

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 17 | 2013



ТЁМА И СЕРГЕЙ ХОРОХОРДИНЫ: ПЕРВЫЕ ШАГИ В НОВОЙ ШКОЛЕ

КРАСОТА КАЗАНСКАЯ — гимнасты покорили Универсиаду
ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ. Осторожно, тело открывается!
Олимпийская чемпионка Татьяна Лебедева: НАЧНИТЕ С РАСТЯЖКИ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ РАСТОРОЦКИЙ и его логика

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Согласитесь, такой праздник спорта, каким явилась Универсиада в Казани, просто невозможно забыть. Напряженная бескомпромиссная борьба, радость красоты и молодости, дружеские встречи соперников...

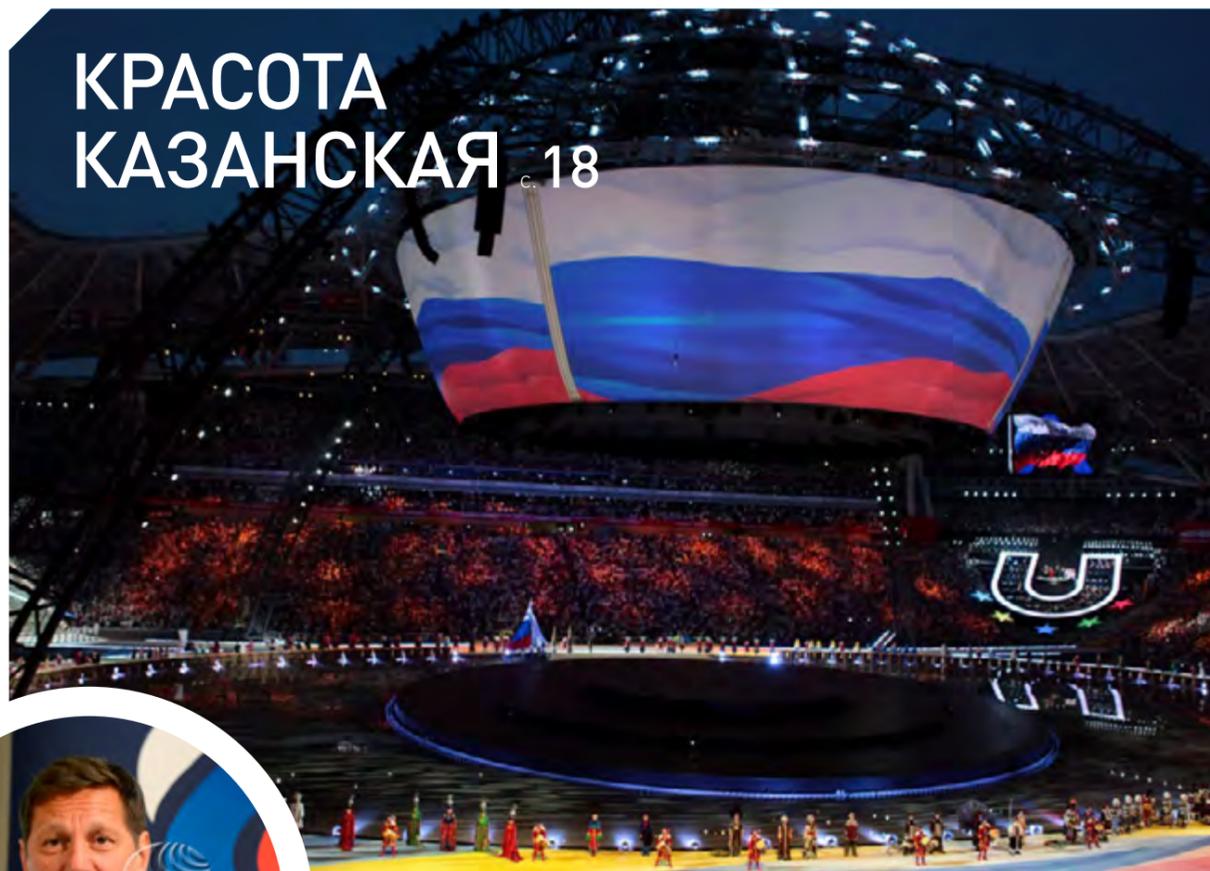
Четыре золотые медали в командном и личном многоборье у женщин и мужчин, шесть наград высшей пробы на отдельных снарядах — таков итог блистательного выступления российских гимнастов на прошедших соревнованиях. Всего же в копилке нашей сборной 19 медалей различного достоинства!

Продемонстрировав высочайшее мастерство, полную самоотдачу и волю к победе, спортсмены достойно представили нашу страну на Универсиаде и подарили массу незабываемых впечатлений преданным болельщикам и любителям спорта.

Это было жаркое лето. А впереди — не менее напряженная осень. Чемпионат мира в Антверпене станет очередной проверкой нашей команды на прочность. Безусловно, после убедительных побед на Чемпионате Европы в Москве и играх Универсиады в Казани мы надеемся на новые достижения. Мы все понимаем, что будет очень непросто вновь доказать свое лидерство в конкуренции с сильнейшими гимнастами мира на глазах многочисленных зрителей. Но мы искренне верим в силы, талант, целеустремленность нашей команды. Пожелаем ей удачи, веры в победу и спортивного везения!



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



4 **НОВОСТИ**
ЧТО? ГДЕ? КАК И КОГДА?

12 **АКТУАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ**
А ВДРУГ ОНИ ОТЛОЖАТ АЙПАДЫ?
Олимпийский урок в школе: весело и познавательно

18 **УНИВЕРСИАДА**
КРАСОТА КАЗАНСКАЯ
Гимнастический турнир стал одним из самых ярких соревнований Универсиады. И всего сезона

32 **ШКОЛА**
ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕЧКА
В Барнауле настоящий бум: открылась Школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике Сергея Хорохордина

42 **ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ**
ОСТОРОЖНО: ТЕЛО ОТКРЫВАЕТСЯ
Сложности в растяжке могут возникнуть намного раньше достижения необходимой гибкости. Что делать?

46 **НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
НАЙДИ ЕМУ ЦВЕТ
Стоун-арт терапию можно провести и дома — спрос на доступные и эффективные психологические методики возрастает

48 **ФОТОРЕПОРТАЖ**
КУБОК РОССИИ
Российские гимнасты провели последний отборочный старт перед чемпионатом мира

50 **ТРЕНЕРСКАЯ**
«КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭКЗАМЕН НА ЗРЕЛОСТЬ»
Александр Цимерман: человек на своем месте



56 **КОНКУРЕНТЫ**
ЧТО ПОКАЖЕТ АНТВЕРПЕН-2013?
Многие лидеры прошедшего четырехлетия ушли, подросли новые гимнасты. В такой ситуации нередко появляются неожиданные чемпионы

62 **НАЧНИ С НАС**
ПУСТЬ СОПЕРНИЦЫ БОЯТСЯ
Татьяна Лебедева — олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира по легкой атлетике считает, что начинать путь в большом спорте надо с гимнастики

70 **А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**
ВОДА НА ВЫХОД
Отдай эти литры без жалости!

74 **РОЖДЕННЫЕ В СССР**
ВЛАДИСЛАВ РАСТОРОЦКИЙ: МОЯ ЛОГИКА
Талант не может быть однобоким. И не останавливается на достигнутом

80 **КАЛЕНДАРЬ-2013**

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_17_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 Рез-
вых, Елена Михайлова,
Андрей Голованов, Сергей Киврин

ПРЕПРЕСС:
Дмитрий Малов

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Марина Саломоха

КОРРЕКТОР:
Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева,
Ксения Перекладина,
Олег Васильев,
Николай Кардашов,
Евгений Носырев

Отпечатано в типографии
«АСТ – Московский
Полиграфический Дом»

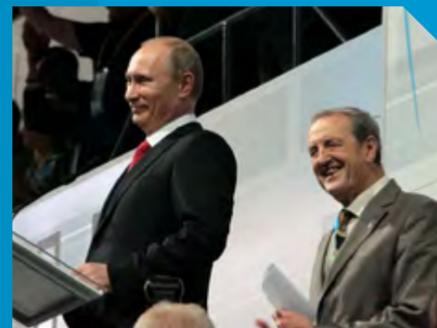
Тираж: 10 000 экз.

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

ИЮЛЬ

ПОБЕДА

Четыре золота в командном и личном многоборье у женщин и мужчин, шесть наград высшей пробы на отдельных снарядах — таков итог блистательного выступления российских гимнастов на Универсиаде-2013 в Казани. Всего же в копилке нашей сборной 19 медалей различного достоинства.



К.Д.Афанасьевой, А.Ю.Дементьевой, А.Ф.Мустафиной, Т.О.Набиевой, М.В.Пасеке
11 июля 2013 года

Уважаемые Ксения Дмитриевна, Анна Юрьевна, Анна Фергановна, Татьяна Олеговна и Мария Валерьевна!

Сердечно поздравляю вас с красивой и яркой победой на играх XXVII Всемирной летней Универсиады в Казани.

Ваша выступление стало одним из главных украшений первого дня Универсиады, открыло и трибунальные судей, и аркадный интернациональный мостиком красотой, грацией. Этот успех — важный свидетельством лидирующей позиции отечественных гимнасток на мировой арене.

На соревнованиях, что вы будете стремиться брать новые высоты. Удачу вам и всего самого доброго.

В. Путин

Д.М. Аблязину, Д.С. Белявскому, Э.Н. Гарибову, Н.А. Игнатьеву, Н.Ю. Куксенкову
11 июля 2013 года

Уважаемые Денис Михайлович, Давид Салгичевич, Эмин Надирович, Никита Александрович, Николай Юрьевич!

Поздравляю вас с триумфом на Универсиаде 2013 года!

Безупречная техника, отличная физическая подготовка и целеустремленность помогли вам стать сильнейшими в командных соревнованиях. Своими красивыми победой вы подтвердили лидирующую позицию отечественной школы спортивной гимнастики.

Желаю вам крепкого здоровья и удачи!

В. Путин

А.Ф.Мустафиной
11 июля 2013 года

Уважаемая Анна Фергановна!

Поздравляю Вас с блестящим триумфом!

Уже на первый год Вы показали спортивную зрелость, разную болевщину своим мастерством и безупречной техникой. Триумф на Универсиаде в Казани — заманчивая награда всем, кто надеется на Вас: верит в Вас, слышит в Вас способности.

Желаю дальнейших успехов и всего самого доброго!

В. Путин

Н.Ю.Куксенкову
11 июля 2013 года

Уважаемый Николай Юльевич!

Поздравляю Вас с золотой медалью!

Приращенная физическая подготовка, выносливость и сила духа помогли Вам подняться на высшую ступень пьедестала. Уверен, что Вы будете стремиться к новым достижениям, достойно представлять Россию на международных турнирах.

Здоровья Вам, благополучия и удачи!

В. Путин

К.Д.Афанасьевой
11 июля 2013 года

Уважаемая Ксения Дмитриевна!

Поздравляю Вас с ярким выступлением на Универсиаде в Казани!

Благодаря отличной спортивной технике и мастерству Вы по праву завоевали медаль самой высокой пробы.

Желаю Вам новых успехов и всего самого доброго.

В. Путин

Э.Н.Гарибову
11 июля 2013 года

Уважаемый Эмин Надирович!

Поздравляю с заслуженным «золотом» на XXVII Всемирной летней Универсиаде в Казани.

На этом представительном турнире Вы выступили очень достойно, продемонстрировали мастерство, целеустремленность и волю к победе. Уверен, эти высокие личные качества принесут Вам новые спортивные успехи.

Удачи Вам и всего самого доброго.

В. Путин

АВГУСТ

САХАЛИН ЗОВЕТ ДЕТЕЙ



Секция спортивной гимнастики открылась в Ледовом комплексе «Кристалл» на Сахалине. Занятия с юными спортсменами ведет опытный тренер, президент Сахалинской областной Федерации спортивной гимнастики, прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе Ольга Сперанская.

«Приглашаю всех желающих на тренировки. Спортивная гимнастика — это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она с раннего детства развивает координацию движений, гибкость, подвижность суставов. Можно сказать, что это базовый вид спорта. Если ребенку по какой-то причине не понравится у нас, его затем в любой другой секции примут с распростертыми объятиями, — говорит О. Сперанская. — Мы хотим, чтобы дети занимались спортивной гимнастикой, потому что любим этот вид спорта. Хотим показать, на что мы способны. Чтобы больше было молодых специалистов и спортивная гимнастика развивалась во всей области».

Сахалин приобрел гимнастическое оборудование на 2,7 млн руб. К тренировкам юные гимнасты уже приступили. В Южно-Сахалинске занятия проходят в дух залах: в Ледовом дворце спорта занимаются группы начальной подготовки. В гимнастическом зале Дворца творчества спортсмены оттачивают мастерство.



СПАРТАКИАДА-2013

В августе завершились финальные соревнования VI летней Спартакиады учащихся России.

В них приняли участие представители 80 субъектов Российской Федерации, допущенные по итогам отборочных соревнований. В спортивную программу Спартакиады было включено 43 вида спорта. Соревнования Спартакиады прошли в четыре этапа.

I этап: январь — май 2013 года, проводился в муниципальных образованиях (участвовали спортсмены и сборные

команды образовательных учреждений).

II этап: март — июнь 2013 года, проводился в субъектах Российской Федерации (участвовали сборные команды муниципальных образований).

III этап: апрель — июль 2013 года, проводился в федеральных округах (участвовали сборные команды субъектов Российской Федерации).

IV этап: 10 июня — 15 августа 2013 года — финальные соревнования



Спартакиады (участвовали сборные команды субъектов Российской Федерации).

Общее число участников финальных соревнований — 9763 человека, в том числе 7651 спортсмен (юношей — 4133, девушек — 3518), 2112 руководителей команд, тренеров и другого обслуживающего персонала.

Спортивная квалификация участников Спартакиады: шесть мастеров спорта Российской Федерации международного класса, 255 мастеров спорта РФ, 2501 кандидат в мастера спорта, I разряд — 2235 человек, II разряд — 933

человека, III разряд — 415 человек, юношеский разряд — 1306 человек.

Финальные соревнования Спартакиады обслуживали 1576 спортивных судей. Квалификация судейской коллегии: 369 спортивных судей международной категории, 231 спортивный судья всероссийской категории, 280 спортивных судей республиканской категории, 299 спортивных судей первой категории, 397 спортивных судей других категорий.

Финальные соревнования Спартакиады проходили в девяти субъектах Российской Федерации пяти федеральных

округов. Они проводились на лучших спортивных сооружениях городов (спортивная гимнастика — в Пензе), с красочным открытием и закрытием спортивных мероприятий, вручением участникам Спартакиады сувениров и призов.

Лучшие сборные в общекомандном зачете финальных соревнований среди субъектов Российской Федерации:

- 1-е место — Москва
- 2-е место — Санкт-Петербург
- 3-е место — Московская область

- 4-е место — Краснодарский край
- 5-е место — Ростовская область
- 6-е место — Свердловская область
- 7-е место — Челябинская область
- 8-е место — Республика Татарстан
- 9-е место — Самарская область
- 10-е место — Нижегородская область.



№	Федеральный округ	Количество субъектов РФ		Количество участников				
		Всего	Приняло участие в IV этапе	Юноши	Девушки	Всего спортсменов	Тренеры и другой персонал	Всего
1	Центральный	18	18	854	679	1533	447	1980
2	Северо-Западный	11	10	549	426	975	265	1240
3	Южный	6	6	635	521	1156	276	1432
4	Северо-Кавказский	7	7	205	143	348	99	447
5	Приволжский	14	14	773	709	1482	398	1880
6	Уральский	6	6	422	445	867	244	1111
7	Сибирский	12	12	417	349	766	238	1004
8	Дальневосточный	9	7	278	246	524	145	669
	Всего:	83	80	4133	3518	7651	2112	9763

СЕНТЯБРЬ



ДЕРЖАВА СПОРТИВНАЯ

Министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко посетил Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Министр поздравил студентов и преподавателей с началом учебного года: «Мы рассчитываем, что вы, придя в один из лучших и старейших вузов страны, используете тот потенциал, который здесь существует. Воспользуетесь материальной и научной базами, получите все необходимые знания, которые нужны отрасли. Сегодня спортивная отрасль начинает все больше и больше влиять на качество жизни граждан. В нашей стране около 30 миллионов человек на ре-

гулярной основе занимаются спортом. За последние четыре года мы построили 11 тысяч спортивных сооружений. Многие из вас — из регионов страны, и вы видите, что нет сейчас в России уголка, где бы ни строился спортивный зал, бассейн и ледовая арена. И в этом году мы введем в эксплуатацию около 1,5 тысячи таких сооружений».

Глава Минспорта РФ отметил, что одновременно с растущей популярностью массового спорта, возвращает свои традиции и спорт высших достижений: «Но есть много проблем, связанных с тренерскими и научными кадрами, с новыми технологиями подготовки спортсменов, новыми взглядами на управление отраслью. И нам бы хотелось, чтоб вы получили здесь этот багаж знаний и, конечно, пришли в отрасль и ее развивали. Нам нужны сегодня собственные воспитанники, собственные специалисты. Мы ждем вас в отрасли физической культуры и спорта. Хочется верить, что вы получите здесь необходимые знания, сумеете правильно их применить, чтобы реализовать себя во благо нашей спортивной державы!».

Виталий Мутко также поздравил с началом учебного года и прошедшим 95-летием ГЦОЛИФК преподава-



тельский состав вуза, вручил ведомственные награды отдельным его сотрудникам.

Далее министр спорта РФ ознакомился с инфраструктурой вуза, понаблюдал за тренировочным процессом на ледовой арене и в бассейне, осмотрел уникальную мультимедийную библиотеку, обсудил с заведующими кафедрами ГЦОЛИФК потребности университета.

Кроме того, министр выступил перед студентами с лекцией, в ходе которой рассказал о концепции государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», отметил потребность отрасли спорта в кадрах и в завершение встречи с молодыми специалистами ответил на все их вопросы.

ЕСТЬ КУБОК НЕМОВА
В ТОЛЬЯТТИ!

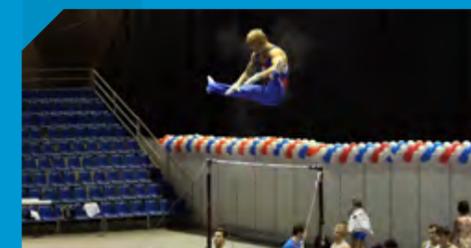
В Тольятти впервые прошли крупные соревнования по спортивной гимнастике на призы четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова.

Пять дней в УСК «Олимп» соревновались мальчики 1996–2002 годов рождения из 17 регионов страны. Торжественное открытие Кубка прошло при полном зале — присутствовало много родителей с детьми, причем даже с совсем маленькими, юных спортсменов и гимнастов. Алексей еще до начала торжества без устали раздавал автографы и фотографировался со своими поклонниками. Кубок — действительно большое событие в спортивной жизни города. Ведь три года подряд турнир на призы Алексея Немова проводился в соседней Сызрани (и эти соревнования обязательно продолжатся). А в То-

льятти с организацией постоянно возникали проблемы. Но на этот раз все сложилось.

Лидия Рогожинская, руководитель управления спорта высших достижений департамента физической культуры и спорта министерства спорта Самарской области, открывая пресс-конференцию, сообщила, что идея Кубка принадлежит самому Алексею Немову, а поддержал ее губернатор области Николай Меркушкин. Организатором Кубка Немова стало министерство спорта Самарской области. Большую поддержку и помощь в проведении турнира оказала Федерация спортивной гимнастики России, предоставив городу оборудование для проведения соревнований такого масштаба.

«Городские ведомости» отмечают, что наставник олимпийского чемпиона



Евгений Николко, вернувшийся в Тольятти три года назад, помогал тренером как инструктор-методист. И во многом благодаря его энергии и профессионализму спортивная гимнастика в Тольятти вышла на новый виток развития.

