

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№ 4 | 18 | 2013



## А НАС ВЫВОДЯТ В МАСТЕРА!

АНТВЕРПЕН-2013:  
трудные уроки

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ:  
вы точно знаете свой рост?

КОХЕЙ УЧИМУРА:  
Я — легенда?

РОЖДЕННЫЕ В СССР:  
Валерий Беленький опять  
нашел озеро



*ВТБ – Генеральный спонсор  
Федерации спортивной  
гимнастики России*

Реклама



Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный  
[www.vtb.ru](http://www.vtb.ru)

ОАО Банк ВТБ  
Генеральная лицензия Банка России № 1000

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Поздравляю вас с Новым годом! Пусть он будет счастливым и щедрым на добрые вести, станет для вас годом претворения в жизнь задуманных планов, ознаменуется новыми свершениями.

2013 год для спортивной гимнастики России был насыщенным: Москва принимала чемпионат Европы, Казань — Универсиаду, состоялся и первый после Олимпийских игр чемпионат мира. Сборная России выступила достойно и завершила сложный сезон, имея в копилке немало медалей высшего достоинства.

Не сдавать позиций! Вот что выходит на первый план, когда достигнуты хорошие показатели.

Благодаря самоотверженным усилиям нашего тренерского штаба и специалистов самого широкого профиля российские гимнасты уже не первый год добиваются высоких результатов, которыми можно и нужно гордиться. Но успех всегда должен иметь продолжение. Мы уверены в потенциале нашей сборной. Мы будем идти вперед, искать новые пути профессионального роста, воспитывать резерв и приумножать наши победы.

Удачи вам, уважаемые читатели! Здоровья, счастья и оптимизма в Новом году!



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

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



ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ  
**ГИМНАСТИКА**  
№ 4\_18\_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:**  
Елена Помогаева  
Ринат Гирфанов

**БИЛЬД-РЕДАКТОР:**  
Светлана Демидук

**ФОТОРЕДАКТОРЫ:**  
Мария Лукина,  
Иван Полонский

**ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:**  
Елена Михайлова

**ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:**  
Олег Васильев,  
Елена Михайлова,  
Алексей Резвых

**ЦВЕТДЕЛЕНИЕ:**  
Наталья Шверина-Кашина

**ПРЕПРЕСС:**  
Илья Намясенко

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Марина Саломоха

**КОРРЕКТОР:**  
Мария Викторова

**АВТОРЫ ТЕКСТОВ:**  
Юрий Вешкин,  
Оксана Тонкачьева,  
Алина Вольнова,  
Антон Дмитриев,  
Маруся Бонина,  
Ксения Перекладина,  
Олег Васильев

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



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

**6** **СОБЫТИЕ**  
**НЕМОВ ПОКАЗАЛ КЛЮЧ**  
Первый открытый мастер-класс  
Алексея Немова по спортивной гимнастике  
прошел в московском Спорткомплексе  
«Олимпийский» в октябре,  
а говорят о нем до сих пор...

**14** **ЧЕМПИОНАТ МИРА**  
**ТРУДНЫЕ УРОКИ АНТВЕРПЕНА**  
Почему на чемпионате мира  
по спортивной гимнастике  
сборная России выступила  
не в полную силу?

**28** **ШКОЛА**  
**ТАКАЯ ЗАБЫТАЯ ФИЗ-РА**  
О московской школе имени Сервантеса,  
где любят и уважают спорт

**34** **ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ**  
**А УТРОМ ВЫ БЫЛИ ВЫШЕ...**  
Антропометрия: измерения роста и веса  
человека нуждаются в правильном подходе

**36** **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**  
**БЕРЕГИ СТОПУ СМОЛОДУ**  
Стопа и голеностопный сустав испытывают  
максимальную нагрузку в гимнастике. Как быть?

**38** **ФОТОРЕПОРТАЖ**  
**«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**  
Брянск посмотрел на юные таланты и их  
наставников, дал возможность проявить себя

**46** **ТРЕНЕРСКАЯ**  
**КАК ВЫБРАТЬСЯ**  
**ИЗ «СРЕДНЕГО КЛАССА»?**  
Почему не происходит качественного  
продвижения в спортивном мастерстве?  
Причина таких состояний типична...

**50** **ЮБИЛЕЙ**  
**ДЕЛО ВОРОНИНА**  
XX-й юбилейный турнир имени великого  
гимнаста Михаила Воронина прошел  
в «Олимпийском»

**56** **ЗВЕЗДА**  
**КОХЕЙ УЧИМУРА:**  
**Я — ЛЕГЕНДА? НЕ МОГУ ТАК СКАЗАТЬ!**  
Существуют ли пределы развития  
гимнастики?

**60** **НАЧНИ С НАС**  
**СВЕТЛАНА ИШМУРАТОВА:**  
**УМЫЛСЯ? А ГИМНАСТИКА?**  
Двукратная олимпийская чемпионка,  
пятикратная чемпионка мира по биатлону  
уверена, что гимнастика не только основа  
спорта, но и защита в жизни

**68** **А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**  
**ОЧЕНЬ ГИБКИЙ — ТАЛАНТ ИЛИ ПРОБЛЕМА?**  
Как отличить повышенную гибкость  
от нормы и патологии

**72** **РОЖДЕННЫЕ В СССР**  
**БЕЛЕНЬКИЙ С НОВА В ПУТИ**  
«Как гимнаст, я получил в России идеальное  
воспитание»



## С НОВЫМ ГОДОМ! ВОЗЬМЕМ КОНЯ В ДРУЗЬЯ!

Как шутят спортсмены, и на гимнастическом коне можно далеко ускакать! Правда, тут же уточняют: если сам не сделаешь, конь не вывезет.

### Олимпийские чемпионы в упражнениях на коне

1952 — Виктор Чукарин, СССР  
1956 — Борис Шахлин, СССР  
1960 — Борис Шахлин, СССР  
1972 — Виктор Клименко, СССР  
1988 — Дмитрий Билозерчев, СССР  
1992 — Виталий Щербо,  
Объединенная команда

### Чемпионы мира

1954 — Грант Шагинян, СССР  
1958 — Борис Шахлин, СССР  
1983 — Дмитрий Билозерчев, СССР  
1985 — Валентин Могильный, СССР  
1987 — Дмитрий Билозерчев, СССР  
1989 — Валентин Могильный, СССР  
1991 — Валерий Беленький, СССР  
1999 — Алексей Немов, Россия

## ГОРОД СПОРТА

В Лондоне (Великобритания) состоялась VII торжественная церемония вручения международной премии за достижения в области спортивного менеджмента.

Специального приза «Город, настоятельно рекомендуемый для проведения международных спортивных соревнований» удостоилась столица XXVII Всемирной летней Универсиады — Казань. А Универсиада-2013 в Казани признана победителем в номинациях «Самое инновационное событие» и «Образ мероприятия».



## 10 МЕДАЛЕЙ

В Софии (Болгария) прошел XXIX чемпионат мира по прыжкам на батуте, двойном мини-трампе и акробатической дорожке. В соревнованиях приняли участие 292 спортсмена из 39 стран. Было разыграно 14 комплектов медалей.

По итогам соревнований сборная команда России заняла четвертое место в неофициальном общекомандном зачете, завоевав две золотые, пять серебряных и три бронзовые награды. Вместе с тем по общему количеству медалей (10) россияне разделили первое место с китайцами, которые стали лидерами в неофициальном общекомандном зачете (4–4–2). Вторую ступеньку заняли британцы (3–1–4), завоевавшие восемь медалей. Третье место в неофициальном общекомандном зачете у амери-

## ТЕОРИЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ

В Воронеже под эгидой Государственного бюджетного учреждения Воронежской области Центра спортивной подготовки сборных команд (ГБУ ВО ЦСП СК) прошел семинар по учебно-методическим материалам, опубликованным в журнале «Гимнастика»: «Специальная физическая подготовка гимнастов. Учебно-тренировочный процесс и восстановление спортсменов в сложнокоординационных видах спорта».

В рамках семинара обсуждались вопросы, касающиеся питьевого режима, современных средств и методов увеличения гибкости и растяжки, ортопедических особенностей воспитания выворотности и шпагатов, формирования подъема, коррекции «фактуры», рассматривались биомеханические подходы к тренировке прыжков, равновесий и поворотов, вопросы здоровья и восстановления спортсменов и многое другое.

Семинар проходил в форме лекции и мастер-класса по педагогической диагностике спортсменов и наиболее



эффективных мануальных техниках увеличения гибкости. Практические вопросы по постановке прыжков и растяжке разбирались в гимнастическом зале СДЮСШОР по спортивной гимнастике им. Ю.Э. Штукмана.

Золотые медали завоевали: Михаил Заломин (двойной мини-трамп), Григорий Носков, Тагир Муртазаев, Александр Миронов, Александр Безюлев (акробатическая дорожка, командный зачет).

Ведущим мастер-класса выступил наш постоянный автор, тренер-врач, специалист по спортивной и балетной травматологии и ортопедии, детской хирургии и мануальной терапии, старший научный сотрудник НИИ спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Васильев Олег Станиславович.



ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



АНДРЕЙ ДЕНИН

## ПЕНЗА. «НАДЕЖДЫ РОССИИ»

Во Дворце спорта «Буртасы» прошел Всероссийский турнир по спортивной гимнастике «Надежды России» среди девушек. В соревнованиях приняли участие 109 гимнасток из 35 городов России, которые вели борьбу в командном и личном первенстве по программам первого разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Результаты командного первенства: первое место — Воронеж, второе — Москва, УОР, третье — Ростов-на-Дону.

**Финал многоборья, КМС**  
Победу одержала Дарья Скрыпник (Краснодар), на втором месте Ангелина Мельникова (Воронеж), на третьем — Дарья Михайлова (Москва, УОР).

**Финал многоборья, МС**  
Марина Некрасова (Воронеж) первое место, Анастасия Чеонг (СПб, СДЮСШОР-1, Центральный р-н) — второе, Александра Языджиан (Москва, МФСО «Динамо») — третье.

**Первый разряд**  
Ангелина Симакова (Дзержинск), Анастасия Ильянкова (Ленинск-Кузнецкий), Полина Борзых (Сургут).

Пенза приняла и «Надежды России» по спортивной гимнастике среди юношей — 90 спортсменов 1996–1999 г.р., которые также соревновались за медали в командном и личном первенстве по программам первого разряда, КМС и МС.

Результаты командного первенства: представители пензенской ОСДЮСШОР стали лучшими в командном турнире. Серебро у воспитанников казанской ДЮСШ, на третьем месте команда из Москвы.

**Финал многоборья, КМС**  
Мансур Зарипов (Казань, ДЮСШ), Станислав Хегай (Москва, СДЮСШОР-61), Максим Синичкин (Казань, ДЮСШ).  
**Финал многоборья, МС**  
Виктор Британ (Челябинск), Алексей Косьянов (Москва, СДЮСШОР), Рем Аков (Черкесск, ДЮСШ Минобр.).

**Программа первого разряда**  
Артем Арнаут (Пенза, ОСДЮСШОР), Александр Чичеров (Казань, ДЮСШ), Никита Летников (Красноярск, СДЮСШОР-1 имени В.А. Шевчука).

## ТРИНАДЦАТЫЙ ПРОШЕЛ!

Уже в 13-й раз в Ленинске-Кузнецком прошел открытый Кубок Сибири по спортивной гимнастике. Турнир с участием ведущих гимнастов России состоялся в ГКОУДО «ОСДЮСШОР по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева». В соревнованиях приняли участие более 70 спортсменов из Монголии, Казахстана, городов — Красноярска, Северска, Норильска, Благовещенска, Бийска, Рубцовска, Омска, Барнаула, Новосибирска, Кемерово и Ленинска-Кузнецкого.

В первый день соревнований была разыграна главная награда в многоборье — Кубок Сибири. Обладателем престижной премии уже в четвертый раз стал Никита Игнатъев, он выигрывал Кубок в 2008, 2011 и 2012 годах. На втором месте Андрей Черкасов, на третьем — Андрей Лагутов.



ВЛАДИМИР КАЛИНОВ

## КАЛИНОВ ВЛАДИМИР ФИЛИППОВИЧ — 65 ЛЕТ!

### Дорогой Владимир Филиппович!

Вы про большую гимнастику знаете все. А она знает Вас.

Верность профессии — это не просто слова. Особую ценность они приобретают сегодня, когда разброс интересов и возможностей столь широк, что иной раз теряешься, надо ли отдавать себя одному делу?

Надо. Большое, как говорят, может, и видится на расстоянии, но делается, куется в конкретном месте и конкретными людьми.

Такие люди в гимнастике России, как Вы, — повод для гордости.

СПАСИБО ВАМ,  
ЗДОРОВЬЯ И СИЛ!



# НЕМОВ ПОКАЗАЛ КЛЮЧ

НАШ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Нет сомнений в том, что это станет традицией. Потому что нужно всем — и маленьким и большим. Первый открытый мастер-класс Алексея Немова по спортивной гимнастике, приуроченный к Всероссийскому дню гимнастики, прошел в московском Спорткомплексе «Олимпийский» в октябре, а говорят о нем до сих пор



ДЕТИ ОТКЛИКНУЛИСЬ и пришли. Это — самое главное!

**Мастер-класс** был проведен на базе Гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина и отделения по спортивной гимнастике СДЮСШОР «МГФСО» Москомспорта и очень заинтересовал и детей и родителей. А как иначе? Тренерами выступили известные в прошлом гимнасты, а также представители сборной России, которые работали с детьми четырех возрастных групп

**САМ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН И ЗВЕЗДА МИРОВОГО СПОРТА ТОЖЕ НЕ СКРЫВАЛ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ СОСТОЯВШЕГОСЯ ПРАЗДНИКА:**

— Спортивная гимнастика — ключ ко всем видам спорта, хочется, чтобы ребята понимали это. Мы впервые проводим подобное мероприятие, поэтому, может, немножко скомкано что-то получилось. Но я доволен, потому что дети откликнулись на наше предложение, пришли. А это ведь самая главная задача — объединить ребят, чтобы они посмотрели друг на друга, поучились чему-то у старших, тренеров, звезд. Ведь именно те, кто сегодня стоит возле снарядов, сегодняшние тренеры, — это профессионалы высочайшего класса. А школа какая! Здесь есть, у кого и чему учиться.



**АЛЕКСЕЙ НЕМОВ:**

Вот, смотрите, Эмин Гарибов показывает детям элементы. Сегодня он — тренер. А ведь он уже и кумир. Маленькие стремятся быть первыми, быть чемпионами, как Гарибов. Действующих спортсменов обязательно должны знать дети, и не только по телевизору. В свое время Эмин, может быть, хотел стать таким, как Алексей Бондаренко или Коля Крюков, и у него были кумиры. Нормальная смена поколений, именно так должна работать преемственность.



Древнегреческий философ Платон писал: «Боги подарили людям два вида искусств — музыку и гимнастику». В Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему обязательного физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм. С конца XVIII века гимнастика начала активно распространяться в России и Западной Европе, а к концу XIX века уже проводились специализированные соревнования. В июле 1881 года в бельгийском городе Льеже была учреждена Международная федерация гимнастики.



В больших городах много проблем. Живя в той же Москве, благие намерения по физическому развитию ребенка порой просто невозможно осуществить. Мы столкнулись с этим, когда средний сын стал заниматься гимнастикой.



В последнюю субботу октября российские спортсмены отмечают **День гимнастики**, учрежденный в 1999 году



Бесконечные пробки по пути на тренировку, потом обратно... Живем за городом, до школы полтора-два часа в один конец, если повезет. А из школы еще нужно доехать до зала. Это действительно серьезная проблема. При школах, при институтах, при колледжах должны создаваться спортивные клубы и секции. И при детских садах — тоже. Это задача государственного масштаба, потому что должна быть выстроена целая система, позволяющая ребенку или подростку по месту жительства или учебы прийти в зал — мяч погонять или просто пресс покатать.

## 12 мастер-класс



Первые в России соревнования по гимнастике прошли в 1885 году в Москве. Каждый год к Всероссийскому дню гимнастики приурочивают различные мероприятия — в первую очередь, конечно, соревнования по гимнастике и показательные выступления спортсменов. Кроме того, опытные гимнасты проводят мастер-классы для начинающих, знакомя их с основами этого вида спорта.



— Я много езжу по регионам, — говорит четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов, — встречаюсь с детьми в спортивных школах, провожу мастер-классы. Считаю, что мы, взрослые, должны привлекать детей к занятиям спортом. Посмотрите, как загораются глаза у мальчишек и девчонок, когда они включаются в марафон движений. И абсолютно неважно, занимались они до этого спортом или нет. Все довольны, все улыбаются. Я на собственном опыте убедился: даже просто регулярные тренировки, как мы любим говорить, «для себя», помогают формировать характер, учат ставить цели, добиваться их.

Гимнастика №4 (18) 2013  
Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России



## 13 мастер-класс

А завершился мастер-класс в Москве автографами. Алексей Немов, Елена Замолодчикова, Николай Крюков и Эмин Гарибов раздавали их всем желающим. Можно не уточнять, что **желающих было много**



### НИКОЛАЙ КРЮКОВ:

«Здорово! Если честно, меня даже поразил размах организации этого замечательного праздника — Дня гимнастики. Впервые, насколько я знаю, он проводится именно так. Отдельное спасибо «Олимпийскому». Это действительно большой праздник для детей, родителей, для популяризации нашего общего вида спорта».



ТЕПЛЯКОВ ИГОРЬ МИХАЙЛОВИЧ — мастер спорта, член Общества «Динамо» с 1950 года

В открытом мастер-классе приняли участие ребята четырех возрастных групп: 3–5, 6–8, 9–11, 12–15 лет. Среди зрителей было много мальчишек и девчонок, которые только начинают заниматься спортивной гимнастикой. За показательными выступлениями юных участников праздника наблюдали многочисленные ветераны спорта, которым были вручены награды Центрального совета «Динамо» за большой вклад в развитие отечественного спорта.





# ОДНА ПЛЮС ОДИН

ТРУДНЫЕ УРОКИ АНТВЕРПЕНА

**ЗОЛОТО И ДВЕ БРОНЗЫ НА СЧЕТУ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ АЛИИ МУСТАФИНОЙ, СЕРЕБРО — У АЛЕКСАНДРА БАЛАНДИНА. В АНТВЕРПЕНЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СБОРНАЯ РОССИИ ЗАВОЕВАЛА ЧЕТЫРЕ МЕДАЛИ И ЗАНЯЛА ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО В ОБЩЕМ ЗАЧЕТЕ, ПРОПУСТИВ ВПЕРЕД ЯПОНЦЕВ (4–1–2), АМЕРИКАНЦЕВ (3–6–3) И КИТАЙЦЕВ (2–0–0).**

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН, МАРУСЯ БОНИНА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

В Антверпене на помост вышли 134 гимнастки, и 81 из них проходила все четыре снаряда. Максимальное число участниц в команде — четыре. По четыре спортсменки нашлось не только в Китае, Канаде, Германии, Великобритании, но и в таких «высокоразвитых» гимнастических странах, как Чили, Египет, Дания.

Команды США, России и Румынии выставили по три гимнастки, но по совершенно разным причинам. В США каждая из трех девушек претендовала на медали, в Румынии боеспособны

только три гимнастки соответствующего возраста (Диана Булимар получила травму). А в нашей команде — сказались травмы и болезни лидеров.

Предполагалось, что Алия Мустафина, Татьяна Набиева и 17-летняя дебютантка Анна Родионова пройдут все четыре снаряда. Но уже в Антверпене травмировалась и Набиева.

## МНОГОБОРЬЕ

Самую сложную программу показала 16-летняя Саймон Байлс — 24,9. Эту программу она со-



Татьяна НАБИЕВА



Кайла РОСС



Яо ЦИНЬНАНЬ



Анна РОДИОНОВА



Алия МУСТАФИНА

бирала с прошлого года, оттачивала в течение нынешнего сезона и в Антверпене не ошиблась ни разу. Байлс выиграла квалификацию (60,133).

Вторую по сложности программу (24,4) сделала китаянка Яо Циньнань, но у нее не получились вольные и бревно, и в сумме она осталась третьей — 57,965.

Третья программа у швейцарки Джулии Штайнгрубер — 24,3. У нее очень сильные опорный прыжок и вольные, хорошее бревно, чуть слабее брусья, но технические огрехи не позволяют набирать высокие баллы за исполнение — 56,465, девятая.

