.

На Играх будут работать 2000 городских волонтеров, которые будут помогать гостям Универсиады ориентироваться в городе. За плечами волонтеров стажировки на крупнейших международных соревнованиях — универсиадах, чемпионатах мира, которые проводились в Европе и Азии, а также на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. 4000 человек прошли школу международных тестовых соревнований в Казани на объектах Универсиады.



Цены билетов на Игры в Казани установлены в соответствии с опытом предшествующих Универсиад и материальных возможностей россиян, поэтому являются более чем демократичными — от 30 до 300 руб.

Девиз Универсиады объявлена «Территорией здоровья». Здесь действуют строгие правила внутреннего распорядка, запрещено курение и употребление спиртных напитков.



Впервые зажжение Огня Универсиады 2013 состоялось в парижском университете Сорбонна, где в 1923 году прошли первые в истории Международные студенческие спортивные Игры.

Специально к Универсиаде в Казани построен Центр гимнастики — один из крупнейших спортивных комплексов в России.



Волонтеры и персонал, обслуживающие Игры, на протяжении всей Универсиады будут бесплатно пользоваться общественным транспортом, а владельцы билетов на соревнования смогут бесплатно ездить в день соревнования.

В Казани под эгидой подготовки к Всемирным студенческим Играм прошли 24 тестовых соревнования, из них 3 республиканского, 13 российского и 8 международного уровня.

Базовая эмблема Универсиады 2013 представляет собой латинскую букву «U». Слоганом Универсиады 2013 стала фраза *U are the world*, что позволяет трактовать девиз в двух значениях: «Ты — это мир», а также «Универсиада — это целый мир».



Центробанк России выпустил килограммовую золотую монету. На лицевой стороне изображен двуглавый орел, а на оборотной — представители различных видов спорта. Монета номиналом 10 000 руб. поступила в рамках серии «XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани».

На последних четырех Универсиадах Россия неизменно занимала первое место в неофициальном общекомандном зачете. Но уступила первенство китайской сборной на летних Играх 2011 года в Шэньчжэне.

Россия и СССР 13 раз первенствовали в общекомандном зачете летних студенческих Игр и 14 раз в общекомандном зачете зимних студенческих Игр. Такие прославленные спортсмены, как Лариса Латынина, Валерий Брумель, Валерий Скворцов, Тамара Пресс, неоднократно побеждали на спортивных площадках студенческих Игр. ▲

В подборке использована информация Официального сайта Универсиады 2013 года в Казани

# СПРАВЯТСЯ ЛИ? ДОЛЖНЫ!

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА: «ЭТО ПОЧТИ ЧТО ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

— Я трижды участвовала в Универсиадах, а на последней — в китайском Шэньчжэне еще и работала в качестве судьи, так что, наверное, могу себя назвать рекордсменом. Первое, что вспоминаешь, когда спрашивают об этом соревновании, — атмосфера. Она там особенная. С одной стороны, более спокойная, дружеская, чем на других стартах. И в то же время не расслабишься на помосте. Для меня, например, Универсиада всегда была вторым по значимости соревнованием после Олимпийских игр. Да, без всяких преувеличений. Я и на первую свою Универсиаду поехала уже после победы в Сиднее, надо было соответствовать...

И сейчас у нас примерно такая же ситуация в команде: в Казань собираются сильнейшие — Алия Мустафина, Мария Пасека, Денис Аблязин... Им тоже придется доказывать, что успешное выступление в Лондоне было не случайным. И не только подтверждать свои медали придется, но и делать заявку на этот сезон, на предстоящий чемпионат мира, да на весь олимпийский цикл. Справятся ли? Все шансы на победу в командном турнире у наших ребят и девочек есть. Будем надеяться, что справятся.

Универсиаду не случайно сравнивают с Олимпиадой. Похожего очень много — торжественное открытие, парад участников, единая парадная форма и экипировка для всей команды, проживание такое же, как на Играх, в студенческом городке, со своими порядками, с отдельной столовой.

Странно, но почему-то американские спортсмены эти состязания всегда игнорировали. Хотя, казалось бы, студенческий спорт у них развит так, как ни в одной другой стране.

Сильных и ярких соперников на Универсиаде всегда хватает — мы потом столько раз встречались и на чемпионатах мира, и на Олимпиадах, но с американцами, конечно, тоже было бы интересно лишний раз посоревноваться.



РИА-НОВОСТИ

Почему еще Универсиаду называют генеральной репетицией Олимпиады? Да потому, что студенческие Игры дают возможность посмотреть резерв для сборных команд. Это у меня получилось так, что на Универсиаду я поехала, уже выиграв олимпийские медали. Но чаще бывает как раз наоборот — сначала приобщаешься к атмосфере больших соревнований, к этому спортивному духу, а потом уже ступень выше начинаешь осваивать.

Ну, а о том, что стране нашей, конкретно Казани, пользу Универсиада и в будущем принесет огромную, я и не говорю. В городе созданы уникальные возможности для развития спорта, один гимнастический центр чего стоит! Плюс, думаю, и сама подготовка к Играм уже сделала важное дело — объединила молодежь всей страны. Теперь нужно, чтобы она так же дружно объединилась в занятиях спортом. ▲

Российская спортсменка Елена Замолдчикова бежит с факелом во время московского этапа Эстафеты Огня XXVII Всемирной летней Универсиады 2013



ОКСАНА  
БОНДАРЕВА:  
Я ТОСКОВАЛА  
ПО БРЕВНУ  
И БРУСЬЯМ

**КАК ДЕВЧОНКА ИЗ ДНЕПРОПЕТРОВСКА ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА ПРИШЛА В ХОРЕОГРАФИЧЕСКУЮ ШКОЛУ И ПОКОРИЛА МИР БАЛЕТА**

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

Мир балета живет по своим законам. В каждом театре своя школа, свои традиции, свои примы, посмотреть на которые приезжают за сотни километров. Во всяком случае, в Михайловском театре Санкт-Петербурга на премьерях значительная часть публики из Москвы.

У молодой солистки прославленного театра Оксаны Бондаревой тоже есть персональные поклонники. Не обделена прима, получившая первые уроки балета в далеко «не балетном» Днепропетровске, и престижными наградами. Она обладатель Гран-при конкурса Юрия Григоровича «Молодой балет мира» и лауреат XI Московского международного конкурса артистов балета. Хотя в хореографическую школу при Днепропетровском театре оперы и балета Оксана пришла после того, как в ее родном городе закрыли секцию гимнастики. К 11 годам она уже успела стать кандидатом в мастера спорта и участницей международных соревнований.

О том, как гимнастическая закалка сказалась на карьере артистки балета, наш корреспондент побеседовал с солисткой Михайловского театра.

**«МАМА САЖАЛА НА ШПАГАТ ЧУТЬ ЛИ НЕ С ПЕЛЕНОК»**

— *Когда вы начали заниматься гимнастикой?*  
В четыре года. Мама у меня в свое время занималась гимнастикой и стала сажать меня на шпагат чуть ли не с пеленок. Она педагог, преподает русский язык и литературу, очень строга не только к своим ученикам, но и ко мне. Даже сейчас, приезжая на спектакли, критикует. Более взыскательного зрителя у меня нет.

— *В Днепропетровске никогда не было сильной гимнастической школы...*

В четыре года сложно оценить условия для занятий и квалификацию тренеров. Любой житель Днепропетровска при слове «Озерка» скажет вам, что это самый большой и самый известный в городе рынок. Рядом с ним располагался зал «Локомотива», где я начинала заниматься гимнастикой. В начале 1990-х его хотели забрать под рыночный склад, но в результате превратили в боксерский клуб. Секцию гимнастики перевели на окраину, в район металлургических заводов, который своим дымом создает «славу» Днепропетровску.



В 11 лет она уже успела стать кандидатом в мастера спорта по спортивной гимнастике и участницей международных соревнований. Сегодня она — обладатель Гран-при конкурса Юрия Григоровича «Молодой балет мира» и лауреат XI Московского международного конкурса артистов балета

Вскоре мой первый тренер Ирина Иляшенко стала практически все время проводить на базе сборной Украины в Конче-Заспе, занимаясь со своей лучшей ученицей Еленой Рыжковой. Потом Иляшенко и вовсе уехала в Бразилию. Успехи бразильской сборной, пробившейся на олимпийские командные соревнования в Лондон, связаны с ее именем.

— *Поступить с первой попытки в хореографическую школу при Днепропетровском театре оперы и балета вам помогла спортивная подготовка?*

Конечно, растяжка уже была. Гимнастика не только дала необходимую физическую подготовку, но и закалила характер. Сила воли и трудолюбие у меня из гимнастического зала. К моменту поступления в хореографическую школу к нагрузкам профессиональной балерины у меня было подготовлено не только тело, но и голова.

— *Гимнастический зал и репетиционные классы «пахнут» одинаково?*

Нет, что вы! Совершенно по-разному. В первый год занятий в хореографической школе мне было скучно. Тосковала по бревну и брусьям и все время тянуло в спортивный клуб «Сталь», несмотря на необходимость тратить много времени на дорогу. Тайком от балетных педагогов бегала туда. Они это сразу замечали. Плечи-то расширялись независимо от моего желания. То и дело приходилось слышать: «Бондарева, опять на гимнастику бегала?» Трапециевидные мышцы у меня до сих пор перекачены из-за того, что серьезно занималась спортом в детстве.

— *Можно ли сравнить спортивные соревнования и конкурсы артистов балета?*

Можно провести параллели. Выброс адреналина в обоих случаях сумасшедший. Конкурс — это не спектакль, где можно эмоциями затушевать какие-то технические огрехи. В следующем акте можно блеснуть в па-де-де или вариациях, отдохнуть, исполняя фуэте. У меня, во всяком случае, этот элемент идет на автомате.

В конкурсе тебе дается всего один шанс, как и на спортивных соревнованиях.

### «УЕХАЛА В МОСКВУ С МЕЧТОЙ И НЕСКОЛЬКИМИ КОНТАКТНЫМИ ТЕЛЕФОНАМИ»

— *В Днепропетровске театр оперы и балета открылся в середине 1970-х, и там никогда не было такой сильной хореографической школы, как в Санкт-Петербурге, Москве или Перми. Как вам удалось пробиться на сцены столичных театров?*

Мне сложно объяснить этот феномен, но в Днепропетровске начинали многие известные танцовщицы. Мой первый партнер Ваня Васильев, с которым мы тайком пробивались на сцену и репетировали, сейчас тоже в труппе Михайловского театра, Артем Овчаренко солирует в Большом, Наташа Куц — в Венской опере. При этом серьезной базы, которую получают в том же Вагановском училище, мы не имели. Педагоги в Днепропетровске часто менялись, кто-то уезжал на заработки за границу, кто-то вообще уходил из профессии. Скорее всего, мы стремились к тому, чтобы пробиться на большую сцену, и за счет этого безумного желания осуществляли свои мечты. Я прекрасно понимала, что, оставшись в Днепропетровске, в профессиональном плане не смогу расти. Мне и двадцати не было, когда уже станцевала на сцене театра в родном городе все ведущие партии. В 19 лет отправилась покорять Москву, не имея никаких связей в балетном мире. Только номер телефона танцовщицы кордебалета труппы Сергея Радченко.

— *Считается, что солисткой балета без связей и знакомств невозможно стать, даже имея талант...*

Уезжая в Москву, была убеждена в этом. Не имея за плечами серьезной хореографической школы, даже не надеялась попасть в театр. Звонила наудачу по тем телефонам, которые дала подруга. К моему удивлению, посмотревший меня Радченко сразу же сказал: «Никуда больше не звони!» Мне за неделю оформили визу и увезли



**Сила воли**  
и трудолюбие у меня из гимнастического зала. К нагрузкам профессиональной балерины у меня было подготовлено не только тело, но и голова



ТО И ДЕЛО приходилось слышать: «Бондарева, опять на гимнастику бегала?»



РИА-НОВОСТИ



на гастроли. Вводилась в спектакли уже по ходу турне. Сразу же стала танцевать ведущие партии.

— *Балет — это одна из визитных карточек России. Когда гастролировали по Европе и Америке, у вас было ощущение триумфа?*

Сами по себе гастроли для меня были не в новинку. И с труппой днепропетровского театра ездила в Германию и Италию, танцевала на родной сцене с приглашенными звездами из Большого и Мариинки. Меня представляли как звезду и даже изобразили на афише «Ромео и Джульетты». У Радченко был просто каторжный труд. Спектакли шли каждый день, иногда приходилось выходить на сцену утром и вечером, плюс переезды и перелеты. В Америке мы за месяц 12 раз перелетали из одного города в другой. У многих сосуды лопались, девчонки в обморок падали прямо на сцене. Вот когда мне помогла гимнастическая подготовка! Выносливость никуда не делась. Хотя после восьмимесячных гастролей целый месяц восстанавливаться пришлось.