Евгений Григорьевич особенно отметил пятнадцатилетнего Андрея Макалова, который и стал чемпионом в многоборье. А еще Николко выразил общую надежду, что в Тольятти наконец-то появится собственный дворец гимнастики с хорошими, приспособленными для самых разных соревнований залами и отличной тренировочной базой.

Всем победителям Алексей Немов лично пожал руку и нашел для гимнастов хорошие слова. Долгожданный Кубок Немова в Тольятти теперь реальность.



**ВОРОНЕЖ****НОВЫЕ СТАРЫЕ СТЕНЫ**

В Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва имени Ю.Э. Штукмана завершилась капитальная реконструкция.

Реконструкция шла почти год. С 1 сентября 2012-го до конца июля этого года гимнасты ездили заниматься в арендованный зал. Ученики и родители с нетерпением ждали возвращения в свое здание. «Хорошо, что была организована доставка детей: их автобусом



возили на занятия и возвращали на уроки. Отчасти благодаря этому мы детей не потеряли, никто не бросил заниматься», — рассказывает директор спортшколы Иван Цицилин.

Теперь у детей новые гимнастические снаряды, четыре комнаты отдыха, массажный кабинет, сауна, душевые кабины. На капитальный ремонт было потрачено свыше 75 млн руб. из областного и федерального бюджетов, еще более 6 млн руб. — на снаряды и оборудование.

«Таких ковров, как у нас, всего четыре в стране, — говорит директор. — Этот ковер с чемпионата Европы по спортивной гимнастике, который проходил в апреле нынешнего года в Москве. Он стоит почти 3 млн руб.»

В отреставрированной школе побывал губернатор Воронежской области Алексей Гордеев.

«Решение провести глубокую реконструкцию было принято в 2012 году. Эта школа известна во всем мире. Конечно, мы обязаны были привести школу в порядок, оборудовать современным спортивным инвентарем,

чтобы у нее было не только славное прошлое, но и настоящее, и будущее», — подчеркнул губернатор, передав школе сертификат на 300 000 руб. на приобретение дополнительного спортивного инвентаря.

На встрече с главой региона присутствовала и вдова Юрия Штукмана — его воспитанница, абсолютная чемпионка РСФСР по спортивной гимнастике 1954 и 1967 годов, заслуженный тренер СССР и главный специалист СДЮСШОР Римма Александрова. Она поблагодарила губернатора за фактически новое здание, но тут же обозначила проблему.

«Здание стало прекрасным. Но мы в нем не умещаемся. Детей очень много, у снаряда выстраивается очередь по 15 человек, а должно быть 2–3. Нам необходимо еще один зал, в который мы могли бы перевести малышей».

А директор спортшколы Иван Цицилин добавил, что в идеале нужен большой гимнастический центр по последнему слову техники. Губернатор пообещал, что на капитальной реконструкции школы Штукмана развитие гимнастики в регионе не остановится.

**ФАКЕЛ ОЛИМПИАДЫ-2014
В СОЧИ — В РУКАХ
ГИМНАСТА**

На участие в эстафете Олимпийского огня претендовало более 140 000 кандидатов, организаторы зимних Игр отобрали около 6000 человек, которые пронесут Олимпийский огонь по улицам российских городов.

Факелоносцами «Сочи-2014» стали спортсмены, общественные деятели, военнослужащие: первая женщина-космонавт Валентина Терешкова, четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов, трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Мария Киселева, бронзовый призер Паралимпийских летних игр в Лондоне Алексей Чувашев...

Самому молодому участнику эстафеты 14 лет, самому пожилому — 93 года. Среди факелоносцев также есть представители США, Бразилии, Японии, Кореи, Швеции, Украины, Великобритании и Испании.

Эстафета Олимпийского огня начнет свой путь из Москвы 7 октября 2013 года. В общей сложности будет преодолено более 65 000 км, в том числе на автомобиле, поезде, самолете, на русской тройке и оленьей упряжке.

**ЗА РУБЕЖОМ****ТВЕДДЛ ПРИНЯЛА РЕШЕНИЕ**

Британка Элизабет Тведдл объявила о завершении карьеры в спортивной гимнастике.

Тведдл — шестикратная чемпионка Европы, трехкратная чемпионка мира, бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года в упражнениях на брусьях.

«Это было трудное решение. Гимнастика всегда была и будет большой частью моей жизни. После Олимпиады у меня возникло много проектов. А недавно появилось немного времени, чтобы вернуться в спортзал и решить, могу ли я уделять ему 100 процентов времени? Теперь точно знаю, что не могу все свои часы посвящать тренировкам», — заявила 28-летняя Тведдл.

Самая титулованная британская гимнастка сосредоточится на работе над сохранением наследия лондонской Олимпиады 2012 года.

ПАМЯТЬ

18 сентября 2013 года по адресу: ул. Набережная Дрейера, д. 33 на здании МОУДОД СДЮСШОР открыта мемориальная доска в память о Вячеславе Евтиховиче Незолонове. Заслуженный работник физической культуры, отличник народного просвещения, отличник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР, Вячеслав Незолонов был директором спортивной школы с 1981-го по 2000 год. На церемонии открытия присутствовали представители администрации Тулы, родственники, друзья, соратники и воспитанники В.Е. Незолонова.



А ВДРУГ ОНИ ОТЛОЖАТ АЙПАДЫ?

ОЛИМПИЙСКИЙ УРОК В ШКОЛЕ: ВЕСЕЛО И ПОЗНАВАТЕЛЬНО



ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ОКР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ОРГКОМИТЕТА СОЧИ 2014 УЖЕ ТРЕТИЙ ГОД ПОДРЯД. НА ЭТОТ РАЗ ПРЕЗИДЕНТ ОКР АЛЕКСАНДР ЖУКОВ ВМЕСТЕ С ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ-2012 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ АЛИЕЙ МУСТАФИНОЙ, СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЕРОМ ОЛИМПИАДЫ В САННОМ СПОРТЕ АЛЬБЕРТОМ ДЕМЧЕНКО И ПАРАОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ, ГЕНЕРАЛЬНЫМ СЕКРЕТАРЕМ ПАРАОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ, ДЕПУТАТОМ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ МИХАИЛОМ ТЕРЕНТЬЕВЫМ ПРИЕХАЛ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ ПРИ МОСКОВСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕВА

...До начала олимпийского урока оставалось еще несколько минут, а Алия Мустафина уже появилась на пороге школы в полной боевой готовности — в спортивном костюме и кроссовках. Журналисты, как водится, встретили ее вопросом:

— Волнуешься, Алия?

— Не поняла еще, — улыбается Аля. — У меня пока не так много было подобных уроков. Просто очень приятно, что меня помнят и приглашают на подобные мероприятия.

У Али, как и у всей нашей гимнастической сборной, в самом разгаре в начале сентября была подготовка к чемпионату мира. Так и хотелось спросить о том о сем, о комбинациях, которые она, говорят, прилично усложнила. Но я продолжила школьную тему.

— А свои «первые сентября» в школе помнишь?

Алия хмурит лоб, пытается что-то вспомнить, потом уверенно кивает:

— Конечно, в 2010 году у меня было настоящее первое сентября. Я пришла в школу, как все, с цветами на утреннюю линейку. А через два месяца одноклассники меня встречали в школе с букетом цветов и тортом — я тогда чемпионат мира выиграла...

«Мне кажется, когда ты сам рассказываешь о своих тренировках, достижениях, дети и информацию воспринимают по-другому. Более внимательно прислушиваются к твоим словам, глубже проникаются идеей», — говорит Альберт Демченко, который ради общения со школьниками пожертвовал выходным, не найдя другого места в плотном тренировочном графике. И с удовольствием рассказывает журналистам, как прошел первый звонок у его старшей дочери Виктории, которая поступила на первый курс Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

— Не могу сказать точно, как называется ее специальность, сейчас ведь не так, как раньше — тренер-преподаватель физической культуры и спорта по специальности «санный спорт». Суть ведь не в этом, — рассуждает Альберт. — В наши дни даже специализации по видам спорта есть не во всех университетах. Многие кафедры позакрывались, а раз нет студентов, значит, и тренеров нет. Вот и приходится перед домашними Олимпийскими играми искать



специалистов по всему миру, предлагать большие деньги, «стоять на коленях» и упрасивать, чтобы они поработали с нашими спортсменами. А если бы наши спортивные вузы работали так, как они работали в советское время, такой необходимости точно бы не было.

XXXXX

Тут у крыльца школы затормозил автомобиль. Приехал самый главный гость — президент ОКР Александр Жуков. Всем известно, что новый член МОК со спортом дружит на всех уровнях — и на дипломатическом, и на игровом. Вот и сейчас, энергично пожав всем руки, Александр Дмитриевич первым делом зашагал на баскетбольную площадку, где шел урок физкультуры у пятиклассников. Ну, а там разве откажешь себе в удовольствии побросать мяч в корзину?

КТО ПЕРВЫЙ
попадет
в кольцо, тому
пятерка!



Мне кажется, когда ты сам рассказываешь о своих тренировках, достижениях, дети и информацию воспринимают по-другому. Более внимательно прислушиваются к твоим словам, **глубже проникаются идеей**

Первая попытка, вторая, третья, четвертая... Мимо!

— Ну-ка, Альберт, попробуй ты, — предлагает президент Демченко. — Но самый знаменитый саночник России тоже упорно посылает мяч за пределы баскетбольного кольца.

— По-моему, нам надо срочно искать другую арену, — пытается «спасти ситуацию» руко-

водитель пресс-службы ОКР, трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Мария Киселева. Но Александр Дмитриевич улыбается:

— Кто первый попадет в кольцо, тому пятерка! — обращается он к сгрудившимся вокруг ребятам. И с первой же попытки симпатичная девушка с косичками оказывается куда удачливее взрослых. Молодчина!

XXXXX

Урок на спортивной площадке продолжается, а директор школы Сергей Степанов приглашает гостей внутрь здания. Заходим в кабинет труда начальных классов. Учителя и дети знают: сегодня в их школе день особенный. Олимпийский. Будут сюрпризы. Но сколько ни готовься, а увидеть у собственной парты настоящих олимпийских чемпионов... Мальчишки и девчонки с восхищением смотрят на дорогих гостей.



— Дети, а вы знаете, кто это? — спрашивает Александр Жуков, показывая на Алию.

— Да-а-а-а, — отвечают хором. Но Александр Дмитриевич на всякий случай добавляет: «Это наша олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике. А рядом — Альберт Демченко, он уже в шести Олимпиадах участвовал. В Сочи, вот увидите, обязательно золотую медаль выигрывает». Альберт, чувствуется, такой уверенностью президента даже несколько озадачен.

На доске даты: 1928, Амстердам. 1936, Берлин. Но при чем тут история Олимпиад, если на партах у ребят клей и цветная бумага?

Несколько движений ножницами и из серого листа бумаги появляется изящный конус, напоминающий вафельный стаканчик с мороженым. Еще пара минут — и отверстие «стаканчика» заполняется красно-оранжевыми язычками «пламени». Олимпийский факел! Один из самых важных и узнаваемых атрибутов Олимпиады. Теперь настал черед наших чемпионов восхищаться ловкостью и старанием ребяттишек.

Небольшая экскурсия по школе — и мы в кабинете английского языка. Здесь обсуждают другую тему: почему олимпийских колец именно пять, а не шесть, не семь? Почему они разного цвета? И, пожалуйста, все по-английски.

— Какая у вас школа замечательная, ребята, сам бы с удовольствием здесь учился, — говорит на прощание юным «англичанам» Александр Дмитриевич. И видно, что не лукавит.



XXXXX

В просторном и уютном физкультурном зале тоже царствуют ученики начальной школы.

— Кто-нибудь из вас регулярно занимается спортом? — обращается к ребятам Альберт Демченко.

— Я, я и я... — целый лес рук тянется в ответ. Перебивая один другого, ребята рассказывают, что почти каждый день ходят, кто на плавание, кто на баскетбол или футбол, на борьбу и даже на гимнастику, а вот о санном спорте, к огорчению Альберта, похоже, совсем не знают.

Показав гостям, что они сегодня разучивали на уроке, «малыши» окружают Алию. Пришел ее черед показать какой-нибудь элемент. Все просят шпагат. «Правый, левый?», — пытается уточнить Мустафина. Все-таки правый. И под аплодисменты вытягивается на полу в умопомрачительном шпагате. Все в восторге. А Алия приглашает детей в актовом зале на олимпийскую зарядку.

XXXXX

В актовом зале собралась почти вся школа. По московским меркам количество учеников в ней не столь большое, но и школа эта не обычное муниципальное учреждение, а специальная струк-

«Правый, левый?», — пытается уточнить Мустафина. Все-таки правый. И под аплодисменты вытягивается на полу в умопомрачительном шпагате



Олимпийский факел!
Один из самых
важных и узнаваемых
атрибутов Олимпиады.
Теперь настал черед
наших чемпионов
восхищаться ловкостью
и старанием ребятешек

тура при педагогическом вузе. Кто знает, может, среди нынешних первоклассников сидят будущие Макаренко, в том числе и по физическому воспитанию. В МГПУ сейчас учатся 16 000 человек, спорт здесь любят и уважают. С недавней Универсиады в Казани его студенты привезли 7 медалей. К слову сказать, капитан сборной России по спортивной гимнастике Эмин Гарибов — выпускник педагогического университета, а бронзовый призер Олимпиады-2012 в опорном прыжке Мария Пасека только начала грызть гранит науки в стенах МГПУ.

...Зарядку с Алией Мустафиной делают все, кто собрался в актовом зале. Вращение головой, руками, небольшие наклоны, подъем на носки — вроде самые простые упражнения. Но, давайте честно, даже на такую облегченную физкультуру мы не находим время в своих повседневных заботах. А что еще печальнее — и не пытаемся пересмотреть свой режим в пользу активного образа жизни. Может, попробуем начать хотя бы вот с такой легкой разминки?

XXXXX

...Упитанный мальчуган лет восьми тянет руку выше всех:

— Альберт, — обращается он к Демченко, — а как правильно — несколькими видами спорта заниматься или сразу выбрать один?

Конечно, задача олимпийского урока — не просто собрать всех и сделать пару наклонов. Основная цель — рассказать ученикам общеобразовательных школ об Олимпизме, истории Игр, олимпийских ценностях, познакомить с олимпийскими видами спорта, приобщить к движению, повысить интерес к приближающимся Олимпийским играм в Сочи. Вот почему любой подобный урок состоит из нескольких частей: образовательной (олимпийская история, олимпийские идеалы и ценности), ознакомительной (знакомство с олимпийскими видами спорта), спортивной (зарядка с чемпионом), развлекательной (вопросы-ответы, автограф-сессия, фотосессия).

— Если бы у меня была возможность, я бы предпочел первый вариант, — отвечает Демченко на серьезный вопрос. — А тебе посоветовал бы какой-нибудь силовой вид спорта попробовать. Например, тяжелую атлетику. У тебя точно получится, — напутствует он мальчишку.



«Алия, а сколько нужно тренироваться, чтобы стать олимпийской чемпионкой?» «А вы знали, что будете чемпионкой, когда только начали заниматься?» Вопросы, которые нам, журналистам, кажутся смешными и наивными, для этих девчонок и мальчишек имеют совершенно другую ценность. Как заметит потом Демченко, вряд ли, конечно, после такой встречи все они сразу побросают свои компьютеры и айпеды и побегут заниматься спортом. Но, возможно, кто-то из них уже сегодня придет домой и попросит папу с мамой записать его в спортивную секцию. А это уже не мало.

XXXXX

Наверное, время, отведенное школьникам для вопросов чемпионам, растянулось бы до самого вечера, не появившись в актовом зале... живые талисманы Олимпийских игр — 2014 в Сочи. Леопард, Белый Медведь и Зайка, который застрял в дверном проеме, зацепившись за него ушами...

Настало время для импровизированной эстафеты. Капитаны команд — Алия (Зайка), Альберт (Леопард) и Михаил Терентьев (Белый Мишка). В роли жюри президент ОКР. Чья команда быстрее всех передаст мяч с первого ряда до последнего и обратно? Терентьева!

...И вот на сцене директор школы Сергей Степанов. Он рассказывает, что когда дети узнали о приезде в школу чемпионов, они захотели передать напутствие всем, кто через несколь-

ко месяцев будет защищать честь страны на спортивных аренах. И подготовили альбом. В нем рисунки и пожелания от каждого класса. И пусть они помогут нашим спортсменам. Сегодня болельщиков у них стало больше на целую школу...

— Обязательно передам его нашим олимпийцам, — обещает на прощание Александр Жуков. — Вообще, когда я участвую в проведении Олимпийских уроков в различных учебных заведениях, в разных городах, всегда заряжаюсь большим оптимизмом. Дети очень эмоционально реагируют на происходящее. Посмотрите, как они счастливы видеть наших олимпийских героев! И их неподдельная радость, конечно же, вдохновляет. Сейчас представители летних видов спорта готовятся завершить сезон, а у зимников впереди ответственный старт — Олимпиада. Все готовятся. Уже прошли летние сборы, скоро начнется пора предоллимпийских соревнований. Некоторые наши спортсмены уже тренируются и соревнуются на снегу — лыжники ради этого даже летали в Новую Зеландию. Мы надеемся, что наши спортсмены покажут достойные результаты в главном сезоне четырехлетия. Уверен, энергия детей передастся спортсменам и подарит им необходимый заряд сил! Я точно знаю, что вся страна — и дети, и взрослые — будут искренне поддерживать нашу сборную! А такая поддержка должна непременно настраивать на победу, вселять уверенность и надежду, что все будет хорошо. ▀

«Алия, а сколько нужно тренироваться, чтобы стать олимпийской чемпионкой?»
«А вы знали, что будете чемпионкой, когда только начали заниматься?»



КРАСОТА КАЗАНСКАЯ

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ НА ПОМОСТЕ ТУРНИРА

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ТУРНИР, БЕЗУСЛОВНО, СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЯРКИХ СОРЕВНОВАНИЙ УНИВЕРСИАДЫ. И НЕ ТОЛЬКО УНИВЕРСИАДЫ, НО И ВСЕГО СЕЗОНА.



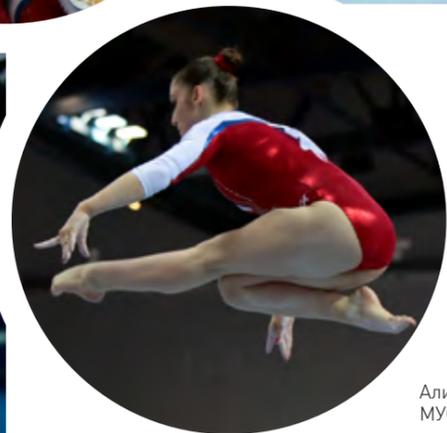
ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Анна
ДЕМЕНТЬЕВА



Ксения
АФАНАСЬЕВА



Алия
МУСТАФИНА

И без американок и румынок соперниц оказалось достаточно, и ошибаться было нельзя



Наши девушки вышли на помост первым составом. Не было только Виктории Комовой. По три гимнастки из основного состава в командах Японии, Германии и Украины, две — Великобритании (в том числе чемпионка страны Ханна Уилэн) и Канады. Чемпионка Канады Элизабет Блэк — одна из весьма заметных фигур на гимнастическом помосте. В команде КНДР обладательница самой сложной прыжковой программы в мире Хон Ун Йонг (6,3 и 6,4). Не приехали румынки, но у них сегодня на всю страну наберется всего пара-тройка гимнасток студенческого возраста — Лариса Иордаке и Диана Булимар, остальные еще не доросли. Не приехали американки, но они появляются на Универсиадах крайне редко.

Говорить об отсутствии конкуренции можно только в том плане, что наши гимнастки намного сильнее соперниц командой.

Впервые за несколько лет прошла многоборье на официальном турнире Татьяна Набиева. Она сделала все четыре снаряда и вышла в финал на брусьях со вторым результатом. В многоборье у Набиевой третья сумма (56,050), и в финал она не попала.