Четвертая программа у румынки Ларисы Иордаче и американки Маккейлы Марони — по 24,0. Иордаче финишировала четвертой (57,865), Марони шестой (57,149). Лариса плохо выступила на брусьях, где у нее редко что получается. Марони пытается собрать все четыре снаряда, и на брусьях уже выглядит неплохо, но бревно у нее совсем не пошло. Марони третья в команде и мимо финала.

Кайла Росс и Алия Мустафина показали по 23,8, но с разными итоговыми результатами.

Кайла Росс была в квалификации второй (59,198), показав все, что умеет, и не допустив

ошибок. Мустафина упала на вольных, не слишком уверенно прыгнула, получив менее 15 баллов. Не все получилось на брусьях и на бревне — пятая (57,165).

Мустафина прыгала два прыжка, но на втором (6,0) упала и в финал не пробилась. Но Алия сумела выйти в финалы на брусьях и бревне.

Следующие по сложности программы — 23,3 — показали сразу несколько гимнасток: малолетняя китаянка Шан Чунсон седьмая (56,998), испанка Роксана Попа десятая (23,3), англичанка Ребекка Танни 17-я (54,132), немка Элизабет Зайтц 20-я (53,532).

Анна Родионова начала с неудачно исполненных вольных (12,400/5,2), на прыжке получила что могла (13,933/5,0), не упала с брусьев (13,800/5,9) и с четвертым результатом вышла в финал на бревне (14,466/5,9). Программа Родионовой — 22,0, и с такой сложностью в многоборье пока ловить нечего, но выступление на бревне выглядело вполне конкурентоспособным.



Лариса ИОРДАЧЕ



Кайла  
РОСС



Яо  
ЦИНЬНАНЬ



Саймон  
БАЙЛС



Алия  
МУСТАФИНА



Лариса  
ИОРДАЧЕ

### ФИНАЛ МНОГОБОРЬЯ

Финал многоборья у женщин оценивали судьи из США, Китая, Румынии, Испании, Германии. Из числа стран-лидеров мировой гимнастики.

#### Опорный прыжок

Очень высоко оценили прыжок Росс — 15,366/5,8. Затем Байлс получает 15,850/6,3. Уже после этих оценок стало понятно, что американок догнать не удастся. Мустафина (14,891/5,8) проиграла не только американкам, но и Иордаче (15,033/5,8).

Родионова упала с бревна (12,066/4,8) и сразу лишилась малейших шансов на хороший результат.

#### Брусья

Лучший результат показала Яо Циньнань — 15,333/6,9. Мустафина проиграла за счет сложности комбинации — 15,233/6,7. Оценка Росс — 15,100/6,4, оценка Байлс — 14,700/6,1. За исполнение (!) Байлс получила больше, чем Мустафина. После двух снарядов Мустафина занимала четвертое место, но смотрелась сильнее, чем днем ранее.

#### Бревно

Байлс прошла бревно не слишком уверенно, но оценку получила очень высокую — 14,433/6,0. За ней упала Шан Чунсон. Мустафина выполнила свою комбинацию неуверенно (14,166/5,8) и открыла дорогу к медали Иордаче и Яо. Но

Анна  
РОДИОНОВА



Кайла РОСС



ИМАГО/КОМЕРСАНТЪ

Алия Мустафина вышла на помост раньше основных соперниц и выполнила комбинацию блестяще



Алия МУСТАФИНА



Иордаче вышла на снаряд сразу за Мустафиной и упала — 13,833/6,4. Следом за ней упала Яо — 13,633/6,4. Кайла Росс выступала последней и получила 14,533/5,9. Она действительно смотрелась на бревне увереннее всех и стала лидером, опережая Байлс на 0,016. Мустафина с отставанием от Росс в 0,709 балла занимала третье место и выигрывала у Яо Циньнань полбалла.

#### Вольные

Алия Мустафина вышла на помост раньше основных соперниц и выполнила комбинацию блестяще. Однако оценка удивила — 14,566/6,1, исполнение явно недооценили. Но этого хватило для бронзы — 58,856.

Лучший результат показала Байлс — 15,233/6,5. У нее очень сильная акробатика и абсолютно отсутствует хореография. Но именно Байлс

была самой стабильной на этом чемпионате и вполне заслуженно выиграла — 60,216. У Кайлы Росс серебро — 59,332.

В целом никаких особых неожиданностей в соревнованиях женщин не было. Впереди те, кто и должен был там находиться.

Пожалуй, стоит еще отметить уверенное выступление экс-чемпионки мира 22-летней Ванессы Феррари — 56,732/22,6 и шестой результат. Она полностью восстановилась после травм и показывает хорошую гимнастику.

Самая сложная программа в финале снова у Байлс — 24,9. Далее Яо — 24,6, Мустафина — 24,4, Штайнгрубер — 24,3, Иордаче — 24,1, Росс — 23,8, Шан Чунсон и канадка Виктория Мурс — по 23,5. У Родионовой 21,0.



Команды США, России и Румынии выставили по три гимнастки, но по совершенно разным причинам



Хон Ун ЙОНГ

## Чемпионкой мира стала китаянка Хуан Хуйдан. Она действительно смотрелась сильнее других финалисток



### ИТОГИ ФИНАЛОВ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ:

#### Опорный прыжок

В квалификации Мустафина осталась десятой (5,8+6,0), Набиева 16-я (5,8+5,0). Самые сложные прыжки показала Ямиле Пенья из Доминиканы: 7,0+5,8. Однако первый прыжок она всегда заканчивает кувырком, во втором тоже допускает ошибки в приземлении. Вторая по сложности — северная кореянка Хон Ун Йонг: 6,3+6,4. У нее бронза, поскольку тоже ошибки в приземлении. 6,3+6,0 прыгает Маккейла Марони, ставшая здесь чемпионкой мира. Набор Джулии Штайнгрубер (четвертая) и вьетнамки Пхан Ти Ха Тхан (шестая) — 6,2+5,8. У Саймон Байлс 6,3+5,6 и серебро. У Оксаны Чусовитиной (пятая) 6,2+5,5.

У нас Ксения Афанасьева и Мария Пасека прыгали на Универсиаде 6,3+5,6, Мустафина в Антверпене 5,8+6,0.

#### Брусья

Самая низкая сложность среди финалисток у Байлс — 6,1, самая высокая у Яо Циньнань — 6,9. Именно Яо была главной претенденткой на золото, но упала и осталась шестой. 6,3 показала англичанка Руби Хэрролд (седьмая). По 6,4 у англичанки Ребекки Дауни (в квалификации 6,6) — восьмая, немки Софи Шедер — пятая, и у выигравшей серебро Кайлы Росс. Мустафи-

ной оценили сложность в 6,5 (в квалификации 6,7), но она сделала комбинацию безошибочно.

Чемпионкой мира стала китаянка Хуан Хуйдан — 15,400/6,6. Она смотрелась сильнее других финалисток и на порядок сильнее Росс.

В квалификации сложность от 6,0 и выше показали 16 гимнасток, и еще с десятком выходили на этот уровень до чемпионата мира.

#### Бревно

Алия Мустафина в финале вышла на снаряд первой и выдала такое исполнение! 14,900/6,0. Сложность, которую оценивали китаянка Лю Чаохуй и бельгийка Марлен ван Дурен, недооценена. Наши подали протест. Протест был отклонен.

Итальянки Карлота Ферлито (14,283/5,9) и Ванесса Феррари (14,300/5,7), Шан Чунсон (14,133/6,2) и близко не подходили к результату Мустафиной. Саймон Байлс на бревне штурмило — 14,233/6,0, и ее оценка за исполнение (8,233) была совсем уж неприлично высока. И здесь американцы подали протест.

На бревне Кайла Росс. Выполняет она свою комбинацию с длительными остановками, осторожно и аккуратно, но чистенько: 14,733/5,9. Американцы снова подают протест.



Алия МУСТАФИНА

Пока Лариса Иордаче падала с бревна, оба американских протеста удовлетворили, подняв оценку за сложность на 0,1 балла. Росс это, правда, не спасло: она так и осталась второй, а вот Байлс получила совершенно незаслуженную бронзу, отодвинув Феррари на четвертое место.

Последней на бревно вышла Анна Родионова. Падение...

Алия Мустафина, конечно, фантастическая гимнастка. Так сделать бревно после не слишком удачного выступления в предыдущие дни — это характер.

В Антверпене 11 гимнасток показали сложность от 6,0 и выше, и минимум 15 готовы выйти на этот рубеж уже завтра. Из этих 15 шестеро уже показывали 6,0 и выше на международных соревнованиях.

#### Вольные

Саймон Байлс — чемпионка мира (15,000/6,5). У нее действительно великолепная акробатика. Сандра Избаша, как и в Лондоне, упала на последней секунде упражнения. Впрочем, золото бы ей не отдала ни при каких условиях. Серебро выиграла Ванесса Феррари, бронза у Ларисы Иордаче.

Сандра ИЗБАШ



Лариса ИОРДАЧЕ



Ванесса ФЕРРАРИ

В финале только у Росс и канадки Элизабет Блэк упражнения были менее 6 баллов — по 5,7, причем для Росс это потолок, а Блэк не все сделала: «по жизни» у нее бывало и за 6.

12 гимнасток показали комбинации сложностью от 6,0 и выше. Самая сложная — у Байлс, за счет чего она и выиграла. Еще с десятком выйдут на уровень 6 баллов в следующем году. После некоторого застоя сложность в вольных быстро растет.

Так сделать бревно после не слишком удачного выступления в предыдущие дни — **ЭТО характер**



Жоссимар  
КАЛЬВО



Эмин ГАРИБОВ



Эмин ГАРИБОВ,  
Матвей ПЕТРОВ



Денис  
АБЛЯЗИН



Олег ВЕРНЯЕВ

### МУЖЧИНЫ

Программу многоборья проходили 79 гимнастов. То есть почти половина участников чемпионата мира выступали на всех шести программах. По два многоборца вышли в финал от Японии, Китая, США, Испании, Великобритании, Голландии, Швейцарии... У нас из шести гимнастов, вышедших на старт, в многоборье выступал только Давид Белявский.

Рост популярности многоборья не означает, что все 79 гимнастов одинаково успешны на всех снарядах. У большинства из них есть пара-тройка ударных снарядов, а остальные на «рабочем» уровне. Например, у голландца Барта Дюрло — это перекладина (6,4), три снаряда 5,9, один 5,8 и один 5,6. Он типичный многоборец. Его соотечественник Казимир Шмидт делает упор на вольные (6,3), а на коне у него всего 4,6. Китаец Чжоу Шисюн удивляет на брусьях и перекладине (по 7,0) и не менее удивляет относительно слабым прыжком (5,6). Диапазон Фабиана Хамбюхена — от 7,1 на перекладине до 5,1 на коне. Наиболее сбалансированные программы имеют Кохей Учимура (что неудивительно), Сэм Микулак и Давид Белявский.

В квалификации самую сложную программу у многоборцев показал кolumбиец Жоссимар Кальво — 38,9. Далее шел украинец Олег Верняев — 38,4, Учимура и бразилец Серхио Сасаки — по 38,1, Чжоу Шисюн — 38,0, Линь Чаопань — 37,7, Риохей Като — 37,4 и Давид Белявский — 37,0.

Кальво на четырех снарядах допускал грубые ошибки, но сложность позволила ему войти в финал с 11-го места. С грубыми ошибками прошел квалификацию Верняев (16-й), сорвал брусья Белявский (14-й). Сасаки не слишком удачно выступил на коне и перекладине (6-й).

Очень хорошее впечатление оставило выступление белоруса Андрея Лиховицкого. При не слишком сильной программе (35,2) он вышел в финал 12-м за счет хорошего прохождения пяти снарядов (срыв на коне).

Лидировали после квалификации Учимура (91,924), Микулак (89,532), Като (89,474), Линь (89,430), Чжоу (88,898) и Сасаки (88,699).

Финал в абсолютном первенстве прошел при подавляющем преимуществе Кохей Учимуры. Он снова сделал 38,1, на каждом снаряде продемонстрировав все то, что показал в квалификации, и получив почти такие же оценки. Сумма японца — 91,990.

Повторил свою программу и Риохей Като — 37,4, а более удачное исполнение вольных, где он в отличие от квалификации не вывалился за ковер, позволил набрать 90,032 и выиграть серебро. На остальных снарядах оценки Като практически повторяли его квалификационные результаты.

Японцы показали феноменальную стабильность исполнения комбинаций на всех снарядах.



Кохей  
УЧИМУРА

Риохей КАТО



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ

Фабиан  
ХАМБЮХЕН

Фабиан Хамбюхен по сравнению с квалификацией прибавил 0,5 балла сложности за счет коня (0,2) и перекладины (0,3) — 37,1. Кроме того, в упражнениях на коне набрал почти на 0,8 больше за исполнение. Это позволило немцу выиграть бронзу — 89,332.

Англичанин Макс Уитлок, не слишком уверенно выступивший в квалификации (10-й, сложность 36,0), в финале занял четвертое место — 89,031. Он показал сложность 37,1, значительно усилив комбинации на коне (с 6,6 до 7,2) и кольцах (с 4,9 до 5,5).

Бразилец Серхио Сасаки финишировал пятым — 88,949, повторив сложность квалификации (38,1) и очень ровно пройдя все снаряды. Бразильцу 21 год, и он уже выдвинулся в число сильнейших гимнастов мира.

Сэм Микулак до последнего снаряда боролся за серебро с Като, но провалил перекладину и финишировал на 6-м месте — 88,548.

С учетом падения сложность его программы в финале — 36,4, но на четырех снарядах оценки американца за исполнение были лучше, чем в квалификации.

Андрей Лиховицкий восьмой (87,423) со сложностью программы 35,4 (+0,2 против квалификации).

Провалились молодые китайцы, у которых не выдержали нервы. Но они оставили очень неплохое впечатление.

Крайне неудачно выступил Жоссимар Кальво. Он начинал с коня и четыре снаряда прошел на очень хорошем уровне, претендуя на медаль. Но упал с перекладины, продолжил комбинацию и в сложнейшем соскоке зацепил перекладину ногами. На вольные Кальво не вышел.

У Олега Верняева не сложилось ничего, он 15-й.

Ни одной оценки выше 15 баллов не смог получить Давид Белявский. Упал с перекладины, а потом и с коня — 12-й (86,274).

В финалы на отдельных снарядах у нас смогли попасть только Матвей Петров (конь) и Александр Баландин (кольца).

Финал в абсолютном первенстве прошел при подавляющем преимуществе Кохей Учимуры





Матвей ПЕТРОВ



Александр БАЛАНДИН



Кендзо СИРАИ



Джейк ДЕЛТОН



Брэндон УИНН



Кохей КАМЕЯМА

## Александр Баландин

показал самое лучшее, самое техническое исполнение комбинации на кольцах, но сделал шажок при приземлении



### ФИНАЛЫ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

#### Вольные

Кендзо Сираи и его четыре винта в доску — это, конечно, супер. Но кроме винтов у него ничего нет. Сираи был здесь абсолютно сильнейшим. У Дениса Аблязина сложность 7,2, но исполнять эту программу на соревнованиях пока не может.

Самое яркое и четкое исполнение вольных — Учимура. Ему не хватило сложности (6,4), бронза. Мне очень понравилось выступление серебряного призера американца Джейка Делтона (6,7). Очень чистый воздух, но досадные ошибки в приземлении.

#### Конь

Самая большая неожиданность — победа японца Кохей Камеямы — 15,833/6,9. В финал он вышел восьмым (15,400/6,6), и никаких сюрпризов от него не ждали. Потому и выиграл.

Макс Уитлок в финале сделал свои 7,2, но сделал плохо — 15,633. За такое исполнение он мог набрать (и набирал) за 16 баллов только в Англии. Серебро он разделил с мексиканцем Даниэлем Корралом (6,8).

Не выдержали нервы у итальянца Альберто Буснари, не полностью сделал свою комбинацию китаец Чжан Хонтао.

Матвей Петров потерял на ошибках где-то 0,3–0,4 балла. Матвей седьмой (15,416/6,7), и если бы... Но его выход в финал — уже успех.

#### Кольца

Исполнение на кольцах оценивали судьи из Аргентины, Чили, Канады, Исландии, Словакии. Мог ли при таком судейском составе выиграть Баландин и проиграть Занетти?



Кристиан ТОМАС



Кохей УЧИМУРА



Фабиан Хамбюхен проиграл менее 0,1 балла. Дело вкуса...



Янг Хак СЕОН



Джон ОРОЗКО

Как и в Лондоне, Александр Баландин показал самое лучшее, самое техническое исполнение комбинации на кольцах, но сделал шажок при приземлении.

Брэндон Уинн занял третье место. После его выступления американцы подали протест. Протест можно подавать только на сложность комбинации. Не говоря о том, что его исполнение было оценено намного выше, чем он заработал, прибавка в 0,1 за сложность выводила его на серебро, в 0,2 — на золото. Не знаю, на что замахнулись американцы, но протест не был удовлетворен.

#### Опорный прыжок

Без неожиданностей. Янг Хак Сеон (Корея) выиграл, но не был столь виртуозным, как в Лондоне. Однако хватило. Стив Лежендр на втором

месте. Англичанин Кристиан Томас прыгал намного лучше. Несмотря на проигрыш в сложности (0,4), технически он был намного лучше американца.

#### Брусья

Линь Чаопань и Кохей Учимура — чемпионы мира. Вопросов нет. Бронза Джона Орозко — подарок судьбы. Китаец Ю Хао был намного интереснее, но одна ошибка позволила судьям отодвинуть его на четвертое место.

#### Перекладина

Мое мнение: Эпке Зондерланд это золото не выиграл. Оно по праву должно принадлежать Фабиану Хамбюхену. Но — таково решение судей. Немец проиграл менее 0,1 балла. Дело вкуса. Учимура с бронзой — вполне справедливо.



Линь ЧАОПАНЬ

Янг Хак Сеон (Корея) выиграл, но не был столь виртуозным, как в Лондоне

# НА ПРЕДЕЛЕ

## ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО СЧИТАЕТ, ЧТО БУДУЩЕЕ НЕ ЖДЕТ

— Андрей Федорович, от мужской команды мы ждали более успешного выступления...

Больше всех прибавили мы, поэтому и ошибались. Мы вышли на предельный уровень, который сейчас возможен для нас. Могли бы и старые комбинации показать, но тогда на будущий год ничего не сделали бы. У Баландина самая высокая база в мире на кольцах, у Аблязина — на вольных. Может, что-то не до конца было готово, поэтому попытка выйти на высочайший уровень не получилась. Точнее, что-то получилось, что-то нет. Да, времени никогда не хватает. Но в этом году был чемпионат Европы, была Универсиада, которая прошла между двумя полуциклами подготовки, пришлось отдать слишком много сил и эмоций. Мы несколько не жалеем об этом выступлении, оно было нужно для команды. Но там у ребят эмоциональный выплеск был настолько сильный, что мобилизовать их на новые подвиги времени не хватило. Таких глаз, как в Казани, на чемпионате мира я не видел.

— А если бы выступали в Антверпене на старом багаже? Или этот вопрос даже не обсуждался? Можно было. И были бы медали. Но возврат к старым программам остановил бы закрепление новых. Есть такой термин — навык. Чем он «накатаннее», тем хуже в него вставляется что-то новое.

— Что подтвердил или опроверг чемпионат мира — женская и мужская мировая гимнастика развиваются одинаково?

В отличие от мужской гимнастики, женская если не катится, то спускается вниз. Уровень конкуренции — раз, программы — два, мастерство — три. То, что девочки исполняли раньше, они и сейчас делают, растут только за счет качества.

— Как показывает практика, даже восприятие качества исполнения у всех судей разное. Мустафина в квалификации упражнений на бревне допустила ошибку, а в многоборье прекрасно исполнила более сложную комбинацию, однако оценили ее так же.

Мы готовим программу, а как ее будут оценивать, никто не знает. Живые же люди оцени-



вают. У вас одно мнение, у кого-то — другое... Будем выяснять, работать.

— Но какие-то критерии объективности ведь существуют?

Вообще их нет, абсолютно. Не то что в этом году стало хуже, так было всегда. Прогнозировать судейство невозможно. Каждый день все меняется. Квалификацию судят по одному стандарту, многоборье — по другому, отдельные финалы — по третьему. Специалисты уже не знают, как это комментировать.

— Как-то бороться с этим можно? Обычно тренеры отвечают: «Можно. Надо просто быть на две головы выше».