**«В ГИМНАСТИКЕ НЕ БЫЛО ЗАВИСТИ И ЗЛОСТИ»**

— *Как вы попали в Михайловский театр, который сейчас пытается занять свою нишу в культурной жизни Санкт-Петербурга?*

Признаюсь честно, ничего не знала о Михайловском театре до того момента, когда балетную труппу возглавил Фарух Рузиматов. Это имя в балетном мире, и педагог Наталья Воскубенко, готовившая меня к международному конкурсу, была хорошо знакома с Фарухом. Она показала ему запись моего выступления, после чего Рузиматов сказал: «Девочка классная, привозите!» У меня даже не было просмотра, сразу же взяли в труппу. Правда, в репертуар ввели не сразу, только через несколько месяцев станцевала Гюльнару в «Корсаре», потом Сильфиду, Китри в «Дон Кихоте» — и все. Мне даже не хватало работы, использовала любую возможность танцевать в антрепризах на сценах Александринского и Эрмитажного театров, откликалась на предложения выступить в качестве приглашенной солистки. Прорыв в Михайловском произошел после «Лебединого озера». Партия Одетты-Одиллии — это своего рода лакмусовая бумажка для любой балерины. Если сможешь станцевать ее, сможешь все. Так получилось, что мне пришлось заменить заболевшую девочку и танцевать в «Лебедином» после трех репетиций, мой партнер Леонид Сарафанов попросил выручить. Поначалу думала, что он так шутит, но нынешний руководитель балета Михайловского Михаил Мессерер рискнул — и все получилось.

В конкурсе артистов балета тебе дается всего **ОДИН ШАНС**, как и на спортивных соревнованиях. Выброс адреналина в обоих случаях сумасшедший



ИТАР-ТАСС

СЕЙЧАС БАЛЕТ становится все ближе к спорту. Даже фигуры балерин изменились, стали более спортивными

В этом же спектакле солируют главные звезды нынешнего Михайловского Наталья Осипова и Марсело Гомес. На них прилетают смотреть даже из-за рубежа, но и нас с Леонидом принимают великолепно.

— Для вас важна реакция зала?

С первого же выхода на сцену чувствую, как меня принимают. В Питере достаточно холодная публика, если сравнивать с московской или западной. Во всяком случае, еще ни разу не доводилось слышать в Михайловском топанья ногами после завершения спектакля.

— Даже привыкший ко всему балетный мир ужаснулся тому, что произошло с главным балетмейстером Большого Сергеем Филиным. Вы чувствуете за спиной косые взгляды «доброжелателей»?

Увы, зависть и злость в нашем мире — неизбежные спутники успеха, чего никогда не ощущала в гимнастике. Мы были соперницами, но у нас была удивительно дружная команда. Со мной начинала будущая чемпионка Украины Елена Рыжкова (она стала и чемпионкой Европы), но ни у кого из девочек не было зависти к ее успехам. В балетной труппе о таких отношениях между коллегами приходится только мечтать. Стараюсь просто отрешиться от всего негатива вокруг и идти своим путем.

«МНЕ ИНТЕРЕСНО ВСЕ»

— На Олимпиаде в Лондоне перед соревнованиями гимнасток выступал Королевский балет, а олимпийскую чемпионку Атланты Лилию Подкопаеву поставил на пуанты известный танцовщик Вадим Писарев. Как вы оценивае-

## В Америке за месяц было 12 перелетов. Девчонки в обморок падали прямо на сцене. Вот когда

# МНЕ ПОМОГЛА

## гимнастическая подготовка!

те возможность совместного проекта с участием гимнасток и балерин?

Подкопаевой я в свое время восхищалась. Она большая умница, и мне очень понравился хореографический номер в ее исполнении. Сейчас балет становится все ближе к спорту. Даже фигуры балерин изменились, стали более спортивными. Мышцы сухие, как у гимнасток. Когда я смотрю накануне премьер старые записи, удивляюсь: какие они смешные! Мессерер парирует: «Если бы балерины прошлого увидели вас, возмутились бы: кто пустил гимнасток на балетную сцену!» Если же говорить о совместных проектах, то мне интересны любые эксперименты. Характер у меня несколько авантюрный. Да и танец люблю в любом его проявлении. Иногда, когда не хватало выброса адреналина на спектакле, даже на дискотеку бегала.

— Вам понравилась идея Ильи Авербуха объединить известных фигуристов и балерин на сцене Михайловского?

Очень понравилась. Наша солистка Осипова просто блистала в этом проекте, любовалась ее работой.

— Следите ли сейчас за тем, что происходит в мире гимнастики?

Сейчас, увы, не хватает времени. Когда же только поменяла специализацию, отслеживала все крупнейшие гимнастические соревнования. Болела за своих кумиров и даже пробовала себя в роли судьи, выставляя оценки после завершения выступлений до того, как объявлялся вердикт профессиональных арбитров.

— С вашим трудолюбием и честностью гимнастические вершины должны были покориться...

Все-таки оцениваю себя трезво: фактура у меня не чемпионская.

— Кто-то из тех девочек, с которыми вы начинали заниматься гимнастикой, стал тренером?

Практически все работают инструкторами по фитнесу. Это более престижно и, чего уж скры-



вать, приносит большой доход. Тренерское ремесло неблагодарное. Эти люди — герои и гении. Нужно проводить в зале практически весь день. Вместе с моим тренером Ириной Иляшенко работали ее мама и сестра. Своеобразный поточный метод и семейный подряд. Сама же Ирина настолько погрузилась в мир гимнастики, что своей семьи у нее нет. Далеко не все готовы к такой жизни. Иногда я задумываюсь о том, чем буду заниматься после ухода со сцены. Чаще всего хочется открыть свою хореографическую школу где-нибудь в Италии.

### «БАЛЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ УДЕЛОМ МОЛОДЫХ»

— *Для спортсменки вершина — олимпийское золото, а для балерины?*

Когда приходишь на первую тренировку, не думаешь ни о каком олимпийском пьедестале. Просто нравится возиться на бревне или ковре, по команде тренера нестись в раздевалку. Балет поначалу тоже напоминает сказку. Выходить на сцену и проживать за несколько часов жизнь своей героини — больше ничего не нужно! После стольких лет работы хочется отточить свой профессионализм, чтобы не только всегда восторженно принимающая тебя публика, но и знатоки балета отметили. Хочется попробовать себя в разных жанрах, и для меня просто счастье танцевать в Михайловском модерн в постановке гениального балетмейстера Начо Дуарте. После участия в его балетах и классике танцевать легче, движения становятся более раскованными.

— *Вы определили для себя рубеж, до которого обязательно останетесь на сцене?*

До 50 лет точно танцевать не собираюсь. Балет — искусство молодых. Тело должно быть красивым и радовать публику. При всем уважении к великим танцовщицам XX века, выходящим на сцену в пенсионном даже не для балерин возрасте, это был уже не балет, а движения под музыку. Просто имя работало на них.

— *Задумываетесь ли вы над тем, чтобы после завершения карьеры танцовщицы, используя гимнастический опыт, попробовать свои силы в качестве постановщика вольных упражнений?* Прекрасно помню, как к нам на тренировки приходили хореографы, но с трудом представляю их вклад в подготовку вольных упражнений. Может, потому, что давно уже не сталкивалась с ними на практике. В детстве вместе с другими девочками даже что-то сочиняли для вольных, музыку подбирали. Это было безумно интересно. Вполне возможно, что когда-нибудь попробую себя в качестве постановщика.



РИА-НОВОСТИ

### «ПИТЕР УЖЕ НЕ ОТПУСКАЕТ»

— *Санкт-Петербург — город с особой аурой. Он не сразу и не всегда принимает чужаков, но, если принимает, уже не отпускает...*

Я ощутила это, переехав из Москвы. Поначалу были мысли вернуться в столицу, где осталась мама, но Питер не отпускает. У меня появились друзья, любимые места, и хочется еще многое попробовать.

— *Вы намекаете на опыт съемок в кино?*

Сложно назвать это настоящим опытом. Я снялась в роли самой себя в документальном авторском фильме, который был дипломной работой моей двоюродной сестры Евы-Марии. Она придумала историю, которая уложилась в один день из жизни балерины. Эта лента завоевала приз на конкурсе молодых документалистов и демонстрировалась в столичном кинотеатре «Художественный».

— *Хотели бы сыграть в художественной ленте роль гимнастки?*

Мне бы хотелось попробовать себя в экранизации русской классики. Сыграть Аглаю в «Идиоте» или Ларису в «Бесприданнице». Видимо, уроки мамы сказываются. Если уж в гимнастике и балете она меня направляет, то в литературе — сам Бог велел. ▲

В ДЕТСТВЕ ВМЕСТЕ с другими девочками даже что-то сочиняли для вольных упражнений, музыку подбирали. Это было безумно интересно. Вполне возможно, что когда-нибудь попробую себя в качестве постановщика



# ТАЛАНТЫ У СНАРЯДОВ

ПЕРВЕНСТВО В ПЕНЗЕ — ИЩЕМ И НАХОДИМ

Евгения ЖУКОВА

ВО ДВОРЦЕ СПОРТА «БУРТАСЫ» ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ОКОЛО 120 СПОРТСМЕНОВ ИЗ БОЛЕЕ 50 РЕГИОНОВ СТРАНЫ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12–18 ЛЕТ ПО ПРОГРАММАМ МАСТЕРОВ СПОРТА И КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА. ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



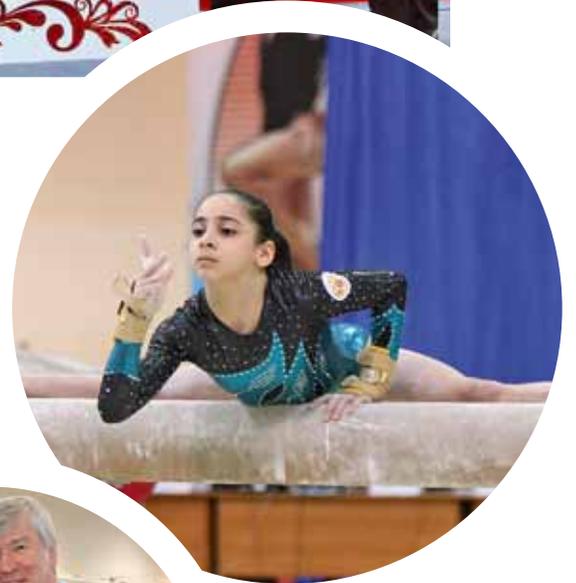
Кристина ЛЕВШИНА, Виктория КУЗЬМИНА, Мария БОНДАРЕВА, Седа ТУТХАЛЯН, Евгения ЖУКОВА



Дмитрий ЛАНКИН, Кирилл ПОТАПОВ, Артур ДАЛАЛОЯН



В Пензу со старшими тренерами Ольгой Булгаковой и Николаем Крюковым приехала **молодежная сборная команда России** по спортивной гимнастике, в которую входят и победительницы Первенства Европы 2012 в команде — Екатерина Батурина, Виктория Кузьмина, Юлия Типаева, и серебряные призеры Первенства Европы 2012 в команде — Иван Стретович, Владислав Поляшов, Сергей Степанов, Кирилл Прокопьев



Седа ТУТХАЛЯН



Тренер Виктор РАЗУМОВСКИЙ и Дарья МИХАЙЛОВА

**Ольга Булгакова:**  
«Участники этих стартов уже многое умеют, но соревновательная практика учит быстрее и надежнее, чем иные тренировки»

# МОСКВА. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2013



Старший тренер молодежной сборной Николай КРЮКОВ с призерами и участниками соревнований



Николай Крюков:  
«Молодежная  
сборная всегда  
была поставщиком  
потенциальных  
медалистов  
уже взрослых  
чемпионатов.  
Поэтому наша цель —  
увидеть и разглядеть  
здесь спортсменов,  
которые являются  
перспективными.  
Нельзя терять  
таланты»



Артур ДАЛАЛОЯН



Виктория  
КУЗЬМИНА



Валентин  
СТАРИКОВ

Открывая соревнования, начальник отдела профессионального и любительского спорта областного спорткомитета **Сергей Никишин** в своем обращении к участникам отметил, что соревнования такого уровня являются для Пензы традиционными: «У нас богатые традиции в спортивной гимнастике. И очередное доказательство тому — золотая медаль Дениса Аблязина на прошедшем чемпионате Европы»



Александр  
РУЖИЦКИЙ

Иван СТРЕТОВИЧ, Николай ШАДУРКИН, Станислав ХЕГАЙ



Николай ШАДУРКИН



Иван СТРЕТОВИЧ



Анастасия ДМИТРИЕВА  
с тренером Ольгой  
ЛАРИОШКИНОЙ



Мария БОНДАРЕВА

На параде открытия Николай Крюков вручил удостоверение  
**мастера спорта международного класса**