Впервые за два года на официальных соревнованиях в составе сборной появилась экс-чемпионка Европы Анна Дементьева. Аня не выступала в опорном прыжке, но показала третий результат на брусьях, неплохую програм-



Татьяна
НАБИЕВА



Татьяна
НАБИЕВА,
Мария ПАСЕКА



Анна Дементьева, Ксения Афанасьева,
Алия Мустафина, Татьяна Набиева,
Мария Пасека

му в вольных (5,8), хотя и допустила ошибку. Но самое главное — ее великолепная сложная (6,5) комбинация на бревне, за которую она получила 15,300.

Мария Пасека выступала только в опорном прыжке, где прыгала 5,8 и 5,6.

Ксения Афанасьева вышла в финал многоборья со второй суммой — 56,550. Она прыгнула два прыжка (5,8 и 5,2), где вышла в финал с четвертым результатом, и в очередной раз плохо сделала брусья — 12,550/5,0. На бревне у Афанасьевой четвертый результат (14,250/5,8), но третий в команде, и в финал она не прошла. Ну, и ее коронные вольные были исполнены хоть и не без ошибок, но достаточно уверенно — 14,750/6,3.

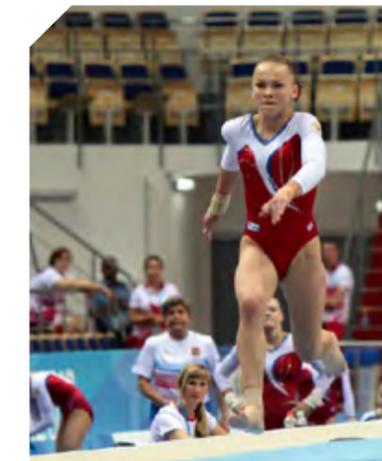
Алия Мустафина перед Универсиадой неделю проболела. Понятно, что ее форма была далека от оптимальной. Тем не менее у Мустафи-

ной лучшая сумма в многоборье — 58,900. За опорный прыжок она получила 14,950/5,8, на брусьях 15,00/6,3, на бревне 15,200/6,2, в вольных 13,750/5,5. Мустафина прошла в три финала на снарядах (брусья, бревно и вольные).

Если в командных соревнованиях у наших девушек соперниц не оказалось, то на отдельных снарядах конкурентки были очень серьезные. В опорном прыжке за победу могли бороться Элизабет Блэк, северные кореянки Хон Ун Йонг и Ри Ун Ха, мексиканка Алекса Медина. На брусьях — немки Ким Буи и Лиза-Катарина Хилл. На бревне хорошие программы показали Блэк, японки Ю Минобе и Сакура Нода, Пак Син Хьянг (КНДР). Наконец, в вольных упражнениях серьезную конкуренцию могла составить мексиканка Эльза Гарсия.

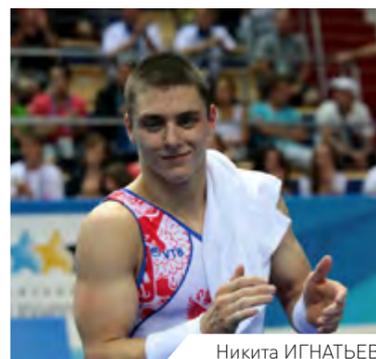
Так что и без американок и румынок соперниц оказалось достаточно, и ошибаться было нельзя.

Мария ПАСЕКА





Наши захватили лидерство с первого же снаряда и ни разу не дали повода сомневаться в победе сборной России



Никита ИГНАТЬЕВ



Давид БЕЛЯВСКИЙ



Денис АБЛЯЗИН



Николай КУКСЕНКОВ



Михаил ТРУБИЦЫН

ев — 15,900/6,7, Степко — 15,700/6,6 и Риохей Като — 15,600/6,5. Белявский четвертый — 15,550/6,6, Гарибов шестой — 15,450/6,2. На перекладине впереди Фабиан Хамбюхен — 15,500/6,8, второй Гарибов — 15,300/7,0.

Легкой жизни в финалах не предполагалось.



Эмин ГАРИБОВ

МУЖЧИНЫ

Если у женщин наша сборная была вне конкуренции, то в состязаниях мужчин картина получилась совсем иная. Наши гимнасты вышли основным составом: Давид Белявский, Денис Аблязин, Эмин Гарибов, Никита Игнатьев и впервые в составе выступил Николай Куксенков. Белявский, Куксенков и Игнатьев проходили все шесть снарядов, то есть отбирались в многоборье.

Основной состав у команды Украины: Олег Верняев, чемпионы Европы Олег Степко и Игорь Радивилов, молодые, но очень перспективные Максим Семянкив и Петр Пахнюк.

В команде Японии — серебряные призеры Игр в Лондоне Риохей Като и Юсуке Танака, победитель этапов Кубка мира Сого Ноному-

ра. В команде Германии — Фабиан Хамбюхен, Томас Тарану, Андреас Бретшнайдер. Бразилию возглавил олимпийский чемпион на кольцах Артуро Занетти. Основными составами вышли на помост Румыния и Южная Корея... И только китайцы прислали не пойми кого. На разведку.

Наши захватили лидерство с первого же снаряда (вольных) и ни разу не дали повода сомневаться в победе сборной России. Они не падали и серьезно не ошибались. За второе место боролись Украина и Япония. Перед заключительным снарядом наши выигрывали у японцев почти шесть баллов. Но перекладина получилась не слишком удачно. Настолько «не слишком», что спортсмены Украины, выступавшие на коне, сократили разрыв на два балла. Итог: 1. Россия — 273,150, 2. Украина — 269,950, 3. Япония — 269,700.

В абсолютном первенстве лидировал Олег Верняев — 90,500, далее шли Риохей Като — 90,250, Олег Степко — 90,050, Давид Белявский — 89,750, Николай Куксенков — 89,500 и Никита Игнатьев — 88,800. Никита пролетел мимо финала в многоборье.

В вольных в финал вышли Денис Аблязин — 15,650/7,1 (первый) и Давид Белявский — 15,300/6,4 (второй). На коне лучшие результаты показали Олег Верняев и Олег Степко, третий Куксенков — 15,350/6,2 и пятый Эмин Гарибов — 15,100/5,9. На кольцах с первого места вышел Артуро Занетти — 15,900/6,8, Аблязин второй — 15,700/6,7, Никита Игнатьев четвертый — 15,350/6,6. В опорном прыжке впереди южный кореец Янг Хан Сёк, прыгавший 6,0+6,0, второй Аблязин (6,0+6,0). На брусках лучшие результаты показали Верня-

ев в Казани на победу претендовали два украинских гимнаста Олег Верняев и Олег Степко, два россиянина Давид Белявский и Николай Куксенков и японец Риохей Като. Призер Игр в Лондоне Фабиан Хамбюхен в числе фаворитов не значился, так как в последние годы проходил многоборье нечасто, а если и проходил, то с серьезными срывами.

Давид Белявский жаждал утвердить свое лидерство, а Олег Верняев не менее страстно желал доказать случайность своего поражения на чемпионате Европы.

Четыре претендента на победу — Белявский, Верняев, Степко и Като — выступали в первой группе и начинали с вольных упражнений. Куксенков и Хамбюхен во второй группе начинали с коня.

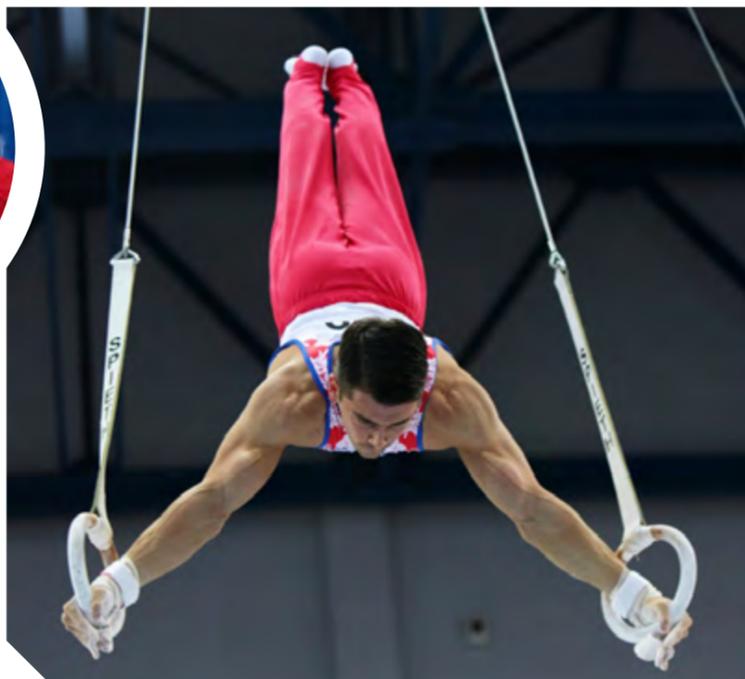
ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ жаждал утвердить лидерство, а Олег Верняев не менее страстно желал доказать случайность поражения на чемпионате Европы

Валерий
ЛОМАЕВ
и Анатолий
ЗАБЕЛИН

Накал борьбы передать словами невозможно. Это один из самых интересных и напряженных финалов за последние годы



Риохей КАТО

Николай
КУКСЕНКОВ

Первым на помост вышел абсолютный чемпион Европы Давид Белявский. Давид горел. Явный признак повышенной нервозности — отсутствие точных доскоков. Вольные — один из коронных снарядов Белявского, но в первой же диагонали он заступает на линию и постоянно ошибается в доскоках. Оценка всего 14,80, на полбалла ниже, чем в квалификации. Следом на помост выходит Като. Заступ в первой диагонали, заступ во второй, но четкие доскоки, отличные винты — и 15,50. С ошибками выполняет вольные и Верняев, но намного чище, чем Давид, у него 15,15. А вот Олег Степко в середине упражнения садится на помост... Всего 13,50.

Тем временем Николай Куксенков заметно ошибается при исполнении кругов на коне и зарабатывает всего 14,85, тоже потеряв полбалла по сравнению с квалификацией. Хамбюхен также теряет почти полбалла — 13,80.

Второй снаряд. Като на коне совсем не хорош — касание тела снаряда в кругах, неточность в соскоке, но 14,75. Для такого выступления это много. Верняев... Все неплохо, но неожиданное падение в соскоке! Оценка Олега 13,60.

Степко и на коне не слишком удачен — 15,00, на полбалла ниже по сравнению с квалификацией. Белявский начинает с двух ошибок в стойках, но потом все четко — 15,00. Тем временем Куксенков показывает максимум возможного на кольцах — 15,05, и Хамбюхен ему мало уступает — 14,85.

После двух снарядов впереди Като — 30,25, далее Куксенков — 29,90 и Белявский — 29,80. Верняев (28,75), Хамбюхен (28,65) и Степко (28,50) далеко отстали, но впереди еще четыре снаряда.

Третий снаряд. Первым на кольца выходит Верняев и выступает очень неплохо — 15,25, несмотря на ошибки в стойках. Степко снова неточен — 14,80. Белявский неплох на снаряде, но два шага назад в соскоке заметно ухудшают его оценку — 14,50. Куксенков четко выполняет опорный прыжок — 14,70/5,2, но сам прыжок слишком уж простой. Хамбюхен в квалификации сел на помост, но на сей раз в опорном прыжке он точен — 14,85/5,6. Като на кольцах. Это самый слабый снаряд японца, но он и здесь получает больше, чем в квалификации, — 14,65.

Пройдена половина дистанции, и Като впереди — 44,90. Далее Куксенков — 44,60, Белявский — 44,30, Верняев — 44,00. У Хамбюхена 43,50, у Степко 43,30. Олег Верняев возвращается в борьбу за медали.

Четвертый снаряд. Первым прыгает Степко — 14,95/5,6, но он уже не претендент на медали. Белявский делает шаг назад при приземлении и теряет на этом не менее 0,2 балла — 15,10/6,0. Като приземляется за коридор, топчется, но ставят ему очень много — 14,55/5,6. Впереди у японца два его коронных снаряда, и, похоже, золото уедет в Японию. Верняев в опорном прыжке тоже ошибает-



Давид БЕЛЯВСКИЙ

Николай КУКСЕНКОВ
и Роза КИЯМОВА

ся при приземлении — 15,00/6,0. Куксенков очень нервно выполняет брусья, нервно — но делает 15,15 и становится лидером. Хамбюхен зарабатывает на брусьях 15,30. После четырех снарядов: Куксенков — 59,75, Като — 59,45, Белявский — 59,40, Степко — 59,00, Хамбюхен — 58,80. У Степко 58,25.

Пятый снаряд. На брусьях первым из лидеров выходит Белявский и выступает с мелкими помарками. Тем не менее оценка очень высокая — 15,70! За ним Като. Это его коронный снаряд. Но в середине упражнения японец просто спрыгивает со снаряда, с конца жердей... Он ушиб левую руку во время исполнения элемента и не смог сразу перейти к следующему. Като, Като... Он теряет балл — 14,75 и вылетает из числа претендентов на золото. Верняев великолепен — 16,00! Еще великолепней Степко — 16,05!! Тем временем Хамбюхен на перекладине творит чудеса — 15,70, у Куксенкова 15,35. У Николая на перекладине программа уступает немцу в сложности 0,2 балла.

Судейство на брусьях усиливает интригу до предела: у Куксенкова и Белявского по 75,10, Верняев зарабатывает 75,00, далее Хамбюхен — 74,50, Степко — 74,30 и Като с 74,20.

Шестой снаряд. Напряженность зашкаливает. Като на перекладине — 15,10. Это максимум его возможностей на сегодня и 89,300 в сумме.

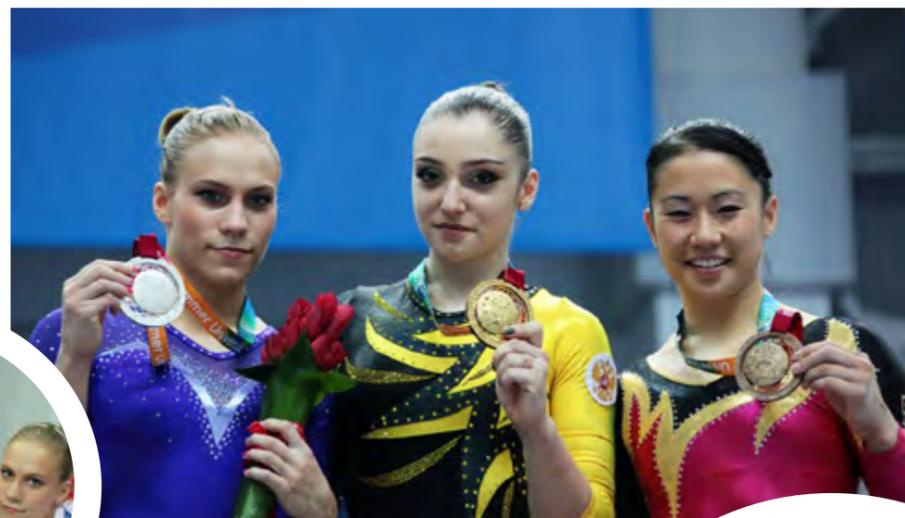
Для Олега Верняева перекладина не самый любимый снаряд, но 14,60 и 89,600. Степко заметно уступает в сложности — 14,35 и 88,650. Давид Белявский. И его перекладина не раз отбрасывала далеко назад. И программа Давида менее сложна, чем у соперников. Но сделал он снаряд очень хорошо, а безупречный соскок усилил впечатление — 14,500 и тоже 89,600.

Николай Куксенков на вольных. Ошибаться нельзя, и он не ошибается. Последняя диагональ — и заступ за ковер! Но оценка 14,85, сумма 89,950. Теперь все зависит от Фабиана Хамбюхена. Немец сделал упражнение в свою силу — 15,35 и вышел на второе место — 89,850.

Вот таким неожиданным результатом закончился финал в абсолютном первенстве у мужчин. Накал борьбы передать словами невозможно. Это один из самых интересных и напряженных финалов за последние годы. А окончательный результат оказался довольно предсказуем: выиграл самый опытный гимнаст Николай Куксенков, который до начала соревнований вовсе не был записным фаворитом. Серебро у Фабиана Хамбюхена, которого до старта вообще никто в расчет не принимал. Бронзу разделили Давид Белявский и Олег Верняев, которые сражались «до последнего патрона», и битва закончилась вничью, обоим поразением.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ результат оказался довольно предсказуем: выиграл самый опытный гимнаст Николай Куксенков





Алия
МУСТАФИНА

В соревнованиях женщин особых «сюрпризов» не было. Если не считать падение Мустафиной с бревна и крайне неудачное выступление на том же бревне Афанасьевой.

Алия Мустафина упала, не удержавшись после выполнения поворота на 720 градусов, но остальные элементы сделала безукоризненно. Такой поворот исполняет и канадка Элизабет Блэк, но делает его «по-американски», едва оторвав вторую ногу от снаряда. Мустафина же выполняет этот поворот, высоко подняв вторую ногу, что намного сложнее и эффектнее.

После падения Мустафиной у Ксении Афанасьевой появились реальные шансы на победу. При хорошем проходе бревна она могла бы сократить отставание, а на вольных выиграть у Алие не менее балла. Это Ксению и стубило. Она очень хорошо начала упражнение, но в середине ее так затрясло, что больше ни одного элемента сделать чисто не получилось. Оценка всего 13,15 — без падения, тогда как у Мустафиной 14,05 с падением. Разрыв возраст до 2,15 балла. Больше того, хорошо сделала бревно Блэк (14,60) и вышла на второе место.

Но вольные все поставили на место. Элизабет Блэк тряслась на ковре ничуть не меньше, чем



Ксения
АФАНАСЬЕВА

Афанасьева на бревне, и «натряслась» только на 12,45. Эта оценка отправила ее на четвертое место — 55,000. На третье место вышла немка Ким Буи, чисто и ровно прошедшая все четыре снаряда — 55,200.

Ксения Афанасьева в очередной раз великолепно сделала свои великолепные вольные упражнения. Изумительно сильные по красоте, точности и техническому совершенству. Оценка показалась неприлично низкой — 15,000. Сумма Афанасьевой 56,850, и это серебро.

Алия Мустафина показала не всю сложность, но класс был виден невооруженным глазом — 13,900, сумма 57,900. Это победа.

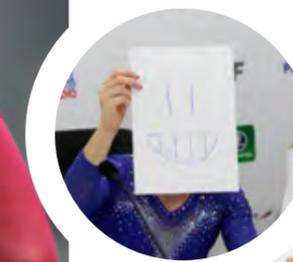
В последний день разыгрывались медали на отдельных снарядах, шесть у мужчин и четыре у женщин. На каждом снаряде в числе претендентов на победу были наши гимнасты. Но героями заключительного дня бесспорно стали Ксения Афанасьева и Эмин Гарибов.



КСЕНИЯ АФАНАСЬЕВА КАК ЯВЛЕНИЕ МИРОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Ксения Афанасьева вошла в основу сборной страны накануне Игр в Пекине. Ученица Марины Назаровой она была в тени чемпионки мира Ксении Семенович. В то время Афанасьева неплохо прыгала, вполне прилично выступала на брусьях и в вольных, несколько слабее смотрелась на бревне. Но все это — в «масштабах страны». По сравнению с лидерами мировой гимнастики Афанасьева выглядела, я бы сказал, несколько провинциально: не хватало сложности, класса и шарма. Кстати, тогда же, пять лет назад, на юниорском чемпионате Европы Тая Набиева уверенно выиграла у Алие Мустафиной многоборье и считалась одной из главных надежд нашей гимнастики.

За эти пять лет у Афанасьевой были и травмы, и болезни, она «потеряла» вначале брусья, потом опорный прыжок, возникали проблемы на бревне, и только в вольных она оставалась на относительно высоком уровне.



В 2009 году на чемпионате Европы Ксения выступила неудачно, а на чемпионат мира в Лондон не попала из-за травмы. Та же травма не позволила ей выступить на чемпионате Европы в 2010-м. Но за пропущенный год изменилась и сама Ксения, и ее гимнастика.