Мы не боремся. Мы просто работаем. А быть выше на две головы... Как? Если человек, предположим, бежит стометровку за 9,9 секунды, и это предел. Не могут же все быть Болтом. Си-раи, который здесь выиграл вольные, или американка — это те же Болты в гимнастике. Такие спортсмены раз в сто лет рождаются.

Мы нормально готовимся, у нас созданы все условия. Просто дефицит времени и разные нюансы иногда мешают достичь желаемого результата. Работа у нас напряженная, почти предельная. Половина команды в полубольном состоянии приехала в Антверпен. Девочки подхватили вирус. Но многие же со стороны как рассуждают: «А, это у них такая медицина...» Да есть у нас все! Но болен — значит болен. Чемпионат, конечно, для нас неудачно сложился, и, прямо скажем, не собираюсь я оправдываться в этом отношении несколько. Но есть факты, которые нельзя не учитывать. Я говорю о том, что есть.

— А что вы сказали Аблязину, который ехал в Антверпен бороться за медали как минимум на двух снарядах, а в итоге не попал ни в один финал?

Сказал, что надо будет теперь думать, какие комбинации показывать, чтобы было надежнее. У Дениса такой потенциал, что он иногда захлестывает реальность. Вот надо теперь его возможности уложить в рамки правил, в рамки

ковра. Это сразу не приходит. Это надо уметь сдерживать. У Гарибова на перекладине одна из лучших баз в мире. Причем что на брусьях, что на турнике комбинации нестандартные. Это себя оправдывает, два старта он хорошо прошел, а здесь — сбой. Хотя Эмин парень очень устойчивый... Но, знаете, причины неудач могут быть разные. На Универсиаде я впервые видел настоящую команду, а сейчас, возможно, не хватило и вот этого командного духа. Личные соревнования очень специфические, ребята поодиночке выступали, и мы — это ощущалось — немного растерянно себя чувствовали.

— Мы и в многоборье надеялись на двоих...

Николай Куксенков был реальным претендентом на попадание в тройку призеров. С Белявским в паре это была бы совсем другая партия. Сложности психологического плана — да, есть. Но это не работа психолога даже, это более индивидуальная работа тренера. Гимнастика — вид спорта нетипичный. Где-то проплыть надо больше, где-то пробежать, а здесь такое разнообразие видов, оно вне специфики работы психолога. Здесь надо уметь и укротить себя, а где-то ярко проявить. Саша Баландин тому пример. У него

же очень много проблем было всяких. И чтобы вывести его на сегодняшний уровень, тренерам пришлось приложить немало усилий...

— Что можете сказать о женской половине сборной? Колова, Афанасьева, Гришина нынешний чемпионат пропустили. Их очень не хватало. Да и вообще гимнасток не хватало.

Мы на 90 процентов в Антверпен привезли не ту женскую команду, которую планировали. Конечно, в идеале нужно иметь вариант Китая — две-три боеспособные команды, как это было в СССР. А где их взять? Это уже другая тема для разговора. Колова, Афанасьева, Мустафина в следующем году должны составить костяк команды. Плюс Анна Родионова, которая прошла сейчас весь чемпионат от начала до конца. Должны влиться и молодые девочки — Шелгунова, Харенкова, Бондарева... Что касается Гришиной, то в нее много вложено, но ей и самой надо быть смелее. Может быть, в чем-то даже агрессивнее. Голова у Насти светлая, тренер квалифицированный, но реализовать она себя полностью пока не может. Мне кажется, она слишком долго была «маленькой» и привыкла к этому, хотя сама уже студентка. Надо взрослеть.

## СТАРШИЙ ТРЕНЕР МУЖСКОЙ СБОРНОЙ ВАЛЕРИЙ АЛФОСОВ: ИЩУТ И РИСКУЮТ ВСЕ

— Нынешний сезон получается непростым. Вместо двух привычных главных стартов — чемпионатов Европы и мира — пришлось выступить еще и на Универсиаде...

Мы готовились в обычном режиме. Да, пройти три старта за один сезон на высоком уровне не просто. Тем более что после Олимпиады любому спортсмену трудно втягиваться в привычный график. И физически тяжело, и психологически. Но все прекрасно понимали, что сложный соревновательный график не снимает ответственности за результат на чемпионате мира. Усиливали программы, единственное, чего не успели, может быть, набрать стабильности и мобильности в выполнении своих комбинаций.

— Первый чемпионат мира в новом олимпийском цикле всегда стоит особняком...

Да, сейчас все команды занимаются модернизацией своих программ. После Олимпиады в Лондоне произошли изменения в правилах, поэтому все ищут, пробуют, рискуют, чтобы к следующему Играм в Рио выйти уже на максимальные пози-



ции во всем — в базовой сложности элементов, в исполнении. И россияне не исключение. У Аблязина новые программы очень интересные, у Гарибова... Все усложнили свои программы даже по сравнению с Универсиадой. Хотя конкуренция очень высокая. Но как бы ни было, в Антверпен у нас поехали действительно лучшие. Другое дело что травмы внесли коррективы.

Не все сложилось, конечно, переживаем. У нас перспективный состав. У всех ребят практически одинаковое количество стартов, один опыт, разница в возрасте максимум два года. Каждый сам по себе очень самостоятельный, яркий человек. Все изучают иностранные языки, много читают. Я бы сказал, хорошая мужская команда со спортивным характером.

Мы нормально готовимся, у нас созданы все условия. Работа у нас напряженная, почти предельная

В Антверпен у нас поехали лучшие. Другое дело что травмы внесли коррективы. Не все сложилось, конечно, переживаем

## АЛИЯ МУСТАФИНА: ИДТИ ВПЕРЕД

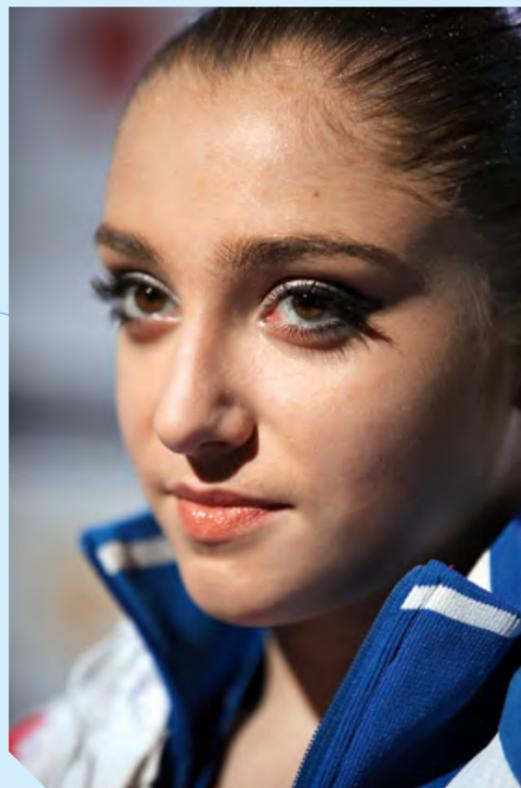
— На одной из последних открытых тренировок на «Озере Круглом» вы даже перед журналистами не скрывали раздражения из-за неудачно выполненного элемента...

Когда понимаешь, что на кону серьезный старт, а у тебя вдруг что-то не получается, трудно контролировать эмоции. Хотя я знаю, что всегда и все получаться не может, а все равно каждый раз переживаю. Но это нормально.

— На Универсиаде в Казани вы выступали после болезни. Перед отъездом в Бельгию тоже не могли тренироваться в полную силу. Стоит ли рисковать собой и своим здоровьем?

Я же максималистка, хотела, чтобы в моей коллекции был полный набор медалей. А у меня только с Универсиады наград не хватало. Да и приятно выступать, когда за тебя весь зал болеет. В России на соревнованиях по гимнастике такое редко встретишь. Перед чемпионатом мира я действительно приболела, у нас на «Круглом» какой-то вирус ходил. Но руки-ноги, слава богу, целы были, это главное.

— Говорят, второй олимпийский цикл дается сложнее, чем первый. На себе уже это прочувствовали?



После Олимпиады я месяц не тренировалась, мне хватило этого времени, чтобы отдохнуть. А подготовка к любым соревнованиям, первые они или сотые, простой никогда не бывает. Пока не могу сказать, что сейчас мне в чем-то принципиально сложнее. А если и будет так, значит, буду терпеть. Есть цель — подготовиться к Олимпийским играм в Рио. И нынешний чемпионат мира, можно сказать, маленький шагочек к ней.

— Брусья по-прежнему остаются любимым снарядом, вот и за упражнение на бревне уже золотая медаль появилась!

Даже не знаю. Моя комбинация на бревне по базовой сложности сегодня даже выше, чем на брусьях. А вообще я даже не знаю, есть ли у меня любимые и нелюбимые снаряды. Вот то, что все они капризные, это точно.

— И все-таки давит то, что вам нигде нельзя дать слабину?

На самом деле нет. Я ведь решила продолжать выступать, значит, надо не думать о трудностях, надо стараться их преодолевать. Начался новый олимпийский цикл, оглядываться назад нет смысла, надо идти вперед.

## АЛЕКСАНДР БАЛАНДИН: ПРОСТО РАБОТАЮ

— Александр, чего не хватило для победы — олимпийскому чемпиону Артуру Занетти вы уступили какие-то крохи?

Все, что должен был, я сделал, а дальше решали судьи. Я рад за бразильца. По сравнению с Олимпиадой в Лондоне он сильно прибавил. Если честно, я с большим уважением отношусь к его комбинациям на кольцах. Подошел, пожал ему руку, поздравил от всей души...

— А от чемпионата мира какие впечатления остались, вы каких-то особых эмоций не проявляли?

От Олимпиады, честно говоря, впечатления были более сильные. Здесь соперники вроде те же, но все как-то более спокойно. Хотя настроение, конечно, приподнятое. Это же моя первая медаль с чемпионата мира!

— Вы в последний момент попали в состав сборной и в Антверпене выжили на помосте потому, что получил травму Николай Кукушкин. Трудно было собраться?

Да, в команду я не попадал. Мне так и сказали: «В Антверпен поедешь, если возникнет какой-нибудь форс-мажор». Повлияла ли эта ситуация на мой настрой? Нет. Я ничего не ждал, ни на кого не надеялся. Просто работал.

— В квалификации вы получили самые высокие баллы за качество исполнения элементов. А в финале добавили еще и сложность. За что больше всего опасались?

Главное было удачный соскок сделать. Соскок — это моя ахиллесова пята, постоянно над ним работаю. В конце комбинации от усталости уже руки судорогой сводит, и все внимание, всю концентрацию я бросаю на соскок. В квалификации, когда я получил самую высокую оценку среди всех участников чемпионата мира, я делал упрощенный соскок, и базовая стоимость той программы была ниже. В финале я соскок усложнил, и общая сложность выросла на три десятых балла. В финале это была самая высокая сложность. Поэтому я удовлетворен.

— В упражнениях на кольцах уже три элемента носят ваше имя. Последний — «Ба-



ландин-3» — появился совсем недавно. Это, наверное, особенное ощущение, когда вот так входил в историю своего вида спорта?

Конечно. Приятно, что появляются элементы, которым присваиваются имена русских гимнастов. У меня на подходе еще и «Баландин-4». Скоро построишь в правила, а там одни «баландины» будут! Мы придумываем элементы вместе с тренером. Иногда даже сам не понимаю, как это происходит. «Баландин-3» появился случайно. Баловались на тренировке, я пробовал разные штуки, а тренер смотрел. И вдруг что-то необычное получилось в комбинации, чего еще никто никогда не делал. Спортивная гимнастика развивается очень быстро, буквально месяц — и уже другая сложность, другая база. За что я уважаю наш вид спорта: он никогда не стоит на месте, и тебя заставляет развиваться, если ты, конечно, чего-то хочешь добиться. ▲

Скоро  
посмотришь  
в правила,  
а там одни  
«баландины»  
будут!



# ТАКАЯ ЗАБЫТАЯ ФИЗ-РА

**ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ ШКОЛА С РАЗНОСТОРОННИМ  
ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ — ИСКЛЮЧЕНИЕ?**

МОСКОВСКУЮ ШКОЛУ № 1252 ИМЕНИ СЕРВАНТЕСА ЗНАЮТ НЕ ТОЛЬКО КАК ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ИЗУЧЕНИИ ИСПАНСКОГО ЯЗЫКА, НО И КАК  
ШКОЛУ, ГДЕ ЛЮБЯТ И УВАЖАЮТ ПРЕДМЕТ — ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕВА  
ФОТО: АЛЕКСЕЙ РЕЗВЫХ

В школе даже проходят практику студенты Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. А кафедра МИОО (Московского института открытого образования) на базе школы проводит занятия студентов по разделу «гимнастика».

А еще здесь почти 40 лет работает учительница Татьяна Анатольевна Межуева. «Заряжает людей оптимизмом» — это про нее.

Наблюдаешь за тем, как она работает в обычном школьном зале старой постройки, и еще раз убеждаешься: все или почти все в любом деле зависит от самого человека. Одни жалуются, что жизнь в школе тяжелая и профессия учителя физкультуры не престижна. А другие ставят в центр зала гимнастические брусья, кладут маты, объясняют детям, как и почему выставляются оценки на настоящем помосте, и дают им возможность за 45 минут хоть чуть-чуть представить себя «Хоркиными» и «Немовыми». Почувствовать, как же это здорово уметь так владеть своим телом, преодолевать страх и неуверенность, становясь с каждым разом все сильнее и сильнее.

Не зря говорят, кто не хочет — ищет причины. А кто хочет — пути.

## ОТКУДА ТАКАЯ ЛЮБОВЬ К ГИМНАСТИКЕ?

— Пока я училась в институте, о профессии учителя не думала. Собиралась стать тренером. Но пришла в школу на практику, познакомилась с замечательным педагогом Иваном Ивановичем Дожиковым. Казалось бы, что может быть интересного на школьных уроках для девушки, мечтающей о победах своих будущих учеников в спорте? Но Иван Иванович, наверное, был учителем от Бога. Он помог взглянуть на предмет «физическое воспитание» совершенно с другой стороны, доказал, что эти уроки могут стать для детей одними из самых ярких и запоминающихся событий в школьной жизни. Так что к окончанию учебы в институте я пришла к выводу, что лучше всего смогу реализовать себя именно в школе как учитель физкультуры.

Училась я в МОПИ имени Н.К. Крупской, не знаю, как сейчас, а в наше время там была очень сильная кафедра гимнастики. Причем мы не только прекрасно владели всеми снарядами, но благодаря хорошим педагогам и теоретически были хорошо подкованы. Не случайно у нас учились прекрасные спортсмены-гимнасты. Витя Разумовский, например. Мы до сих пор дружим семьями.

После окончания института мы с мужем работали в разных школах, но и у него и у меня гимнастика на уроках физкультуры сразу заняла почетное место. Мы даже соперничали друг с другом, выступая на различных соревнованиях среди школ, и я со своими учениками его обыгрывала, несмотря на то, что он гимнаст, а я нет.

Потом нам довелось поработать вместе, как раз в этой школе. Я здесь с 1974 года. Муж только год назад ушел на заслуженный отдых. Зато теперь вместе со мной и моими коллегами — Максимом Руденко, Владимиром Матюхиным — работает и мой старший сын Михаил. Так что мы продолжаем семейные традиции.

## РАЗ ВЫБРАЛ ЭТУ ПРОФЕССИЮ, ИЩИ, ДУМАЙ

— Прогуливают ли у меня физкультуру? Прогуливают. Но в основном те, с кем я не работала раньше. Например, после 9-го класса приходят и... сначала не понимают меня. Как возвращаю? Стараюсь убедить. Другие методы сегодня применять, на мой взгляд, бесполезно. Вот муж у меня очень строгий был учитель. Авторитет. Те, кто хорошо его знал, уважали. А те, кто знал плохо, просто боялись. Я намного мягче. Предпочитаю не с позиции силы разговаривать, а действовать методом убеждения. Но для этого, конечно, надо самому любить свою профессию. Быть ей преданным. Тогда все постепенно придет само. Раз ты свой предмет любишь, то его и дети должны полюбить. Это уже не раз проверено.

Коллеги могут возразить: мол, мы хотим что-то сделать интересное, а нам «дают по рукам» — то нельзя, другое или расписание очень жесткое... Я всегда говорю: «Ребята, боритесь за свои права. Ведь можно добиться своего, при этом ни с кем не испортив отношений». Наверное, я сама по себе человек энергичный, не могу на месте сидеть. Но дело не только в этом. Раз ты выбрал эту профессию, стал учителем физкультуры, ищи, думай, как сделать урок полезным и интересным! Дети ведь халтуру чувствуют моментально. А потеряешь авторитет, поднять его потом практически невозможно.

Несмотря на большой опыт работы, я продолжаю готовиться к каждому уроку. Потому что дашь себе возможность расслабиться раз, другой — все. Бывает, впопыхах думаешь: все столько раз отработано, в голове уже отложилось, пройдет на автопилоте. А дети все равно почувствовали — а, сегодня она не готова.



НЕ ДУМАЛА, ЧТО СЫН  
Михаил настоль-  
ко заинтересует  
родительским делом.  
Сегодня он тоже пре-  
подаёт физкультуру

## Межуева Татьяна Анатольевна

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории. Окончила МОПИ им. Н.К. Крупской. Заслуженный учитель РФ. Лауреат конкурса «Учитель года — 1993». Награждена значком «Отличник народного просвещения». Имеет звание «Ветеран труда». Награждена медалью «В память 850-летия Москвы». С 2009 года входит в число лучших учителей России, став победителем конкурса в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Является лауреатом премии Департамента образования Москвы за подготовку школьников — победителей предметных олимпиад (2004, 2005, 2006, 2008 г.г.). В 2013 году награждена грамотой Департамента образования Москвы как победитель в номинации «За активную передачу педагогического опыта».



Сыну, когда он пришел к нам работать, я каждый урок расписывала по минутам! Многие ведь как себе представляют: пришел, мяч детям бросил, уже хорошо им, и... пошел своими делами заниматься. Нет, к уроку физкультуры тоже надо тщательно готовиться. Не меньше, чем к математике или русскому языку.

К сожалению, сегодня урок физкультуры ниже ценится, чем раньше. Стали приходить халявщицы. И, наверное, контроля настоящего нет. Не только со стороны директоров школ, но и вышестоящих организаций. И потихоньку все куда-то уплывает. Вот, например, лыжи в школах отменили. Когда-то их отменили из-за расписания — неудобно, мол, составлять. Потом из-за травм — опасно переходить из школы в парки. И все. И они уплыли. Теперь у нас в микрорайоне «Сокол» только две школы, которые ведут занятия на лыжах.

**И НЕ ЗАМЕТИЛ, КАК УРОК ПРОЛЕТЕЛ** — Сейчас на школьных уроках физкультуры худо-бедно акробатика есть, уже хорошо. Но если говорить о гимнастике, то она давно уже пошла на убыль. Школ, где преподают гимнастику так, как мы, то есть занимаются на снарядах, — единицы. А ведь раньше брусья, бревно, кольца были в каждом спортивном зале и являлись обязательными предметами на физкультуре. Почему так случилось? Тут много причин. Во-первых, другое поколение детей. Очень сильно дети подвержены травмам, осо-



бенно страдают кости. Чуть что — сразу перелом. Даже на игровых уроках, принимая мяч, дети получают травмы — пальцы, кисть, удивительно даже. Хотя, казалось бы, раньше дети и прыжки выполняли опорные, и трудность какая-то была у них, а сейчас настолько слабый позвоночник, что удивляешься, как ребенок вообще приземляется с такой спиной?

Или, помню, когда ко мне 1-й класс приходил, я у мальчиков всегда подтягивание проверяла. Из всего класса, может, один-два полненьких, неуклюжих не справлялись с этим заданием, но все остальные 10–12 раз делали. А теперь таких, кто хоть бы 3 раза осилит это испытание, — единицы. Остальные вообще по нулям. Мальчишкам порой перекладину приходится ставить не для того, чтобы упражнения разучивать, а всего лишь как полосу препятствий. Потому что все равно не справятся.

Как можно сделать переворот в упор на перекладине без силы рук и пресса? А ведь гимнастика могла помочь решить многие проблемы, это один из тех видов спорта, который дает совершенно уникальное общее развитие.

И еще я заметила — гимнастика очень дисциплинирует детей. Игровые уроки в этом плане ей сильно проигрывают. Зал небольшой, играют пять на пять по три минуты, а полкласса, как ни крути, все равно сидит на скамеечке в ожидании, мутузят друг друга. А здесь ты всегда при-

деле, собран, сконцентрирован. Одно упражнение закончил, другое начал и... не заметил, как урок пролетел.