Владиславу Поляшову. А затем воспитанник СДЮСШОР № 6 по спортивной гимнастике Минспорта Чувашии Владислав Поляшов завоевал шесть медалей разного достоинства в командном и личном многоборье, а также в отдельных видах многоборья



Владислав ПОЛЯШОВ



# БОЙЦЫ — МАЛЮТКИ

В ФИНЛЯНДИИ ДЕВЧУШКИ ОСОЗНАЛИ, ЧТО  
ПРЕДСТАВЛЯЮТ СТРАНУ

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Группа девочек 2002–2004 года рождения выезжала в Финляндию на два турнира, один из которых — Открытое первенство среди спортивных клубов Финляндии в Хельсинки



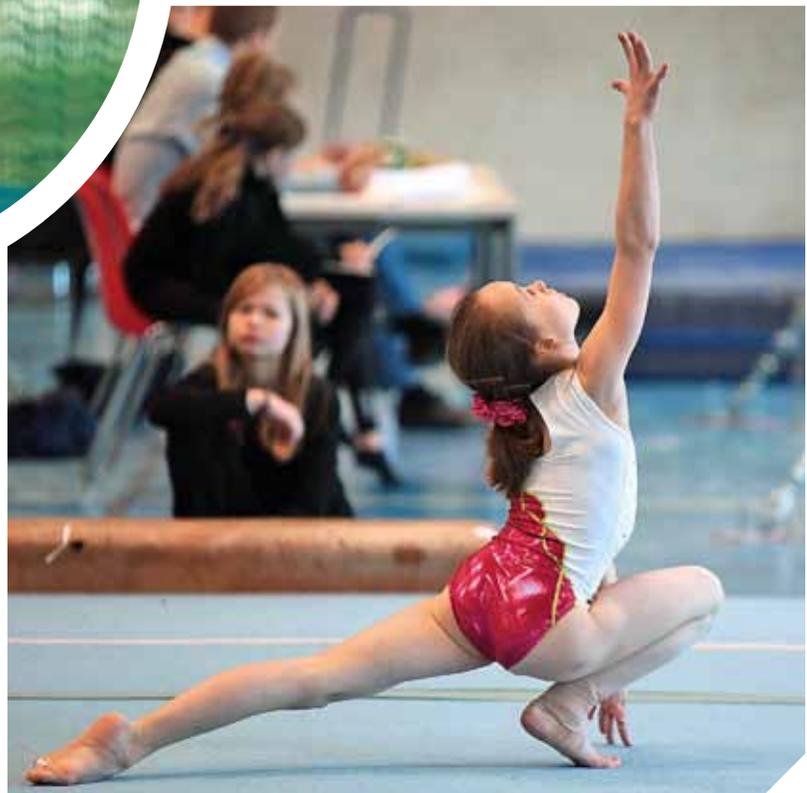
**ЮНЫЕ ГИМНАСТКИ**  
 Курохтина Елизавета, Рытова Татьяна, Федорова Мария — из Тулы, Струкова Арина, Василенко Дарья, Кочурова Алена — из Когалыма, Борзых Полина, Клименко Ксения — из Сургута



Соревноваться юным спортсменкам пришлось с соперницами на три-четыре года старше. Но они так взялись «за дело», что о возрасте пришлось забыть

Девчонки впервые попали на соревнования за границу. На первом старте в маленьком городке они основательно понервничали, попадали, получили опыт, а в Хельсинки приехали уже бойцами.

**И все там выиграли!**





Финские дети приезжают в «Ватутинки» два раза в год, поэтому россиянок давно поджидали в Финляндии. Так, по приглашению Федерации

## восемь девчушек из ЦСКА («Ватутинки») отправились в Хельсинки



**Дети были счастливы** –  
столько они успели увидеть за поездку, столько  
подарков им надарили!



Когда девчонки  
вернулись, все  
заметили, что они  
даже повзрослели:  
то были детками — плакали,  
куксались, а тут вдруг поняли,  
что уже —  
**представители  
страны!**



# ШЕЯ – ВСЕМУ ГОЛОВА

НЕ ЗАБИВАЙТЕ!

ШЕЯ ВО МНОГИХ КУЛЬТУРАХ МИРА ОБЛАДАЕТ ОСОБОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ. В БАЛЕТЕ И ГИМНАСТИКЕ НАЛИЧИЕ ЛИНИИ ШЕИ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ШКОЛУ ДВИЖЕНИЯ И ВЛИЯЕТ НА ЭСТЕТИЧЕСКУЮ ОЦЕНКУ ИСПОЛНЕНИЯ.

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

Эталоном красоты шеи является бюст главной супруги древнеегипетского фараона Аменхотепа-IV (ок. 1351–334 до н.э.) Нефертити (Нефер-Неферу-Атон Нефертити, древнеегип. *Nfr-nfr.w-Jtn-Nfr.t-jty* — «Прекраснейшая [из] красавиц Атона, Красавица Пришла»).

Бюст Нефертити был обнаружен в 1912 году немецким археологом Людвигом Борхардтом в откопанной им мастерской древнеегипетского скульптора Тутмоса в Эль-Амарне и тайно вывезен в Германию. «Описывать бесцельно — надо смотреть», — говорил Борхардт по поводу невозможности выразить словами красоту Нефертити.

А как часто приходится видеть гимнасток с поднятыми плечами и визуально укороченной, втянутой шеей. У таких спортсменов обычно усилены шейный прогиб (гиперлордоз) и сутулость (гиперкифоз) в грудном отделе позвоночника. И, как правило, они страдают забитостью воротниковой зоны, которая приводит к недостаточности кровоснабжения головного мозга (жалобы на постоянную усталость, несосредоточенность, раздражительность и т.д.). Такая забитость существенно влияет на качество выполнения элементов: нарушается координация мышечного тонуса, приводящая к потере **линии** на элементах.

Но может встречаться и противоположный тип гимнасток — с визуально вытянутой шеей, покатыми плечами и распрямленной доскообразной спиной. Это так называемый патологический балетный тип конституции, характеризующийся спрямлением всего позвоночного столба. Такие дети не способны к высоким физическим нагрузкам даже в балете. А перераспрямленная шея склонна к неустойчивости.

Оптимальным для гимнастики является промежуточный тип, когда на фоне несколько вытянутой шеи сохранены физиологические изгибы позвоночника.

Позвоночник у новорожденного имеет небольшое дуговое искривление (так ему легче свернуться калачиком в утробе матери — «поза эмбриона»). Примерно с двух месяцев жизни ребенок, лежа на животе, начинает удерживать голову на 1–2 минуты, с этого момента начинает формироваться физиологический шейный лордоз, обеспечивающий в дальнейшем амортизацию осевых (вертикальных) нагрузок на позвоночник и головной мозг.

## Шея — самая подвижная часть позвоночника

и у детей обычно не требует целенаправленных упражнений на увеличение подвижности



Окончательное формирование шейного отдела позвоночника происходит к 9–10 годам. Наиболее чувствительным периодом является возраст до 4–6 лет. Слабость связочного аппарата и недостаточность мышечного корсета создают повышенный риск травмы. Именно в этом возрасте непродуманными упражнениями можно вызвать деформацию шейного отдела позвоночника.

В ДОШКОЛЬНЫХ  
КОЛЛЕКТИВАХ  
и в младшей школе  
кувырки вперед  
запрещены!



При страховке  
особое внимание  
следует уделять  
**именно**  
**шейному**  
**отделу**  
ПОВЕДОЧНИКА

**Рекомендации тренеру:** Упражнения по типу кувырков вперед-назад следует выполнять со страховкой и на специальном покрытии. А упражнения по типу стойки на лопатках («Березка», «Плуг») приводят к излишней компрессии шейного отдела позвоночника, такие упражнения детям до 4 лет лучше вообще не давать.

**Рекомендации педагогу:** В дошкольных коллективах и в младшей школе кувырки вперед запрещены! Кувырки назад даже на мягком покрытии относятся к числу не рекомендованных к массовому выполнению упражнениям. Как это ни странно, но про опасность упражнений по типу «Березка» и «Плуг» в учреждениях образования мало кто знает.

Травмы шейного отдела позвоночника относятся к наиболее опасным. Поэтому при страховке особое внимание следует уделять именно шейному отделу позвоночника.

К числу наиболее частых травматических повреждений шеи относят растяжение ее мышечно-связочного аппарата. Такие растяжения хорошо лечатся ношением мягкого поролонового ортеза — воротника Шанца. При этом

спортсмена можно не отстранять от занятий в зале, а лишь скорректировать тренировочную программу. После ухода болевого синдрома гимнаст, находясь в воротнике Шанца, может приступить к упражнениям на закачку мышц шеи (см. комплекс ниже).

Шея — самая подвижная часть позвоночника и у детей обычно не требует целенаправленных упражнений на увеличение подвижности. Поэтому к любым упражнениям, повышающим гибкость в этом отделе позвоночника, следует относиться с осторожностью — высок риск выработки гипермобильности, вплоть до появления нестабильности. В зоне наибольшей подвижности (гипермобильности) при наклоне головы назад можно наблюдать кожную складку. Нестабильность шейного отдела является противопоказанием к дальнейшим занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.

А вот разминочными упражнениями на разогрев мышечно-связочного аппарата шейного отдела пренебрегать не стоит! Ведь из-за довольно серьезного веса головы ребенка связочный аппарат шейного отдела особо чувствителен к растяжению.

Практически все нетравматические проблемы шеи начинают лечить с нижних отделов — **СТОП, ТАЗА, ПОЯСНИЦЫ**



С шейным отделом биомеханически сопряжен поясничный отдел позвоночника, таз... и стопы. Как это ни парадоксально, разболтанность стоп (вальгусное плоскостопие и т.п.) нередко становится причиной недостаточности шейного отдела позвоночника с типичным снижением работоспособности и головными болями.

Если недостаточности в области поясницы, таза и стоп не компенсировать, то все поднимется в шейный отдел. Поэтому практически все нетравматические проблемы шеи начинают лечить с нижних отделов (стоп, таза, поясницы).

**Забитость** шеи нередко сопровождается появлением так называемой холки в области шейно-грудного перехода, которая бывает двух типов:

1. «Вдовий горбик» формируется за счет шейного гиперлордоза в молодом возрасте и даже у детей.
2. «Горб правильных вдов» — за счет разрастания соединительной ткани, обычно имеющего эндокринную причину.

Любая холка — это признак нарушения кровотока (вертебро-базилярная недостаточность),

приводящая даже в молодом возрасте к шейному остеохондрозу.

Если холка сочетается с подобной припухлостью в пояснично-крестцовой области, следует всерьез задуматься о достаточности кровообращения в области малого таза. К сожалению, такое сочетание наблюдается даже у юных спортсменов.

**Реабилитация и профилактика** недостаточности шейного отдела позвоночника (для детей и взрослых):

1. Специальная лечебная гимнастика;
2. Массаж по типу мягкой мануальной терапии (выполняется специалистом);
3. Специальное плавание в воде с доской по типу скольжения (рекомендуется в рамках летних сборов);
4. Периодически необходимо сидеть, пружиня на мяче и т.п. для снятия излишнего мышечного тонуса (доступно для выполнения в зале);
5. Спать на жестком основании, покрытом ортопедическим матрасом (можно использовать самонадувающийся туристский коврик). Под голову укладывать ортопедическую подушку.



По данным медосмотров, проблемы в шейном отделе позвоночника встречаются у 80% гимнастов. Для них типичны: частые простудные заболевания, нарушения ритма сердца (перебои, замиранья), дыхания, головные боли, головокружение, тошнота, боль в глазах и светобоязнь, шум в ушах, прогрессирование нарушения зрения и слуха, беспокойный сон, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, мнительность, тревожность, раздражительность, пугливость и т.п.



При выполнении **равновесия** начинающие гимнасты любят «смотреть в пол» не из-за страха падения

Самая длинная шея у жирафа, около 1,5 метра, а позвонков, хоть и значительно удлиненных, всего семь, как у человека. Удерживается шея в вертикальном положении за счет напряжения мышц, крепящихся к двум дополнительным рогам — костным выступам по бокам затылка (не путать с другими рогами жирафа, их может быть еще три). У человека рогов нет, и аналогичные мышцы крепятся к низу черепа



Спать без подушки так же вредно, как и спать на высокой жесткой или излишне мягкой подушке.

6. Не носить сумку на плече или портфель в одной и той же руке — возникает асимметрическая повышенная нагрузка на шейный отдел. Оптимальный вариант — рюкзак.
7. Исключить переохлаждение шейного отдела, в том числе на сквозняке.
8. Своевременно лечить ЛОР-заболевания.

**Практика:** важный рефлекс, о котором следует знать тренеру — шейно-тонический рефлекс Магнуса-Клейна (R. Magnus, 1873–1927; A. de Kleijn, 1883–1949). Этот рефлекс проявляется с рождения и в норме исчезает в первые 2–3 месяца жизни. Однако в спорте, при высоких нагрузках и амплитудах движения, многие «детские рефлексы» вновь начинают действовать! Наиболее значимо эти рефлексы проявляются при сложно координированных движениях, не поддающихся полному контролю сознания (полетные движения, акробатика, равновесия и повороты).