На чемпионате мира в квалификации она заняла только 17-е место в многоборье, провалив брусья, и в финал не попала. Однако вместе с Алией Мустафиной, Анной Дементьевой, Татьяной Набиевой и Екатериной Курбатовой стала чемпионкой мира в командном первенстве, а в финале в вольных заняла восьмое место. Вот с этого восьмого места в вольных упражнениях началось восхождение Ксении Афанасьевой к вершинам мировой гимнастики.

На Чемпионате мира — 2011 Афанасьева заняла седьмое место в финале абсолютного первенства, завоевала серебро с командой и впервые в жизни стала чемпионкой мира на снаряде — Ксения выиграла вольные упражнения, в финал которых попала из резерва, после того, как снялась Виктория Комова.

Неудача в Лондоне, когда Ксения в финале вольных упала на последней секунде упражне-

На Универсиаде
произошла
настоящая
сенсация...



Ксения
АФАНАСЬЕВА

Хон Ун ЙОНГ

Вот эти два прыжка и есть **самое невероятное событие** женского гимнастического турнира

ния. Но спустя полгода — великолепная победа в тех же вольных на чемпионате Европы.

А на Универсиаде произошла настоящая сенсация. Уже пару лет Афанасьева прыгает на соревнованиях один прыжок с коэффициентом 5,8. Но в Казани Ксения прыгнула два прыжка с коэффициентами 5,8 и 5,2 и вышла в финал на снаряде с четвертым результатом.

Основные претендентки на победу в опорном прыжке — олимпийская чемпионка Пекина на этом снаряде Хон Ун Йонг (КНДР), бронзовый призер Лондона Мария Пасека (Россия), Элизабет Блэк (Канада), Алекса Морено (Мексика) и Ри Ун Ха (КНДР), владеющие сложнейшими прыжками с коэффициентами 6,4–6,2. Казалось, куда уж тут Афанасьевой с ее 5,8+5,2...

Первой на помост вышла Мария Пасека. Первый прыжок с коэффициентом 6,3 — хорошо! Намного лучше, чем на Играх в Лондоне. Оценка 15,400/6,3. Второй прыжок с коэффициентом 5,6 чуть хуже — развела ноги в воздухе, но четкое приземление и 14,450/5,6.

За ней мексиканка Алекса Морено демонстрирует прыжки с коэффициентами 6,2 и 6,0, но технически выполняет хуже: $14,875/6,2 + 14,475/6,0 = 14,675$.

И на снаряд выходит Ксения Афанасьева. В Казани Ксения впервые исполнила на официальных соревнованиях этот знаменитый «аманар», исполнила четко и точно — 15,450/6,3. И второй прыжок с коэффициентом 5,6 она тоже показала на официальных соревнованиях впервые, прыгнув очень хорошо, это 14,800/5,6. Ее результат — 15,125.

Вот эти два прыжка и есть самое невероятное событие женского гимнастического турнира.

У канадки Элизабет Блэк прыжки с коэффициентами 6,2 и 6,0. В первом прыжке ошибка при приземлении, второй сделан намного чище: $14,725/6,2 + 14,999/6,0 = 14,862$.

Олимпийская чемпионка Хон Ун Йонг: у нее самая сложная программа в мире, прыжки 6,3 и 6,4. В первом прыжке ошибка при приземлении, выход не за коридор — за маты. Но потрясающая высота полета и просто шикарная высота — 15,175/6,3. Во втором прыжке пробежка после приземления, однако спасает коэффициент — 15,075/6,4 и полуусумма 15,125.



Алия МУСТАФИНА

Она повторяет результат Афанасьевой и делит с ней первое место.

Ри Ун Хо (КНДР) за первый прыжок получила 14,900/5,3, а во втором попыталась повторить прыжок Хон, но упала на помост боком — 13,774/6,4.

Финал Универсиады в опорном прыжке по качеству и сложности программ оказался не слабее финала Игр в Лондоне.

А потом Ксения Афанасьева выиграла вольные упражнения.

Выступила в вольных неудачно. Программу выполнила полностью, но вылет за ковер обошелся ей в 0,4 балла. Оценка низкая — 14,350/6,3, но остальные и того не смогли. Ни Элизабет Блэк (13,750/5,5), ни очень эффектная мексиканка Эльза Гарсия (13,750/5,7). Гарсия тоже вылетела за ковер, за что была оштрафована на 0,3 балла. А Мустафина и вовсе упала в последней диагонали. Похоже, к последнему снаряду все девушки окончательно выдохлись. Но то, как Ксения может выполнять вольные упражнения, хорошо известно.

Афанасьева с каждым годом становится все ярче, сильнее и интереснее.

Татьяна
НАБИЕВАМария
ПАСЕКАТатьяна НАБИЕВА,
Алия МУСТАФИНА,
Лиза-Катарина ХИЛЛ

Алия Мустафина, как всегда, блистала на брусьях, а вот на бревне не получилось. Выступавшая первой Анна Дементьева упала, за ней упали еще две гимнастки, и Алия занервничала. На снаряде она удержалась, но оценку получила невысокую — 14,525/6,1, к тому же ей не засчитали какую-то связку. А вот выступавшая предпоследней китайка Чжан Йелинцзи если и нервничала, то на ее выступлении это никак не отразилось. Китайка была невозмутима, точно и сделала упражнение очень хорошо — 15,150/6,6. Это первое и единственное золото китайцев в гимнастике. Элизабет Блэк в этой «напряженке» выцарапала бронзу.

На брусьях второе место заняла Татьяна Набиева, но вывел ее на серебро только точнейший соскок. Немка Лиза-Катарина Хилл была и легкой, и изящней, но потеряла 0,1 на соскоке. И вторая немка Ким Буи тоже смотрелась лучше, и программы у них сложнее. Буи и соскок сделала отлично, но ее оставили на четвертом месте.





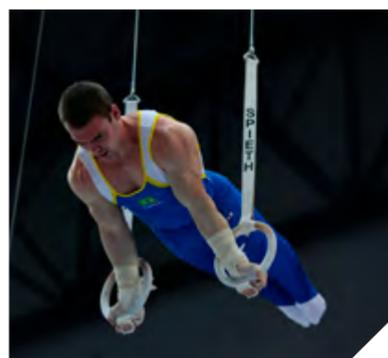
Эмин ГАРИБОВ

Давид
БЕЛЯВСКИЙ

Олег СТЕПКО

Николай
КУКСЕНКОВФабиан
ХАМБЮХЕН

Юсуке ТАНАКА

Янг Хак
СЕОН

Артуро ЗАНЕТТИ



Денис АБЛЯЗИН

БЕНЕФИС ЭМИНА ГАРИБОВА

Лидеры турнира Куксенков, Белявский, Верняев, Степко, Като, Хамбюхен выступали третий день подряд. Накопилась усталость, не только физическая, но в большей степени психологическая. В основном, думаю, это и стало причиной неудач.

А вот неудачу Дениса Аблязина могу объяснить только чрезмерной жадной победы. Когда Денис провалил вольные на Европе, это показалось случайностью. В квалификации в Казани он сделал их хорошо и вышел в финал с лучшим результатом. В финале Денис выступал вторым, после Давида Белявского, и «навыступал» так, что и слов нет. Краев парень не видел. Только на выходах за ковер он заработал штрафов на 0,7 балла, да еще отсутствие точных доскоков в принципе «как класса». Оценка за исполнение всего 7,90 — такое и в страшном сне не привидится. Тут уж никакая техника (7,1) не спасет. Оценка Аблязина в вольных: $7,1 + 7,90 - 0,7 = 14,30$.

Давид Белявский вышел на ковер первым, и три связки сделал с ошибками в приземлении. Оценка 15,250/6,5, и потеряно не менее 0,5 балла. Бронза.

Риохей Като тоже не блистал, но был предельно аккуратен, и сложность у него выше, чем у Давида, что оказалось решающим: 15,450/6,7.

Очень хорош был Фабиан Хамбюхен. Это вообще было самое качественное исполнение воль-

ных в финале, однако немцу не хватило сложности, поэтому 15,275/6,3. Олег Верняев был совсем плох: уткнулся руками в помост, вышел за ковер — это только самые серьезные ошибки. Он последний, проиграл даже Аблязину.

На коне первыми выступали украинские гимнасты, имевшие в квалификации лучшие результаты. Неплохо сделал коня Олег Степко: отличный темп, динамика, но неточные стойки на ручках — оценка 14,85/6,4. Верняев снова ошибается — 14,775/6,5. Очень хорошо шел призер Олимпийских игр на коне хорват Филип Уде — и слетел со снаряда в конце упражнения. В этих условиях настоящий мужской характер показал Николай Куксенков. Он выступил не без ошибок, на грани, но сделал все: 15,050/6,5. Это победа.

Последним вышел известный «коневик» мексиканец Даниэль Коррал. Все шло нормально, но Коррал не сделал соскок, а просто сошел со снаряда! Но на серебро хватило — 14,975/6,4.

На кольцах уверенно победил олимпийский чемпион Артуро Занетти (Бразилия) — 15,875/6,8. Он по всем параметрам оказался сильнее соперников, и сильнее намного.

Три гимнаста — Денис Аблязин, чемпион Европы украинец Игорь Радивилов и Чен Чи Ю с Тайваня — показали программу одинаковой сложности, набрав по 6,7. Все решало исполнение. Мне лично больше понравились Радивилов и Чен. Аблязин качался, сильнее ошибся в соскоке. Но судьи решили иначе: у Аблязина 15,550/6,7, Радивилов получил 15,525/6,7, а тайванец остался четвертым — 15,450/6,7.

В опорном прыжке шансов у Дениса Аблязина не было. Вообще никаких. Янг Хак Сеон (Корея) был сильнее в исполнении и прыгал более сложные прыжки.

Аблязин и Радивилов получили 6,0+6,0, Янг показал 6,4+6,0. Оценки за исполнение у корейца 9,575 и 9,600, у Аблязина 9,325 и 9,375, у Радивилова 9,225 и 9,250. Окончательная оценка Янга — 15,787, Аблязина — 15,350, Радивилова — 15,237. Почувствуйте разницу.

Олег Степко — чемпион Европы на брусьях. И в Казани он первым вышел к снаряду. Олег выглядел заметно уставшим и много ошибался. Следом за ним — Олег Верняев. Он дождал стойку на жердях и серьезно ошибся при выходе в стойку на одной жерди. Но оценка вполне «конкурентоспособная» — 15,575/6,7. Давид Белявский на брусьях с каждым стартом выступает все уверенней. И у него получилось все, хотя и не без помарок: 15,625/6,7. Риохей Като, главный претендент на золото, справиться с усталостью и нервами не смог — 15,550/6,7!

И вот когда медали, казалось, были распределены, к снаряду вышел Эмин Гарибов. Эмин сорвал брусья в финале чемпионата Европы. Здесь в квалификации показал невысокую сложность (6,2). Но то, что он сотворил в финале, могу охарактеризовать только одним словом — фантастика. Это было фантастическое, безукоризненное исполнение, с эдаким шармом, высочайшим классом. Это надо видеть. Где судьи нашли сбавки, не представляю — 15,875/6,6! Победа за явным преимуществом.

А в заключение Юсуке Танака, еще один кандидат в медалисты, не вышел в стойку на одной жерди и свалился со снаряда.

На перекладине Эмин Гарибов выступал первым и сразу «убил» всех конкурентов. Все, что сказано в отношении его выступления на брусьях, полностью применимо и к выступлению на перекладине. Оценка великолепная — 16,025/7,3. Но дело даже не в оценке, а в том, что Эмин показал и как выступал.

Вышедший следом Фабиан Хамбюхен (лидер после квалификации) упал в «сальто Ковача». Более или менее прилично прошли перекладину только японцы Юсуке Танака (15,550/6,9) и Риохей Като (15,275/6,).

Кстати, оценка Эмина Гарибова за исполнение только четвертая. Почему и чем были лучше украинец Максим Семянкв, бразилец Артур Мариано или тот же Като? Но если и оказались лучше, то ненадолго.

Контрольный старт российских гимнастов в Казани явно удался. В соревновательных условиях выявились сильные и слабые стороны, и теперь понятно, что делать и как в оставшееся до чемпионата мира время. Наши команды, и женская и мужская, будут бороться за главные медали. И имеют все шансы их выиграть. ▲





ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕЧКА

В БАРНАУЛЕ ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СЕРГЕЯ ХОРОХОРДИНА

НАШ ЗВОНОК ЗАСТАЛ ЕВГЕНИЯ ВЕНИАМИНОВИЧА В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ. ДИРЕКТОРА СДЮШОР НАШЛИ В ЗАЛЕ (А ГДЕ ЕЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДИРЕКТОР, КОГДА НА ДВОРЕ ОСЕНЬ И НАБОР В САМОМ РАЗГАРЕ?), В ОТВЕТ НА ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА» С НАЧАЛОМ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА КОЖЕВНИКОВ ВЗДОХНУЛ: «ОЙ, КАК ЖАЛКО ОТКАЗЫВАТЬ ДЕТИШКАМ. ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, СЕЙЧАС ТОЛЬКО СЕНТЯБРЬ, А МЫ УЖЕ НАЧИНАЕМ ОТКАЗЫВАТЬ. МЕСТА ВСЕМ НЕ ХВАТАЕТ. ШКОЛА МОЖЕТ ПРИНЯТЬ 369 ДЕТЕЙ. 19 ТРЕНЕРОВ У НАС РАБОТАЮТ. ЗАЛ 16x24. А В ГОРОДЕ — БУМ НАСТОЯЩИЙ!».

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

— Мы с Сергеем Хорохординым не только мечтали, но и работали над тем, чтобы осуществить эту мечту — открыть собственную школу, — рассказывает Евгений Кожевников. — Конечно, и меру ответственности понимали оба. У Сергея, слава Богу, голова светлая, если бы он не чувствовал, что берется за что-то очень серьезное, не стал бы тратить столько времени и сил. Ну и я, как директор, тоже прекрасно

оцениваю, во что ввязался. Много чего уже сделано, но сколько еще предстоит... Планка-то у нас с Сергеем всегда была высоко задрана. Вот и сейчас, как говорится, надо соответствовать.

Если говорить о чисто спортивных задачах, которые мы себе сами наметили и озвучили при открытии школы, то — справляемся. Уже и похвастаться можем своими успехами. Вот,



Саша БОГАТЫРЕВ



Сергей НАЙДИН



Денис ЮРОВ

Денис Юров,
Евгений Кожевников,
Сергей Хорохордин



Сергей Хорохордин
с женой, сынишкой,
Лидией Ивановой и
Евгением Кожевни-
ковым



Старший тренер сборной Алтайского края, чемпион Европы, вице-чемпион мира Сергей Хорохордин: **«Хочется, чтобы появлялись юные звездочки, чтобы они попадали в сборную, чтобы о спортивной гимнастике говорили все больше и больше. Я хочу продвигать этот вид спорта. Это очень важно для меня. У нас на данный момент один зал, возможно, будет еще несколько залов и дворец гимнастики»**

поставили цель — воспитанники нашей школы должны участвовать во всех официальных соревнованиях, проводимых Федерацией гимнастики России, других турнирах, — и еще ни с одного старта они не вернулись без медали.

Саше Богатыреву 16 лет, с любых стартов он всегда приезжает с медалями, и первенство

страны в этом году не исключение. Сережа Найдин, ему 12, в Ленинске-Кузнецке на международных соревнованиях выиграл все шесть снарядов и многоборье — потрясающий результат, 14-летний Денис Юров — в Новосибирске.

А совсем недавно Евгений Николко проводил в Тольятти турнир Алексея Немова, так специально даже звонил, очень просил, чтобы Найдин выступил. Специалисты привыкли, что Барнаул благодаря Сергею Хорохордину всегда представлен очень достойно. Так, мы оказались единственным регионом из-за Урала, который был представлен на Кубке Немова. Найдин выиграл многоборье, а Юров в многоборье был третьим и лучшим на перекладине, что для нас принципиально. Почему? Да потому, что этот снаряд

был своего рода нашим с Сергеем фирменным знаком, любимым упражнением в многоборье. Я вообще считаю, что перекладина — самый красивый и сложный вид в мужской гимнастике. И делать ее так чисто, так красиво, как это удавалось моему ученику, показатель очень высокого мастерства в нашем виде спорта.

Так вот, из крупных соревнований осталось первенство России, которое пройдет в ноябре, и наши ребята обязательно будут в нем участвовать.

На сегодняшний день у нас три «сборника» в школе. Богатырев, Юров и Хорохордин, потому что Сергей еще тренируется и продолжает выступать. А вот на следующий год будем стрелиться к тому, чтобы и Сережа Найдин попал

в юниорский состав сборной России. Ну и, как обычно, постараемся не просто участвовать в соревнованиях, но и хотя бы одну медаль привезти домой.

На кого собираемся больше делать ставку — на мальчиков или на девочек? Я так отвечаю: по двум направлениям будем работать. Из-за того, что зал у нас маленький, мне еще лет семь назад предлагали вообще закрыть женскую гимнастику. Но я был против. Закрыть ведь всегда легко, а открыть заново потом, бывает, и невозможно. Да, девочки у нас не показывали хороших результатов, но сейчас, после того, как из обычного отделения школа стала наконец самостоятельной единицей, обрела новый статус, тренеры получили возможность и работать по-другому.

Заслуженный тренер России Монарев Леонид Васильевич — первый тренер Сергея. Только что он отметил 75-летие!

А стаж работы — 53 года!



Мария
НЕЧАЕВА



Раньше ведь как было? Ты и в зале тренировать должен, и деньги выбивать, чтобы на соревнования ученика вывезти, и много чего еще должен. А теперь каждый своим делом занимается. Директор — хозяйством и финансами. А тренер — тренирует. И пошли успехи у наших девочек. Мария Нечаева на чемпионате России заняла 16-е место в многоборье, но зато какую чистую гимнастику показала! И всем запомнилась. На первенстве страны тоже в первый раз девочки сумели в финал попасть. А в Ленинске-Кузнецком блеснула наша юная звездочка Арина Ищук...

То есть мы не разделяем мужскую и женскую гимнастику по принципу «здесь получше, там похуже». Всем стараемся уделять внимание.



А если вернуться к тренерской теме, да, не спорю, практически все наши гимнастические школы испытывают сегодня недостаток в сильных тренерских кадрах, а особенно не хватает молодых специалистов, которые не боятся долгой кропотливой работы «у станка». И мы в этом смысле не исключение. А кадры решают все, это очень верно когда-то было сказано. У нас дружный коллектив, очень профессиональный, но возрастной. Правда, вот сейчас двое молодых людей у меня в зале работают и учатся одновременно. И мне нравится их отношение к делу. Конечно, стараюсь всячески помогать, работы-то вон сколько предстоит...

Не тянет ли меня в зал на практическую работу? Знаете, этот год был таким сложным для нас для

Сергей Хорохордин:
«Гляжу на табличку перед входом в школу — и в **глубине души восторг** от того, что удалось после себя оставить какой-то след в спортивной жизни города и края, не зря прошла карьера. Не хочу кого-то учить — как я могу учить тех, кто меня тренировал. Но личный опыт есть, и подсказать что-то я могу».

всех именно в организационном плане, что пока даже времени не нашлось, чтобы задуматься над этим. Да, пятнадцать лет, которые довелось прожить в гимнастике на уровне сборной страны, — мечта любого тренера, огромный опыт. Но



Максим ВАКУШИН



Более просторного зала нам
очень не хватает



школа — это совсем иное. Ты в ней не только за одного, своего, ученика отвечаешь, а за каждого человека. Думаешь, как наладить процесс, как все устроить, чтобы не один-два «выстрелили» у тебя, а целый отряд гимнастов подоспел, и чтобы дальше сменяли они друг друга поколение за поколением. Чтобы не только в России знали нашу школу, но и в мире.