#### ГИМНАСТИКЕ — ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

— Конечно, к упражнениям на снарядах детей надо еще подвести. Поэтому начинаем мы с самого простого — с физической подготовки. Подтягивание в различных исходных положениях. Для мальчиков — из виса. Для девочек — подтягивание на навесной перекладине углом с опорой двумя ногами, затем поочередно одной ногой. Передвижение по залу — «паучки», «крабики». Растяжки, наклоны... У нас есть специальные гимнастические тесты (мы разработали их с мужем), которые дети выполняют с 1-го класса. Там есть упражнения и для развития координации, и угол — на 90 градусов на шведской стенке... На первом уроке гимнастики знакомя детей с этими тестами. И когда мы первый этап проходим, они дают наглядную картину о их готовности к работе на гимнастических снарядах.

В зависимости от того как сдали тесты, делим учеников на два отделения. Первое — сильное. Второе — слабое. Для каждого отделения и упражнения на брусьях свои, и акробатика. Даже командиры отделения (группы) у нас есть. Они, если надо, страхуют на всех снарядах, кроме прыжка. Здесь мы уже сами полностью контролируем процесс.

Гимнастике в нашей школе отведена вторая четверть. В первой идет легкая атлетика и игровые виды спорта. Зимой, когда снег, — лыжи, благо рядом большой парк. То есть стараемся детей развивать в разных направлениях. Мы и соревнования проводим. Например, в гимнастике последний урок у нас контрольный. Судят сами дети. Я их с первых гимнастических уроков учу выставлять баллы (оцениваем мы по старой 10-балльной системе), объясняю средние и мелкие ошибки, сколько за какую ошибку снимают, надо же интерес какой-то привить. И глаза у ребят загораются! У одних — от желания показать, чему ты научился, доказать, что лучший. У других — от того, что доверили оценить выступление, это же так почетно, ответственно! Есть у нас специальная доска, куда мы вывешиваем результаты каждого ученика и каждой параллели. Ну и, конечно, церемония награждения за призовые места.

А больше всего, знаете, что радует? Вот буквально вчера заходила моя бывшая ученица (тоже теперь учитель физкультуры в школе, только на другом конце Москвы) и рассказывала, как проводит гимнастику на своих уроках, — точ-



но так же, на снарядах... Да и сын наш тоже и прыжками в воду занимался, и легкой атлетикой, и вообще специальность у него совершенно другая, а все равно в школу вернулся, начал этим бредить. С удовольствием уроки гимнастики проводит. Сама удивлена, не думала, что он настолько заинтересуется. Значит, все, что мы с Виктором Борисовичем делали, оставляет след в душе...

#### ДЕВОЧКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ БРУСЬЯ

В свое время в начальной школе я давала детям упражнение, которое хоть один раз в жизни делали все — «березку». Так один папа, когда узнал об этом, целую петицию написал. Врач по профессии, он считал, что такого рода упражнения давать детям небезопасно. С подобными вещами очень редко, но, к сожалению, приходится сталкиваться. Что делать? Я говорю: «Хорошо, ваш ребенок не будет выполнять это упражнение». Но и для себя делаю какие-то выводы. Всегда ведь можно найти другой интересный полезный элемент или чуть снизить нагрузку. Сейчас школы варятся в своем соку, одни работают по стандартной программе, другие ищут что-то свое, экспериментируют.

Коллеги могут возразить: нам «дают по рукам» — то нельзя, другое или расписание очень жесткое... Я всегда говорю: **«Ребята, боритесь за свои права!»**

В ГИМНАСТИКЕ последний урок у нас контрольный. Судят сами дети. Я их с первых гимнастических уроков учу выставлять баллы



Многое зависит и от традиций школы. Когда я только пришла сюда, мне дали первоклашек, которых я вела уже до выпускных экзаменов. Так я в буквальном смысле начинала с самых азов, ставила «школу», как детские тренеры делают это в спортивных школах, а потом они у меня плавно переходили на более высокий уровень. Наша с мужем система настолько была налажена, что дети гимнастику просто обожали. Девочки и теперь больше всего любят брусья, несмотря на то, что не все получается.

#### УЧИТЕЛЬ — ЗАВЕДОМО ПРОИГРАВШИЙ? НЕТ!

Почему урок физкультуры в какой-то момент потерял былую популярность у детей и родителей? Почему к нему перестали относиться как к предмету, так же необходимому для ребенка, как физика и математика? Почему сама профессия — учитель физкультуры — стала не престижной? Смотрю на наш курс: среди моих «одноклассников» очень много тех, кто носит звание «заслуженный учитель». Многие по сей день трудятся на своих местах и получают удовлетворение от своей работы. И... все жалуются на молодых. Нет, мол, у них интереса к профессии, желания вкладывать душу.

Не знаю, может, наше поколение относилось к делу по-другому, потому что, получая диплом, мы знали: как бы потом ни сложилось, как минимум три года ты должен в школе отработать. Мы настраивались на этот путь. А когда погружаешься во что-то с головой, в тебе всегда что-то просыпается. Даже если поначалу ты не очень хочешь этим заниматься.

Мы и уроку отдавали больше внимания непосредственно как уроку. Сейчас больше всех соревнования интересуют — выступления, ре-

зультаты и все такое. А обычные уроки — учителя физкультуры часто жалуются на то, что к их предмету нет внимания со стороны руководства школы. И это, мол, сразу отбивает всякую охоту проявлять инициативу.

Что делать? Значит, нужно самим поднимать авторитет предмета. И начинать с себя. Уметь, если нужно, доказывать, отстаивать свою позицию. Как когда-то делали это мы с мужем. Нам помогли и успехи детей, которые выигрывали соревнования школьников не только в Москве, но и на всероссийских олимпиадах по физической культуре.

Иногда бывают ситуации, когда нужно прикладывать определенные усилия для того, чтобы качество твоих занятий не страдало. Ведь у нас что получается? Третий урок ввели, найти для него место в расписании так, чтобы всем было удобно, не просто. Получалось, что на один урок два класса попадало. А зал у нас маленький. Как тут проводить полноценные занятия? Но урегулировали проблему. Мы же все-таки хотим, чтобы не просто так, для галочки, дети в зал приходили.

Я всегда говорю, физкультура — предмет, где мы можем подойти гибко к каждому ученику. Если по математике ты с контрольной не справился, никто не увидит, учил или не учил, старался или нет. Поставят двойку и все. А я детям объясняю:

Когда погружаешься  
во что-то с головой, **в тебе  
всегда что-то  
просыпается.**  
Даже если поначалу ты не очень  
хочешь этим заниматься



«Сегодня ты на одной ступенечке можешь быть. А Вася, Коля, Маша — на другой. Это нестрашно. Мне важно, чтобы каждый из вас по этим ступенечкам поднимался. Ты — к этой. А ты — вон к той. И оценки я ставлю, не только исходя из конечного результата, но и за то, как ребенок к нему стремился, за старание, прилежание...».

«Учитель физкультуры — неудавшийся спортсмен или тренер, заведомо проигравший». Приходится иногда и такое слышать. В какой-то степени доля правды в этом, может, и есть. Но, например, в нашей школе столь высока планка урока физкультуры, что мы подобного не чувствуем. Нас уважают. Даже молодежь, которая приходит на практику в нашу школу, вижу, хочет чему-то научиться. Это желание — учиться — нужно постараться в себе сохранить. Вспоминаю начало своей карьеры, как ходила на открытые уроки, интересовалась работой коллег. Знаете, даже на самом плохом уроке можно найти что-то полезное для себя. А если уж к настоящему профессионалу попадешь...

Однажды на один из открытых уроков, которые давал мой муж, приехали немцы. Что поразило, так это то, как они смотрели на его работу. Ни один не отвернулся в сторону за все сорок пять минут. Сидели, строчили в своих блокнотах, потом еще и вопросами закидали. А другие, бывало, посидят для виду и — до свидания. К сожалению, таких много. Иногда я их прямо спрашиваю: «Зачем вам это? — А чтобы бумажка была», обычно следует ответ.

#### ТРЕТИЙ — ЛИШНИЙ?

Чего не хватает для того, чтобы условия работы были идеальными? Прежде всего двух спортивных залов. Тогда один можно было бы сделать полностью гимнастическим. И спортивная площадка нужна с мягким покрытием, а не с

асфальтовым, как сейчас. Еще — бассейн. Хотя бы один на три школы. Дети, хотим мы этого или нет, должны научиться плавать на начальном этапе своей жизни.

С 5 класса я бы делила на уроках физкультуры мальчиков и девочек. Мальчишкам в этом возрасте надо обязательно силу качать. Про подтягивание я уже говорила. Здесь очень серьезные проблемы, но они решаемы. Вот наш новый учитель по ОБЖ, бывший военный, заинтересовал ребят здоровым образом жизни, и старшеклассники сами стали приходить в зал, подкачиваться. Девочки тоже с легкими гантелями могут позаниматься, но им больше гибкость развивать нужно, учиться красиво двигаться, делать упражнения на пресс. А то смотришь — симпатичная, стройная, а попросишь ее «ласточку» сделать — без слез не взглянешь. Можно, конечно, научить, мы и учим. Но они же в этом возрасте скованны, зажаты, собственной тени стесняются. Без мальчишек им было бы легче.

В последнее время идет полемика — а нужен ли в школах третий урок физкультуры? Мое мнение: с 1-го по 9-й класс — обязательно. А выпускникам он, по большому счету, уже ни к чему. Им и так времени на учебу не хватает. Те, кто приучен вести активный образ жизни, сам найдет возможность «встряхнуть» себя и вне школьных занятий. А силой загонять — зачем? Двух уроков в 10–11 классах вполне достаточно.

Знаю, что в некоторых школах третью физкультуру заменяют хореографией или игрой в шахматы. С одной стороны, это не так уж плохо, но я все-таки за физкультуру в чистом виде. Ее ведь ввели для того, чтобы дети двигались, а не в шахматы играли. Они и так все время сидят в наш компьютерный век. ▀

ГИМНАСТИКЕ В НАШЕЙ школе отведена вторая четверть. В первой идет легкая атлетика и игровые виды спорта



ПОЧЕМУ К ФИЗКУЛЬТУРЕ перестали относиться как к предмету, так же необходимому для ребенка, как физика и математика?

# А УТРОМ ВЫ БЫЛИ ВЫШЕ...

РОСТ И ВЕС НУЖДАЮТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОДХОДЕ

В ЭТОЙ РУБРИКЕ МЫ НАМЕРЕНЫ РАССМОТРЕТЬ БАЗОВЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕ СОВРЕМЕННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС. ЭТИ НАВЫКИ ПОМОГУТ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ И МЕТОДИСТАМ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ОСВЕЖИТЬ ЗНАНИЯ И, В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ, ПОВЫСИТЬ КВАЛИФИКАЦИЮ. РАССМАТРИВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ БУДУТ ТАКЖЕ ИНТЕРЕСНЫ И РОДИТЕЛЯМ СПОРТСМЕНОВ, ОНИ ПОЗВОЛЯТ ИМ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ РЕБЕНКА.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ВРАЧ, ТРЕНЕР, с.н.с. НИИ СПОРТА РГУФКСМиТ



рост	«рекомендуемый» ИБр = Вес – (рост – 100)
115–125 см	– 2–5
126–130 см	– 6–8
131–135 см	– 9–10
136–140 см	– 11–12
141–145 см	– 13–14
146–150 см	– 15–16
151–155 см	– 17–19
156–160 см	– 20–16
161–165 см	– 21–15
166–170 см	– 22–14

Мы начнем с базового «навыка» — антропометрии, которая выполняется не только с первых шагов в спорте, но и с первых моментов жизни ребенка: ему измеряют рост, вес и основные объемы (грудной клетки и др.).

Антропометрические измерения в спорте традиционно входят в число обязательных обследований, сопровождающих тренировочный процесс. Такие измерения, как правило, проводит тренерско-преподавательский состав, методисты спортивных школ, врачебно-сестринский состав в рамках обязательного тестирования по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

В ряде случаев взвешивание гимнастов проводится еженедельно и даже чаще, чем меняется вес гимнаста. (В норме вес может «плавать» в пределах килограмма в течение нескольких дней при стабильном тренировочном процессе.) Такое частое взвешивание имеет положительный педагогический (дисциплинирующий) эффект.

Основные правила измерения роста нельзя назвать сложными, но их обязательно следует придерживаться:

- измерение роста проводится натошак в одно и то же время (лучше в первую половину дня, так как к вечеру показатель роста может уменьшаться на 1–2 см);
- ростометра во время измерения следует касаться пятками, ягодицами, межлопаточной зоной, затылком;
- голова должна быть расположена так, чтобы наружный край глаза был на одной горизон-



ВЕС ТАКЖЕ СЛЕДУЕТ измерять натошак, так как его суточное колебание может составлять около килограмма

## Антропометрия

(от греч. *ἄνθρωπος* — «человек» и *μέτρον* — «мерить») — измерение тела человека и его частей с целью установления конституциональных особенностей его физического строения

тальной линии с наружным слуховым отверстием.

Вес также следует измерять натошак, так как его суточное колебание может составлять порядка 1 килограмма.

Измерить правильно рост и вес не так уж сложно — определенную трудность представляет трактовка результатов измерений. Среди употребляемых индексов и таблиц массо-ростовых показателей наиболее востребованным в спортивной среде является Индекс Брока (ИБр). Этот индекс существует в разных вариантах, вызывая ненужную путаницу. Мы же приведем его классический вариант:

ИБр = (масса тела в кг) – (длина тела в см – 100 см)

Оценить вес гимнаста в спортивной гимнастике можно по таблице Индекса Брока. Индекс Брока для спортивной гимнастики рекоменду-

ется иметь на одну ступень больше, чем в художественной гимнастике.

Например, если рост гимнаста находится в интервале от 126 до 130 см, то его «рекомендуемый» Индекс Брока должен быть больше –6, но не слишком превышать –1.

Следует понимать, что все индексы являются не более чем ориентировочными. Оценивать достаточность роста и веса гимнаста нужно строго индивидуально. Ценность индексов проявляется при их рассмотрении в динамике за полугодовой и более период.

Тем не менее измерение таких простейших антропометрических показателей, как вес и рост, доступно в домашних условиях и в ряде случаев является стимулом к коррекции пищевого режима ребенка (мы имеем в виду ограничение мучного и сладкого, которое в подавляющем большинстве случаев показано не только современным детям, но и взрослым). ▲

# БЕРЕГИ СТОПУ СМОЛОДУ

НАГРУЖАЙ, НО НЕ ИЗНАШИВАЙ

ИЗ ВСЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТОПА И ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ ИСПЫТЫВАЮТ МАКСИМАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ В ГИМНАСТИКЕ. КАК ТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РЕССОРНАЯ ФУНКЦИЯ СТОПЫ, НЕКОМПЕНСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА ПОДНИМАЕТСЯ ВЫШЕ. СТРАДАЮТ КОЛЕНИ, ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ, ПОЯСНИЦА И ТАК ДАЛЕЕ, ВПЛОТЬ ДО ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА. ПОЭТОМУ НЕ РЕДКО ДОКТОР ЛЕЧИТ БОЛИ В КОЛЕНЯХ, СПИНЕ И ДАЖЕ В ШЕЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ СТЕЛКАМИ (ТО ЕСТЬ МОДЕЛИРУЯ СВОД СТОПЫ).

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



Тренировочный процесс на не восстановленном полностью опорно-двигательном аппарате теряет свою эффективность и грозит преждевременным изнашиванием организма

Недостаточность рессорной функции стоп заставляет гимнаста чуть-чуть сгибать колени, чуть-чуть не выпрямлять ноги, сутулиться, амортизируя осевую нагрузку. Поэтому, если у гимнаста нет ЛИНИИ, начинайте восстанавливать ее от стоп.

Следует различать лечение и восстановление. Плоскостопие выше первой степени требует специализированного лечения у травматолога-ортопеда (при этом в ряде случаев тренировочный процесс можно не прерывать, а лишь корректировать нагрузку).

Мы будем говорить о восстановлении как об обязательной системе мероприятий для любого гимнаста. Ведь тренировочный процесс на не восстановленном полностью опорно-двигательном аппарате теряет свою эффективность и грозит преждевременным изнашиванием организма.

Основные проблемы в стопах и голеностопном суставе типичные и обычно имеют следующие причины:

1. Слабость связочного аппарата, которая, по данным медосмотров, наблюдается у более 80% детей, занимающихся гимнастикой со спортивной направленностью.
2. Разболтанность связок в силу травм и погрешностей в тренировочном процессе — например, работы на «косолапых» ногах там, где требуется выворотная постановка (понятно, что в гимнастике в полном объеме балетной выворотности не требуется).
3. Все это вызывает гипертонус мышечных групп, берущих на себя работу разболтанного связочного аппарата, за ним следует «компенсаторная» слабость практически всех остальных мышечных групп.

На коррекцию этих проблем и должны быть направлены основные усилия по восстановлению стоп и голеностопного сустава. Если не проводить восстанавливающих мероприятий, «недостаточность» в стопах и голеностопном суставе перерастет в различные заболевания (плоскостопие, тендиты и лигаментиты, остеохондропатии, дегенеративно-дистрофические изменения по типу артрозов и т.п.).

Общие принципы восстановления голеностопного сустава и стоп не столь сложны, но требуют регулярного внимания:

1. Снять гипертонус с крупных мышц, находящихся на голени, и мелких мышц, располагающихся непосредственно на стопе.
2. Поднять недостающий тонус в ослабленных мышечных группах. Эти мышцы, как правило, непосредственно не задействованы в тренировочном процессе, поэтому требуют дополнительной «тренировки».

В качестве восстанавливающих средств обычно рекомендуют ЛФК, массаж, теплые ванночки с морской солью после занятий, различные расслабляющие мази и масла. К сожалению, указанными мероприятиями либо пренебрегают, либо по разным причинам прекращают выполнять (зачастую ссылаясь на их неэффективность).

Мы опишем несколько достаточно простых упражнений, которые рекомендуется проводить в зале в конце занятия в рамках «заминки» (она обязательно должна присутствовать в конце каждого тренировочного занятия).

## 1. Гимнастическая рефлексотерапия

То есть рефлексотерапия, наложенная на типичные гимнастические упражнения. Для этого можно воспользоваться массажным мячиком и прокатывать его по всей стопе, распрямляя колено и натягивая подъем. Это упражнение восстанавливает тонус стопы не вообще, а в наиболее востребованном для гимнастики положении — с натянутыми коленом и носком.

## 2. Стабилизирующая гимнастика с сопротивлением

Тренер (в дальнейшем — другой спортсмен) оказывает сопротивление сгибанию и/или разгибанию пальцев ног и голеностопного сустава, тренируя ослабленные группы мышц.

## 3. Старые, как мир, упражнения (им более ста лет!):

- удержание скомканного полотенца пальцами ног;
- собирание полотенца стопами;



Есть мнение, что все гимнасты, имеющие размер ноги 36 и более, должны носить индивидуально изготовленные ортопедические стельки. Но без специально подобранных восстанавливающих упражнений ортопедические стельки будут неэффективными

- рисование карандашом, зажатым в пальцах ног;
- переключивание мелких предметов стопами.

В зимний период можно рекомендовать бег по снегу (10–5 секунд). Это чрезвычайно мощное средство восстановления не только стоп, но и всего организма в целом. Но тут важен индивидуальный подход!

Всевозможные средства восстановления гимнастов в течение учебно-тренировочного года будут малоэффективными, если летний период используется нерационально. Летом гимнасты должны как можно больше ходить босиком по траве, камушкам, песку и обязательно много плавать (лучше в море). Пословица «Готовь сани летом, а телегу зимой» как нельзя лучше отражает суть восстановления в ортопедии. ▲

# НЕ БОЙСЯ. ДОКАЖИ!

БРЯНСК ПОСМОТРЕЛ НА ТАЛАНТЫ И ИХ НАСТАВНИКОВ



В БРЯНСКЕ ПРОШЛИ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ». 240 ГИМНАСТОВ ИЗ ВСЕХ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ, ИЗ 50 ГОРОДОВ РОССИИ ПРИЕХАЛИ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, НА ЧТО СПОСОБНЫ. И — СРАВНИТЬ СЕБЯ С КОЛЛЕГАМИ. СЕРЬЕЗНЫЙ СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ РАНО. А «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ» — ЭТО ПУТЬ НАВЕРХ, ГОВОРЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ЯЗЫКОМ, — ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА. И НЕ СЛУЧАЙНО СОГЛАСНО РЕГЛАМЕНТУ ПРИЗЕРЫ ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЙ МОГУТ СТАТЬ ЧЛЕНАМИ СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ. ГЛАВНОЕ — ПРОЯВИТЬ СЕБЯ.