Суть шейно-тонического рефлекса в том, что наклоны шеи изменяют тонус мышечно-связочного аппарата всего тела: увеличивают силу одних групп мышц и уменьшают силу других, то же происходит и с гибкостью.



Так, небольшой наклон головы назад значительно повышает силу и гибкость позвоночника на прогиб и облегчает разгибание рук и сгибание суставов нижней конечности. Поэтому все элементы на разгибание по типу мостика, переворотов назад и т.д. следует выполнять от небольшого наклона головы назад. А равновесие в кольцо легче выполнить на «подсогнутой» ноге. При этом помните, что полное запрокидывание головы не только «выключает» указанные преимущества, но и является технической ошибкой.

Наклон головы вперед действует наоборот: способствует распрямлению позвоночника (напрягает мышцы передней стенки живота), сгибанию верхних конечностей и разгибанию нижних (выпрямляет ноги). Поэтому при выполнении равновесия начинающие гимнасты так любят «смотреть в пол» не из-за страха упасть, а потому, что наклон головы вперед усиливает стабильность корпуса, облегчает выпрямление ног и натягивание колена. Напомним, что по эстетическим соображениям на равновесиях наклон головы вперед не допускается. Но при обучении сбавкой по эстетике можно пожертвовать во имя более дорогого равновесия. Недаром хореографы требуют на сложных равновесиях держать голову прямо, а не чуть вверх. Прямая постановка головы стабилизирует линию тела за счет баланса шейно-тонического рефлекса. ▲

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СТАБИЛИЗАЦИЮ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ШЕИ

СТАБИЛЬНОСТЬ — ЭТО БАЛАНС АНТАГОНИСТОВ. РЕЖИМ РАБОТЫ МЫШЦ — ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ. УСИЛИЕ 25–50% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО В ТЕЧЕНИЕ 5–6 СЕКУНД.

НАПОМНИМ, ЧТО ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНУ (РОТАЦИЯ) ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЗА СЧЕТ ПЕРВЫХ ДВУХ ПОЗВОНКОВ. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД-НАЗАД ЗА СЧЕТ НИЖЕЛЕЖАЩИХ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ.



**1.** И.П. Локти на столе, подбородок в ладони по направлению к груди. Усилие на сгибатели мышц шеи (ошибка, если задействованы разгибатели).



**2.** И.П. Пальцы в замок на задней поверхности шеи, большие пальцы на трапецевидной мышце. Усилие на мышцы-разгибатели.



**3.** И.П. Ладони сложены, локти на столе. Усилие на мышцы-ротаторы: поворот головы с сопротивлением вокруг вертикальной оси.



**4.** И.П. Кисти рук в замок, наклонить голову, прислонив ухо к стабилизирующей руке. Усилие на латерофлексию — наклоны головы в сторону.

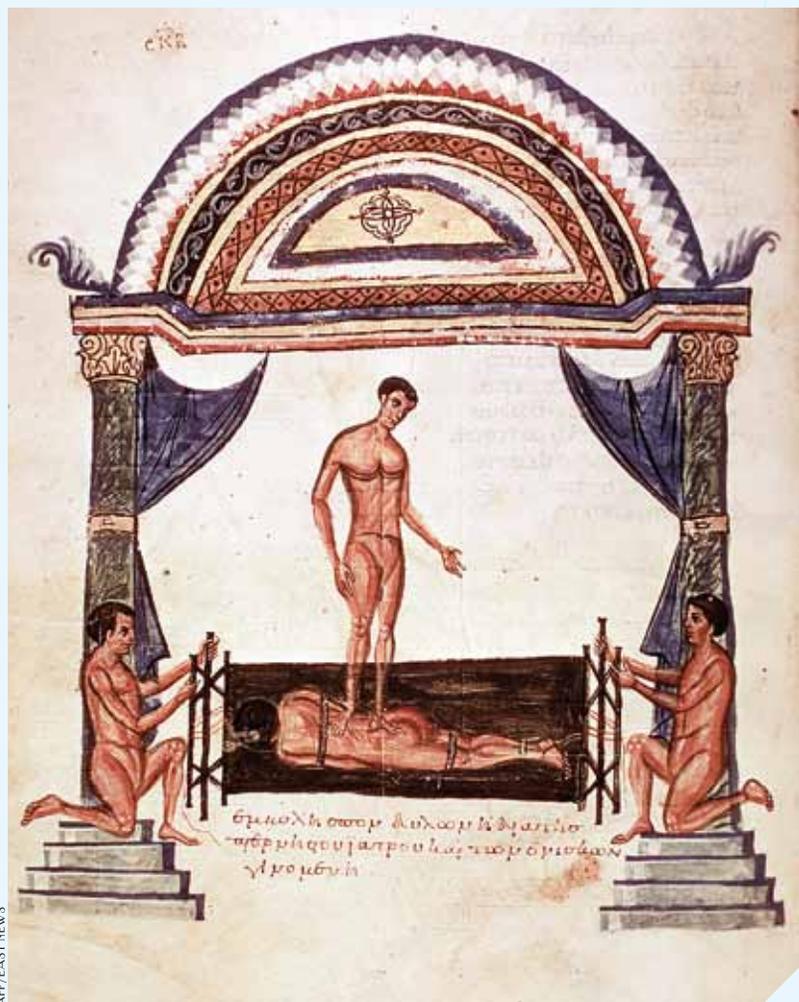


**5.** И.П. Большие пальцы под подбородком, остальные пальцы сзади, могут быть сплетены в замок. Усилие на растяжение шеи: тянем голову вверх-назад.

# КИСТЬЮ ПО ТЕЛУ

ТЫ ЗАБОЛЕЕШЬ — Я ПРИДУ, БОЛЬ РАЗВЕДУ РУКАМИ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



AFP/EAST NEWS

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

...Чем массаж отличается от мануальной терапии? Тем, что мануальная терапия — это, по сути дела, консервативная хирургия, и учиться ее искусству придется годами: мединститут, интернатура и (или) ординатура и, наконец, сама специализация в области мануальной медицины.

Стать массажистом намного проще, но и сфера компетентности массажиста значительно скромнее.

Латинская транскрипция термина «рука, кисть» (manus) дала название **Мануальной терапии**, древнегреческая транскрипция того же термина (χειρ) — **Хирургии**

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Неоперативная хирургия всегда являлась золотой мечтой человечества. Врачеватели древности прибегали к разрезам лишь при крайней необходимости, когда лечение руками не давало положительного результата. Владение этими приемами требует от врача не только совершенных медицинских знаний, но и способности осязать руками ткани человеческого тела и точно манипулировать ими. Все это относится к высшему врачебному мастерству.

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...До конца XIX века функцию мануального терапевта выполняли костоправы (как в Средние века функцию хирурга — цирюльники). Но в наши дни подправлять здоровье у костоправов могут лишь отчаянные и очень смелые люди (хорошо, что оперироваться у парикмахеров уже не приходит в голову).



ИТАР ТАСС/interfoto

### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Грубой настройкой организма занимаются травматологи — они лечат переломы, вывихи и подвывихи. А вот мелкая, если не сказать ювелирная, отладка опорно-двигательного аппарата лежит в компетенции мануальной терапии. Обычно за такой помощью обращаются практически здоровые спортсмены, которым «что-то» стало мешать: спина, рука или нога начали работать чуть-чуть не так, как раньше. Вот это «чуть-чуть» и есть поле деятельности мануальной терапии в спорте.



AFP/EAST NEWS

Спортивные мануальные терапевты должны также иметь специализацию в области спортивной медицины. Согласитесь, им пришлось немало потрудиться!



ИТАР-ТАСС/ALAMY

...«Руками можно стимулировать, тормозить или изменить любую систему человеческого тела», — утверждает наш современник доктор остеопатии Жан-Пьер Барраль



ИТАР-ТАСС/ALAMY

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Во время работы мануальных терапевтов можно услышать так называемые **щелчки**. Они могут сопровождать устранение мелких подвывихов. И многим пациентам начинает казаться, что именно на щелчке они испытывают облегчение. И все же за щелчками гоняться не следует! Ведь большая часть работы может происходить бесшумно — так называемая **мягкая мануальная терапия!**

Природа этих звуковых феноменов до сих пор вызывает дискуссии, но по их характеру можно определить степень запущенности проблемы.

Если проблема не застарелая, то звук при ее разрешении будет мягким и влажным. Сухие, скрипучие щелчки больше говорят о многолетнем характере запущенности.

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Формально все массажные техники входят в сферу деятельности мануальной терапии. Но на практике мануальные терапевты предпочитают, чтобы всю черную работу перед ними сделали массажисты. В итоге сам массаж они делают менее добротнo. И, если вы нуждаетесь в качественном массаже, идите к массажистам!

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Но если вам нужно добраться до самих сухожилий или к месту их прикрепления, к костям (а именно тут лежит ключ к **сверхрастяжке!**), без мануальной терапии не обойтись. Понятно, что тренировать гибкость следует в зале, но когда все средства и методы испробованы, а растяжка никак не прибавляется, стоит задуматься о спортивной мануальной терапии. Этим же специалистам доступно исправление неправильной и даже кривой растяжки — так называемая **перерастяжка**.

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В случае «забитости» мышц голени хороший массажист сможет помочь. Но если «забитыми» оказались мышцы шеи, массаж, как правило, малоэффективен — нужна помощь мануальной терапии.

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В последнее время можно услышать о чудесах **остеопатии**, выдаваемой ее сторонниками как альтернативное направление мануальной терапии. Следует признать, что достижения современных западных школ остеопатии значительны и в ряде случаев уникальны.



#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Как происходит прием мануального терапевта? С врачебного осмотра, как у хирурга-ортопеда, с постановки рабочего диагноза и назначения плана лечения (даже если это касается только увеличения гибкости).

Мануальному терапевту может понадобиться дополнительное рентгенологическое исследование, УЗИ или МРТ. Тогда эти исследования следует выполнить.

#### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...Мануальная терапия широко распространена и в животном мире — это всем известное легкое прикусывание хищников своих детенышей и друг друга, надавливание и растирание сверху лапой, чесание рогами, разминание копытами и т.п. Даже звериная возня с перекатыванием по земле имеет под собой «терапевтические» корни.



PHOTOPRESS



### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Единственный сдерживающий факт — то, что остеопатия относится к **парамедицине**, а сам остеопат не является врачом.

Вершиной искусства мануальной медицины считается **висцеральная мануальная терапия**, когда врач осуществляет манипуляции на внутренних органах через кожу. Это не имеет ничего общего с мистикой и на практике напоминает глубокую пальпацию живота. Висцеральной мануальной терапии хорошо поддаются дискинезии желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта в целом. А в период летних сборов, когда в походных условиях юные спортсмены начинают страдать «от живота», такая терапия может стать просто незаменимой.



ИТАР-ТАСС/ALAMY

ИТАР-ТАСС/ALAMY



### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

А вот лечение в ряде случаев можно производить прямо в зале, как говорится, не отходя от снаряда.

### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Формально мануальный терапевт может лечить и детей и взрослых. Но юного спортсмена лучше отвести к детскому мануальному терапевту. Ведь детский организм имеет столько особенностей... И детям, как правило, показана мягкая мануальная терапия.



### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

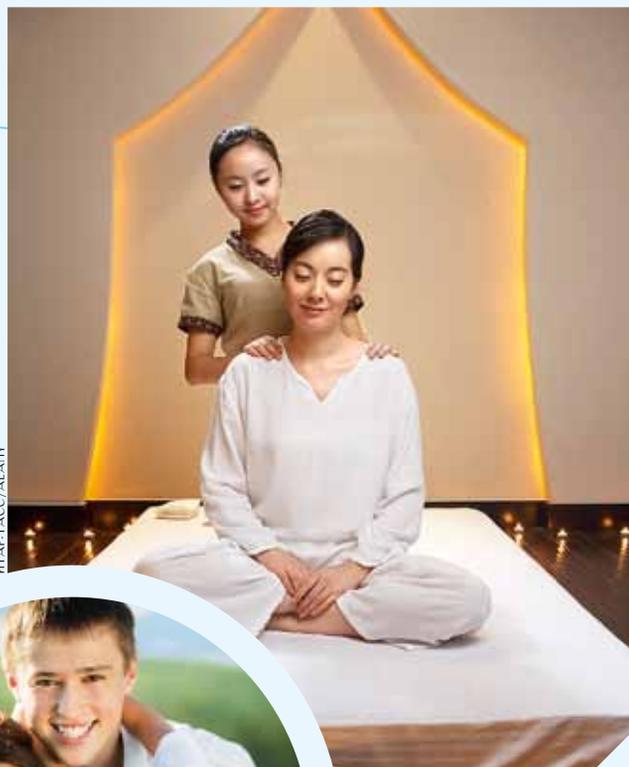
...Лучшие мануальные терапевты получают из мастеров боевых искусств — они прекрасно чувствуют тело и умело манипулируют с ним. Ведь мастеров боевых искусств издревле готовили как для поражения, так и для восстановления человеческого тела.