Вы не представляете, сколько нам звонков было из разных мест с поздравлениями, что все наконец получилось, все так радовались за Сергея...

Быть директором школы — это совсем другая работа, куда более сложная, но мне она всегда была интересна.

Хочется ведь еще не просто вырастить чемпионов, а подготовить таких гимнастов, которые бы оставили в нашем виде спорта яркий след. Чем гимнастика Хорохордина всегда выделялась? Красотой и чистой линией. Будем делать все для того, чтобы и сохранить этот почерк, и дальше его развивать.

Главный принцип школы — это, конечно, подготовка многоборцев! Я убежден, на то она и гимнастика спортивная, чтобы не один снаряд на «ура» сделать, а показать многообразие и красоту всех упражнений. Да, это не просто. Но сначала ты эту «шестерку» целиком и полностью освой, а потом уже выбирай, где он — твой, самый лучший?

Естественно, нам всегда большего хочется. Вот есть школа, детишек приводят, а зал маленький, всех вместить не может. Я в зале сейчас нахожусь, тут и пятiletки с шестiletками набились, и звездочки наши тренируются. Более просторного зала нам очень не хватает. Одно время обещали даже дворец гимнастический построить, даже и землю выделили, но пока дальше слов дело не пошло...

Но мы не опускаем руки. Будем не количеством брать, а качеством. И есть у нас с Сергеем еще один план — новый современный гимнастический комплекс. Так что, глядишь...▶

Сергей Хорохордин:
«У меня достаточно много идей,

дел, которые все время гложут и гложут, пока не выполнишь, не сделаешь что-то. Есть такая особенность. Хотя иногда, наверное, чересчур увлекаюсь: что-то надо и выкидывать из головы. Иначе можно с ума сойти — как раз от количества этих идей»

Главный принцип школы — это, конечно, подготовка многоборцев

УНИВЕРСИАДА

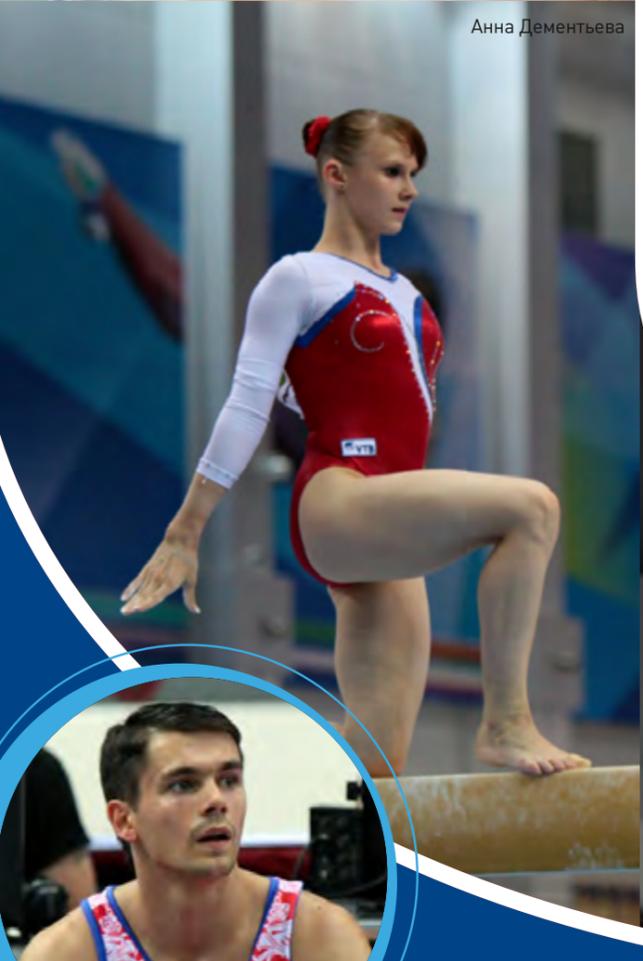
КАЗАНЬ 2013



Давид Белявский



Ксения Афанасьева



Анна Дементьева



Никита Игнатьев



Николай Куксенков



Мария Пасека



Татьяна Набиева



Денис Аблязин



Эмин Гарибов



Алия Мустафина



ОСТОРОЖНО: ТЕЛО ОТКРЫВАЕТСЯ

ТЯНЕМ ГРАМОТНО

Говоря о растяжке, нередко смешивают два совершенно разных понятия: процесс достижения растяжки и результат — демонстрацию имеющегося уровня растяжки (шпагаты и т.п.).

Шпагаты свыше 180° являются классическим примером демонстрации сверхрастяжки. Но сверхрастяжка как процесс увеличения гибкости представляет собой качественно иной вид тренировки гибкости и может потребоваться задолго до достижения шпагата.

Практика показывает, что сложности в растяжке могут возникнуть намного раньше до-

стижения необходимой гибкости. Наступает какой-то ступор, и какие бы усилия спортсмен не прилагал, гибкость стоит на месте. Либо растяжка увеличивается на небольшой период, а затем вновь падает, вынуждая спортсмена тянуться заново, с каждым разом прилагая все больше и больше усилий. Иными словами, когда общепринятые средства и методы по развитию гибкости не помогают, приходится искать новые подходы. Традиционные подходы к повышению гибкости ориентированы на мышечную ткань. Поэтому ТФВ (теория физического воспитания) рекомендует физические качества *гибкость* и *силу* развивать совместно.

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

Массаж — это средство растяжки мышечной ткани. Мануальная терапия — средство сверхрастяжки, работы на соединительной ткани

Методология сверхрастяжки базируется на увеличении пластичности *соединительной ткани*. Участие мышечной ткани в процессе растяжки становится минимальным!

Вспомним, как устроена базовая функционально-анатомическая структура растягиваемой части тела (триада растяжки) *мышца-сухожилие-кость*. Причем сухожилие является соединительнотканым продолжением мышцы и в виде нитей пронизывает мышцу на всю ее длину. В сухожилии находятся проприорецепторы, регулирующие тонус и релаксацию мышцы. Поэтому снимать мышечный тонус эффективно не столько массажем, сколько мануальной терапией (особенно в местах перехода мышцы в сухожилие и сухожилия в кость).

Спортивно-педагогические методы проведения соединительнотканной растяжки еще не разработаны. Наша задача — вскрыть практические механизмы такого вида растяжки. Основываясь на медицинских технологиях (травматологии и ортопедии, мануальной терапии, неврологии, реабилитации и т.д.), изложим общие принципы увеличения пластичности соединительной ткани.

1. При проведении соединительнотканной растяжки важно максимально «выключить» мышцы (их тонус), сопровождающие растягиваемые соединительнотканые структуры. Растягиваемый должен ощущать некоторое

натяжение вплоть до дискомфорта, но ни в коем случае не чувство боли! Наличие болевого синдрома в растягиваемых тканях сигнализирует о рефлекторном спазме, делающим проведение дальнейшей растяжки бессмысленной.

2. Повышение пластичности соединительной ткани происходит только на длительно прилагаемых, но небольших по интенсивности усилиях, понижающихся до минимально ощутимых к концу процедуры. Такая растяжка может занимать в 3–4 раза больше времени, чем обычная пассивная парная работа. Нередки случаи, когда растягиваемый засыпает, как на сеансе по остеопатии.

3. Форма проводимого упражнения на соединительнотканную растяжку может быть стандартной, как и при мышечной растяжке. Соединительнотканная растяжка делает «открытыми» к воздействию суставные сочленения и глубоко лежащие суставные структуры. Поэтому все упражнения на растяжку должны выполняться особенно чисто! Увеличение





наклона или перекос таза, излишний прогиб в пояснице, несоблюдение квадрата «плечи-бедро» и т.п. могут привести к тяжелым повреждениям в организме.

4. Начинать растяжку следует с «плохой», неудобной стороны. Например, продольный шпагат для правой — с «левого» шпагата. Нередко оказывается достаточным проведение растяжки только на «плохую» сторону. Тем более что растяжка с «плохой» ноги обычно получается чище, чем с удобной (меньше перекос таза и т.п.).

5. Основу сверхрастяжки составляет парная работа по типу пассивного увеличения гиб-

кости. После такой растяжки следует отправлять ученика самостоятельно дотягиваться при помощи общепринятых упражнений. Значимого увеличения гибкости такая самостоятельная работа не даст, зато после нее парная работа будет значительно эффективнее (говорят «тело открывается»!).

Многие талантливые тренеры, сами того не подозревая, выходят на принципы растяжки соединительной ткани. К тому же большинство упражнений партерной гимнастики оказывают значительное влияние на повышение пластичности именно соединительной ткани.

К сегодняшнему дню накоплен немалый опыт адаптации медицинских технологий в тренировочный процесс. Опыт такой адаптации мы поделимся, речь идет о так называемой акварастяжке.

Об эффективности проведения гимнастических упражнений в воде известно давно. Для нас важен один существенный принцип, который используется в методике подводного вытяжения в травматологии и неврологии. В воде тело человека находится в состоянии, близком к невесомости, что приводит к глубокой мышечной релаксации. Мышечный тонус минимизируется, и основным поддерживающим каркасом для опорно-двигательного аппарата остаются соединительнотканые структуры (сухожилия, связки, фасции и т.п.). Поэтому те упражнения, которые на суше направлены на увеличение мышечной пластичности, в воде работают по-



иному, повышая пластичность именно соединительнотканного каркаса! В этом и заключается секрет эффективности подводной растяжки.

1. Вода должна быть теплой. Прохладная вода тонизирует мышцы, что становится препятствием к соединительнотканной растяжке.
2. Достаточно погружать в воду лишь растягиваемую часть тела (триаду мышца-сухожилие-кость).
3. Положительный эффект достигается от комбинирования растяжки на суше и в воде.
4. При нырянии от задержки дыхания происходит дополнительная кратковременная релаксация мышечно-сухожильного тонуса, позволяющая еще глубже добраться до растягиваемых структур.
5. Плавание по типу кроль ногами (на груди или на спине) с натянутыми коленями увеличивает растяжку на продольный шпагат. Брасс ногами (на груди или на спине) — растяжку на прямой шпагат.
6. Выворотность и подъем также можно раскрывать через плавание. Кроль прекрасно растягивает подъем, а брасс — выворотность в тазобедренном суставе.
7. Выкладывание горячих камешков по линиям соединительнотканного вытяжения помогает снизить рефлекторный тонус (это извест-



ный физиотерапевтический прием стоун-терапии). Можно также зарываться в горячий песок (песочные ванны), рефлекторный соединительнотканый тонус также будет понижаться.

8. В соленой морской воде тянуться лучше, чем в пресной. Но «море» можно организовать и дома — это хорошо известные хвойно-соляные ванны. Полушпагат в домашней ванне доступен всем, и уж тем более подъем, его вообще можно тянуть в тазу.

На фото мы продемонстрировали методику в классическом виде, но ничего не мешает адаптировать ее для бассейна или даже для ванн в домашних условиях. ▲

В воде тело человека находится в состоянии, близком к невесомости, что приводит к глубокой мышечной релаксации





НАЙДИ ЕМУ ЦВЕТ

СТОУН-АРТ ТЕРАПИЮ МОЖНО ПРОВЕСТИ И ДОМА

В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫМИ, НО ВМЕШАТЕЛЬСТВО САМИХ ПСИХОЛОГОВ В СПОРТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫЗЫВАЕТ У ТРЕНЕРОВ ВСЕ БОЛЬШУЮ НАСТОРОЖЕННОСТЬ.

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



Возможно, связка тренер – спортсмен и не терпит участия третьего лица, дискутировать на эту тему можно долго. Но факты показывают, что спрос на доступные и эффективные психологические методики без участия самих психологов возрастает.

И в первую очередь это эстетические психологические методики, наиболее востребованной из которых является арт-терапия (восстановление искусством).

Пассивное участие в искусстве намного менее эффективно, чем активное, которое можно отнести к разряду творчества. Но и творчество тоже двулико: оно может быть как продуктивным, так и деструктивным.

К деструктивному для детей творчеству можно отнести боди-арт. Ведь даже в первобытных племенах наносить рисунки на тело можно было только после наступления совершеннолетия. Современная психиатрия относит желание рисовать на своем теле к проявлениям так называемых пограничных наклонностей (когда нет еще патологии, но уже достаточной силы психологической сбой может к ней привести). Поэтому столь популярное гримирование лиц детей на праздниках под разного рода зверюшек мы оставим без комментариев.

Разновидностей арт-терапии множество. Это посещение музеев, выставок, чтение специально подобранных книг, пение и слушание соответствующей музыки, просмотр и обсуждение

кино- и видеоматериалов, рисование, лепка и многое другое. Мы же хотим предложить еще одну хорошо работающую методику — стоун-арт терапию.

Все просто и доступно — раскрашивание камней красками. Причем не рисование чего-то конкретного (хотя и это можно делать), а наполнение объектов недостающим цветом.

Стоун-арт терапия наиболее эффективно и мягко корректирует психические и неврологические проблемы вплоть до вегетососудистой дистонии.

Как видите, даже в такой незатейливой деятельности, как раскрашивание камешков, таятся свои подводные камни!

Мы апробировали эту методику на летних сборах, но ничего не мешает адаптировать ее к условиям учебно-тренировочного процесса (понадобится только некоторая аккуратность). Рисуйте и разгружайтесь. ▲

Все просто
и доступно —
раскрашивание
каменной
красками



ИСПОЛЬЗУЙ ШАНС!

РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТЫ ПРОВЕЛИ ПОСЛЕДНИЙ ОТБОРОЧНЫЙ СТАРТ ПЕРЕД ЧЕМПИОНАТОМ МИРА

В торжественном открытии Кубка России по спортивной гимнастике приняли участие председатель Комитета Пензенской области по физической культуре, спорту и туризму Артур Пантелеев, президент Федерации гимнастики Пензенской области Валерий Старкин и главный тренер сборной России по спортивной гимнастике Андрей Родионенко

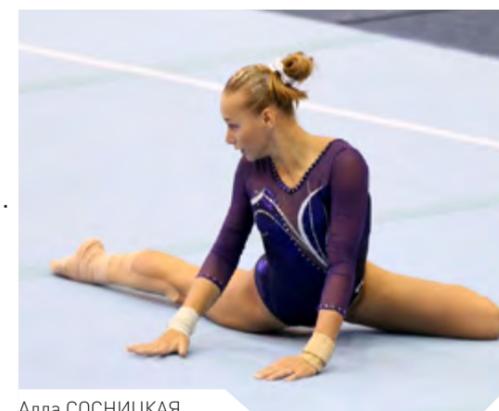


Татьяна НАБИЕВА



Анна ПАВЛОВА

В многоборье у женщин первое место завоевала питерская гимнастка Татьяна Набиева. Второй стала москвичка Алла Сосницкая. Третье место у Анны Павловой из ЦФО



Алла СОСНИЦКАЯ



СТАРШИЙ ТРЕНЕР МУЖСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ:

«На чемпионат мира поедут пять гимнастов. Сначала мы заявляли шесть гимнастов, но возник вопрос по кольцевикам — на этот снаряд претендовали Александр Баландин и Денис Аблязин. Они шли ровно, но последние старты Аблязин выиграл, и мы отдали преимущество ему. У Саши сейчас есть проблемы с локтевым суставом, его беспокоит небольшая травма. Денис Аблязин будет бороться за медали на кольцах, а также выступит в вольных упражнениях и в опорном прыжке. В многоборье выступят Николай Куксенков и Давид Белявский. Эмин Гарибов — на перекладинах и брусках, а Матвей Петров — на коне»



**СТАРШИЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ
ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО:**

«Кубок России был одним из отборочных стартов к Чемпионату мира — 2013. Отбор у нас проходит строго по спортивному принципу, и у нас есть гимнастки, которые отлично зарекомендовали себя на всех отборочных стартах и тренировках, тем самым обеспечив себе место в сборной. Не смогла завоевать место в команде Анастасия Гришина. К большому сожалению, в чемпионате мира также не примет участия Ксения Афанасьева, которая наверняка бы боролась за золото в вольных упражнениях. Ксюша перенесла операцию на голеностопе. Чемпионат мира — личный, и мы решили поберечь спортсменку, дать ей возможность для полного восстановления.

Алия Мустафина усложнила свои программы и плотно занимается их отработкой. Набирает обороты Татьяна Набиева. Эти две гимнастки будут выступать на ЧМ по многоборью. Мария Пасека выйдет на три снаряда — опорный прыжок, брусья и вольные упражнения. И четвертое место в сборной команде буквально до последнего дня будут оспаривать Виктория Комова и Анна Родионова. Вика не выступала на Кубке России в Пензе. Но перед вирусным заболеванием, которое она перенесла, превосходно выполнила модельную тренировку, выиграла с потрясающим результатом у всех гимнасток»

В многоборье у мужчин борьба за первое место развернулась между Никитой Игнатьевым из Ленинска-Кузнецкого и москвичом Дмитрием Столяровым. Золото все же выиграл Дмитрий Столяров, вторым стал Никита Игнатьев, замкнул тройку Никита Лежанкин из Уральского ФО



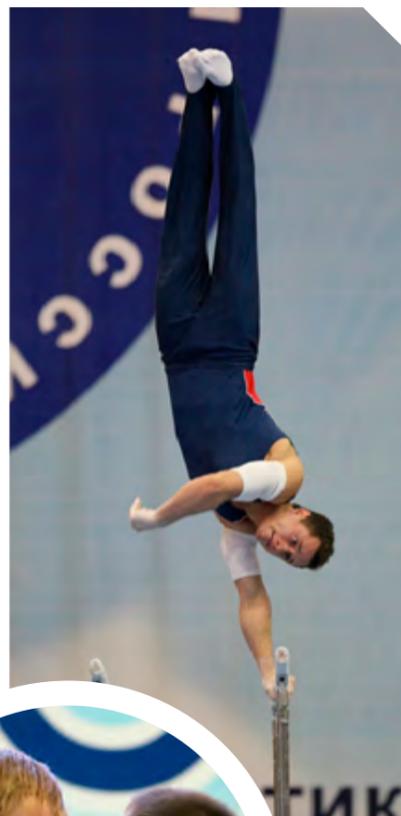
Дмитрий
СТОЛЯРОВ



Никита ИГНАТЬЕВ



Никита ЛЕЖАНКИН



В командном первенстве у мужчин **ЗОЛОТО завоевали сибиряки**, серебряные медали увезли гимнасты Приволжского федерального округа, а бронзу — спортсмены Уральского ФО.



Татьяна Набиева собрала богатый урожай наград в Пензе: первенствовала в личном многоборье, вместе с командой, в упражнениях на брусьях, бревне, в опорном прыжке



Юлия ИНЬШИНА,
Татьяна НАБИЕВА

Первыми у женщин в командном зачете стали спортсменки из Санкт-Петербурга, серебро — у гимнасток Приволжского федерального округа, третье место у представительниц Центрального ФО



— Мы отбирали гимнастов, которые могут выступить на первом мировом чемпионате после Игр-2012 в Лондоне, — прокомментировал Кубок России **ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО.** — Насколько это серьезный турнир? Это личный чемпионат, к тому же первый, который будет проводиться по новым правилам соревнований и регламенту. Сложность заключается в том, что каждый год FIG вносит какие-то изменения в турнир. Последние коррективы Международной федерации гимнастики (FIG), внесенные в правила и регламент проведения турниров, привели к сумбуру в подготовке сборной России и национальных команд других стран. Сложность нововведений в том, что раньше на каждый снаряд допускалось по четыре спортсмена. Теперь же — лишь трое. Это и вносит сумбур. Если страна имеет неплохих многоборцев и хороших специалистов в отдельных дисциплинах, то она уже не укладывается в эти рамки. Скажем, у нас сейчас есть возможность представить двух хороших кольцевиков. Чтобы уложиться в новые правила, нам придется выставить только одного, и это сыграет не в нашу пользу.