ТЕКСТ: МАРУСЯ БОНИНА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ  
соревнований Юрий  
Николаевич Шаменин

«От имени исполняющего обязанности главы Брянской городской администрации Анатолия Кистёнева хочу пожелать участникам больших успехов, высоких достижений, быть сильными, мужественными, упорными и трудолюбивыми. Радуйте своих тренеров и родителей, которые вкладывают в вас свою душу. Вы — наши будущие олимпийские надежды. Удачи всем!», — поздравила участников с открытием турнира заместитель главы Брянской городской администрации Галина Корниенко.

В течение трех дней на гимнастическом помосте шла упорная борьба за высокие места в многоборье и на отдельных снарядах.

## РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ СОРЕВНОВАНИЙ ЮРИЙ НИКОЛАЕВИЧ ШАМЕНИН:

— Если честно, сколько работаю, таких детей еще не видел, очень много хороших ребят! И самое главное — виден грамотный подход тренеров. У нас на турнире полные балконы зрителей следили за соревнованиями, специалисты приходили, родители, которые уже то же как специалисты, все обменивались мне-

ниями. И главный вывод был такой: ребята по-гимнастически очень красивые. Линии чистенькие, натянутые. И это бросается в глаза. То есть базовая подготовка, по поводу которой мы всегда переживаем, говоря, что упущенное в детстве очень сложно, а иногда невозможно наверстать, явно видна.

Правда, я бы все-таки отметил, что мальчики на «Олимпийских надеждах — 2013» выглядели ярче, чем девочки.

Если у большинства ребят — у каждого свою — какую-то изюминку можно было найти, то девочек таких было не слишком много. Да и подавать себя они как-то не умеют. Не улыбаются, зажаты. Задаешь вопрос — глаза опустила, не хочет или не может разговаривать. Не знаю, может, какой-то тренерский максимализм срывает на отрицательный даже результат? Женщины-тренеры ведь как устроены? Девочка сделала хорошо, ее похвалить надо, передохнуть немного, а тренер хочет еще лучше! Я всегда говорю: «Остановитесь, посмотрите, похвалите, проанализируйте!»

Зарина ДУКАЕВА



Варвара  
ЗУБОВА



Арина ИЩУК



Екатерина  
КУРИЦЫНА



Тамара КОНОВАЛОВА



Виктория ГОРБАТОВА

Гимнастка Зарина Дукаева из Татарстана собрала в Брянске медали всех достоинств: спортсменка из ДЮСШ «Комсомолец» блестяще выступила на бревне и в вольных упражнениях, завоевав награду высшего достоинства. В опорном прыжке юная спортсменка стала второй и выиграла бронзовую медаль в многоборье. Тренирует гимнастку Андрей Копылов.



Знаете, в чем особенная ценность таких турниров? Спортсменам не нужно проходить никаких этапов отбора. Вот есть девочка хорошая, раньше ей надо было доказывать, место занимать, чтобы попасть в финал. Но бывает же всякое, и осечка в том числе. А сейчас на «Олимпийские надежды» каждая школа допускает лучших детей по первому-второму разряду, облегченный вариант, без всякого отбора. Школа считает, что гимнастка достойна — и делегирует ее на турнир. 240 человек приехали! География расширяется потрясающе. Даже из

Смоленска есть призер соревнований! Никогда там девочек не было, а тут приехала и стала третьей по второму разряду! Чистенькая, аккуратненькая, хореографичная.

И это счастье, что турнир становится все богаче в географическом плане! Результат работы Федерации налицо. Школам выделены снаряды. Ведь у многих школ не было ничего толком! Это большое-большое дело. У нас в Брянске, например, четыре зала, четыре ковра, и маты, и брусья, и бревно, и мостики —

Ксения  
КЛИМЕНКО



Таисия БОРОЗДЫКО

Анастасия Шинкоренко завоевала бронзовую медаль в прыжке, а Татьяна Крутикова (обе из Воронежа, СДЮСШОР имени Ю.Э. Штукмана) стала серебряным призером в вольных упражнениях.



Татьяна КРУТИКОВА



нет проблемы с оборудованием, она снята. Никто в очередь не выстраивается, чтобы на дорожке попрыгать.

Хотел бы отметить тех, кто обратил на себя внимание. Например, по первому разряду выиграла Виктория Горбатова из Дзержинска, умелая, я бы так сказал, уже гимнастка (тренер Колобова И.И.). Тамара Коновалова (Лупашевская Е.Г., Кулаков А.А) из Краснодара — очень женственная, артистичная. Еще Zubova Варвара (Кузнецова Е.В., Кузнецов В.И., Касперович Т.В.), видна тщательная работа тренеров. Хотел бы и нашу брянскую воспитанницу отметить — Бороздыко Таисию, хвалить, может, еще и рано, но это уже маленькая артисточка... Знаю, что специалисты отметили ее.

В соревнованиях по второму разряду выделялись Клименко Ксения из Сургута, Ищук Арина из Барнаула, Зарина Дукаева из Татарстана. Второй разряд, если честно, мне даже больше запомнился, выразительностью что ли...

Воспитанница Второй ивановской детско-юношеской спортшколы олимпийского резерва Екатерина Курицына стала победительницей в опорном прыжке и заняла третье место в вольных упражнениях (по программе второго разряда). Гимнастку тренирует Елена Смельчакова.





Михаил  
ЮРЧЕНКО

Павел ЛУКАШОВ

Михаил ХУДЧЕНКО

По программе первого спортивного разряда при розыгрыше медалей в отдельных видах многоборья Антон Базуев (Воткинск, тренер Андрей Кондратьев) стал чемпионом в упражнениях на перекладине, а в опорном прыжке завоевал бронзовую медаль. По программе второго спортивного разряда Богдан Масагин (Воткинск, тренер Андрей Кондратьев) стал серебряным призером в упражнениях на кольцах и бронзовым — в упражнениях на брусьях. Оба воткинских гимнаста учатся в 6 «б» классе средней общеобразовательной школы №10.

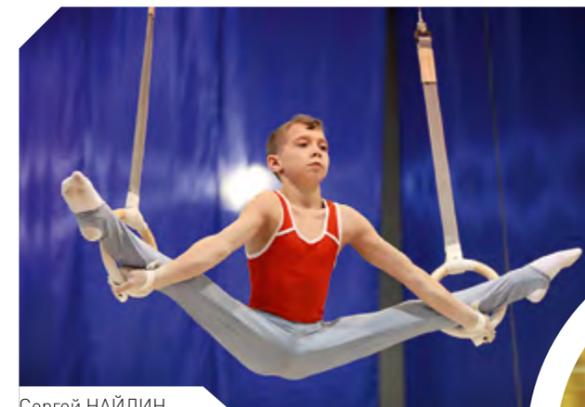
Махаммадумар  
МАМАДАЛИЕВ



Илья ТАШКУЛОВ

У мальчиков по первому разряду, конечно, хочется отметить Худченко Михаила, с ним работает бригада Евгения Николко, видна профессиональная рука, еще понравился специалистам Юрченко Михаил из Обнинска, его тренирует Дмитрий Парамонов. Лебедев Роман из Санкт-Петербурга произвел хорошее впечатление, Шестаков Иван из Кемерово, из Воткинска Антон Базуев...

А во втором разряде Найдин Сергей из Барнаула — просто умница! Выделяется и Мамадалиев Махаммадумар из Москвы, тренер Илия Гиоргадзе с ним занимается в «Динамо», оба



Сергей НАЙДИН

Юный пензенский атлет Павел Лукашов выступал по программе первого разряда и завоевал золотую медаль в упражнениях на коне. На вторую ступень пьедестала почета поднялся Илья Ташкулов из Красноярска, тройку призеров замкнул Роман Лебедев из Санкт-Петербурга.

Антон  
БАЗУЕВ



Роман ЛЕБЕДЕВ

молодцы, сразу виден подход к работе... Из Казани хорошо себя проявил спортсмен Ахмеев Радель, Буссе Юрий из Санкт-Петербурга...

Знаете, на что обратили внимание тренеры в этом году? Фактурные ребята выступали: ножки длинные, спинка, осаночка — все есть! Раньше много было грязи в программах, а сейчас явно видна работа хореографов.

Так что в будущее смотрим с оптимизмом. География расширяется, тренеры работают. Проблем профессиональных немало, их надо пытаться решать. Но решать — в процессе работы. ▶



Иван ШЕСТАКОВ



Радель АХМЕЕВ

Спортсмена тольяттинской КСДЮСШОР «Олимп» Михаила Худченко из Автограда можно по праву называть триумфатором турнира. Он блестяще выступил в личном многоборье по программе первого разряда, став абсолютным победителем. В отдельных видах многоборья победил на трех снарядах: в вольных упражнениях, на кольцах и в опорном прыжке, на брусьях стал вторым.





Денис  
АБЛЯЗИН



Татьяна  
НАБИЕВА



Александр  
БАЛАНДИН



Николай  
КУКШЕНКОВ



Анна  
РОДИОНОВА



Эмин  
ГАРИБОВ



Алина  
МУСТАФИНА



Давид  
БЕЛЯВСКИЙ



Матвей  
ПЕТРОВ

# АНТВЕРПЕН Чемпионат мира-2013

# 2014

## Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

## Февраль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		

## Март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>						

## Апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

## Май

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	

## Июнь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>						

## Июль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

## Август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

## Сентябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>					

## Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

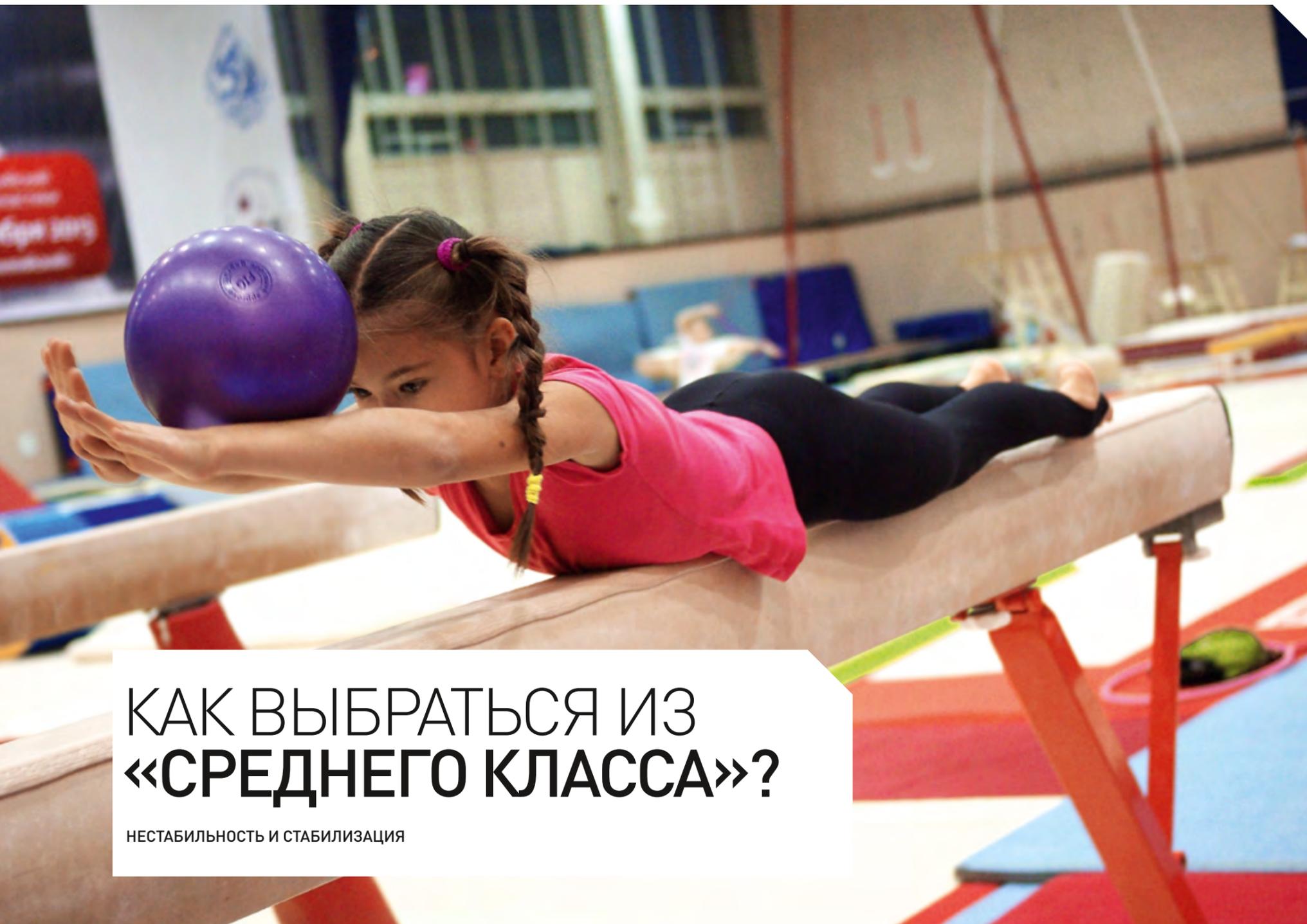
## Ноябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

## Декабрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				

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



## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ «СРЕДНЕГО КЛАССА»?

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ И СТАБИЛИЗАЦИЯ

К началу переходного возраста у гимнастов возникают две на первый взгляд не связанные между собой проблемы:

- 1) неспецифические боли в опорно-двигательном аппарате, значительно затрудняющие тренировочный процесс;
- 2) «проблема среднего класса», когда, несмотря на всевозможные усилия, качественного продвижения в спортивном мастерстве не происходит. Более того, в ряде случаев может отмечаться некоторый регресс в отдельных группах элементов и физических качествах.

Причина таких состояний, как правило, типична — *нестабильность опорно-двигательного аппарата*. Именно она порождает *неспецифический болевой синдром* (боли в поясничной части спины, шее, голени, стопе и т.д.).

Но болевой синдром может быть следствием патологического процесса, например, остеохондропатии, протрузии или грыжи диска. Поэтому при возникновении болевого ощущения следует обратиться к врачу-специалисту (травматологу-ортопеду, детскому хирургу, неврологу), дабы не пропустить что-нибудь «опасное».

**Нередко в местах гипермобильности возникают подвывихи,** соскальзывания и иные проявления нестабильности. Поэтому перед началом выстраивания стабилизирующего мышечного корсета следует, по возможности, подправить все подвывихи (это делает только врач!)

Нестабильность приводит к тому, что гимнаст просто не в состоянии принять должной рабочей осанки, у спортсмена теряется равновесие, не «крутятся» повороты, валятся прыжки, падает координация, влекущая за собой понижение силовых и скоростных физических качеств... Чем дольше длится нестабильность,



Важно учитывать, что и гипермобильность, и гипомобильность, и болевой синдром возникли в определенных областях опорно-двигательного аппарата не случайно. Причину следует искать в профессиональной деятельности спортсмена. И дело не только в технических ошибках и/или недостаточно чистой растяжке. Бывает и так, что по каким-то причинам выполняемый гимнастом элемент не совместим с его телом, не «идет по нему». Перед началом стабилизирующих мероприятий следует пересмотреть все выполняемые спортсменом элементы на биомеханическую совместимость с его опорно-двигательным аппаратом. Такая проверка нередко может определить патологические для данного гимнаста элементы, исключение которых из тренировочного процесса уже само по себе является важнейшим этапом в восстановлении.

тем больше, по «принципу домино», ухудшаются физические качества и нарабатываемая техника.

Обычно по младшим разрядам наработка техники идет параллельно с выстраиванием рабочей осанки, оси и линии. На стадии старших разрядов техника накладывается на уже сформированные осанку, ось и линию, которые неминуемо разрушаются при нестабильности опорно-двигательного аппарата. Такая ситуация характеризует так называемый **переходный спортивный возраст**: когда на соревнованиях элементы по детской технике уже не засчитывают, а элементы по более старшему возрасту еще не засчитывают (в силу более строгих требований к чистоте исполнения).

Что же делать? Стабилизировать опорно-двигательный аппарат. Получается, что и неспецифический болевой синдром, и застой в спортивном мастерстве «лечатся» одинаково — стабилизацией опорно-двигательного аппарата.

В чем сущность нестабильности?

Обычно нестабильность воспринимают как гипермобильность (повышенную подвижность) звеньев опорно-двигательного аппарата вследствие недостаточности стабилизирующих свойств связочного аппарата. В предпубертатном возрасте значительно повышается эластичность всех соединительно-тканых структур как результат повышенного гормонального фона и у девочек, и у мальчиков. И именно в этом возрастном периоде у большинства спортсменов появляются симптомы нестабильности. Тем более что накапливается уже и критическое число микротравм связочного аппарата вследствие травм, ошибок техники исполнения, кривой растяжки и т.п.

Вынести диагноз нестабильности опорно-двигательного аппарата несложно. Тренер это видит по невыстроенности рабочей осанки, оси и линии. А врач, обычно это травматолог-ортопед, — на основании жалоб, клинического осмотра и инструментальных методов исследования (УЗИ, рентгенографии, КТ, МРТ).

Как только диагноз выставлен, все усилия по компенсации нестабильности, как правило, направляют на борьбу с **гипермобильностью**. К сожалению, такая борьба дает лишь временный эффект, а нередко и усугубление проблемы. И вот почему. Средства и методы физического воспитания и спорта ориентированы в первую очередь на формирование мышечной ткани. Соединительная ткань стандартным тренировочным воздействиям не поддается. И укреплять ее можно лишь косвенно, путем

создания мышечного корсета, дублирующего разболтанный связочный аппарат.

Но нельзя забывать и о **гипомобильности**. Борьба с ней на первый взгляд напоминает мероприятия по увеличению гибкости. Например, при нестабильности шейного отдела позвоночника нередко зажата воротниковая зона и верхнегрудной отдел позвоночника. При нестабильности поясничного отдела зажат таз (блокирует крестцово-подвздошное сочленение и т.п.). Придется приложить немалые усилия, вплоть до мануальной терапии, чтобы повысить подвижность или разблокировать зажатую область. И только после восстановления должной подвижности в местах гипомобильности можно приступать к стабилизирующему выстраиванию мышечного корсета.

Итак, этапы борьбы с нестабильностью следующие:

- 1) определение зон боли и дискомфорта и исключение специфических пораженных опорно-двигательного аппарата (это обязательный этап, его выполняет врач-специалист);
- 2) определение участков гипо- и гипермобильности;
- 3) выяснение и исключение из тренировочного процесса провоцирующих гимнастических элементов (может потребоваться перестройка кривых шпагатов и т.п.) и изменение элементной базы соревновательной программы;

- 4) устранение подвывихов в зонах гипермобильности (выполняется врачом соответствующей квалификации!);

- 5) повышение мобильности (гибкости) в областях гипомобильности (возможно, потребуются мобилизация этих участков средствами мануальной терапии, выполняемой врачом-специалистом);

- 6) проведение гимнастики, стабилизирующей опорно-двигательный аппарат и выстраивающей мышечный корсет.

Последний этап — решающий в восстановлении гимнаста, формировании рабочей осанки, выстраивании оси и линии.

В качестве примера мы приведем фото из комплекса стабилизирующей гимнастики Н.Д. Епишина (МГАФК). Укажем лишь, что упражнения этого комплекса следует делать на максимально выжатой (выпрямленной пояснице) и вытянутом и распрямленном шейном отделе позвоночника. Упражнения сначала выполняются на ковре, а потом переносятся на батуты, кольца, бревна, перекладину и другие снаряды. Тем самым усиливается глубина воздействия и проработка тела от одинаковых по форме упражнений.

...Мы не забыли о неспецифическом болевом синдроме, с которого начали сегодняшний разговор. Как правило, он утихает на фоне стабилизации проблемного участка, и никакого дополнительного лечения не требуется. Напомним, что специфический болевой синдром может сигнализировать о проблемах и нуждается в лечении! ▲

Специфический болевой синдром может сигнализировать о проблемах и нуждается в лечении!



## ДЕЛО ВОРОНИНА

XX-й МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА КУБОК МИХАИЛА ВОРОНИНА В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ПОСВЯЩЕН 90-ЛЕТИЮ ОБЩЕСТВА «ДИНАМО».