...Туй-на — вид нетрадиционной мануальной терапии, возникший на базе китайских боевых искусств. Иногда его ошибочно относят к массажу (так меньше собирать справок для его проведения).

Для мануального терапевта на первом месте стоят не мускулы, а голова и чувствительность. Поэтому хрупкие женщины также могут быть отличными мануалами. Пример тому — зав. кафедрой мануальной терапии МГМСУ профессор О.Г. Бугровецкая, перенять опыт которой съезжаются доктора со всей России.

### А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Люди тоже, не подозревая, интуитивно проводят друг другу мануальную терапию, пример тому — сильные объятия, что называется, до хруста костей. Сильные рукопожатия в мужском мире, безусловно, относятся к взаимному локальному мануальному воздействию.



ИТАР-ТАСС/ALAMY



PHOTOPRESS

# ВАЛЕРИЙ ЛОМАЕВ: ДИАЛОГ С ДАВИДОМ

ТРЕНЕР ДАВИДА БЕЛЯВСКОГО О ЗАГАДКЕ УЧЕНИКА,  
РАБОТЕ РАВНОГО С РАВНЫМ И ТРЕНЕРСКОЙ ВАРИАТИВНОСТИ

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕВА



— Валерий Николаевич, от чемпионов в первые минуты после триумфа слышишь: «Счастливы. Но еще не осознал, что победил». А тренеры обычно что чувствуют?

Да примерно то же самое. Ну, еще удовлетворение есть: ты, действительно, для ученика хорошее дело сделал. А само осознание факта, что твой ученик добился победы, только через некоторое время приходит. Вначале радость испытываешь. Да и то не за себя даже радуешься, меня эта победа не возвышает (улыбается), — за Давида. Он же себе завоевывает имя на всю дальнейшую жизнь!

— Победы не всегда бывают безоговорочными: то соперники много ошибаются, то сам гимнаст не безгрешен...

Нет, я очень доволен выступлением Давида в Москве. У нас были победы и раньше — на чемпионате России, Кубке России, но такой значимой, как золото чемпионата Европы, еще не было. И Давид все, что мог и должен был сделать, сделал. Единственное на предпоследнем снаряде — конь-махи — один элемент не выполнил и трудность уменьшилась, зато со всей комбинацией в целом он справился, а это, надо сказать, очень дорогого стоит.

— Вам с ним на пару, знаю, не сладко пришлось накануне этих соревнований...

Да, у меня горло болело, а за неделю до старта Давида накрыло. В среду выступать, а в выходные у него горло запершило, из носа потекло... Выходим на опробование, а он — никакой. Спасибо врачам, они буквально за три дня привели парня в чувство, вывели из состояния заторможенности. В квалификации Давид уже пришел в себя, ну, а на финалы собрался, как он умеет.

— Давид признался потом, что самое трудное для него на этом чемпионате было как раз собраться на все снаряды сразу.

А умение в нужный момент мобилизоваться, настроиться на комбинацию без помарочки и есть его самое сильное качество как гимнаста. Он еще на Олимпиаде это доказал, когда в квалификации набрал вторую сумму баллов. Но накануне выступления в Москве я очень сомневался! И до сих пор не понимаю, как он смог, где нашел ресурсы в организме, чтобы показать такой результат. И для меня и для него это пока остается загадкой. Потому что я и не давал никаких прогнозов на эти соревнования, просил его сделать то, что он может, большего нам не нужно. Конечно, простуда его немножко подкосила. Если бы не болезнь, он выступил бы еще увереннее.



ЕВГЕНА НИКАРИЦОВА

Не за себя даже радуешься, меня эта победа не возвышает, — за Давида. Он же себе завоевывает имя на всю дальнейшую жизнь!

АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ И СЕРГЕЙ КИВРИН

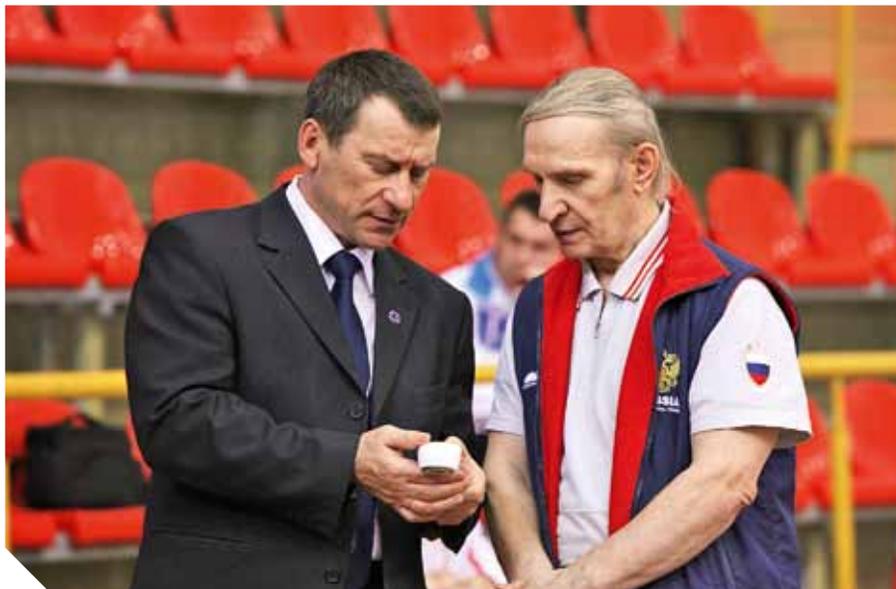


— Наверное, легко с таким учеником работать?

Ну, как вам сказать... За почти 8 лет мы с ним ни разу не поругались.

— Это вы такой терпеливый или он?

Думаю, мы оба «виноваты» в том, что именно так сложились наши отношения. Ситуации, понятно, бывают разные. Иногда Давид заводится, но, зная мой характер, никогда не переходит ту грань, которую мог бы перейти. Есть у него такое чувство — то ли уважает меня, то ли еще что-то. И с моей стороны то же самое. Я знаю, что если перейду определенную черту, то, как тренер, буду уже не тренер. Буду — погонялой.



ЕВГЕНА РИХАРДОВА

А я не хочу быть погонялой. Хочу быть по отношению к нему нормальным человеческим тренером.

— *Быть человеческим тренером — это возможно в большом спорте?*

Очень сложно. Очень. Порой и поддавить себя надо, характер усмирить, амбиции или, бывает, грубость. Я вот грубость не приемлю в принципе, и не только в спорте, вообще по жизни такой. Так что, может, Давиду повезло. А может, мне повезло, не знаю.

— *Что главное в тандеме тренер-ученик?*

Взаимопонимание. Это один из главных вопросов тренировки. Я не психолог по специальности, но 50 лет уже тренирую, если не больше, многое, как говорится, наработал. Знаете, что с ребенком найти общий язык, что с более взрослым спортсменом, у меня почему-то всегда получалось. Шесть лет отработал в школе, а там ведь как? И с четвероклассниками возишься, и с одиннадцатиклассниками отношения выстраиваешь, этот опыт мне потом и в тренерском деле очень пригодился. Ну, и, конечно, способности ученика не последнюю роль играют. Но и не главную. Вот взять Давида, он от природы очень талантливый парень, но надо же до какой-то точки довести этот талант, не поломать. Здесь глаз да глаз нужен, в этом вся сложность и заключается.

— *А были у вас еще такие же талантливые ученики?*

Были. Ветров Володя — два года подряд крупный турнир в Риге выигрывал, Наумов Воло-



ЕВГЕНА РИХАРДОВА

Я ГРУБОСТЬ НЕ ПРИЕМЛЮ в принципе, и не только в спорте, вообще по жизни такой. Так что, может, Давиду повезло. А может, мне повезло, не знаю

дя — член сборной команды СССР... Мне плохие ребята не попадались.

— *Говорят, спортсмены сегодня другие...*

Конечно, молодежь другая, но ее можно понять. А почему другая? Да потому, что, какое государство, такая и молодежь. Какие у нас законы, такая и молодежь. Это просто надо понимать.

— *Но с ними трудно, согласны?*

Мы с Давидом диалог ведем, чисто профессиональный. Некоторые не верят, что так можно работать, а я доказываю обратное. Надо уважать личность, надо уважать человека, какой бы он ни был. Со всеми его недостатками. А вот недостатки эти желательно потихонечку устранять.

— *А какие у Давида, кстати, недостатки?*

Что касается отношения к спорту, к тренировкам, то у него недостатков нет. А во всем остальном... Специально я в нем не копаюсь. Если что-то негативное вижу, то стараюсь не в лоб правду-матку резать, а как-то по-другому до него донести «проблему», с других сторон обойти. Не наглостью, не грубостью, не с позиции «мол, я самый лучший, а ты такой-сякой». А чтобы он сам понял, что делает не так. Вот таким образом мы строим отношения. Может, нам повезло друг с другом и само собой так получилось. А может, так и нужно?

— *Валерий Николаевич, как-то не верится, что нет у него недостатков, так не бывает...*

Я в общем говорю, а по мелочи, конечно, всякое случается. На тренировках, бывает, где-то надо перетерпеть, а я вижу, что он уже, к примеру, не может. Тогда надо на другую работу переключиться, это уже больше моя задача, вариативность должна быть. Как в характере нужно постоянно что-то менять, так и в работе. Без этого тяжело.

— *Почему появилась информация о том, что он детдомовский, сирота?*

Давид не детдомовский, просто у бабушки вырос, она его взяла на попечение, так обстоятельства в семье сложились. Давид, к слову, сын ее дочери. Бабушка ко мне много раз приезжала, мы с ней беседовали о том, как рос Давид, чем



ЕЛЕНА ТИХАРЬОВА

интересуется, как она видит его жизнь в дальнейшем. Скоро уже восемь лет будет, как мы с Давидом вместе, а ведь на тот момент, как он ко мне попал, я уже хотел заканчивать с тренерской работой. Но, когда узнал его судьбу, дал себе слово, что этому парню помогу.

— Они с бабушкой приехали к вам из Воткинска?

Сначала Петр Александрович Китайгородский начал с ним работать, а потом уже мне передал. Один тренер от него отказался, второй, а я взял. И потихоньку, потихоньку...

— Тренер стал как отец родной? Знаете, они все, и девчонки и мальчишки, почти круглый год пропадают на «Озере Круглом», часто именно так о вас, тренерах, и говорят.

Не знаю, что думает об этом Давид, но я не хочу, чтобы вот так было — отец и сын. Равный с равным — другое дело. Он уважает меня — как старшего, а я уважаю его — как личность. Если вы заметили, мы никогда с ним особо и не обнимаемся, и по головке я его не глажу, но в то же время никогда не оскорбляю его и стараюсь не дать повода, чтобы он зло на меня держал.

— *Какая все-таки молодец бабушка Давида, вырастила, воспитала, да еще и в хорошие тренерские руки отдала...*

Да, с Давидом ведь и дома в Воткинске хороший тренер работал, но условий для дальнейшего роста в городе не было. И хорошо, что так получилось. Сейчас Давид уже и квартиру купил в Екатеринбурге.

— Скажите, Валерий Николаевич, а за олимпийские медали ваш ученик способен бороться?

Ох... Бороться-то может, но надо еще многому научиться... Дорабатывать немало. И мобилизоваться. Это сложно. Не могу прогнозировать так далеко, но, конечно, до Олимпиады в Рио-де-Жанейро мы будем работать. И я, чем могу, помогу. А уж как там сложится... Коллектив тренерский у нас хороший, так что общими усилиями, думаю, справимся. Ведь дело даже не только в том, что парень может. А и в том, что он этого пока еще хочет. Вот если не захочет работать, никто его не заставит, с его-то характером. Поэтому Давид в спорте и остается. Сейчас первый раз выиграл, будем надеяться, еще что-нибудь покажет... ▲

КОНЕЧНО, ДО ОЛИМПИАДЫ в Рио-де-Жанейро мы будем работать. И я, чем могу, Давиду помогу. А уж как там сложится... Коллектив тренерский у нас хороший, так что общими усилиями, думаю, справимся



# ДЕРЖИ КВАДРАТ!

ИСКУССТВО ПОВОРОТОВ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ  
ФОТО: АВТОРА

ПОВОРОТЫ В ГИМНАСТИКЕ ОТЛИЧАЮТСЯ СЛОЖНОСТЬЮ ФОРМ И БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВРАЩЕНИЙ, НЕЖЕЛИ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ. ПОЭТОМУ ГИМНАСТЫ, ЧТОБЫ «СКРУТИТЬ» НЕОБХОДИМЫЙ ПОВОРОТ, ВЫНУЖДЕНЫ ВЫХОДИТЬ ЗА КАНОНЫ ХОРЕОГРАФИИ. НО ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕШАГНУТЬ ЭТИ КАНОНЫ, СЛЕДУЕТ ОВЛАДЕТЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ БАЗОЙ ПОВОРОТОВ: УМЕНИЕМ ВЗЯТЬ ОПОРУ, ДЕРЖАТЬ ОСЬ И ЧУВСТВОВАТЬ ЛИНИЮ.