АЛЕКСАНДР ЦИМЕРМАН: «КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭКЗАМЕН НА ЗРЕЛОСТЬ»

РОЛЬ НАСТАВНИКА — ТРЕНЕРА ИЛИ РУКОВОДИТЕЛЯ — НЕ САМАЯ СЛАДКАЯ. КАК ИЗВЕСТНО, ВЫИГРЫВАЕТ УЧЕНИК, ПРОИГРЫВАЕТ НАСТАВНИК. НО НЕ БЫВАЕТ ПОБЕД И УДАЧ СЛУЧАЙНЫХ. ЗА КАЖДОЙ ОГРОМНЫЙ ТРУД. «ГИМНАСТИКА» ПРОДОЛЖАЕТ РАССКАЗЫВАТЬ О ЛЮДЯХ, ЧЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ДЕЛУ И НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ — ЗАЛОГ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ НОСЫРЕВ



...Все-таки самая элегантная скульптура в нашем городе — воздушная, изящная «Гимнастика» на площади у манежа. Директор СДЮСШОР по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева Александр Эдуардович Цимерман уцепил миниатюру острым взглядом в кабинете президента Федерации спортивной гимнастики России А.Л. Костина, собиравшего вручить несколько статуэток участникам конгресса в Женеве в 2005 году. В итоге одна оказалась у сибирского гостя, потом у губернатора Кузбасса, чуть позже — в Ленинске, уже в пятиметровом бронзовом варианте.

ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙДЕШЬ?

Когда-то пятиклассник Саша Цимерман из небольшого городка Тавда Свердловской области сразу и навсегда влюбился в спортивную гимнастику. Окончил техникум физической культуры в Свердловске, стал не без успеха выступать на студенческих соревнованиях российского уровня и там встречался с членами молодежной сборной страны из первой волны маметьевских чемпионов Вячеславом Фогелем, Александром Брауном, Виктором Дубсом, посланцами «великого» Ленинск-Кузнецкого с его загадочной школой, к которой так хотелось прикоснуться.

— А ведь вы правы, — улыбается Александр Эдуардович. — Знаковость можно увидеть даже вот в чем: для меня и служба в армии после техникума стала своеобразной подготовкой к работе в Ленинск-Кузнецкой СДЮСШОР. В спортроте был старшиной и научился не только успешно готовить ребят-сослуживцев к соревнованиям, но и приучать их к поминутному расписанию, продуманности всех мелочей. Позже мне эта пунктуальность очень помогла. Потому что четко проведенный турнир, неважно детский или высочайшего уровня, или заключительный сбор сильнейших российских гимнастов перед Олимпиадой в Пекине в 2008 году — это прежде всего признак высокого класса принимающей гостей школы.

СИБИРСКИЕ КОНТРАСТЫ

После окончания престижного Института физкультуры имени П.Ф. Лесгафта Цимерман потряс жену и друзей решением сменить город Великие Луки с тремя вузами, драмтеатром и семью фонтанами (где выпускник должен был отработать положенные в то время три года), на провинциальный Ленинск-Кузнецкий. Решительный отставной старшина взял с собой лишь спортивную сумку и улетел самолетом в Кузбасс, явившись на место работы точно в оговоренный день.



Александр Цимерман — заслуженный тренер и работник физической культуры России, член президиума Федерации спортивной гимнастики страны и ее полномочный представитель в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах. С 2003 года возглавляет региональный центр спортивной подготовки. В великой маметьевской школе, подарившей миру Марию Филатову, Валентина Могильного, Алексея Тихоньких, работает 35 лет

— Я мечтал в хороших условиях воспитать олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике, и для меня ничего главнее этой честолюбивой цели не существовало. Правда, когда увидел город своей мечты, опешил. Маленький, серенький, пыльный. А я думал, увижу мегаполис из стекла и бетона. Но пришел в манеж, посмотрел на масштабы, на первый в мире стационарный помост, на уровень тренировок, пережил настоящий шок, над которым весело посмеялся встретивший меня в зале тренер Николай Лапшин, оставшийся другом на всю жизнь. Яркие впечатления подкрепило и знакомство со Школой-интернатом спортивного профиля №41, где двести ребятшек могли ежедневно проводить двухразовые тренировки без отрыва от учебы. Так что первые шаги на тренерском поприще, получив две группы юных гимнастов, я начал с энтузиазмом.

Николай Лапшин:
«В роли тренера я побывал более чем в ста странах, на четырех Олимпиадах, семи чемпионатах мира. И нигде не встретил лучшего организатора соревнований, лучшего их хозяина. Горжусь родной школой»



Я МЕЧТАЛ В ХОРОШИХ условиях воспитать олимпийского чемпиона...

НА ВСЕ ХВАТАЛО РУК

В 1979 году он стал заведующим учебной частью школы. А в 1980-м грозный И.И. Маметьев разругался с тогдашним директором СДЮСШОР В.А. Злобиным, и последний вынужден был уехать из города. Руководителем назначили А.Э. Цимермана.

...И в этот плотный рабочий слой административных нагрузок с бесчисленными командировками, организацией в Ленинске крупных турниров, версткой тренировочных планов вместились еще не видимые большинству и сотканые из нервов, бессонных ночей и болячек чисто хозяйственные дела по обустройству большого хозяйства.

Цимерман не чурался браться за самую «черную» работу. Занятно было бы снять фильм про то, как однажды выпросил у вечного своего помощника, опору в крупных начинаниях — первого заместителя губернатора, председателя Федерации спортивной гимнастики Кузбаса Валентина Петровича Мазикина — целый миллион рублей. Зачем? На уникальный для конца 1980-х комплект оборудования с главной гимнастической базы страны «Круглое» (включавший заветный американский ковер). И лазал по контейнерным площадкам московских вокзалов, наворачивая на себя паутину. А потом отправил домой гимнастические снаряды, буквально взорвав настроение в ликовавшем тренерском коллективе.

Так же, на собственном горбу, доставлялось из столицы в Ленинск гимнастическое бревно. Оно было эксклюзивное, дикинское — алюминевое, но негабаритное, пятиметровой длины. Цимерман и Веселов, тогдашний зав-

Мария Филатова, двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике:

«Я верю, что приеду на Родину, увижу родной Ленинск-Кузнецкий. И первым, кому пожму руку при встрече, будет Александр Эдуардович. Самый верный друг, его плечо крепче любого гимнастического помоста»

уч школы-интерната, сначала пугали им пассажиры и служащих на Казанском вокзале, пытаясь захихнуть то в один, то в другой вагон. Потом в Новосибирске таскались с долгожданным для школы снарядом в подземных переходах. А довели домой пиратским способом в автобусе, уложив этого импортного «переростка»... в узкое пространство над автобусным двигателем!

Трудно было сохранить и развить уникальную кузбасскую СДЮСШОР в тяжелейший период конца 1990-х. Один факт почти разового отъезда за рубеж огромного отряда тренеров из 18 человек говорит о многом. Цимерман искал и находил варианты. Оперевшись на крепкое плечо заслуженного тренера СССР Г.Н. Столярова, пригласил из Новосибирска заслуженного тренера России Д.Д. Чуносова, сам взялся за гуж. И не произошло в школе обвального сокращения воспитанников.

— Ну и, конечно, колоссальную поддержку оказали нам лично губернатор и руководитель областной Федерации спортивной гимнастики, — подчеркивает Александр Эдуардович. — В один из приездов в город Амана Гумировича Тулеева удалось, например, договориться о покупке новой акробатической дорожки. Однако к началу нового тысячелетия подоспели проблемы покрупнее. Кровля, окна, отопление, освещение — все в манеже пришло в полную негодность. Тогда я предложил провести капитальное обновление всего нашего хозяйства, оттолкнувшись от организации в 2001 году Кубка Сибири под патронажем губернатора. На долевых началах с городом и спонсорами. Идею одобрили, и огромные дела по капитальному ремонту манежа закуружились.



«Ленинск-Кузнецкий всегда славился мощными спортивными традициями. На весь мир знаменита его уникальная школа спортивной гимнастики», — сказал губернатор Кемеровской области **А.Г. Тулеев**, поздравляя заслуженного тренера России Александра Эдуардовича Цимермана с присвоением звания «Почетный гражданин Кемеровской области»

Александр Цимерман не бросил на полпути и тренерские устремления: «Их ведь тоже предавать нельзя». Шесть лет он был личным наставником Максима Девятковского и довел его до первого номера главной сборной страны, участника двух Олимпиад, абсолютного чемпиона Европы, заслуженного мастера спорта России. Сегодня экс-чемпион тоже возглавляет крупную гимнастическую школу — в Кемерове.

А недавно в Ленинск приезжали гости из Австралии во главе с тем самым тренером Н.А. Лапшиным, которых просто восхитили условия тренировок, проживания и восстановления спортсменов в шахтерском городке. И отшлифованная организация соревнований. И потрясшая заокеанских девочек вкуснотой колбачка-черемша, которую рискнул включить в меню директор сибирской школы.

ЧТО ВПЕРЕДИ?

Что же не сменял он провинцию на столицу, на границу?

— Не мои это варианты. Я так и живу главной мечтой: вырастить дома олимпийского чемпиона. А лучших условий, чем в родной школе, для этого нет. Сейчас идут, растут талантливые ребята, надо с ними плотно работать. Да и (улыбается) мне очень дорога дачка с банькой в Красноярске, которые я своими руками достраиваю уже лет пятнадцать. Лучший отдых для меня там. Сам кошу траву на тракторе, мини-парк обустроиваю. Дрова люблю колоть, венички заготавливать. А полгода назад в Кемерове появились у меня внуки-двойняшки, как их оставишь?

С 2008-го А.Э. Цимерман пробивает строительство в городе новой школы-интерната на



С Максимом Девятковским

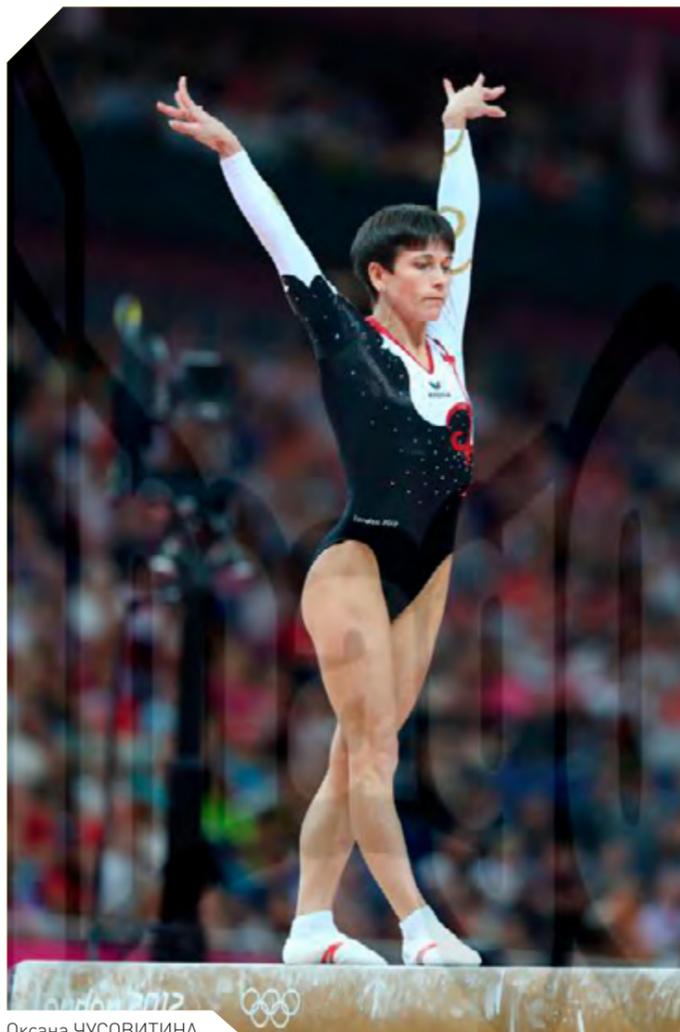
375 человек с современными общежитием, спортзалами, бассейном. На реализацию уже прошедшего госэкспертизу проекта требуется почти 700 миллионов рублей. Сумма огромная, поэтому возникли естественные финансовые затруднения на федеральном уровне. Но директор ездит и ездит в Москву, в областную администрацию, точит каплями упорства камни преткновения.

— Если что-то делать, то делать основательно. Человеку отпущен короткий срок пребывания на земле. Поэтому на финише ты должен отчитаться за каждую минуту. До сих пор для меня каждый день — как экзамен на зрелость. ▲

«Гимнастика» поздравляет Александра Эдуардовича с 60-летием и желает ему **здоровья и новых идей!**



В.П. Мазикин, первый заместитель губернатора: «Недавно мы торжественно открыли в Польшаеве замечательный зал спортивной гимнастики, в котором смогут ежегодно заниматься до двухсот ребятшек. Это очередная плодотворная идея и детище Александра Эдуардовича Цимермана»



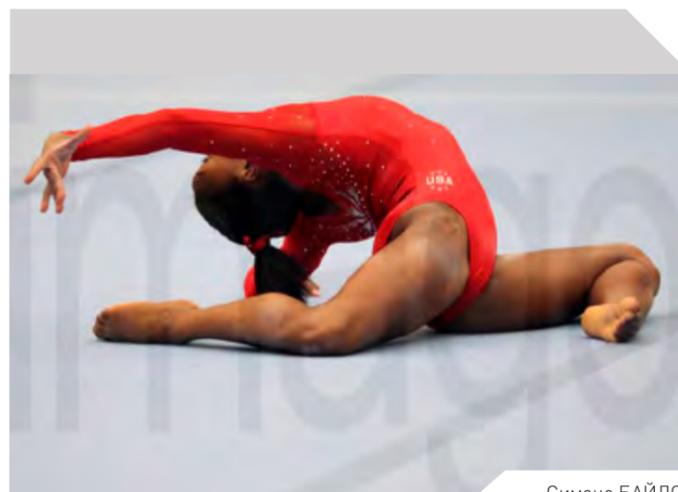
Оксана ЧУСОВИТИНА

ОТЦЫ И ДЕТИ

ЧТО ПОКАЖЕТ АНТВЕРПЕН-2013?

ЧЕМПИОНАТ МИРА В ПОСЛЕОЛИМПИЙСКИЙ СЕЗОН — ЭТО ЧЕМПИОНАТ ЛИЧНЫЙ, КОГДА РАЗЫГРЫВАЮТСЯ НАГРАДЫ В АБСОЛЮТНОМ ПЕРВЕНСТВЕ И НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ. МНОГИЕ ЛИДЕРЫ ПРОШЕДШЕГО ЧЕТЫРЕХЛЕТИЯ УШЛИ, ПОДРОСЛИ НОВЫЕ ГИМНАСТЫ. В ТАКОЙ СИТУАЦИИ НЕ РЕДКО ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕОЖИДАННЫЕ ЧЕМПИОНЫ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН



Симоне БАЙЛС

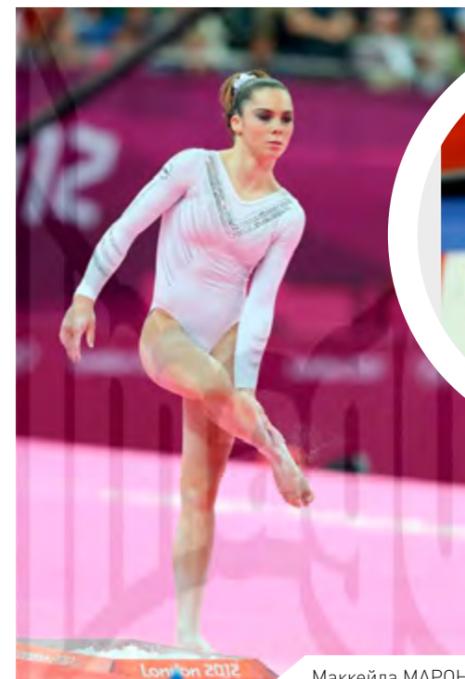
Четыре года назад, например, абсолютное первенство у женщин выиграла американка Бриджет Слоун, гимнастка, прямо скажем, довольно средних достоинств. Более того, бронзу увезла японка Коко Цуруми. Такого успеха японские женщины не добивались с 1964 года и вряд ли добьются в обозримом будущем.

Вот и от стартующего 30 сентября в Антверпене чемпионата мира можно ждать сюрпризов. Тем не менее круг основных претендентов на награды очерчен довольно четко. В командах не более четырех девушек и не более шести мужчин — по числу снарядов. Сильнейших европейских гимнастов мы видели на чемпионате Европы в Москве. Заглянем теперь и на другие континенты.

ЖЕНЩИНЫ

Из олимпийского состава в команде США остались только 17-летние Маккейла Марони и Кайла Росс. Марони теперь не только прыгает, но и прилично делает вольные. Прыгает она по-прежнему «аманар» 2,5 оборота, второй прыжок с коэффициентом 6,0. И на вольных комбинация — 6,1. Марони нацелена «дожить до Рио» и понемногу формирует программы на брусках и бревне, однако пока на официальных соревнованиях эти программы не показывает.

Кайла Росс будет бороться за награды в многоборье. Но не она является первым номером команды. Формальный лидер — 16-летняя Симоне Байлс. Именно Байлс выиграла отбор, да и в сезоне выступала лучше других соотечественниц.



Маккейла МАРОНИ



Бренна ДОУЭЛЛ



Яо ЦИНЬНАНЬ

Однако Байлс во всех отношениях далеко не Габриэль Дуглас и даже не Джордин Вибер. Это стандартный продукт американского поточного производства. Коэффициент программы Байлс — 24,3, самый высокий в американской команде, а самый сложный ее снаряд — опорный прыжок (6,3). На брусках у Байлс программа 6,1, на бревне 5,9 и на вольных 6,2. Ставка будет, скорее всего, именно на нее. Программа Росс менее сложна (23,9), но она несколько артистичнее и более технична. Коронный снаряд Росс — бруска (6,4), на которых она за технику стабильно получает в этом сезоне чуть более 9 баллов. Кроме того, у Росс неплохое бревно (6,0). Обе гимнастки в многоборье на отборе набирали за 60 баллов.

На оставшееся место претендовали 16-летние Бренна Доуэлл (24,2) и Пейтон Эрнст (24,1). До-

уэлл хорошо прыгает (6,3) и неплоха в вольных (5,9). Эрнст — бревно (6,3) и вольные (6,0). В итоге в заявку включена Доуэлл, которая выступит на брусках (6,0 по праздникам) и бревне (5,7 в хорошую погоду), своих слабейших снарядах.

В команде Китая тоже две дебютантки — 16-летние Шан Чуньсон и Цзен Сики, серебряный и бронзовый призеры чемпионата Китая. Лидер — 18-летняя Яо Циньнань, абсолютная чемпионка страны и самая опытная гимнастка в команде: Яо дебютировала на чемпионате мира в 2011 году. Четвертый номер — 18-летняя Хуан Хуидан. Она вытеснила из команды олимпийскую чемпионку Хе Кесинь, выиграв на чемпионате Китая бруска (6,6). А больше ни одного приличного снаряда у Хуан нет и пока не предвидится.

ИЗ ОЛИМПИЙСКОГО состава в команде США остались только 17-летние Маккейла Марони и Кайла Росс

И от стартующего 30 сентября в Антверпене **чемпионата мира** можно ждать сюрпризов



Хуан ХУИДАН



Кайла РОСС



Диана
БУЛИМАР



Сандра ИЗБАС



Диноза
АБДУСАЛИМОВА

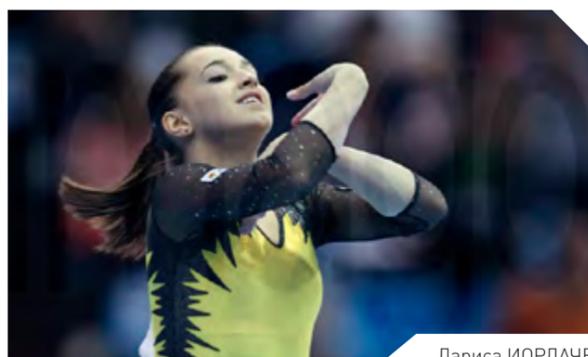
Возможно, Яо сможет бороться за медаль в многоборье. Несмотря на не слишком высокий коэффициент программы (2,4,0), она способна чисто пройти все четыре снаряда. Кроме того, Яо будет бороться за золото на брусках (6,8) и бревне (5,9). Однако самая многообещающая гимнастка в команде – Шан Чуньсон. Ее программа — 25,0 (прыжок — 5,8, брусья — 6,7, бревно — 6,5, вольные — 6,0), на сегодня самая сложная в мире. Правда, в одном соревновании она пока ни разу столько собрать не смогла и чисто не исполнила, но это вовсе не означает, что она никогда не сможет ее сделать.