В СПОРТКОМПЛЕКСЕ «ОЛИМПИЙСКИЙ» ПРОШЕЛ XX-й МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА КУБОК МИХАИЛА ВОРОНИНА. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНЫ ИЗ 19 СТРАН МИРА.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Гимнастический клуб «Динамо-Москва» занял первое место в командном первенстве. В соревнованиях ГК «Динамо-Москва» представляли Дмитрий Гоготов и Никита Нагорный, которые в сумме набрали 171,464 балла. Второе место завоевала сборная Японии (169,798), а третьей стала сборная России, Михаил Кудашов и Андрей Черкасов набрали 164,664 балла.

В этом году турнир собрал спортсменов из Азербайджана, Армении, Белоруссии, Бельгии, Грузии, Германии, Греции, Израиля, Ирака, Казахстана, Кипра, Латвии, Литвы, России, Сирии, США, Узбекистана, Украины, Японии.

Когда-то самый первый Кубок прошел в очень тяжелые для страны годы. Но выстоял, окреп, популярность набрал, стал действительно международным.

«В 1993-м впервые решили провести Кубок Воронина, только тогда эти соревнования назывались Кубком олимпийских чемпионов — Воронина, Андрианова и Билозерчева. Привлекли всех родственников, друзей, они помогли, кто и чем мог. А с 1994-го стали проводить уже Кубок Воронина», — рассказывает президент Гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина, заслуженный тренер России Андрей Зудин.



Наото ХАЯСАКО



Дмитрий ГОГОТОВ



Артур ДАВТЯН

Российский гимнаст **Дмитрий Гоготов** занял первое место в личном многоборье на XX-м международном турнире по спортивной гимнастике на Кубок Михаила Воронина. По итогам выступления на шести снарядах Гоготов показал результат 87,699 балла. Вторым стал представитель Армении Артур Давтян (86,533), третье место занял японец Наото Хаясако (85,766).

Первый турнир когда-то собрал спортсменов из четырех стран ближнего зарубежья. Но год от года авторитет соревнований в мире спортивной гимнастики неуклонно повышался. В 2002-м Кубок Воронина получил статус городского мероприятия. В 2003-м состоялось официальное включение турнира в календарь Международной федерации гимнастики.

В этом году «Кубок» проходил не в родных «динамовских» стенах. Гимнастический клуб располагался на территории стадиона «Динамо» с 1975 года. Среди его воспитанников десятки спортсменов, впоследствии ставших чемпионами мира и Олимпийских игр. Слово «элита» здесь весьма уместно.

Сегодня идет реконструкция Петровского парка, в котором к 2018 году будет построена Академия спорта «Динамо», на ее базе Гимнастический клуб «Динамо-Москва» имени Михаила Воронина в дальнейшем и продолжит свое развитие. А пока — живет в «Олимпийском».

Сложившаяся ситуация все же не помешала турниру, хотя, конечно, осложнила его проведение.

Церемония открытия прошла в форме праздничного представления, в рамках которого состоялись показательные выступления молодых спортсменов и столичных творческих коллективов, парад и чествование ветеранов спорта.



Матвей ПЕТРОВ



Российский гимнаст **Матвей Петров** выиграл в упражнениях на коне. Вышедший в финал с первым результатом Петров стал лучшим, заработав 15,175 балла. Второе место занял представитель Белоруссии Василий Михалицин (14,425), тройку сильнейших замкнул Артур Давтян из Армении (14,200).

Павел ПАВЛОВ

Виктор БРИТАН



Эмин ГАРИБОВ



Никита НАГОРНЫЙ



**Павел Павлов** стал первым в упражнениях на кольцах. Квалифицировавшийся в финал с третьим результатом он набрал 15,375 балла. Второе место занял представитель Армении Артур Давтян (15,025), результат Кудашова в финале — 14,925 балла.

Капитан сборной России по спортивной гимнастике **Эмин Гарибов** стал победителем в упражнениях на перекладине. Гарибов набрал 14,575 балла, что позволило ему обойти немца Вальдемара Айхорна (14,325) и литовца Роберта Творогала (14,050).

С торжественной речью выступил первый заместитель Департамента физической культуры и спорта города Москвы Николай Гуляев: «Позвольте поприветствовать всех и пожелать участникам показать то, на что они способны, а уважаемым зрителям получить удовольствие от созерцания этого замечательного вида спорта».

Андрей Зудин не скрывает слов благодарности: «Это очень почетный и ответственный турнир. Благодарен «Олимпийскому», что принял нас, это лучший зал для тренировок в Москве. Были трудности, связанные не только с переездом, наш старт наслонился на другие соревнования: идут этапы Кубка мира, молодежные сорев-

нования в Бразилии. Тем не менее мы смогли все организовать. Приехали представители 19 стран. В основном мы ориентируемся на молодежь, но есть и члены основных сборных. Начиная с 1952 года представители «Динамо» выступали на всех Олимпийских играх. Вы видели здесь ветеранов, участвовавших в параде открытия турнира, о них мы стараемся не забывать».

И рассказывает о Михаиле Воронине: «В течение десяти лет, с 1992-го по 2004-й, Гимнастический клуб «Динамо» возглавлял Михаил Яковлевич Воронин. Не побоюсь этого слова, Михаил Яковлевич был великим. Великим спортсменом, тренером, организатором.



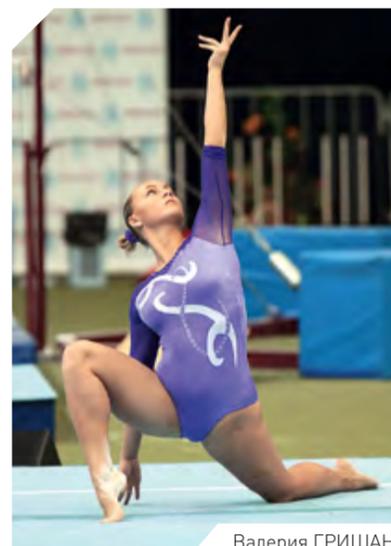
Дарья  
МИХАЙЛОВА



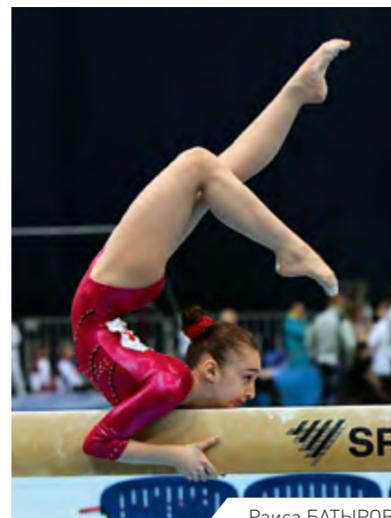
Кристина ЯРОШЕНКО



Елена  
ВАСИЛЬЕВА



Валерия ГРИШАНЕ



Раиса БАТЫРОВА



Анна  
ПАВЛОВА



Анастасия КАДЫШЕВА

Гимнастка **Анна Павлова**, представляющая ныне Азербайджан, одержала победу в опорном прыжке, а украинка **Елена Васильева** стала победительницей в упражнениях на брусках.

Российская гимнастка **Анастасия Кадышева** заняла второе место в вольных упражнениях, а победу одержала **Валерия Гришане** из Латвии.

Он не пугался новых веяний, необычных подходов в воспитании спортсменов, все время искал интересное, что можно было бы применить в гимнастике, в приобщении детей к спорту. И мы сегодня стараемся продолжать его дело. Ищем новое, экспериментируем. Сама жизнь заставляет это делать».

Капитан сборной России по спортивной гимнастике Эмин Гарибов отметил, что участие в Кубке Воронина для всех спортсменов явилось хорошей возможностью на большом по-

мосте отработать новые программы: «Это серьезный турнир международного уровня, где собирается много сильных гимнастов.

Выступления проходят на большой арене, что поднимает ранг соревнований. Для нас это очередной опыт, будем обкатывать новые комбинации к следующему сезону».

Согласен с капитаном и Матвей Петров: «Задача была опробовать новые элементы, новые комбинации, которые я раньше не делал, что-

бы на следующем чемпионате России исполнить новую программу более уверенно. Если я соединю старые элементы и новые, то будет очень сильная комбинация, одна из сильнейших в мире — 7,1–7,2 база».

«Впечатления от этого турнира очень хорошие, состав гимнастов интересный, здесь есть призеры и чемпионатов Европы, и чемпионатов мира. Наша сборная решает свои вопросы — кое-что удалось, кое-что нет. Скажем, была задача у Матвея Петрова показать новую программу на

конце, и он ее показал, вставив сложные элементы. Будем работать над усилением и улучшением качества. Многоборцы показали свой уровень, это Дима Гоготов и Миша Кудашов, — говорит старший тренер сборной России Валерий Алфосов. — Нельзя сказать, что результат в многоборье достаточно высокого класса, но он выше среднего международного уровня».

Турнир, который очень любят гимнасты, и на следующий год пройдет в спорткомплексе «Олимпийском». ▲

Вольные упражнения у женщин стали последним видом на этом турнире. Гришане показала в финале результат 13,600 балла, что позволило ей обойти Анастасию Кадышеву и Анну Павлову. В упражнениях на бревне победила украинка **Алена Васильева**, которая набрала 14,750 балла, второй и третьей стали представительницы Азербайджана **Марина Некрасова** и **Анна Павлова**.

**Мужчины, многоборье Взрослые**

1. Дмитрий Гоготов, ГК «Динамо-Москва»
2. Артур Давтян, Армения
3. Наото Хаясако, Япония

**Юниоры**

1. Казума Кайа, Япония
2. Никита Нагорный, ГК «Динамо-Москва»
3. Фумия Китакура, Япония

**Командное первенство**

1. ГК «Динамо-Москва» (Никита Нагорный, Дмитрий Гоготов)
2. Япония (Казума Кайа, Наото Хаясако)
3. Сборная команды России (Андрей Черкасов, Михаил Кудашов)

**Женщины, многоборье Взрослые**

1. Алена Васильева, Украина
2. Анна Павлова, Азербайджан
3. Марина Некрасова, Азербайджан

**Юниоры**

1. Дарья Михайлова, Россия
2. Кристина Ярошенко, ГК «Динамо-Москва»
3. Анастасия Белькова, Узбекистан

**Командное первенство**

1. Сборная команды России (Дарья Михайлова, Раиса Батырова)
2. Азербайджан (Анна Павлова, Марина Некрасова)
3. ГК «Динамо-Москва» (Кристина Ярошенко, Александра Языджян)

# КОХЕЙ УЧИМУРА: Я — ЛЕГЕНДА? НЕ МОГУ ТАК СКАЗАТЬ!

КАЖДЫЙ, КТО СЛЕДИЛ ЗА БОРЬБОЙ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В АНТВЕРПЕНЕ, НАВЕРНЯКА НЕ РАЗ ЗАДАВАЛСЯ ВОПРОСОМ: СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ПРЕДЕЛЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ? ИМЕННО В АНТВЕРПЕНЕ, В ЭТОМ ПРЕКРАСНОМ И ДРЕВНЕМ ГОРОДЕ, 110 ЛЕТ НАЗАД ПРОХОДИЛ ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ГИМНАСТИКЕ. ГИМНАСТИКА МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА. ОН ВНОВЬ ВЫВЕЛ ПОД СВЕТ СОФИТОВ ЗВЕЗД СПОРТА, ЧТО НАХОДЯТСЯ НА ВЫСОЧАЙШЕМ УРОВНЕ. И ЭТО ОЧЕНЬ, ОЧЕНЬ ДЛИННАЯ ИСТОРИЯ.

ТЕКСТ: ЭМАНУЭЛЬ ФАНТАНЕАНУ,  
перевод из журнала AIPS



## В олимпийской истории всего три гимнаста смогли выиграть по два титула абсолютных чемпионов

Конечно, гимнасты, которые завоевывают золотые медали и становятся абсолютными победителями, уже вписывают свои имена в историю. Тот же, кто сможет завоевать медаль абсолютного первенства дважды, будет известен всем поколениям, нынешним и будущим. А тот, кто станет обладателем даже не трех мировых титулов, а четырех, да еще подряд... Какой эпитет можно подобрать, как назвать такого человека?

Четыре года назад, в 2009 году в Лондоне, когда японец Кохей Учимура завоевал первый мировой титул, никто не думал, что это повторится еще не раз.

Когда победил в Роттердаме, его сравнивали с великими чемпионами, сумевшими выиграть два чемпионата мира подряд: Юрий Королев (1981, 1985), Дмитрий Билозерчев (1983, 1987), Иван Иванков (1994, 1997), Янг Вей (2006, 2007), сравнивали с выступлениями Николая Андрианова или Александра Дитятина, которые прочно «засели» в памяти всех любителей гимнастики...

В 2001-м, во время финала чемпионата мира в Токио, статистики вспомнили, что три рекордных титула, обладательницей которых стала феноменальная Светлана Хоркина, подняли ее на уровень выдающихся знаменитостей (Лариса Латынина, Людмила Турищева, Шэнон Миллер). Но то было в женской гимнастике...

В начале октября этого года Книга рекордов Гиннеса была пересмотрена: в 24 года именно Кохей Учимура стал первым гимнастом, который получил четыре мировых титула абсолютного чемпиона, разбивая ничью со Светланой Хоркиной, чьи три титула не шли друг за другом.

В 2012-м, на Олимпийских играх в Лондоне, Кохей также завоевал золотую медаль. В олимпийской истории всего три гимнаста смогли выиграть по два титула абсолютных чемпионов: Альберто Брагила (1908, 1912), Виктор Чукарин (1952, 1956), Савао Като (1968, 1972). Конечно, в других условиях, согласно другим правилам и на другом уровне развития гимнастики. Судя по нынешней ситуации, Кохео Учимуре вполне по





## Кохей Учимура — обладатель пяти олимпийских медалей, включая золото абсолютного чемпиона в 2012 году и серебро в 2008-м

силам встать в один ряд с олимпийскими героями после Рио-де-Жанейро в 2016 году.

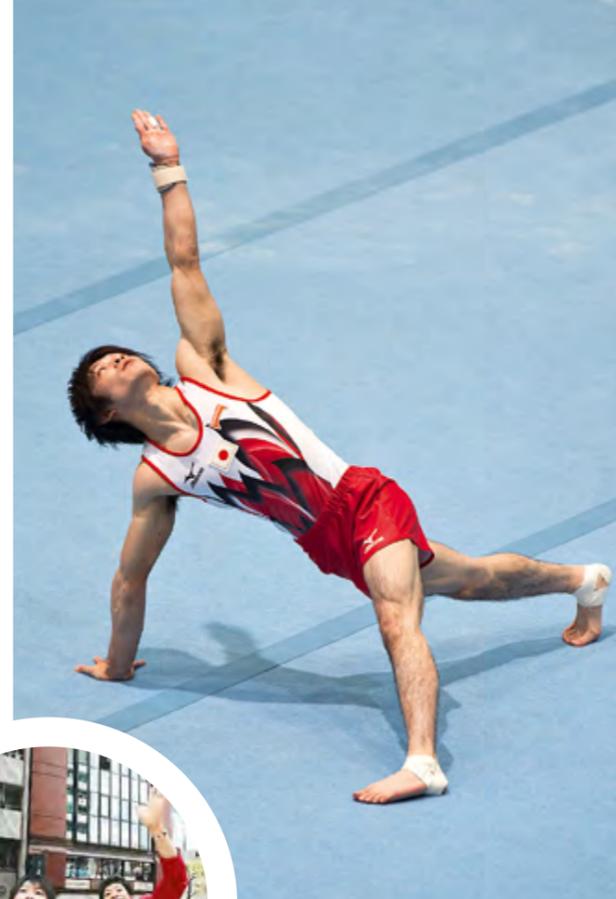
Вернемся к чемпионату мира в Антверпене для лучшего понимания того, что совершил в гимнастике Кохей Учимура. Статистики подсчитали, что в 2009 году Учимура выиграл 2,575 балла. В 2010-м — 2,283; в 2011-м — 3,101; в 2012-м (на Олимпиаде) — 1,659; в 2013-м — 1,958 балла.

Вывод специалистов един: «Кохей Учимура — самый успешный гимнаст последних 40 лет, учитывая, что начиная с 1972 года никто не выигрывал титул абсолютного чемпиона несколько раз подряд».

Кохей Учимура — обладатель пяти олимпийских медалей, включая золото абсолютного чемпиона в 2012 году и серебро в 2008-м. Учимура был непобедим после серебра в Пекине. Но пока его 11 медалей чемпионата мира стоят позади рекорда Виталия Щербо (двенадцатикратного чемпиона мира, обладателя шести золотых медалей ОИ).

Кохей Учимура может доминировать еще в течение многих лет.

«Хочу продолжить до Токио-2020», — сказал он прессе про Олимпиаду, которую будет принимать его страна.



«ХОЧУ ПРОДОЛЖИТЬ до Токио-2020», — сказал Учимура про Олимпиаду, которую будет принимать его страна

Обозревателю BBC Sport Олли Вильямсу гимнаст признался после безоговорочной победы в Антверпене: «Я много тренировался ради этого, смог победить — и не благодаря удаче. Не думаю, что мой талант чем-то уж отличается от таланта других гимнастов. Тут важно, как я тренируюсь, как подхожу и продумываю занятия. Так что все это время я всего лишь был сфокусирован на моих ежедневных тренировках, действительно думал только о чистоте исполнения. Я использовал голову в тренировках, не только тело. Все, во что я верю, это практика...»

У каждого есть свой герой. Кто кумир Учимуры? Ответ для Олли Вильямса с BBC Sport: «Усейн Болт. Он приходит совершенно спо-

койно и говорит: «Я буду легендой». А потом выходит на дорожку и делает это. Я действительно восхищаюсь им». «Но, Кохей, неужели ты не легенда тоже?» — «Я не могу сказать это сам!».

Это уже реальность: Кохей Учимура — один из величайших спортсменов в истории японского спорта, и он может стать лучшим гимнастом всего мира. В Стране восходящего солнца родилась спортивная легенда!

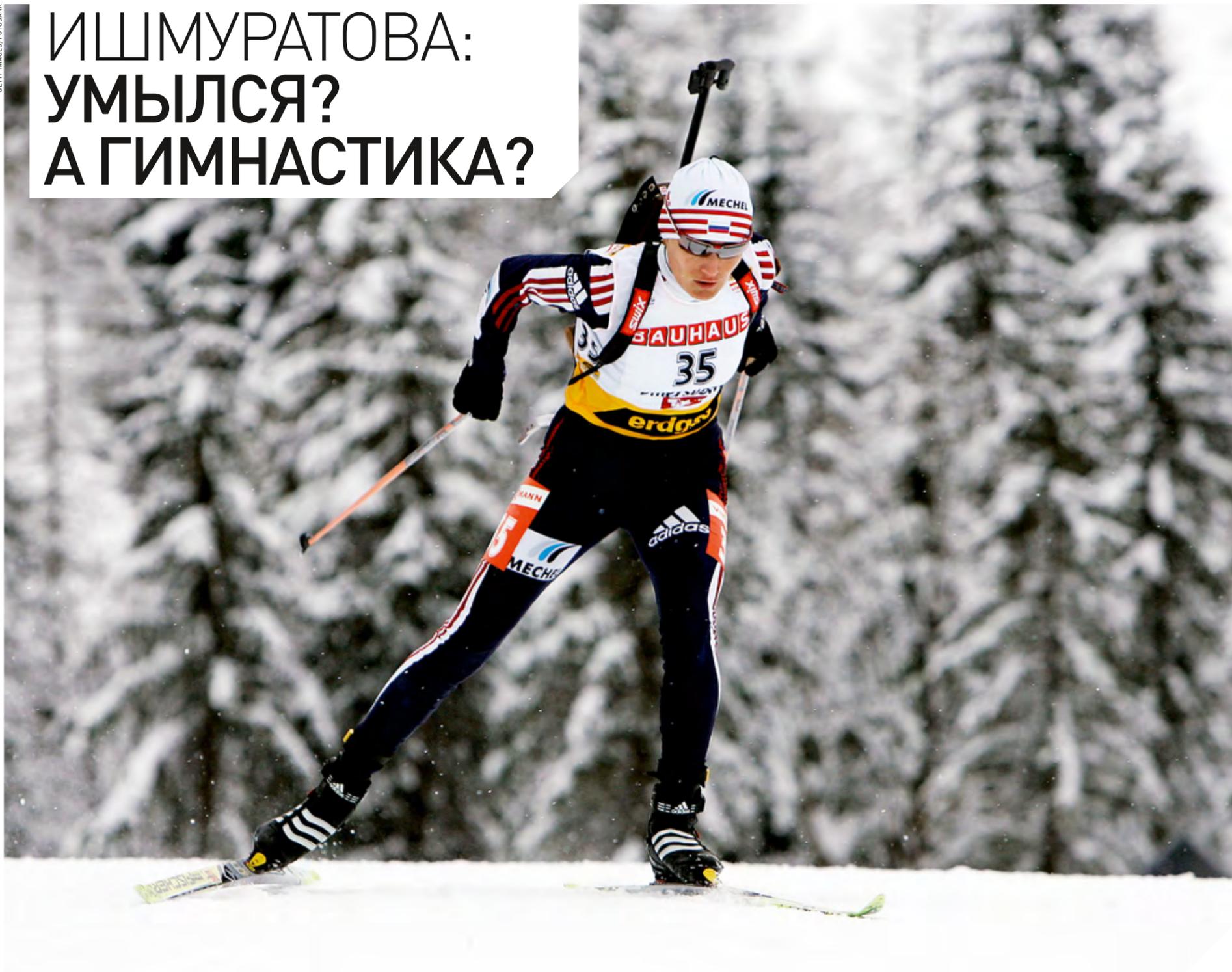
...Легенда? Я не знаю. Только время решит. В любом случае спорт и все мы нуждаемся в легенде. Если у нас нет легенд и героев для легенд, жизнь становится беднее. ▲

## КТО ТАКОЙ КОХЕЙ УЧИМУРА?

Кохей родился 3 января 1989 года в Китакою (префектура Фукуока, Япония). Гимнастикой он начал заниматься в три года в спортивном клубе своих родителей (в Нагасаки), которые тоже были гимнастами. В 15 лет Кохей переехал в Токио, где начал тренироваться с золотым медалистом Афин Наоя Цукахарой. На Олимпийских играх в Пекине он выиграл серебро в командных соревнованиях, выполнив опорный прыжок, упражнения на брусьях, перекидине и произвольную программу. А в финале многоборья стал серебряным призером, завоевав для Японии первую медаль в этом виде за 24 года.