Среди многообразия хореографических вращений (*Tour*), принятых в спорте, мы будем рассматривать повороты на одной ноге на опоре без перемены места, то есть *Pirouette*.

В спортивной хореографии выворотность ног и позиции рук не столь чисты, как в классическом танце. Но принцип удержания квадрата «плечи-бедра» остается неизменным.

При переходе к гимнастическим поворотам квадрат «плечи-бедра» на замахе может трансформироваться подобно резиновому жгуту, производя упругую скрутку вдоль продольной оси тела.

Для взятия повышенной крутки или при выполнении поворота со сменой формы упругой деформации может быть подвергнута сама продольная ось тела (например, путем сгибания, наклона и т.п.). Но такой способ можно применять, только когда обычные способы не обеспечивают необходимого вращения.

Общая схема типичных поворотов следующая:

- 1) исходное положение напоминает кратковременное равновесие с выстроенной вертикальной осью тела, вокруг которой будет производиться поворот;
- 2) «взведение пружины» на поворот — замах;
- 3) «раскрытие пружины» — так называемая крутка, или *Forse*;
- 4) вращение по инерции в принятой форме;
- 5) завершение поворота кратковременным равновесием в точке, это почему-то многие забывают выполнять.

В качестве примера рассмотрим спортивно-хореографический вариант учебного вращения в *Passé* на левой опорной ноге (для правой) против часовой стрелки — *Pirouette en Dedans*. Напомним, что гимнастические позиции рук отличаются от аналогичных хореографических позиций большей вытянутостью и распрямленностью линии. Гимнастическое *Passé* в отличие от хореографического может выполняться невыворотом, по шестой позиции.



СТАДИЯ (ДЕЙСТВИЕ)	ПОЗИЦИЯ НОГ	ПОЗИЦИЯ РУК	ПРИМЕЧАНИЕ
0. Исходное положение.	Пятая позиция на полупальцах (левая нога спереди). Вес тела распределен равномерно на обеих ногах.	Руки в стороны (2-я гимнастическая позиция).	В данном положении следует продемонстрировать устойчивую точку, но стоять долго, как на равновесии, не следует.
1. Подготовительная стадия: шаг в четвертую позицию с замахом руками.	Шаг левой в четвертую позицию (выворотом на полную стопу). Центр тяжести тела проецируется строго посередине между стопами.	Руки переходят в замахи: левая рука в средней позиции, правая — во второй гимнастической позиции.	Следует удерживать квадрат «плечи-бедра». Под «средней» позицией рук обычно понимают первую, но руки чуть выше, на уровне груди.
2. Основная стадия: выход на вращение.	Перенос веса тела на опорную (левую) ногу с одновременным активным выходом на высокое <i>Relevé</i> с посылом пятки вперед с подъемом из <i>Plié</i> . Правая нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставе вместе с маховым движением в <i>Passé</i> по кратчайшему пути через первую позицию!	Руки маховым движением переходят в третью гимнастическую позицию — «руки вверх».	При переходе во вращение вертикальная ось тела (и центр тяжести!) проецируется между головками 2–3 плюсневых костей. Не допускайте навала на первый палец и завала голеностопа внутрь (вальгус).
3. Стадия реализации: вращение по инерции	Положение соответствует форме равновесия в <i>Passé</i> с несколько смещенным вверх по оси вращения центром тяжести.	Руки в третьей позиции тянутся вверх вместе с шей и грудной клеткой. Плечи расслабить и следить, чтобы они не поднимались.	Тянуться вверх следует всем телом, вытягивая линию от опорной ноги. Верхнюю часть спины нужно подать чуть вперед, держать поясницу в тонусе и втягивать живот.
4. Завершающая стадия: остановка вращения.	Форма та же, стоя на полупальце.	Форма та же либо руки в стороны.	Важно удержать точку — форму поворота в равновесии.



Одни с трудом выполняют поворот на 360°, а другие могут скрутить три поворота и более.  
В чем же дело?



Следуя общей схеме, одни с трудом выполняют поворот на 360°, а другие могут скрутить три и более. В чем же дело? Дьявол, как известно, кроется в мелочах. Обсудим эти мелочи...

«В классике, — писала А.Я. Ваганова, — Force берется руками, а отнюдь не корпусом, который должен быть неподвижен; необходимо помнить, что Force не берется также плечом...». Так исполняются самые чистые повороты!

Но уже в Школе Энрике Чеккетти замечают, что «едва заметный, но все же решительный толчок плеч, сопровождающий движение рук, усиливает импульс». То есть Force стали брать и корпусом.

В дальнейшем поиски Force перешли в область биомеханики, с позиции которой вращение телу на повороте придает *момент силы*. Усиление вращения происходит за счет уменьшения *момента инерции* тела гимнаста при его «собираении» (вытягивании) вдоль оси вращения.

Интуитивное владение моментом силы и моментом инерции как раз и является искусством взятия Force!

*Максимальный Force достигается при способности спортсмена произвести наибольший момент силы при наименьшем моменте инерции.* Биомеханика стала определять оптимальность взятия Force и отход от классических канонов. Разберем составляющие Force подробнее:

**МОМЕНТ СИЛЫ**, как и любая сила, идет от опоры.

Основной вклад в момент силы дает маховое движение руками совместно с выходом на Relevé и подъемом из Plie на опорной ноге. Дополнительный вклад происходит за счет махового движения свободной ноги в принимаемую форму.

*Чувство опоры, умение взять опору* очень важны в гимнастике и хореографии! Даже маховое

НЕТ СМЫСЛА подолгу выстаивать в равновесии для тренировки стабильности формы поворота

движение руками производится как бы от опоры (ковра или бревна).

Для усиления махового движения руками допустим замах плечевого пояса с упругой скруткой в квадрате «плечи-бедро» при максимальной оттяжке руки на замахе (что является выходом за каноны классической хореографии). Далее раскрутка начинается от таза, с упругим восстановлением квадрата «плечи-бедро» и возвратным движением маховой руки.

Подчеркнем еще раз: упругая скрутка и раскрутка корпуса вдоль вертикальной продольной оси идет от таза.

В распрямлении опорной ноги участвуют голеностопный, коленный и тазобедренный суставы. При этом важно почувствовать взаимообусловленность движений в указанных трех суставах.

Существует мнение, что выходить на Relevé следует постепенно, по мере разгибания в коленном и тазобедренном суставах, а не максимально быстро, как при подъеме из Plié.

Важно, что выворотное положение опорной ноги в Plié достигается только за счет раскрытия бедра в тазобедренном суставе, а голень и стопа должны располагаться строго *вдоль линии бедра*. Иными словами, средняя (в колене) и нижняя (в голеностопе) выворотность недопустима. Лишнюю крутку такая выворотность не даст, а нестабильность суставов с последующим падением крутки обеспечена!

**МОМЕНТ ИНЕРЦИИ**, точнее, его минимизация за счет «собираения» тела, позволяет значительно увеличить скорость начавшегося вращения. Этому способствуют описанные выше:

- перенос центра тяжести из «середины» четвертой позиции на опорную ногу (к оси вращения);
- распрямление опорной ноги (натягивание колена тут крайне важно, оно обеспечивает «замок стабильности» в опорной конечности — один из секретов устойчивости на вращении);
- восстановление первоначально скрученного в поясице и плечевом поясе квадрата «плечи-бедро» и приведение рук к оси вращения (что можно достичь простым приближением рук к корпусу либо вытягиванием рук вверх);
- маховое движение к оси вращения свободной ноги.

Но самый существенный вклад в уменьшение момента инерции вносит «собираение» тела в



центре тяжести — *закрытие* и удержание таза с поясницей на вращении. То есть важно так называемое *собираение* таза за счет доворота корпуса к опорной ноге (En dedans). При этом бедро опорной ноги будет переходить в невыворотное положение — шестую позицию, в которой и происходит дальнейшее вращение. «Если мышцы хотя бы на мгновения расслабятся, то все исполнение движения идет насмарку», — подчеркивал Грациозо Чеккетти.



**ФОРМА и ее СМЕНА.** Каждой форме вращения соответствует свой момент инерции. Если эти повороты расположить в порядке увеличения моментов инерции принимаемой формы, то получится следующее:

- поворот в *Passé*,
- поворот в передней/боковой затяжке,
- поворот в задней затяжке,
- поворот в кольце,
- поворот в атитюде,
- поворот в арабеске (передний или задний).

И именно в этом порядке будут располагаться повороты по степени сложности их крутки. Поэтому легче и правильнее менять форму на вращении по направлению уменьшения момента инерции (по нашей таблице — снизу вверх). Тем самым последующая форма будет усиливать вращение предыдущей формы.

Если идти в обратном порядке, то вращение станет уменьшаться. Поэтому из поворота в атитюде намного проще выйти в поворот в *Passé*, но не наоборот!

Немаловажным нюансом таких комбинированных поворотов является сам процесс смены

форм. Так, перевод ноги из задней затяжки в *Passé* через опускание свободной ноги приводит к значительному уменьшению крутки (раскрывается форма поворота, что увеличивает момент инерции). А перевод формы из задней затяжки в переднюю следует признать наиболее благоприятным по моменту инерции, хотя требует от гимнастки значительной гибкости.

#### ПРАКТИКА. НЮАНСЫ

«Если упадете, поднимитесь, отряхнитесь и начните снова», — говорил Антуанетт Сибли, президент Английской Королевской академии танца, о поворотах.

**НАЧАЛО.** Начинать разучивать повороты в спорте следует с классики, строго выдерживая квадрат, ось и линию. Лучше всего выполнять медленные вращения на минимуме прилагаемого *Force*. Главное — добиваться стабильных выходов из поворотов, когда вращение постепенно замедляется вплоть до полной остановки и перехода в равновесие в той же форме, что является признаком мастерства!

**РАВНОВЕСИЕ.** Насколько важно умение держать статическое равновесие в заданной форме до перехода к аналогичному по форме повороту? Механизмы удержания позы в стационарном равновесии и при вращении разные. Ось на поворотах намного легче удержать именно за счет присутствующего на вращении момента инерции (в неподвижном состоянии момент инерции отсутствует, и принципы удержания равновесия иные — см. «Гимнастика» №1, 2013). Поэтому нет смысла подолгу выстаивать в равновесии для тренировки стабильности формы поворота.

**КОМУ** легче крутить? Гимнастам с вытянутыми пропорциями тела, то есть с долихоморфным типом конституции. А вот равновесие легче удержать брахиморфным гимнастам (у них центр тяжести расположен ниже). Конституционный тип следует учитывать при расстановке приоритетов в составлении композиции — делать акцент на поворотах или равновесиях.

**МЫШЦЫ.** Какие мышцы нужно тренировать и как? Внимание следует уделить трем мышечным системам:

- 1) мышечный корсет с акцентом на поясницу, мышцы брюшного пресса и глубокие мышцы таза (рекомендуется хореография на бревне);
- 2) мышцы-разгибатели на *Plié* — *Relevé* у станка;
- 3) косые мышцы тела очень важны для взятия *Force*! Они обеспечивают упругий стержень

**ГЛАВНОЕ** — добиваться стабильных выходов из поворотов, когда вращение постепенно замедляется вплоть до полной остановки и перехода в равновесие в той же форме



на скрутке-раскрутке квадрата. Тренировать их лучше всего путем выполнения скручивающих корпус реверсных упражнений при фиксированной опоре. Эти же упражнения помогают выработать чувство моментов силы и инерции.

**ЧУВСТВО МОМЕНТОВ** (без выработки этого чувства дальнейшее обучение поворотам будет затруднено).

Момент инерции проще всего почувствовать при вращении на кольце. Разведение находящихся в тонусе ног увеличивает момент инерции тела, что отражается на соответствующем замедлении вращения; сведение ног, наоборот, уменьшает момент инерции и, соответственно, усиливает вращение.

С руками — аналогично: разведение рук в стороны удваивает момент инерции по сравнению с положением рук вдоль тела.

Момент силы за счет махового движения корпуса и рук несложно ощутить при выполнении пируэтов на батуте или мини-трампе.

Начинать обучение поворотам следует с полукруглых поворотов (например, нога вперед под прямым углом). Такие формы позволяют в дальнейшем энергетически усилить крутку за счет компоновки позы. А научиться «пользо-

ваться позой» намного важнее, чем бороться за повышение начальной скорости вращения!