На бревне у китайянок также очень сильна Цзен Сики (6,4). Впрочем, Шан и Цзен — это не столько настоящее, сколько будущее китайской

гимнастики, и в Антверпене от них никаких чудес и не ждут.

При всем моем уважении к гимнасткам других стран, никто из них, за исключением румынок Ларисы Иордаке, Сандры Избасы и Дианы Булимар, а также представительницы КНДР 24-летней Хон Ун Йонг в опорном прыжке, не сможет бороться за награды чемпионата мира ни в многоборье, ни на отдельных снарядах.

Увидим мы на помосте и легендарную Оксану Чусовитину: 38-летняя гимнастка вернулась в Узбекистан и выйдет в составе этой команды на опорный прыжок, брусья и бревно. Интересно, что вторая участница узбекской команды Диноза Абдусалимова моложе Чусовитиной на 19 лет и 9 месяцев.



Лариса ИОРДАЧЕ



Хон Ун ЙОНГ

Чжоу ШИСЮН



Джон ОРОЗКО



Лю ЯН

МУЖЧИНЫ

Мужская команда Китая также нацелена на перспективу. Как говорят сами китайцы, устремлена в будущее, в Рио. Именно потому в составе нет абсолютного чемпиона страны Лю Ронбина — он силен только в многоборье, но не настолько, чтобы завоевывать медали. А вот серебряный призер чемпионата 18-летний Линь Чаопань на помосте Антверпена выйдет и будет бороться за награды. Многоборье будет проходить и 20-летний Чжоу Шисюн. Кроме них на помост выйдут 21-летний Ю Хао, 23-летний Чжан Чжонбо, 19-летний Лю Ян. Единственный реальный претендент на золото — 27-летний Чжан Хонтао, чемпион мира 2009 года на коне. Вот на коне он и собирается повторить свой успех в Антверпене.

Шансы китайцев на остальных снарядах... несколько призрачны. В вольных не могу назвать никого. На кольцах сильную программу выполняет Лю Ян. Опорный прыжок — Чжан Чжонбо, но его максимум — участие в финале. На брусках хорош Ю Хао, а на перекладине сразу два претендента на награды — Чжоу Шисюн и Линь Чаопень. Китайские тренеры и специалисты готовы к тому, что их успехи в Антверпене будут

несопоставимы с выступлением в Лондоне или на предыдущих чемпионатах мира. Но идут они на это сознательно, оставив вполне боеспособных ветеранов дома: они хотят проверить молодые таланты в условиях жесточайшей конкуренции.

Смена лидера и в команде США: отбор выиграл 21-летний Сэм Микулак, и выиграл с огромным преимуществом. В Антверпене выступят 22-летние Джейк Делтон и Алекс Наддур, 24-летние Стив Лежендр и Брэндон Уинн, а также недавний лидер команды 20-летний Джон Орозко.

Орозко, всего год назад обещавший стать олимпийским чемпионом, на отборе выступил неубедительно (четвертый). У него была травма левой ноги, он выступает в специальном «корсете» для колена и практически не может нормально прыгать. Интересно, что первоначально включенный в основной состав 21-летний Дэниел Лейва на отборе был седьмым.

Самую сложную программу на чемпионате США показал именно Лейва — 37,8. По сравнению с Лондоном он не усилил программы ни на одном снаряде, да и качеством исполнения пока совсем не поражал.



Дэниел ЛЕЙВА



Алекс НАДДУР



Чжан ХОНТАО



Джейк
ДЕЛТОН



Коджи ЯМАМУРО

Чемпион США Сэм Микулак (37,2) на отборе получил невероятно высокие баллы за исполнение и в первый день набрал 91,65. Алекс Наддур во второй день набрал 90,60, а Орозко 90,40. Но я бы не стал доверять этим оценкам: они были сильно завышены. Так, Лейва практически запарол свое упражнение на коне, сделав едва ли все элементы с грубыми ошибками: согнутые и разведенные ноги в оборотах, стойка под углом 70 градусов и прочие «прелести», но получил за исполнение 8,50. Микулак грязно выступил на брусьях, но — 9,15 за исполнение. Еще более грязные кольца, где «крест» вызывает только усмешку, и — 8,80. Стив Лежендр на вольных не сделал ни одного чистого приземления в диагоналях, но получил 8,90. За почти такое же исполнение Денис Аблязин и до восьми баллов на чемпионате Европы не дотянул.

Тем не менее американские гимнасты будут претендовать на медали на отдельных снарядах. Так,

Джейк Делтон очень неплохо в вольных (6,8). На коне довольно сильную программу показал Наддур (6,8). Брэндон Уинн на кольцах (6,9) тоже может побороться за награды, если нормально сделает крест и стойки. Микулак на перекладине выполняет программу с коэффициентом 7,0, но качество исполнения не выдерживает критики.

Пожалуй, самой сильной в Антверпене сошлется команда Японии во главе с 24-летним двукратным абсолютным олимпийским чемпионом Кохеем Учимура.

Учимура и 20-летний Риохей Като будут бороться за победу в абсолютном первенстве. Японские болельщики мечтают увидеть их рядом на пьедестале почета. Самый юный участник чемпионата мира и японской команды — 17-летний Кендзо Сираи, в конце июля поразивший мир вольными упражнениями (7,3!). Кроме того, Сираи выступит в опорном прыжке.



Кохей
УЧИМУРА



Наоя ЦУКАХАРА

Интересно, что 30 лет назад 16-летний советский гимнаст Дмитрий Билозерчев стал абсолютным чемпионом мира. Повторить его достижение никто не смог и по сей день.

28-летний Казухито Танака нацелен на успех на брусьях и перекладине. Кроме того, на кольцах выступит 24-летний Коджи Ямамура, а на коне — 24-летний Кохей Камеяма. В запасе очередной раз остался Сого Нономура, которого мы видели на Универсиаде в Казани.

Отличие от китайцев и американцев претензии японских гимнастов на награды в вольных упражнениях, на брусьях и перекладине вполне реальны, а в многоборье — более чем реальны.

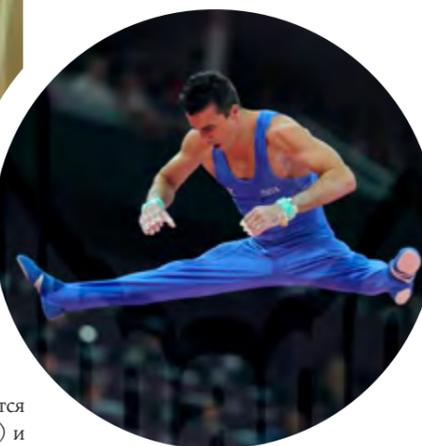
Гимнасты других стран за пределами Европы вряд ли способны показать что-либо в многоборье, но на отдельных снарядах могут зацепить несколько медалей. Некоторые из них обратили на себя внимание на международных соревнованиях в первой половине года.



Федерико МОЛИНАРИ



Кендзо СИРАИ



Альберто
БУСНАРИ

Так, в вольных упражнениях неплохо сошлется 27-летние чилиец Энрике Сепульведа (6,5) и бразилец Даниэле Иполито (6,4). На кольцах очень хороши олимпийский чемпион 23-летний бразилец Артуро Занетти (6,9), а также 29-летний аргентинец Федерико Молинари (6,7) и 27-летний пуэрториканец Томми Рамос (6,7). На брусьях (6,9) и перекладине (7,0) удивил 19-летний колумбиец Хосимар Морено. Не исключено, что в командах «малых» гимнастических стран мы увидим новые имена и отличные выступления.

Возрастной диапазон участников — «отцы и дети», от 17 до 36 лет. Самого юного мы уже представили — японец Кендзо Сираи. Самый возрастной — тоже японский гимнаст, ныне представляющий Австралию 36-летний Наоя Цукахака. Кроме него далеко за 30 киприоту Иродотосу Георгаллису (35), итальянцу Альберто Буснари (35), колумбийцу Хорге Лопесу (34) и греку Василеосу Цолакидису (34). Эти гимнасты будут выступать на отдельных снарядах, и не исключено, что мы увидим их в финалах. ▲



Энрике СЕПУЛЬВЕДА

Стив ЛЕЖЕНДР



Брэндон УИНН



Сэм МИКУЛАК



ТАТЬЯНА ЛЕБЕДЕВА: ПУСТЬ СОПЕРНИЦЫ БОЯТСЯ

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРИЗНАЕТСЯ, ЧТО ЕЕ ПУТЬ В СПОРТЕ, КАК И У МНОГИХ, НАЧАЛСЯ С ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА

gty.im/
74153419

By
Gary M. Prior

Я бы включала гимнастические упражнения в тренировочный процесс любого спортсмена для концентрации внимания. Потому что в каждом виде спорта нужно

четко контролировать свое тело



— Татьяна, много лет обитая на верхних ступеньках мирового прыжкового сектора, вы этим летом объявили об уходе... Отрезали все от себя уже, сердце не щемит? Как смотрели чемпионат мира в Москве летом?

Нет, я совершенно уже не на дорожке. Прошлый чемпионат мира я внутри еще была действующей спортсменкой и примеряла соперниц на себя: как я буду составлять им конкуренцию, что мне надо сделать? Сегодня у меня другая мысль: как же так, я когда-то выходила, так же бежала и прыгала! Но поймала себя и на том, что всему свое время. Было время, когда у меня была энергия внутри, вот это стремление — побеждать! И именно в секторе. Сейчас стремление осталось, но оно другое — переквалифици-

ровалось в общественную жизнь, другие цели, другие интересы.

Я считаю, что это очень нужно — создать временное пространство для тех, кто заканчивает карьеру. Это действительно тяжело, так сразу — взять и отрезать. А у меня это проходило на протяжении трех лет, когда я уже училась и работала, и понимала, что спорт не вечен и впереди будут новые цели и новые работы. Для человека, который столько лет спортом занимался, а потом враз закончил по каким-то причинам, это большая трагедия. Очень трудное решение, поэтому надо какой-то фон создать, какую-то психологическую реабилитацию провести. Или, может, заранее психолог дол-



жен готовить к пониманию, что спорт — это только часть жизни, и после спорта жизнь продолжается.

— Помимо того, что у вас было время, вы как-то себя готовили?

Нужно жить, не почитать на лаврах — что вот ты состоялся как спортсмен. Если ты достиг этого и в тебя заложены энергетика и внутренняя потребность добиваться цели, значит, надо ставить новые цели и добиваться уже их исполнения. Эти качества нужно использовать в дальнейшем в мирской жизни.

— Вы же, как и большинство спортсменов, начали с гимнастических упражнений?

А разве может быть другой путь? Да, это было еще в детском спорте, когда я прыгала в высоту. Нам выделяли время, мы ходили на специальные утренние занятия в гимнастический зал. То есть мы с 6 до 7 утра занимались гимнастикой, потому что потом зал был занят. В нашем распоряжении были и батут, и поролоновые ямы, и дорожка, на которой акробатические элементы делали. Ну, а растяжка — это особый элемент! Гибкости уделялось особое внимание, это ведь и координация движений, и запас движений. Замечательно расковывают прыжки на том же батуте, в ямы мы двойное сальто прыгали и по дорожке — рондат фляк. Конечно, для нас они являлись суперсложными элементами, потому что подготовки такой уж гимнастической не

Нам выделяли время, мы ходили на специальные

утренние занятия

в гимнастический зал. То есть мы с 6 до 7 утра занимались, потому что потом зал был занят

Если в тебя заложены

энергетика и внутренняя потребность добиваться цели, значит, эти качества нужно использовать после спорта и в дальнейшем, в мирской жизни



С мужем Николаем и старшей дочкой Настей

У нас ведь как?

Горячее сердце, холодный рассудок



ДВЕ ЗВЕЗДЫ-ПОДРУЖКИ. Елена Исинбаева — крестная дочка Татьяны



было. Но мы вносили классное разнообразие в тренировки.

— Слышали такое выражение, что «легкая атлетика — королева спорта, а гимнастика — ее мать»?

Да. И считаю, что эти занятия мне очень помогли. Если когда-нибудь начну кого-то тренировать, то обязательно буду использовать гимнастику по максимуму. В первую очередь именно для развития координации. Еще я бы включала гимнастические упражнения в тренировочный процесс любого спортсмена для концентрации внимания. Потому что в каждом виде спорта нужно четко контролировать свое тело. Малейшее расслабление может привести к травмам или потере заслуженного места.

— Концентрация и мобилизация организма на результат — это одно и то же?

В принципе да. Только концентрация у всех разная. Кто-то уходит в себя, кто-то гримасничает... И у меня по-разному было. Когда злишься, начинаешь собирать себя в кучу. А бывает, что уговариваешь себя: «Ну, Танечка, пожалуйста, ты можешь...» Или наоборот: «Тряпка, пре-

крати!» Когда на коммерческих стартах выступаешь, прыгаешь в свое удовольствие, а когда медальное давление, это немного сковывает. Ты должен, ты этого хочешь! — И тут же начинаешь зажиматься... А если расслаблен, то уже и сил нет. У нас ведь как? Горячее сердце, холодный рассудок.

— Для многих спортсменов серьезным испытанием становится акклиматизация...

Я привыкла: приехать, со стрессом перелета выступить и уехать. Это для меня лучше, я точно знаю. Может быть, новичков по-другому надо готовить, не спорю. Мне акклиматизация особенно не нужна. Конечно, если приехать и на следующий день сразу выступать, это действительно тяжело, я так выступала. А если на третий день, то без проблем. Нужно просто выдержать, не ложиться, например, спать днем, когда зевота начинает одолевать. И тогда утром будешь как огурчик. А дальше организм сам разберется. Организм настолько уже приспособился что ли... Ты приезжаешь (неважно, куда — в Америку, Азию, Австралию) и внутренне уже готова к первому дню, то есть к ломке. Потом ты, то есть твой организм, быстро

перестраиваешься, потому что хороший спортсмен готов к любым адаптациям. Ведь даже в Европе, если ты путешествуешь, одни ночные перелеты чего стоят! В 5 утра вставать, согласишься, любому неприятно. Но поскольку ты уже готов внутренне, то это уже не играет никакой роли. Я в любой ситуации могу взять на себя этот перегруз организма. Акклиматизация — это вопрос профессионализма.

— На соперников надо обращать внимание или вообще не смотреть?

Если честно, я любила прыгать, когда все вокруг ноют: «Ой, дождь, ой, холодно!» На этом чужом нитье энергии прибавляется. Надо нервы и себе помотать, и соперницам. Я должна была все время выигрывать. Иначе все зря и вообще не стоит этим заниматься. Я должна знать, что соперницы меня боятся. Не потому, что я такая злобная, а потому, что без спорта, без движения не смогу — уже проверяла.

— Неожиданное спрощу, это правда — про монаха?

Если верить мастеру медитации Шри Чинмою, то в прошлой жизни именно монахом я и была.

Не знаю, правда, как это было, неудобно было расспрашивать. Знаете, нужна какая-то подготовка ко всему, даже к мыслям, наверное. Шри Чинмой в Афинах, говорят, за меня болел: мы познакомилась еще в Москве, он многих спортсменов знал. А один из его учеников — великий Карл Льюис, девятикратный олимпийский чемпион. Они вместе медитировали, Льюис так настраивался на соревнования. Ведь медитация — это настрой, умение управлять духом, собой. Я заинтересовалась и в разговоре обронула, что я не прочь была бы... И вроде все в шутку. А потом сезон закончился, и мне предложили съездить в Америку. Большая программа, чемпионы, послы. Я брала там пару уроков. Очень похоже на то, как мы настраиваемся на соревнования. Общее — отвлекаться от всего. Музыка, гвалт, а тебе — все равно. Мне тренеры всегда говорили: «Ты все слышишь, но пропускаешь не через себя, а мимо».

— Уходишь из жизни и возвращаешься после старта...

Примерно. А так как я (они называли меня человеком из внешнего мира) не ученик, а просто гость, то эта встреча ни к чему меня не обязыва-



С ГЕНЕРАЛЬНЫМ секретарем ВФЛА Михаилом Бутовым



ла, просто открыла дополнительную энергию. Ее приходится искать всегда. И не только из себя выуживать. Нужен взрыв внутренний перед стартом, и у каждого здесь свой путь. И чем спортсмен выше классом, тем у него эмоционального опыта больше. Есть и необъяснимые взрывы, конечно, это у новичков, которые выигрывают на кураже, сами того не ожидая. Но это в жизни разок проходит. А в основном надо вперед ломиться. Когда знаешь, что все ставки на тебя сделаны, ты обязан... Раньше я опасалась этого чувства лидерства что ли, а потом чем больше волновалась, тем выше показывала результат. Это дополнительный адреналин. Говорят, люди со страху могут забор перепрыгнуть! Я даже старалась нагнать на себя это давление. Прессинговала сама себя: с одной стороны, я никому ничем не обязана, а с другой — сколько людей за меня болеют! Причем я их не знаю и никогда не узнаю и лично не поговорю. А ведь это, оказывается, еще хуже. Я ведь им даже объяснить ничего не смогу. Я когда приехала после Олимпиады и мне здесь родные и знакомые начали рассказывать, как переживали, как со мной вместе плакали, я даже подумала: если бы раньше знала, просто не имела бы права проиграть золото!

— *Бронза в любимом тройном прыжке на Олимпиаде в Афинах, несмотря на золото че-*

рез несколько дней в прыжках в длину, стала ужасом на многие месяцы? (Татьяна выступала в двух видах. — Прим. ред.)

Меня все успокаивали, говорили: «Ну, ты же все равно олимпийская чемпионка!» И я себя успокаивала — да, у меня золотая медаль, о ней многие мечтают, и я мечтала, но чувство неудовлетворенности осталось. Почему все это произошло? Я не могла себе простить, что я вроде опытная такая, что у меня мастерство большое, а я... Я проиграла не потому, что у меня форма плохая была, а что глупость такую совершила, и мне казалось, что это ерунда, а ерунды не бывает. Когда это я поняла — это было уже на самих соревнованиях, — я поняла и другое: что не смогу показать высокий результат. Что было глупостью? За три недели до соревнований я отбила пятку. И казалось, ничего, все пройдет, я выскребу, просто надо немного прекратить работу в тройном прыжке, поберечь пятку. А когда соперницы начали показывать высокие результаты, я вроде злилась, заводилась, но не попадала в технику, я ее просто всю растеряла. И я поняла: того, что ожидала (мол, на одном характере вылезу), не произошло.

— *Но вы же смогли все-таки выиграть бронзу? Но не золото же! Я поняла, что просто проиграла эту Олимпиаду. Мне хотелось, чтобы скорее все закончилось. Чтобы закончился этот позор.*

Если верить мастеру
медитации
Шри Чинмой,
то в прошлой жизни
**ИМЕННО
МОНАХОМ Я
И БЫЛА**

Все вокруг успокаивали — впереди длина, ты настраивайся, но я-то ставки делала на тройной, я мечтала именно об этой победе. Хотя, с другой стороны, я думаю, что если бы выиграла тройной, а длину проиграла — ну, позволила бы себе на эмоциях расслабиться, — я бы тоже, наверное, расстроилась. Человеческая натура жадновата. А тут получается — вроде бы стала олимпийской чемпионкой, но не до конца. Но это даже не обида, а досада. Сожаление... Самоанализ начинается и видишь, что сама дурака сваяла. На себя не обижаются.