# СВЕТЛАНА ИШМУРАТОВА: УМЫЛСЯ? А ГИМНАСТИКА?

GETTY IMAGES/FOTOBANK



ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО БИАТЛОНУ УВЕРЕНА, ЧТО ГИМНАСТИКА НЕ ТОЛЬКО ОСНОВА СПОРТА, НО И ЗАЩИТА В ЖИЗНИ.

ТЕКСТ: АНТОН ДМИТРИЕВ

— Светлана, биатлон и гимнастика из разных погодных условий, но...

Понимаю, о чем вы, прямо в корень бьете. Моим первым тренером в биатлоне, когда я только взяла винтовку в руки, был Валентин Николаевич Задонский. Так для него важнее гимнастики в тренировках ничего не было. До сих пор слышу его голос: «Девочки, гимнастика — это все!»

И я с тренером согласна. Это же первооснова. И — подготовка к главной тяжелой работе. И — после нее расслабление. Ведь как это важно, чтобы натруженные мышцы растянулись, расслабились, длинными стали, как мы говорим. Для этого мы всегда специальный комплекс упражнений на растяжку делали именно после тренировки. Гимнастика важна в любом виде спорта, что циклическом, что координационном. Не знаю, есть ли человек, который рискнет с этим поспорить.

— Когда тренировались, были у вас какие-то любимые упражнения?

Обожала, знаете, ногу на шведскую стенку закинуть и наклоны делать — растягиваться, растягиваться! Такие приятные ощущения потом испытываешь, по-другому свое тело чувствуешь, каждую мышцу. После таких упражнений довольно легко на шпагат садилась. И потом — можно было это упражнение делать и... болтать друг с другом или с тренером разговаривать. А что? Гимнастика для языка тоже ведь иногда необходима после тяжелой тренировки. Вот так и сочетали приятное с полезным...

— А зачем биатлонистам шпагат?

Как зачем? У нас же сначала лыжная подготовка идет. А там как технику классического бега ставят? Чтобы шаг красивый был, ножка прямая. И мышцы у нас должны быть подвижными, много же резких движений приходится делать во время гонки — лег, встал.

А руки? Они же должны быть и сильными — винтовка же, поди удержи. Недавно вот попробовала круговые движения руками делать, без которых ни одна тренировка, ни одна разминка перед стартом не обходились, и чувствую, уже нет той легкости, рука целый «круг», то есть

Обожала, знаете,  
**ногу на  
шведскую  
стенку  
закинуть**  
и наклоны делать —  
растягиваться,  
растягиваться!



ИТАР-ТАСС



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ИТАР-ТАСС

оборот, уже не делает, скованность появилась. Ругаю себя, обещаю восстановить эластичность!

Поясничный отдел должен быть очень крепким. И спина — там же винтовка. А у меня вообще проблемы со спиной были — прострелы. Очень неприятные ощущения. И тренер всегда говорил: «Света, укрепляй мышцы спины, чтобы мышечный корсет держал позвоночник, иначе замучаешься потом по врачам бегать». Поэтому, что такое спину закачивать, я не понаслышке знаю.

— У Задонского был свой специальный комплекс упражнений?

Знаете, я сейчас вспоминаю его и восхищаюсь, какой же он был умный тренер, все время думающий, замечательный педагог! Он нам говорил: «Девчонки, природа каждую из вас создала как индивидуальность. У одной руки более длинные, у другой — ноги. У третьей спина широкая и крепкая. Каждой необходим свой комплекс упражнений. И вы сами должны чувствовать, что вам в первую очередь необходимо. Одной — наклонов больше делать, пресс качать. Другой — со шпагатами воевать». И мы сами составляли себе комплекс упражнений из гимнастики. Причем могли и на 10 минут составить. И на 30.

— Вы много ездите по регионам, видите, какое сейчас в школах уделяют внимание физкультуре. Как думаете, поднимет она в сфере образования былой престиж?

На мой взгляд, много зависит от самой школы. От директора и учителя физкультуры. Если они грамотные и есть желание, выведут предмет на должный уровень. Вот из этого и нужно исходить.

— Для гимнастики-то в принципе не много нужно — шведская стенка, маты хотя бы...

Вот именно. У меня сын в детский садик ходит в Красногорске. У них там есть предмет — физкультура. Я как-то особо не задумывалась, как она проходит, а тут увидела. И... прямо душой отдохнула. Порадовалась за детей. Все ребятки красиво одеты в форму, построились, спинки держат и — в зал, серьезным делом заниматься. Учительница — умница! Пришел без формы — она никаких скидок не делает. Как это в сандаликах заниматься и в платице? Это спорт, это серьезно, вот, посиди тогда на скамеечке. И все дети прыгают, скачут, кувыркаются, а ребенок, который без формы пришел, на скамеечке сидит. Я считаю, так и надо начинать спортивную дисциплину воспитывать. Чтобы не было — «а, физкультура какая-то, на ней можно и так позаниматься!». Нельзя.

— А как вы вообще к гимнастике относитесь, я имею в виду как зритель?

Гимнастику обожаю. Всегда восхищаюсь, когда другие делают то, чего не умею я. Упражнения на кольцах — это же супер! А девчонки на бревне? У меня сердце всегда замирает, когда вижу их на этом снаряде. Всегда гимнастику смотрю. С Лешей Немовым общаюсь иногда. Он всегда с таким удовольствием олимпийские уроки проводит. И, кстати, вы не представляете, как дети, а особенно девчонки, его обожают. Без ума от него. Вот он, личный пример!

С Алией Мустафиной познакомились на юбилее ЦСКА. С характером девочка, молодчинка! Но переживаю я за всех, за всю команду. Лидеру тяжело — да, но ему и внимания и почестей больше. А пашут-то все!

— Света, вы не так давно юбилей отметили, а круглые даты обязывают — итоги подводите, намечаете планы на будущее...

Я всегда рада тому, что дает нам Бог. Поэтому говорить «что-то не далось» не стоит. Жизнь моя была и сейчас остается очень насыщенной. И самый главный на сегодняшний день итог в том, что есть семья, ребенок, что стала олимпийской чемпионкой, о чем, если уж прямо говорить, даже и не мечтала. Жизнь вполне удалась, и свои сорок лет я пока абсолютно

## И тренер говорил: «Света, укрепляй мышцы спины, чтобы мышечный корсет держал позвоночник»

не чувствую. Когда отмечали день рождения сына, я так прыгала-скакала вместе с ним, что в какой-то момент сама почувствовала себя ребенком. Мне даже кажется, что в двадцать лет я была намного серьезнее и целеустремленнее.

— Когда занимаешься каким-то делом, цели ставить легче. А когда спорт позади, порой не знаешь, на что и замахнуться. Не столкнулись с этим?

Мне в этом смысле повезло, после ухода из спорта не пришлось сидеть без дела. Стала депутатом Законодательного собрания Челябинской области. Работа была интересная и тяжелая одновременно. У нас же какое отношение к спортсменам? Слышала о себе: «Ну, бегала она где-то там, а жизни нашей не знает. И вообще — молодая»... Приходилось делами, помощью конкретной людям доказывать, что от жизни не отстала и многие проблемы мне знакомы. Этот опыт очень пригодился, когда попала в Госдуму. Сейчас, оглядываясь назад, могу



PHOTOPRESS



ИТАР-ТАСС



## Мышцы у нас должны быть подвижными, много же резких движений приходится делать во время гонки — лег, встал

сказать, что удовлетворение от своей работы я получила, что тоже немаловажно. Единственно, неприятный осадок остался, когда за два-три месяца до окончания депутатского срока передо мной вдруг стали закрываться двери некоторых высоких кабинетов. А ведь там были люди, которых я уважала, с которыми тесно общалась, советовалась все эти четыре года. Падение с высоты отрезвило маленько, а так в принципе все нормально.

— *Когда в депутаты шли, просто по течению плыли или думали о серьезной карьере чиновника?*

Я долго принимала решение, размышляла — потяну ли? Сомневалась, а в праве ли буду чье-то место занимать, я же не во всем разбираюсь? Потом, уже окончившись в работу, поняла, что депутаты — обычные люди, все пришли из разных сфер деятельности, почему бы и мне не быть представителем от спорта? Все пути здесь, все тропинки знакомы. Правда, все равно многому пришлось учиться, во многое вникать. Так чтобы пришла и ножкой топнула — хочу быть депутатом! — такого, конечно, не было. Предложение поработать в Госдуме для меня,

честно говоря, стало неожиданным. Я планировала у себя в области быть полезной. Но о том, что воспользовалась шансом, не жалею. Это правильно, когда спортсменов приглашают работать в такие органы власти. Только они, на мой взгляд, должны там по своему направлению работать. Если у тебя такой опыт в спорте огромный, а ты в другой комитет идешь, мне это непонятно.

— *Работа в Комитете по физической культуре и спорту заставила по-новому взглянуть на спорт?*

Конечно. Спортсмен, тренер, родитель — мы все по-разному на спорт смотрим. Вот я и старалась эти взгляды объединить. Могу теперь одно сказать: чиновником в регионах быть не просто. У тебя школы спортивные «кушать» просят, соревнования на носу, а еще спортсмен добился каких-то серьезных результатов, а ты его, дорогого, ничем, кроме как спасибо сказать, поощрить не можешь. Бюджет-то дефицитный. Сидишь, голову ломаешь, где средства взять? От общего пирога, который и так уже булочка, еще отщипнуть кусочек? Вот это, конечно, сложно.

Если бы каждый регион, как правильно Виталий Леонтьевич Мутко заметил, на спорт хотя бы пять процентов из бюджета отстегивал, уже было бы большим плюсом. Но у нас дай Бог, чтобы один-то процент выходил. Ну, еще в Москве — два. А в некоторых городах и регионах и на один процент не вытягиваем.



Приходишь в спорт, и это слово, «Олимпиада», сначала кажется таким далеким, недостижимым, а затем — **САМЫМ ЖЕЛАННЫМ**

Или пошел перекос у нас. Мы крытые катки, дворцы строим, а то, что под ногами лежит, не используем. 20-летних парней из Мурманска спрашивают: «Когда в последний раз на лыжах стоял?» Отвечают: «Вообще ни разу». Раньше хоть физкультура в школах на лыжах проводилась, дети воздухом дышали, а сейчас?

— *Есть повод для гордости в качестве работы депутатом?*

Наверное, все-таки то, что биатлонный стадион в Златоусте и моя родная спортивная школа, которой я принесла две олимпийские медали, вошли в целевую программу развития биатлона в регионах. Ну, и моя программа «Чемпионы растут на Урале»... Начинаясь она с того, что я разослала около ста писем бизнесменам в нашем регионе, пыталась привлечь оказать помощь детскому спорту. Очень благодарна всем тем, кто откликнулся. Мы провели шесть мероприятий, шесть замечательных праздников. Я встречалась с детьми, проводила мастер-классы, дарила экипировку, рассказывала, как это здорово — заниматься спортом... Такие мероприятия, я в этом уверена, не проходят даром. Это и для детей важно, и родителей подстегивает. Спорт ведь даже на самом начальном уровне — это труд,

усталость, боль, терпение, то есть этап формирования личности.

— *Впереди зимние Игры в Сочи, да и Игры в Лондоне еще свежи в памяти. Мотивацию перед Олимпиадой с чем-то можно сравнить?* Понимаете, она настолько... особая. Это самый главный старт в карьере спортсмена. Приходишь в спорт, и это слово, «Олимпиада», сначала кажется таким далеким, недостижимым, а затем — самым желанным. Только к этому соревнованию готовится, без преувеличения, весь мир. Стоишь на старте и каждой клеточкой чувствуешь, что сейчас ты не просто Иванов, Петров, Сидоров... Сейчас ты — лицо своей страны. Вот этим все и объясняется. И неважно, первые для тебя эти Игры, вторые...

Спортсмен никогда не знает, будет ли у него еще одна возможность попасть туда. Едешь, как к последнему бою готовишься. Так было у меня в Турине. Прекрасно понимала, что для меня это — последний шанс. И все мои близкие меня на это настраивали, и все вместе со мной готовились. Я помню, перелопатила все свои спортивные дневники, пытаюсь собрать воедино лучшее, что было за последние годы. Но дело не только в этом. Помогала вера. Вера

ЭНЕРГИЮ НУЖНО В СЕБЕ аккумулировать. Умение это приходит с опытом, и потому вместе с основным составом обязательно нужно брать с собой молодых



AP/EAST NEWS

Согнулся —  
выпрямился, потянулся.  
Пока молодые,  
**делаем это,  
не замечая.**  
А потом перестаем  
делать. Сами себя,  
получается, не любим

в тебя других людей. Ее ценность особенно чувствуешь на закате карьеры. Слова «я в тебя верю» способны придать нечеловеческие силы.

— *Что для спортсмена самое главное на Олимпиаде?*

Не перегореть. Никому не хочу пожелать мучиться этим состоянием. Когда ты двадцать раз в голове уже все прокрутишь, всю гонку пробежишь, всю душу выплеснешь, а завтра — старт, тогда, считай, пропала Олимпиада. Энергию нужно в себе аккумулировать. Умение это приходит с опытом, и потому вместе с основным составом обязательно нужно брать с собой молодых, чтобы своими глазами увидели, как все происходит. Помню, на первых Играх в Нагано я все соревнования провалилась с воспалением легких, но сколько же полезного почерпнула, наблюдая за старшими девчонками! Какими уходили они на старт, каким приходили, как с начальством разговаривали... Учиться ведь на самом деле многому надо. Особенно когда не только за свой результат отвечаешь.

— *Имеете в виду эстафету в биатлоне или командный турнир в гимнастике?*

Да психологически одно только участие в Играх — уже тяжелое испытание. А если в эстафете бежать, вообще стресс сильнейший. На себя десять раз наплюешь, главное — не подвести команду. Никогда не забуду, что пережила, когда в 1998-м меня, несмотря на то что в последних предолимпийских гонках я была лучшей из наших, не поставили в эстафету. На мой вопрос «почему?» тогдашний главный тре-

нер ответил: «Ты психологически неустойчива». Удар по самолюбию был сильным. И все последующие годы, бегая эстафетные этапы, я мысленно доказывала всем, что это не так. Кстати, в Турине и радость от победы после эстафеты острее, ярче чувствовала, чем после индивидуальной гонки.

— *Учиться, учиться и учиться — это закон спорта, как и жизни в целом.*

И беречь тех, кто рядом. Есть спортсмен, который работает, и тренер, который в одном лице ему заменяет всех — отца, мать, дедушку, учителя... Спортсмен должен уважать тренера, доверять ему, к нему прежде всего идти со всеми своими проблемами. И не должно быть в этом звене никаких посредников. Статус тренера вообще нельзя занижать, а сейчас особенно. Дисциплина нужна во всем. Но если ты уже в сборной команде, у тебя самого есть какой-то опыт, ты должен и сам развиваться дальше. Учиться думать, анализировать свою работу каждый день — на соревнованиях, на тренировках....

— *А чем вы сейчас занимаетесь?*

Я вернулась в ЦСКА, отвечаю за зимние виды спорта. Что дальше будет? Хотелось бы, чтобы программа моя детская жила дальше. Попробую развивать ее в разных направлениях. Многие из друзей, коллег, кто уже закончил выступать, готовы мне помогать. Здесь можно и ветеранов привлекать, и действующих чемпионов, и спонсоров... Ведь сколько бы государство ни выделяло на спорт, это все-таки спорт высших достижений, а спорт детский у нас брошен на регионы, на муниципалитеты. Хочется как-то поучаствовать в этом нужном деле, сделать что-то действительно полезное для наших детей.

— *Светлана, а сын Миша занимается чем-то?*

Нет, пока никуда его не отдавали. Но как раз гимнастикой мы с ним занимаемся. Не в секции, дома. Как в роддоме начали, так до сих пор и продолжаем. Это так называемая пассивная гимнастика: ручки-ножки помассировать, потянуть, постигать. Он у меня на поперечный шпагат садится. Вообще, думаю, что гимнастика должна в нашей жизни присутствовать, как бы это сказать... ну, быть само собой разумеющейся. Это как зубы почистить. От рождения, от пассивной своей формы — простейшей — до наших последних дней. Согнулся — выпрямился. Согнулся — выпрямился, потянулся. Пока молодые, делаем это, не замечая. А потом перестаем делать. И начинается — тут болит, там болит... Сами себя, получается, не любим. ▲



РИА НОВОСТИ

# ОЧЕНЬ ГИБКИЙ: ТАЛАНТ ИЛИ ПРОБЛЕМА?

ОТЛИЧИТЬ ПОВЫШЕННУЮ ГИБКОСТЬ В КАЧЕСТВЕ БОЖЬЕГО ДАРА, ТО ЕСТЬ ТАЛАНТА, ОТ ПРЕДБОЛЕЗНИ, ИМЯ КОТОРОЙ «ДИСПЛАЗИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ», НЕ ВСЕГДА ПРОСТО. НО ЕСТЬ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ СТИГМЫ (ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОПЫТНОМУ ВРАЧУ УСТАНОВИТЬ ДИАГНОЗ ДО ПРОВЕДЕНИЯ ПОДРОБНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) ДИСПЛАЗИИ, КОТОРЫЕ И ОПРЕДЕЛЯЮТ, КУДА ПЕРЕВЕСИТ ЧАША ВЕСОВ «НОРМА-ПАТОЛОГИЯ».

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



ФОТОБАНК ЛОРИ

Стигмы, о которых мы расскажем, могут присутствовать и у «нормального» человека, но все решает их количество и соотношение, которое определяет врач, направляя их обладателя на более подробные исследования.

**Египетская стопа** (стопа фараона) — первый палец стопы длиннее второго, второй — длиннее третьего и так далее. Иногда такой тип стопы называют «архаическим» и даже «атавистическим» за predisposition длинного большого пальца стопы к хватательным движениям, как у приматов и других животных.

Обладатели такого типа стопы склонны к поперечному плоскостопию: страдает самый длинный палец — первый, именно он не выдерживает хронической перегрузки и деформируется в сторону (Hallux valgus).

**Синдактилия:** полностью или частично сросшиеся два-три пальца стопы. Если срослась только кожа, то говорят о кожной синдактилии, если еще и кости, то это будет уже костная. В старину синдактилию именовали как «копыто дьявола», и обладателю такой стигмы приходилось непросто, девушку вообще могли счесть за ведьму.