**ВЗГЛЯД:** фиксировать или не фиксировать?

Каноны классического танца требуют фиксации взгляда в точке с последующим быстрым поворотом-возвратом головы на повороте. Такой подход имеет под собой не только эстетическое (взгляд в зрительный зал), но и физиологическое основание.

При всех вращениях вокруг продольной оси возникает так называемый нистагм-рефлекс, когда глазные яблоки начинают поворачиваться в противоположную повороту сторону с последующим быстрым возвращением в исходное положение. Этот же рефлекс вызывает произвольный поворот головы вслед за движением глазных яблок.

Фиксация взгляда на поворотах в классическом танце осуществляется центральным зрением. Но в спортивных поворотах на больших скоростях зрение начинает работать в периферическом режиме, и все попытки концентрации на центральном зрении приводят лишь к дестабилизации движения. Поэтому быстрые повороты в спорте осуществляются без «переброса взгляда»: голова во время вращения остается в неизменном положении.. ▲

**А НАУЧИТЬСЯ** «пользоваться позой» намного важнее, чем бороться за повышение начальной скорости вращения!





# ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ

СОФЬЯ И ВАЛЕНТИН МУРАТОВЫ: ПУТЬ ВМЕСТЕ ДЛИНЮЮ В 55 ЛЕТ

БОГ ОТМЕРИЛ ИМ ПОЧТИ ОДИНАКОВЫЙ СРОК НА ЗЕМЛЕ. ЕЙ — 77 ЛЕТ, ЕМУ — НА ОДИН ГОД БОЛЬШЕ. ПЯТЬДЕСЯТ ПЯТЬ ИЗ НИХ ОНИ ПРОЖИЛИ ВМЕСТЕ. СОФЬЯ И ВАЛЕНТИН МУРАТОВЫ. ЗНАМЕНИТЫЕ СОВЕТСКИЕ ГИМНАСТЫ. САМАЯ ТИТУЛОВАННАЯ СЕМЕЙНАЯ ПАРА В МИРЕ СПОРТА, ОТМЕЧЕННАЯ В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. ОН — ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ОНА — ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА...

ТЕКСТ: БОРИС ВАЛИЕВ

Их первая встреча произошла в 1947 году.

— В то время я уже серьезно занимался гимнастикой в московской «Искре», — рассказывал потом Валентин Иванович. — У Виктора Александровича Королькова, тренера от Бога. Я имел первый взрослый разряд и проводил в качестве внештатного инструктора ежедневную утреннюю гимнастику в Баумановском парке. Несмотря на тяжелое послевоенное время, эти занятия в московских парках были очень популярны, собирали большое количество народа, и такая общественная работа для нас, учеников Королькова, являлась делом обязательным. Тогда, кстати, в каждом дворе были турники, и многие мальчишки умели крутить на них «солнышко»... Так вот, зашли мы как-то с другом Женькой Корольковым, сыном Виктора Александровича, после одного такого занятия на «динамовский» теннисный корт к гимнасткам, и я сразу увидел Соню — самую симпатичную в группе. Правда, имени ее тогда не знал. Спрашиваю у Женьки: «Кто это?» — «Не узнал?» — засмеялся он, — «Это же Соня Подуздова». Тут я вспомнил худую шупленькую девочку, на которую обратил внимание еще год назад на соревнованиях в Ленинграде. За это время она очень изменилась, в весе чуть прибавила, заметно похорошела...

Выяснив, что она живет в общежитии Стадиона Юных пионеров, напросился после тренировки проводить домой, а у дверей, набравшись храбрости, полез целоваться. Она закрыла лицо руками: «Нет-нет, от этого дети получаются!» После войны, какое могло быть половое воспитание?

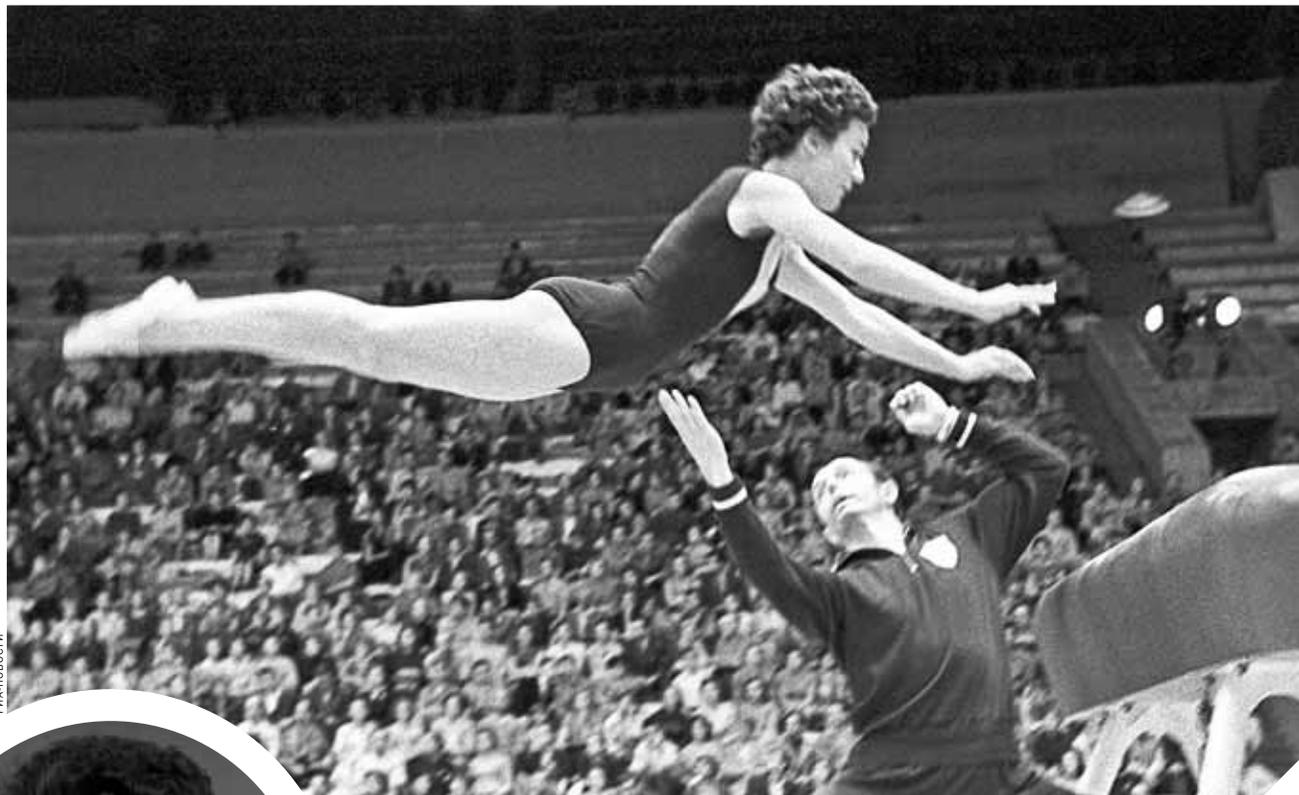
— Ну, это он пошутил, конечно, — у Софьи Ивановны имелась своя версия на этот счет. — Я просто замуж тогда не собиралась. Несмотря на 18-летний возраст, совсем девчонкой была по физическому состоянию. Я ведь ленинградка, блокадница, что, естественно, на мне отразилось. О замужестве даже и не помышляла, думала, дети появятся — и прощай гимнастика! А у меня тогда уже здорово там все получалось. Достаточно сказать, что через два года после этой встречи выиграла в Киеве свою первую золотую медаль чемпионки СССР — в опорном прыжке. В 1950-м, в Ленинграде, сохранила за собой этот титул в прыжке, добавив золото на бревне. Начала выступать на международных соревнованиях, причем довольно успешно. Да и зарплату в «Динамо» получала приличную по тем временам...

Валентин, конечно же, мне нравился — интересным был парнем, высоким. Среди наших гимнастов мало кто до 170 сантиметров дотягивал, а у него было 173. Девчонки за ним бегали. Одна, помнится, узнав о нашей дружбе, объявила мне, что он был женат и даже имеет двоих детей. Я тогда свои фотографии и письма забрала у него, просила перестать за мной заходить, он долго понять не мог, в чем дело... Валя несколько раз предлагал мне расписаться, но у меня, помимо боязни потерять гимнастику, было еще одно препятствие, о котором стыдно было тогда признаться, — с улыбкой рассказывала Софья Ивановна. — Это разница в образовании. Вбила себе в голову, что в этом плане мы не ровня. Валентин Московский областной педагогический институт заканчивал, факультет анатомии и физиологии, а что я? Это потом вечернюю школу

«Гимнастика» выражает благодарность Современному музею спорта ([www.smsport.ru](http://www.smsport.ru)) за предоставленные фотографии. Электронная коллекция Софьи и Валентина Муратовых в Современном музее спорта была создана при их участии в июне 2005 года

ВАЛЕНТИН МУРАТОВ — абсолютный чемпион СССР по первому спортивному разряду, 1947 год





РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

рабочей молодежи окончила, а в войну как-то с полноценной учебной не сложилось. Мама в Ленинграде погибла, папу еще в 1932-м репрессировали. В 1941-м меня вывезли в Рыбинск, откуда старшая сестра забрала в Казань, а через год перевезла в Куйбышев. Она работала, а я за маленьким племянником ухаживала. В 1944-м приехали в Москву... Из-за этих частых переездов в школе училась урывками...

Но весной 1951 года Валентин все-таки уговорил свою возлюбленную. Рассказывают, что случилось это после того, как по окончании каких-то соревнований в Швеции на приеме в советском посольстве он увидел, как советник посла серьезно заинтересовался Софьей, и, вернувшись в Москву, выдвинул условие: или поженимся, или... Она попросила лишь не расписываться в мае, чтобы потом всю жизнь не маяться...

**Рассказывает Валентина Макарова, ответственный секретарь Совета ветеранов спорта ЦСКА:**

«Влюбленность Софьи и Валентина, слияние их душ состоялись, можно сказать, на наших глазах в зале с низким потолком под трибуной стадиона «Динамо». Конечно, Валя был не единственным рыцарем, предложившим

Сонечке руку и сердце. Ее окружало много поклонников, поскольку она была необычайно интересной девушкой. Худенькая, стройненькая. Огромные черные глаза. Длинноногая, длиннорукая. Большие кисти. Махнет руками, как двумя крыльями...

И гимнасткой была великолепной, со своим стилем, который мы называли академическим, волевой, способной мобилизоваться на любых соревнованиях. Чего стоили их знаменитые дуэли с Латыниной! То Соня выйдет вперед, то Лариса... Соня отличалась тем, что на последнем снаряде могла собраться, хоть одну десятую, но все-таки выиграть у соперницы. Можете себе представить: на счету Муратовой 12 золотых медалей чемпионки СССР в отдельных упражнениях и пять титулов абсолютной чемпионки! Уникальное достижение в истории отечественной спортивной гимнастики. А тогда выиграть чемпионат страны было не легче, чем чемпионат мира.

Они с Валею везде были вместе, как сиамские близнецы. Мне кажется, даже думали одинаково. И подпитывали друг друга энергией своей огромной любви. Одним взглядом, одним присутствием на соревнованиях. Не прятали голову, не убегали в коридор, боясь слазить,

МОЛОДОЖЕНЫ  
МУРАТОВЫ  
у стадиона «Динамо»

Не убегали в коридор,  
боясь сглазить,  
когда кто-то  
из них выступал, а  
**не сводили  
глаз  
с помоста**  
и кричали вместе с залом  
**«Стоять!»...**

когда кто-то из них выступал, а не сводили глаз с помоста и кричали вместе с залом «Стоять!», когда того требовали обстоятельства, чтобы не потерять ни одной сотой балла...

Нетрудно себе после этого представить, какой удар пережили оба, когда нелепая травма не позволила Соне поехать на первые в истории советского спорта Олимпийские игры 1952 года в Хельсинки. Она вообще при всех заслугах и достижениях была неудачницей в спорте в том смысле, что лишь наполовину себя в нем реализовала. При этом со смехом говорила, что это на роду у нее написано, раз уж мама назвала ее Софьей — великомученицей...»

Травма, о которой говорит Валентина Иванова, случилась в августе 1951 года во время их «свадебного путешествия» в Берлин, на Фестиваль молодежи и студентов. Софья выиграла те соревнования, но потом организаторам пришла в голову идея устроить для девушек показательные выступления на параллельных брусьях, давно исключенных из программы официальных женских гимнастических соревнований. Решили показать, как это было... Непривычный снаряд, неудачный соскок... Диагноз врачей прозвучал как гром среди ясного неба: разрыв крестообразных связок, о гимна-



стике придется забыть как минимум на год, и, значит, прощай Олимпиада!..

Не было Олимпиады, зато в 1952 году у Софьи и Валентина Муратовых родился их первый сын Сергей...