— *Да и не жадность то, о чем вы говорили. Просто когда знаешь, что мог бы больше, тройне себя и пилишь. Помните слезы Вики Комовой на Играх в Лондоне?*

Я ее хорошо понимала. Но все у нее еще будет! Не сомневаюсь. Я гимнастику как вид спорта очень уважаю. У меня же две дочки, на начальном этапе как раз гимнастику для них выбрала бы. Потому, что помимо всего прочего она очень подходит для детского времяпрепровождения, если можно так сказать. Если понаблюдать за ребенком, можно увидеть, как он постоянно приседает, как прыгает. Как тянется ручонками, ножками — гимнастика дает ведь естественные движения. Потом уже более серьезные упражнения можно пробовать, чтобы укрепить осанку. Для сегодняш-



gty.im/
74153420

By
Gary M. Prior

них детей это очень важно — сидят ведь целыми днями.

А для взрослых... Я вот подумала сейчас, мы же, когда возвращаемся к тренировкам после перерыва, отдыха или травм, с чего начинаем? С простых упражнений — наклончики, растяжки, спинку и пресс покачать, погнуться... Так что в спорте без гимнастики, наверное, просто невозможно. Как мои дочки? Старшая ленится, если честно. Может, втянется — повзрослеет и поймет, что движение необходимо. А младшая, скорее всего, точно в спорт пойдет, у нее подвижная нервная система, для спорта самое оно. И сама — живчик такой! ▲

Я ГИМНАСТИКУ как вид спорта очень уважаю. У меня же две дочки, на начальном этапе как раз гимнастику для них выбрала бы



Шри ЧИНМОЙ

ВОДА НА ВЫХОД

ОТДАЙ ЭТИ ЛИТРЫ БЕЗ ЖАЛОСТИ

ПОТ (SUDOR) — БЕСЦВЕТНАЯ СОЛЕНАЯ ЖИДКОСТЬ, ВЫДЕЛЯЕМАЯ ПОТОВЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ. ПОТ НА 99% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, С НЕБОЛЬШОЙ ПРИМЕСЬЮ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ И МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ (ОСТАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В НОРМЕ НАХОДЯТСЯ В СЛЕДОВЫХ КОЛИЧЕСТВАХ).

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



Николас Стенон



Марчелло Мальпиги



Ян Пуркинье



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В 1662 году датский анатом Николас Стенон описал небольшого размера подкожные железы с протоками на поверхность кожи.

В 1687 году итальянский врач Марчелло Мальпиги обнаружил поры на коже.

В 1833 году медицина официально признала наличие потовых желез, приписав пальму первенства в их открытии чешскому физиологу Яну Пуркинью (1787–1869), который более подробно описал строение потовой железы.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

У человека около трех миллионов потовых желез, и если их протоки выложить в одну линию, то они растянутся почти на 6 километров.

ОБЪЕМ И КОЛИЧЕСТВО

Потовые железы у человека располагаются практически по всему телу. Больше всего их на ладонях — до 600 на один квадратный сантиметр.

В сутки у человека выделяется от 0,5 до 12 литров пота. Объем выделяемого зависит от интенсивности мышечной работы, температуры внешней среды и количества выпитой воды.

При обильном поносе люди практически не потеют — нечем.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Основная функция пота — терморегуляция. Пот, испаряясь с поверхности кожи, охлаждает тело в жару и при интенсивной нагрузке.



Не потеют и дети до года, у них еще не сформировался процесс терморегуляции. Поэтому они столь часто болеют, подвержены разного рода опрелостям и т.п. Закаливать детей с несформированной системой терморегуляции не имеет смысла и даже вредно!

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Нередко тренеры досадуют, что футболки у их юных спортсменов опять пропотели, и их следует менять ... а вот древние кельты и катаяцы за такие пропотевшие детским потом рубашки выложили бы немалые состояния. Детскому поту они приписывали магическую силу, с его помощью лечили и даже омолаживали знатных особ.

МИФИЧЕСКУЮ СИЛУ ПОТУ ИЗДРЕВЛЕ ПРИПИСЫВАЛИ МНОГИЕ НАРОДЫ. ВЕДЬ...

...Каюмарс, иранский первочеловек, родился из капли пота...

...индийская богиня Кали создала из пота двух непревзойденных воинов...

...А когда Всевышний Аллах посмотрел на нур взором милости, от стыда и стеснения на нем выступил пот, из которого Аллах создал весь этот мир.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Если повышенная потливость не связана с физической нагрузкой или температурой окружающей среды, следует заподозрить болезнь —

гипергидроз. Тут без помощи врача-невролога не обойтись.

Повышенная потливость может также сопровождать инфекционную лихорадку.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Обильное потоотделение способен породить и стресс, обычно потеют ладони и стопы. Поэтому перед выходом на помост следует особенно тщательно натереть магниевой руки, стопы и, по возможности, снаряда.

Но если у спортсмена потеют руки и стопы слишком часто, следует проконсультироваться с врачом. Излишнее количество пота на ладонях порой меняет структуру кожи, делая ее склонной к частым мозолям. А потеющие стопы могут в любой момент соскользнуть со снаряда, к тому же они особо чувствительны к грибковой инфекции.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

По староанглийским законам холодные и влажные ноги супруги являются поводом для развода.

Как правило, на сгибательных поверхностях потовых желез больше, чем на разгибательных. Так, под коленом ноги потеют намного больше, чем в области коленной чашечки.

Жирная и острая пища провоцирует повышенное потоотделение. Ее лучше не есть перед ответственными стартами.

Осмидроз (греч. osmidrosis; osme «запах» + hidros «пот» + osis; син.: бромидроз, bromidrosis — «зловонный пот») — патологическое состояние, характеризующееся выделением пота с неприятным запахом. Может быть вызвано заболеванием внутренних органов либо приемом лекарственных препаратов. Такие состояния лечит врач.



**А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...**

Животные. Железы, выделяющих охлаждающий тело жидкий пот, у млекопитающих, покрытых шерстью, очень мало. Они находятся преимущественно на подушечках лап и кончике носа. Поэтому собаки, чтобы не перегреться, высывают язык и часто дышат, охлаждая кровь, омывающую язык и глотку.

А вот густой пот выделяют железы, расположенные по всему покрытому шерстью телу жи-

вотных. Такой пот, богатый феромонами, служит смазкой шерсти и сообщает другим особям о половозрелости его хозяина. Вот почему кастрированные коты пахнут меньше.

У свиней и кроликов потовых желез практически нет, и потеть они не могут!

Считается, что вообще потеть не могут броненосцы, носороги и бегемоты.

**ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ УШАКОВА:**

С лица катится пот остывший. Пушкин.
В холодный пот кидает их боязнь. Крылов.
Потом и кровью — перен. величайшими усилиями, с большим трудом.
Согнать семь Потов с кого (разг.) — перен. изнурить на тяжелой работе.
В поте лица (трудиться, добывать хлеб и т.п.; книжн.) — с большим усердием, напряжением.
Цыганский пот (пробирает; шусл. устар.) — озноб, ощущение холода.
Кровавый пот — перен. изнурение от непосильной работы.

ВКУС И РЕАКЦИЯ

В норме у человека, как и у всех плотоядных животных, пот имеет кислую реакцию (рН 3,8–6,2). А у травоядных — щелочную!

Пот может быть и сладким, но это уже признак патологии — необходимо срочно сдать кровь на сахар (важно не пропустить дебют сахарного диабета).

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Запах. Как это ни странно, но пот у человека стерильный и либо вообще не пахнет, либо имеет приятный и даже притягательный запах. У каждого живого существа свой индивидуальный запах. По этому запаху собаки-ищейки могут найти хозяина вещи.

Иногда при перетренированности у спортсменов понижается функция почек, и молочная кислота начинает выделяться с потом, сигнализируя об этом специфическим запахом. Такое состояние не является физиологическим и нередко провоцируется ограничением питьевого режима. Пить на тренировке следует постоянно, но по чуть-чуть.



А дурной запах источают продукты жизнедеятельности бактерий, которые живут на нашей коже и питаются потом. Поэтому лучше чаще мыться мылом, а не приостанавливать деятельность потовых желез при помощи разного рода дезодорантов (с алюминиевыми солями).

На теле мужчин и женщин живут разного рода микроорганизмы, и пот у них различается в запахе.

ВЛАДИСЛАВ РАСТОРОЦКИЙ: МОЯ ЛОГИКА

...МЭР ЛОНДОНА ДО СИХ ПОР ЗВОНИТ ЕМУ ЕЖЕГОДНО В ТАЙНОЙ НАДЕЖДЕ УМЫКНУТЬ ЕГО ИЗ ПРИДОНСКИХ ЛИСОК НА ТУМАННЫЕ БЕРЕГА ТЕМЗЫ. «ПРИЕЗЖАЙ, — УМОЛЯЕТ, — ОТКРОЕМ ШКОЛУ ГИМНАСТИКИ С СОВРЕМЕННЕЙШИМ ОБОРУДОВАНИЕМ. ПЛАТИТЬ БУДЕМ — ПРАВНУКАМ ТВОИМ ДО ПЕНСИИ ХВАТИТ. ТОЛЬКО ПРОШУ, СДЕЛАЙ ХОТЬ ОДНУ НАШУ ГИМНАСТКУ ТАКОЙ, КАК ТВОИ ДЕВОЧКИ, КАК ЛЮДА ТУРИЩЕВА...»

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ КАРДАШОВ,
г. Лиски, Воронежская область,
«газета Коммуна»

Владислав РАСТОРОЦКИЙ
с Людмилой Турищевой





С Натальей Юрченко

Лиски — моя родина.

А родину я и на золотые горы не променяю



С Людмилой Турищевой

Лондонскому мэру Растороцкий отвечает просто и понятно: «Лиски — моя родина. А родину я и на золотые горы не променяю». Да все это уже и было в его судьбе-биографии, воспитанницы — Людмила Турищева, Наталья Шапошникова, Наталья Юрченко — 20 лет подряд (!) никому на планете не уступали гимнастическое олимпа.

В середине 1990-х, когда Россия стала добровольно сдавать свои хоккейные, балетные и гимнастические высоты, воспитатель олимпийских и мировых чемпионов Владислав Растороцкий два года тренировал гимнастическую сборную Франции.

Затем, подписав контракт с Китаем, тащил к верхам гимнасток в Шанхае. Но все это было — чужое. «Потом пыл у меня стал угасать, привычного накала, напора я в себе в тот момент не ощущал». Тут-то к нему и подкатились «богатые мира сего» с предложением открыть школу гимнастики в... Аргентине. «Купим, — сулили, — зал в центре Буэнос-Айреса, станете там хозяином».

Предложение это совпало по времени с празднованием Дня города в Лисках, куда Владислава Степановича пригласили как Почетного гражданина. В беседе с главой района Виктором Шевцовым он рассказал и о предложении аргентинцев. «А открывайте такую школу у нас, в Лисках, — в ответ предложил Виктор Шевцов. — Условия вам создадим не хуже аргентинских!».

Дав «добро» на переезд в Лиски, Растороцкий убедился, что Виктор Шевцов не только умеет держать слово, но и подкрепляет его конкретными делами. В городском Дворце культуры под именную гимнастическую школу В.С. Растороцкого отдали прекрасно оснащенный зал с раздевалками, душевыми, кабинетами тренеров. И сюда потянулись дети.

— Заниматься в школе берем всех, — делится Владислав Растороцкий. — Набираем группы от 3–4 лет до старшекласников. Сейчас около 300 детей посещают школу гимнастики. И мы обязательно вырастим в Лисках спортсменов высокого класса.

Школа в Грозном



С Натальей Шапошниковой



...Самого же Славика Растороцкого к мировым высотам гимнастики из послевоенных Лисок вывело полугодное детство. Удлиняло эту дорогу семейное горе, но были на ней и люди, которым он и сегодня не устает с благодарностью кланяться. В калитку двора многодетной семьи паровозного машиниста Степана Растороцкого горе ворвалось в 1937-м вместе с рыданиями мамы: «Деточки, нашему папке ногу на станции отрезало... Господи, как теперь жить-то будем?!»

«Видя, как надрываются родители, чтобы прокормить нас, я решил перейти на свои харчи — подал заявление в железнодорожное ФЗУ № 3, где обучали на помощников машинистов. Там обеспечивали бесплатным питанием и выдавали казенную одежду».

На той дороге раннего взросления встретились ему люди, душевность и великую мудрость которых не взорвала только что отгремевшая жестокая война. Прежде всего это школьный физрук Алексей Дмитриевич Резцов. «Именно он пробудил во мне непреходящую тягу к спорту.

И по сей день он для меня образец настоящего Учителя».

С великой благодарностью вспоминает В. Растороцкий и другого своего учителя и наставника — заслуженного тренера СССР Юрия Эдуардовича Штукмана. По его совету Растороцкий поступит на факультет физического воспитания Воронежского пединститута и все 50 лет тренерской жизни будет подтверждать штукмановскую убежденность: «На помосте нет предела для совершенства».

А потом была работа в Грозном, где школу спортивной гимнастики Растороцкий создавал по образцу «домашнего стадиона» в Лисках — на пыльном пустыре. Именно здесь произошло открытие им девочки-пятиклассницы Людды Турищевой, которую он вывел в королевы мировой гимнастики.

А потом, уже в Ростове-на-Дону, вновь почти с нуля создаст он свою школу гимнастики и зажжет в ней новые звезды мировой величины. «Маленький бесенок» Наташа Шапошникова,

Владислав Растороцкий: «Меня словно толкала вперед мысль, что непременно надо придумать что-то экстраординарное, казалось бы, даже невероятное. Так, например, родился и уникальный «прыжок Юрченко». Однажды, когда Наташа пришла на тренировку, я постелил маты и сказал: «Давай-ка, девонька, попробуем прыгнуть по-новому. Сможешь?» Вот талантище-то — смогла, прямо сразу. Позже этот прыжок мы усложнили, добавив двойное сальто»

Людмила
ТУРИЩЕВА

«тихоня-трудяга» Наташа Юрченко — эти воспитанницы Владислава Степановича вместе с Людмилой Турищевой завоевали более 80 медалей самой высокой пробы.

До сих пор во всем мире никто еще не придумал столько сложных и уникальных элементов в женской спортивной гимнастике, как тренер из Лисок, за что имя его и внесено в Книгу рекордов Гиннесса. Птенцами «гнезда Растороцкого» стали не только 6 олимпийских чемпионов, но и более 50 чемпионов СССР, мира и Европы...

ВЗГЛЯД ТРЕНЕРА РАСТОРОЦКОГО:

— Как вы думаете, что важнее в спорте — талант или трудолюбие?

Возможно, я отвечу неоригинально, но в наш век не трудолюбивым талантом быть не может. Потому что он не проявится, если он не трудолюбивый. И мы так и не узнаем, что он — талант. Приведу в пример Лютю Турищеву. Ее все знают. А кто знает, что по некоторым чисто фи-

Решая задачу по геометрии, ты решаешь задачу на брусках. Решая задачу на брусках, ты решаешь задачу поведения в обществе. **Правильно решая задачу поведения в обществе,** ты становишься примером для подражания

зическим качествам — по эластичности мышц, например, она уступала такой выдающейся гимнастке, как Ольга Корбут? Хотя в многоборье Корбут у нее никогда не могла выиграть. Я помню, как однажды меня поразила мысль, высказанная в книге «Следуйте за мной» известного японского волейбольного тренера Даймацу. Утром рано я вбежал в зал и крикнул: «Девочки, садитесь и слушайте, я нашел сокровище!» Мысль была вроде бы проста: чтобы тренироваться больше, необходимо время. «Нужно было, — пишет Даймацу, — выработать привычку непродолжительного сна каждый день и при этом чувствовать себя отлично».

Я прочел это вслух, и Люда сразу все поняла. Она воскликнула: «Владислав Степанович, почему мы должны спать до семи? Давайте вставать в пять тридцать и в шесть начинать тренировку!». И еще она у меня иногда спрашивала: «А что если, к примеру, в двадцать один тридцать пробежать пять кругов по стадиону?» Она постоянно противопоставляла моему тренерскому графику «встречный план».

Был случай, когда мы летом тренировались в Леселидзе. Мы с ней решили каждое утро купаться в море, несмотря ни на что. И вот дождик, холодно, море шумит. Оля Корбут сказала: «Я посмотрю, как ты выполнишь свой план». Люда подошла к воде, потрогала ее. Я даже было засомневался в Турищевой. А она как прыгнет в волны, как поплывет! «Попробуй, выиграй у такой», — сказала Корбут...

Наталья
ЮРЧЕНКОНаталья
Шапошникова,
Наталья Юрченко

— Но ведь не только трудолюбие и сила воли, не только мышечное дарование входят в понятие «талант»?

Талант — это тот, кто постоянно хочет познать больше, это мятущаяся душа. Талант ставит перед собой вопросы и ищет ответы. А у кого он может эти ответы найти? Кто ему откроет тайны побед? Талантливый педагог. Учитель ищет ученика, ученик ищет учителя. Найдут друг друга — значит счастливы. Хочу быть открытым. Надо признавать и свои ошибки. Не секрет, что Наташа Шапошникова рано ушла с помоста, не все сделала, что могла бы сделать в гимнастике. Природа дала ей красивое лицо, красивый стан. Но не дала большой физической силы. А в семье этот ребенок нежилась, был баловнем семьи. И у Наташи не хватило решимости, образно говоря, перегрузить вагоны пессимизма. А у меня не хватило силы убеждения...

— Обязательно ли чемпиону быть отличником в учебе? Обязательно ли много читать? Ведь у него и так времени мало.

Талант — это тот, кто постоянно хочет познать больше, **это мятущаяся душа.** Талант ставит перед собой вопросы и ищет ответы

Турищева была в школе отличницей, и Шапошникова, и Юрченко — тоже отличницы. Я считаю так, если хочешь достичь результата, он должен быть результатом по всему фронту. Если ты идешь на уборку урожая, ты должен быть первым. Если ты на практике в слесарных мастерских, ты опять же должен быть первым. И если ты сильно любишь спорт, все это тебе помогает, потому что ты постоянно учишься, ты даешь себе поблажки. Это моя логика. Если ты отвечаешь отлично урок, значит, твой мозг сегодня способен на большее, чем вчера. Я всегда говорю: «Решая задачу по геометрии, ты решаешь задачу на брусках. Решая задачу на брусках, ты решаешь задачу поведения в обществе. Правильно решая задачу поведения в обществе, ты становишься примером для подражания. Это моя логика. Говорят, что дурные примеры заразительны. А я утверждаю — нет! Заразительны — хорошие!...»

Наталья
ШАПОШНИКОВА

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
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»												2-7		БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ МИРА														БЕЛЬГИЯ, АНТВЕРПЕН
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17-21										РОССИЯ, МОСКВА
ЭКМ			14-19											ФРАНЦИЯ, ЛА-РОШ-СЮР-ЙОН
МС (ЖЕНЩИНЫ)			22-25											ИТАЛИЯ
ЭКМ			20-25											ГЕРМАНИЯ, КОТБУС
МС											21-25			ЧЕХИЯ
МС											с 29			ГЕРМАНИЯ
ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И БАЛТИИ						18-23								РОССИЯ, ПЕНЗА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНИОРСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ								13-20						НИДЕРЛАНДЫ
УНИВЕРСИАДА								6-17						РОССИЯ, КАЗАНЬ
МС			с 28	по 1										УКРАИНА, КИЕВ
МС (ЖЕНЩИНЫ)					26-30									ШВЕЙЦАРИЯ
КОНГРЕСС UEG												6-8		СЛОВЕНИЯ, ПОРТОРОЖ
МС								с 28	по 5					ЯПОНИЯ
МС ЖЕНЩИНЫ											14-21			ФРАНЦИЯ
МС										24-31				ШВЕЙЦАРИЯ
МС											2-7			ХОРВАТИЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК ИМ. М.ВОРОНИНА													11-15	РОССИЯ, МОСКВА