Из Хельсинки Валентин вернулся со своей первой золотой олимпийской медалью, завоеванной в командном первенстве. Был очень близок и к личной награде: в многоборье шел вторым после обязательной программы, но в произвольной, выполняя соскок с коня, самого трудного, по собственному признанию, для себя снаряда, допустил нелепую ошибку.



GETTY IMAGES/ГОРБАК

## ИЗ ХЕЛЬСИНКИ

Валентин вернулся со своей первой золотой олимпийской медалью, завоеванной в командном первенстве

«В тот момент, когда уже готовился заканчивать упражнение, — вспоминал Муратов, — вдруг откуда-то снизу резанул по глазам сноп лучей телекамеры, у кинооператоров свои заботы. От неожиданности на секунду потерял концентрацию и... не завершил комбинацию. Судьи оценили эту ошибку в один балл, и я занял в итоге только четвертое место после Виктора Чукарина, Гранта Шагиняна и швейцарца Йозефа Штальдера.

Гимнасты привезли с этой Олимпиады 9 золотых, 11 серебряных и 2 бронзовые медали. Тридцать два раза поднимались на пьедестал почета, но дома к нашей победе отнеслись довольно сдержанно, поскольку в общекомандном зачете Советский Союз уступил США по количеству наград».

Из восьми спортсменок, представлявших СССР на Играх-1952, четверо завоевали олимпийские награды. Советские гимнастки заняли шесть первых мест в вольных упражнениях, трое вошли в пятерку — на бревне и брусьях. В командном первенстве наши девушки опередили

занявших второе место венгеров почти на 7 (!) баллов. Стоит ли в этой связи сомневаться в том, что олимпийской чемпионкой стала бы и Софья Муратова, если бы не получила травму в ничего не решавших показательных выступлениях Фестиваля молодежи и студентов?!

В 1954 году в Риме на первом для советской гимнастики чемпионате мира Софья уверенно лидировала в многоборье после трех видов программы. Оставался последний — ее любимый опорный прыжок, тот самый в котором она уже имела две золотые медали чемпионки СССР. Соревнования проходили под открытым небом, а в Риме в те дни стояла страшная жара. Настолько страшная, что на церемонии открытия чемпионата во время приветственной речи получил солнечный удар и упал в обморок президент Международной федерации гимнастики бельгийский граф д'Альвиэла. Во время соревнований волонтеры периодически протирали холодной водой раскаленные на солнце снаряды, и Софья, выполняя первый прыжок, поскользнулась руками на мокром покрытии, выводящий тренер не успела подстраховать. В результате вы-

вих, вынудивший лидера нашей команды сняться с соревнований.

Проплакала затем всю ночь. Муж, как мог, успокаивал: «Не горюй! Конечно, это ужасно обидно, но я отомщу за тебя!» — «Кому?» — «Как кому? Судьбе, фортуне, случаю — называй это как угодно, но моя первая золотая медаль, а она непременно будет, станет твоей»...

Он сдержал слово. С первого же вида многоборья дал настоящий бой своему главному конкуренту, абсолютному олимпийскому чемпиону Виктору Чукарину, опередив его в соревнованиях на кольцах. Но «обуздать» коня лучше получилось у Чукарина. После опорного прыжка вперед снова вышел Муратов... Муратов — Чукарин, Чукарин — Муратов, они шли к титулу первого в истории советской гимнастики абсолютного чемпиона мира, что называется, ноздря в ноздю. Первый советский олимпийский чемпион в абсолютном первенстве и первый обладатель Кубка Европы — весной того же года Муратов как абсолютный чемпион страны-1953 представлял СССР в «пробном» первенстве Европы, состоявшемся во Франкфурте-на-Майне, где стал лучшим в многоборье. Вспоминая спустя много лет об этом выступлении, Валентин Иванович говорил, что приезд советского спортсмена в послевоенную Западную Германию дал некоторым местным журналистам повод для откровенных провокаций. Одна из газет даже предложила взять его в заложники, чтобы потом обменять на некоего похищенного спецслужбами ГДР борца за права человека. К счастью, дальше статьи дело не пошло, и ни поднявшаяся за день до начала соревнований температура, ни первый стартовый номер, выпавший Валентину на жеребьевке, не помешали ему победить...

Но вернемся в раскаленный накалом борьбы и жарким южным солнцем Рим. Перед двумя последними упражнениями произвольной программы Чукарин опережал Муратова на 0,2 балла. Отыграть их у абсолютного олимпийского чемпиона казалось делом невыполнимым, тем более что на перекладине Виктор получил очень высокую оценку — 9,7. Конечно, Валентин мог повторить ее и обеспечить себе второе место, но, памятуя о ночном разговоре с женой, он с молчаливого одобрения личного тренера Константина Каракашьянца включил в свое выступление элементы повышенной сложности, рискуя вообще остаться без медали, и...получил за него 9,9! Счет в «борьбе гигантов», как окрестили эту дуэль итальянские газеты, снова сравнялся.

Эта пара всегда была неким символом спортивной гимнастики. Два талантливых и очень красивых человека. **Каждый имел в гимнастике свой стиль**

В заключительном виде программы — вольных упражнениях — оба удостоились одинаковых оценок, и высшую ступеньку пьедестала почета, ожидавшую первого в истории абсолютно го чемпиона мира по спортивной гимнастике, пришлось делить на двоих. Стоя на ней в обнимку с товарищем по команде, Валентин нашел глазами на трибуне свою Соню и помахал ей рукой: «Вот видишь...»

Рассказывает Лидия Иванова, двукратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира:

«Для меня эта пара всегда была неким символом спортивной гимнастики. Два талантливых и очень красивых человека. Каждый имел в гимнастике свой стиль. Насколько элегантен был Валентин, настолько же пластичной, абсолютно выверенной до мельчайшего движения

В ИЮЛЕ ЭТОГО ГОДА Валентину Муратову исполнилось бы 85 лет



А КАК СОНЯ «ЦЫГАНОЧКУ» отплясывала! Любая цыганка могла позавидовать...



## Победное возвращение из Мельбурна.

На протяжении всего пути от Владивостока до Москвы купе олимпийских чемпионов Муратовых с просьбой посмотреть на медали Олимпийских игр посетили, наверное, все пассажиры поезда

была Соня. Когда мой тренер привел меня с другими учениками в зал «Динамо», чтобы мы посмотрели, как тренируется сборная, я практически с первого взгляда влюбилась в Муратовых. А Соня вообще на всю жизнь стала для меня эталоном в женской гимнастике.

Я на двенадцать лет ее младше, но когда в 1956 году тоже попала в сборную, она почему-то выделила меня, мы стали близкими подругами. Из Мельбурна обе вернулись олимпийскими чемпионками в командном зачете. У Сони была еще бронза в многоборье, на брусьях и командных вольных упражнениях с предметами. Наверное, в этих трех видах программы ее награды могли и должны были быть более высокого достоинства, но не забывайте о том, что незадолго до начала Игр в Будапеште случились известные политические события. В Мельбурне в этой связи оказалось много антисоветски настроенных людей, в том числе

и среди судей, обслуживавших гимнастические соревнования, которые были порой излишне благосклонны к лидеру женской сборной Венгрии Агнеш Келети...

Никогда не забуду, какой восторг я испытала, когда Соня впервые пригласила меня к себе домой. Удивительно красивой, уютной и очень гостеприимной была их квартира: идеальнейший порядок — Соня была прекрасной хозяйкой. Оттуда не хотелось уходить. А поскольку они с Валеи были, кажется, единственными в сборной, имевшими в то время собственную квартиру, там практически после каждого соревнования, проходивших в Москве, устраивались «гимнастические» посиделки. «Все едем к нам!», — говорила Соня, и мы с радостью принимали приглашение, поскольку это было такое удовольствие! Мы говорили о гимнастике, обсуждали результаты закончившихся соревнований, пели, рассказывали анекдоты...

МУРАТОВЫ БЫЛИ, кажется, единственными в сборной обладателями собственной квартиры, там практически после каждого соревнования, проходивших в Москве, устраивались «гимнастические» посиделки



И, конечно, всегда гвоздь программы — Валя с Соней.

Но Сони все-таки «было больше». Она успевала все: и за столом следить, чтобы угощения не заканчивались, и на кухню бегать, и внимание каждому из нас оказывать... А как она «Цыганочку» отплясывала! Любая цыганка могла позавидовать...

Через всю жизнь пронесли они свою любовь. В 2001 году отпраздновали золотую свадьбу. У них прекрасные дети, два сына. Младший Андрей, родившийся в 1961 году, дался Соне очень тяжело. Валю даже вызывали в роддом. Стоял вопрос: или мама или ребенок? Слава Богу, удалось спасти обоим! Вся Москва радовалась, ведь слухи быстро просачивались. Мы держали кулачки, как принято в гимнастике...»

Для гимнаста Валентина Муратова, завоевавшего в Мельбурне-1956 золото в вольных упражнениях, в опорном прыжке и серебро — на кольцах, эти Игры стали последними.

А вот для Софьи эти, вторые для нее, Игры стали звездным часом, хотя по уже «невозможной» традиции незадолго до их начала перед ней снова замаячила печальная перспектива оказаться за бортом сборной: вдруг дала о себе знать застарелая травма колена. Но спасибо нашему знаменитому хирургу Зое Мироновой, сделавшей сложную операцию. В Риме Муратова, несмотря на то что невольно берегла прооперированную ногу, стала двукратной олимпийской чемпионкой, победив в командном зачете и присвоив к этой победе две серебряные

КАПИТАНЫ СОФЬЯ И ВАЛЕНТИН МУРАТОВЫ выводят свои команды на гимнастический помост Спартакиады народов СССР 1959 года. Накануне Спартакиады Валентин Муратов получил тяжелейшую травму и в скором времени принял решение о переходе на тренерскую работу

медали — в многоборье и опорном прыжке, а также бронзу — на бревне. А возвратившись в Москву, пришла к Мироновой и протянула ей свою золотую медаль: «Она ваша, Зоя Сергеевна!» Почти так же, как шесть лет назад сделал ее муж, подарив ей свою победу...

А вот в следующем олимпийском году Валентин Иванович уже работал главным тренером мужской и женской сборной СССР.

А потом и Софья, приехавшая на Игры в качестве запасной, решила заняться тренерской деятельностью. Помните Ольгу Карасеву? Тренер Софья Муратова привела ее в 1968 году к золотой олимпийской медали, а в 1970-м — к победе на чемпионате мира. Среди других воспитанниц Софьи Ивановны такие известные гимнастки, как Светлана Бузина, Юлия Осокина. У нее начинали свой спортивный путь обладательница Кубка мира и Европы по



ИТАР-ТАСС

ВОЗВРАТИВШИСЬ ИЗ РИМА в Москву, Софья пришла к доктору Мироновой и протянула ей свою золотую медаль: «Она ваша, Зоя Сергеевна!»



РИА-НОВОСТИ



Валентин Иванович Муратов — судья международной категории на награждении победителей чемпионата СССР 1963 года: Юрия Титова, Павла Столбова, Валерия Кердемелиди

фристайлу Оксана Кушенко (мастер спорта, чемпионка Москвы по спортивной гимнастике) и неоднократная чемпионка и рекордсменка мира по прыжкам с шестом, призер Олимпийских игр Светлана Феофанова.

Любопытно, что все свои тридцать с лишним тренерских лет коренная «динамовка» Муратова проработала в... ЦСКА. «Так получилось», — объясняла она потом.

Что касается тренерской работы Валентина Ивановича, зайдите, если будете в Санкт-Петербурге, в Государственный Русский музей. Там в одном из залов советской живописи висит картина, на которой вместе с самим Муратовым изображены Борис Шахлин, Сергей Диомидов, Михаил Воронин, Валерий Кердемелиди... Легендарные гимнасты из великой команды, что была лучшей в мире десять лет, в течение которых у ее руля стоял Валентин Иванович. При нем в женскую сборную пришли Наталья Кучинская и Лариса Петрик...

«Самая главная моя удача в том, что мы вместе, что рядом на протяжении всей жизни и спортивной карьеры был мой муж — и как спортсмен, и как болельщик, и как тренер. Пусть не мой постоянный, но который всегда подсказывал,

РИА-НОВОСТИ



и по жизни надежный, умный — о лучшем трудно мечтать», — эти слова Софья Ивановна сказала мне, улыбаясь.

Рассказывает Андрей Муратов, младший сын Софьи Ивановны и Валентина Ивановича:

«Они не могли существовать друг без друга, как ниточка с иголкой. Всегда были вдвоем. Постоянно проводили отпуск вместе. На моей памяти за пятнадцать последних лет папа, у которого были проблемы с почками, лишь два раза выезжал лечиться по горячей путевке без мамы. Но они тогда телеграммами друг друга забросали. Писем было огромное количество...». ▲



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											с 30	по 6		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	по 3	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														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