EAST NEWS



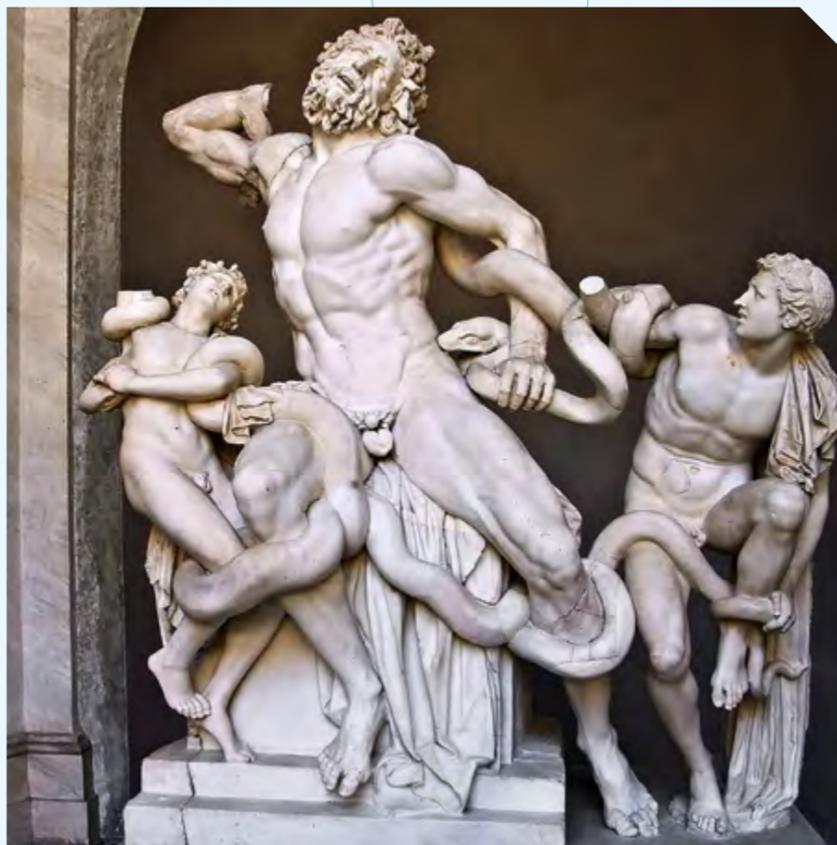
**Эпикантус** — «монгольская складка» — разросшаяся кожная складка от верхнего века, прикрывающая слезный бугорок от ветра и степного песка. Обладатели эпикантуса, как правило, имеют широкое переносье, что также является стигмой дисплазии.

**Истонченная, бледная бархатная кожа.** Типичный признак «вырождающейся» аристократии. У астеников является диспластической стигмой. Особенно если кожа сильно «тянется».



**Дарвинов бугорок** (от лат. tuberculum auriculae) — небольшое рудиментарное образование на завитке ушной раковины человека и некоторых обезьян. Английский скульптор Т. Вульнер (1825–1892) одним из первых обратил внимание на существование этого бугорка, работая над скульптурным изображением мифического персонажа лесного духа Пака (англ. Puck, датс. Pokker). В честь него «вульнеровской верхушкой» назвал этот бугорок Ч. Дарвин, описывая его строение в своем труде «Происхождение человека и половой отбор». Дарвиновский бугорок является гомологом заостренной верхушки уха примитивных приматов и других млекопитающих. Встречается примерно у 10% людей. **Гомологичными** (от др.-греч. ὁμοιος — «подобный», «похожий»; νόμος — «слово», «закон») в биологии называют сопоставимые части сравниваемых биологических объектов.





**Греческая стопа** (стопа богов Олимпа) — второй палец длиннее всех остальных пальцев. Это неустойчивый, хотя по-своему эстетический тип стопы. Но при таком типе стопа качается внутрь-наружу вдоль оси, проходящей через второй палец, и поэтому не может выдерживать долгую статическую нагрузку, как при хореографии. Такая стопа склонна к продольному плоскостопию.

Для сравнения — Стопа полинезийца (смотри картины Гогена), или «квадратный» тип, не является стигмой диспластичности. Иногда этот тип стопы называют Римским, он характеризуется примерно одинаковой длиной первого, второго и третьего пальцев. Это самые выносливые стопы, стопы здоровых и сильных людей, на них можно «пахать».



## Примерно одинаковая длина

первого, второго и третьего пальцев? Это самые выносливые стопы, стопы здоровых и сильных людей, на них можно «пахать»

**Повышенный венозный рисунок на ногах** обычно сопровождает истонченную аристократическую кожу. Тоже не есть хорошо, как сказали бы немецкие доктора. Это типичный признак недостаточности сердечно-сосудистой системы, с которым следует бороться с детства все теми же средствами и методами физической активности!

**Повышенное число родинок и родимых пятен.** Такие пятна считались метками дьявола, и их обладателям порой было не до смеха. А в XVIII веке, наоборот, появилась мода на родинки («мушки»). Их лепили на лицо не только придворные дамы, но и кавалеры. В наше время повышенное число родинок и пигментных пятен больше настораживает онкологов.



**Оттопыренные уши...** Именно такими ушами должен обладать претендент на титул Далай-ламы. Оттопыренными ушами могут «похвастаться» представители «древних» наций, долгое время не вступавшие в браки с людьми иных национальностей.

В наши дни владельцы таких ушных раковин предпочитают корректировать их до среднестатистических с помощью пластических операций.



Именно такими ушами должен обладать претендент на титул **Далай-ламы**



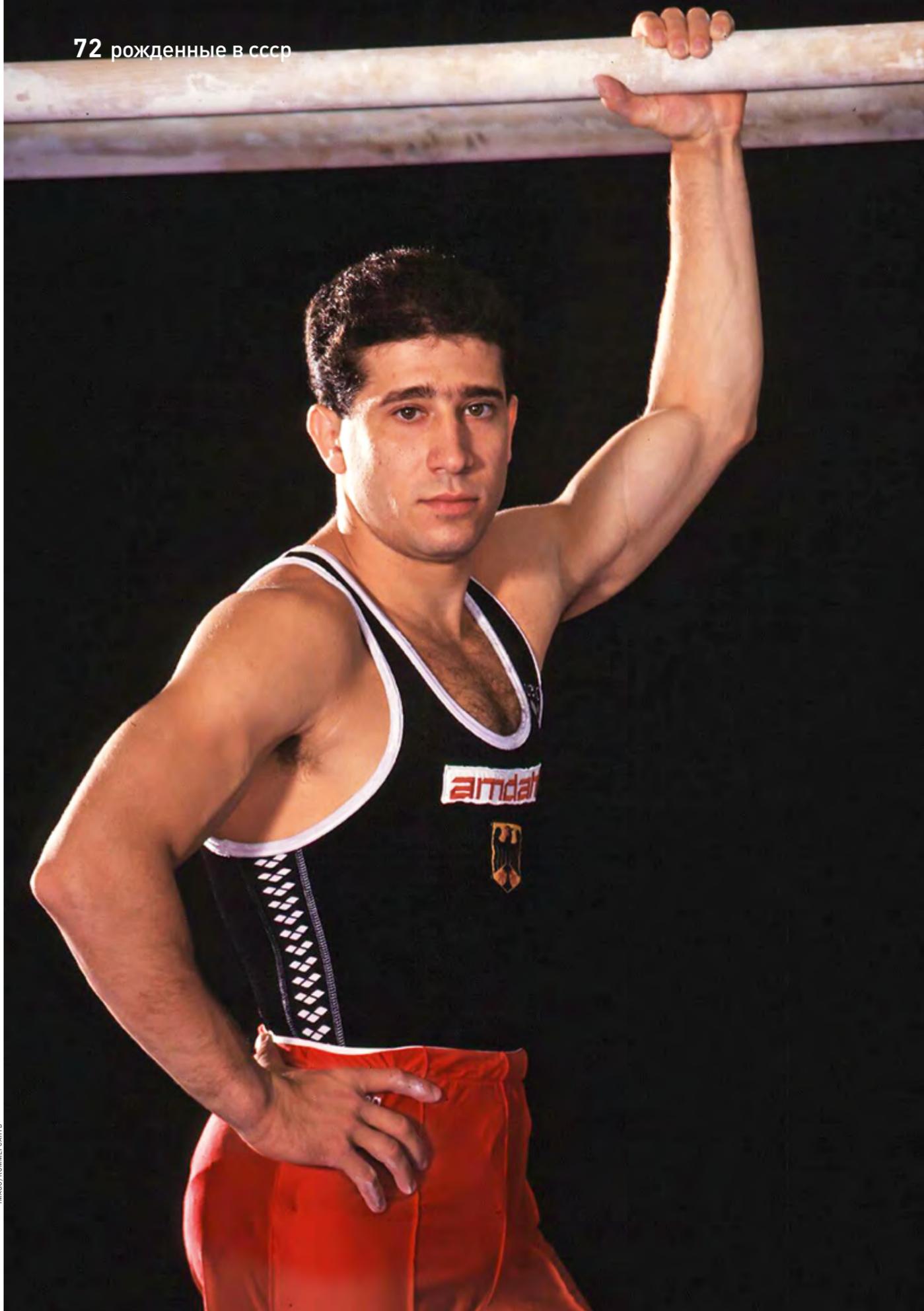
## Высокое готическое (арковидное) небо.

ЛОР-врачи отмечают устойчивую связь между наличием у ребенка аденоидита, хронического тонзиллита и готическим небом. Такое небо нередко бывает у певцов — выполняет функцию резонатора.

## Приросшие мочки ушей

заставляют задуматься, если не сказать, настораживают многие поколения врачей — как бы не пропустить какую-нибудь нераспознанную болезнь. А большие мочки, наоборот, всегда были в почете, особенно на Востоке.





# БЕЛЕНЬКИЙ СНОВА В ПУТИ

«КАК ГИМНАСТ Я ПОЛУЧИЛ В РОССИИ ИДЕАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ»

ВАЛЕРИЙ БЕЛЕНЬКИЙ СТАЛ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ В 1992-М, В БАРСЕЛОНЕ. НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ГДЕ ЛУЧШИЕ НА ТОТ МОМЕНТ ГИМНАСТЫ СССР, ТАК И НЕ УСПЕВШИЕ ТОЛКОМ ПРИВЫКНУТЬ К НОВЫМ БУКВАМ НАПРОТИВ СВОИХ ФАМИЛИЙ — СНГ, СОБРАЛИСЬ В КОМАНДЕ ПОД ЕДИНЫМ ФЛАГОМ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ. ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ГОДА В АТЛАНТЕ ВСЕ ИЗ ЭТОЙ «ЗОЛОТОЙ ШЕСТЕРКИ» ВЫХОДИЛИ НА ОЛИМПИЙСКИЙ ПОМОСТ, НЕСЯ СЛАВУ ДРУГИМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ДЕРЖАВАМ. ИГОРЬ КОРОБЧИНСКИЙ, ГРИГОРИЙ МИСЮТИН И РУСТАМ ШАРИПОВ — УКРАИНЕ, ВИТАЛИЙ ЩЕРБО — БЕЛОРУССИИ, АЛЕКСЕЙ ВОРОПАЕВ — РОССИИ. А ВАЛЕРИЙ БЕЛЕНЬКИЙ — ГЕРМАНИИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА

Два года назад на Олимпийских играх — 2012 в Лондоне ученик Беленького Марсель Нгуен принес Германии первую олимпийскую медаль, завоеванную в личном многоборье.

— А ведь до сих пор, когда слышу гимн России, вспоминается что-то родное, — признался Валерий, когда во время нашего разговора заиграла музыка Александрова. — Никто не забыт и ничто не забыто. Помню, как мы стояли на пьедестале под этот гимн, когда выигрывали первые места. Текст теперь другой, а слова сами собой приходят прежние — «Союз нерушимый...»

Помню, как мы с ребятами возвращались из Барселоны в Москву, а на душе, несмотря на радость от победы, кошки скребли. Все думали примерно об одном и том же — что теперь с нами будет? С нашей гимнастикой? У меня в голове не укладывалось, как это я не поеду больше на «Озеро Круглое», неужели такое возможно?!

— *Ваши товарищам по команде в какой-то мере было проще — за ними были федерации гимнастики Украины, Белоруссии, России...*

Да. А я возвращался, по сути, в никуда. С одной стороны, если бы Союз не распался, я мог бы еще выступать, как минимум один олимпийский цикл. Но остаться в России мне никто не предлагал, все смотрели на своих гимнастов, а в Азербайджане не было условий для тренировок. Мой тренер уехал... В общем потерял практически все, что имел. Но через год после



1



Олимпиады в Барселоне я все-таки выступил на чемпионате мира в Бирмингеме, как говорится, без роду и племени, потому что не был зарегистрирован ни в одной федерации. Насколько я знаю, больше ничего подобного в истории гимнастики не было. А я к тому же завоевал бронзу на брусках. Так что для меня гимн, флаг — не просто красивые слова.

Азербайджан — моя родина, которую я очень люблю и уважаю. В России я получил

С ТРЕНЕРОМ  
Ореховым и его  
женой Валентиной

СБОРНАЯ  
Германии  
по гимнастике.  
1994 год



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



ТРЕНИРОВАЛСЯ Я  
по-прежнему в  
Штутгарте у Анатолия  
Ярмовского

идеальное воспитание как гимнаст. Спасибо Николаю Андрианову, Леониду Аркаеву и моему личному тренеру Алексею Орехову, именно они вывели меня на самый высокий уровень, к олимпийским медалям. И я благодарен судьбе, что рос и воспитывался в Советском Союзе. Не знаю как другие, а я все время об этом помню.

— *Сегодня с кем-нибудь из золотой барселонской команды поддерживаете связь?*

Конечно. И на соревнованиях встречаемся — жизнь нас здорово раскидала по миру, — и у меня дома, если турниры проходят в Германии. Виталик Щербо обязательно заезжает ко мне, когда летит из Лос-Анджелеса в Минск через Франкфурт...

— *Олимпийский чемпион Николай Крюков, отвечая на вопрос, что для него значат слова «рожденные в СССР», сказал, что прежде всего вспоминает отношение людей к своей профессии. Их фантастическую самоотдачу. Причем не только в спорте.*

Согласен. Нас всех объединяла одна идея. Сознательность и ответственность порой просто зашкаливали. Взять ту же гимнастику. Сколько было ребят, готовых дни и ночи пропадать в зале, чтобы выбиться в люди... Мне, наверное, повезло, что я попал в Москву — на сборы на

«Озере Круглое». Это было в 1982 году. Хотя почему повезло? Показывал результат, вот и добился такого права. Но, с другой стороны, если подумать — 15 республик работали тогда на одну команду! Даже на «Круглом» конкуренция между нами была просто сумасшедшая. Она все время двигала вперед. В 1988 году перед Играми в Сеуле я был уже запасным в составе олимпийской команды СССР, а в 1992-м выступал. Десять лет в сборной.

— *Кроме победы в Барселоне что вспоминается чаще всего?*

«Озеро Круглое». Я же попал туда совсем мальчишкой, можно сказать, вырос на этой базе.

XXXXX

— *В 1994 году вы начали выступать за Германию. А почему выбрали именно эту страну?*

Я прекрасно понимал: если хочу дальше выступать, принимать какие-то решения надо быстро. Помогли немецкие корни. Дедушка у меня (его уже давно нет в живых) был немец. Я получил приглашение в Штутгарт — выступать за местный клуб в Бундеслиге. Провел там полгода, а потом, кстати, снова вернулся в Россию. Все-таки в глубине души оставалась надежда на то, что смогу пригодиться новой российской команде. Но... посмотрел и понял, что никого здесь не интересую. Тогда и пришло



РИА НОВОСТИ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

окончательное решение — связать свою жизнь и спортивную карьеру с Германией.

Тренировался я по-прежнему в Штутгарте у Анатолия Ярмовского, замечательного советского тренера, который, если вы помните, подготовил олимпийского чемпиона Александра Дитятину. С Ярмовским мы практически сразу нашли общий язык и так и срослись. Я получил гражданство и в Атланте выступал уже под немецким флагом. Но вот ведь как человек устроен... Вроде все у меня складывалось не так уж плохо, а я все равно продолжал сомневаться — правильный ли выбор сделал?

— *Как думаете, почему?*

Возможно, потому, что, с одной стороны, чувствовал — могу еще выступать на самом высоком уровне, могу выигрывать. А с другой — прекрасно понимал: тренируюсь в Германии, я что-то теряю как спортсмен. Здесь были отличные условия, спокойная размеренная жизнь, да и приняли меня хорошо. Но конкуренции, к которой мы все, прошедшие школу «Озера Круглого», так привыкли, не хватало. Наверное, я уже на подсознательном уровне готовился к тому, что результаты пойдут на спад. Конечно, я помог своей новой команде, выиграл для Германии несколько медалей, но больших личных побед уже не было.

— *Если посмотреть на ваши выступления на отдельных снарядах, то видно, что медали вы завоевывали в основном на коне, брусьях и кольцах. На коне стали чемпионом мира...*

Конь всегда был моим любимым снарядом. У каждого из нас есть такой — любимый, у меня им был конь. Не знаю почему, но мне всегда нравилось на нем работать. Может, потому, что оценки за него всегда получал высокие (улыбается).

— *После вас лишь Николаю Крюкову удалось выиграть чемпионат мира на этом снаряде. Можете объяснить, почему у наших гимнастов конь оказался не в чести?*

Многие тренеры, которые были специалистами на этом снаряде, в девяностые годы сделали свой выбор не в пользу России. Вот и все. И мастерство сразу стало падать. Конь такой снаряд, где хорошая техника играет ключевую роль. Если у ребенка с детских лет все поставлено правильно, вся техника «круга», как мы говорим, он потом на любом снаряде может совершенствовать свое мастерство. А если базовая техника хромает, на коне тяжело что-то сделать, идут сбои, падения... На другом снаряде еще можно как-то выкрутиться. А здесь очень сложно, потому что ты все время находишься в движении, переходя с одной руки на другую.

У каждого из нас есть такой — любимый,  
**У МЕНЯ ИМ  
БЫЛ КОНЬ**

Однажды услышал в свой адрес:  
«Не каждый хороший гимнаст может быть  
**хорошим тренером».**  
Ну, и как с этим спорить?



XXXXX

— *Каждый по-своему переживает уход из спорта. Какие ощущения были у вас?*

Мучился, если честно, долго. Знаете, все-таки уходить надо вовремя. Потому что, когда ты ведешь борьбу за золотые медали на протяжении десяти лет, очень больно потом оказаться внизу, понимая, что у тебя нет шансов. И оставаться там уже не имеет смысла. Молодежь-то поджимает. Самое тяжелое в этой ситуации даже не то, что ты борешься с травмами, которые напоминают о себе все острее и чаще. Трудно смириться с мыслью, что все, что было в жизни до этого — успех, почитание, слава, — вдруг разом пропало. И нужно начинать с нуля.

— *С чего начали вы?*

В Германии не просто открыть свой зал, как это часто делают в Америке — очень дорогая земля. Так что я начал работу тренера с самого низа. У меня было две группы мальчиков — 7–8 лет и 11–12. Старших я довел сначала до юниорского чемпионата Европы, где они заняли третье место. А потом и до золота

взрослого европейского первенства. Но это на словах выглядит просто. На деле же доказывать свою состоятельность как тренера было совсем нелегко.

— *Несмотря на все титулы?*

Однажды услышал в свой адрес примерно следующее: «Не каждый хороший гимнаст может быть хорошим тренером». Ну, и как с этим спорить? Сказал в ответ, что если вы мне не дадите возможности доказать обратное, то я им и не стану. Поначалу постоянно приходилось выслушивать что-то подобное. И доказывать результатами. Но я был уверен в своих силах. Тренируюсь десять лет на «Круглом», я же чему-то научился!

— *Валерий Люкин признался, что, начиная тренировать детей в Америке, он все время переступал через себя, привыкая к совершенно другим взаимоотношениям между тренером и учеником.*

Да, там нет этой жесткой дисциплины, да и менталитет у людей иной. У меня лет пять ушло

на то, чтобы попытаться к нему привыкнуть. Когда понял, на какие рычаги нужно жать, стало легче.

— *Как восприняли ваше появление в зале в качестве тренера немецкие коллеги?*

По-разному. Там, как и везде, есть абсолютно нормальные люди. Но есть и другие. Кто-то искренне радуется твоим успехам, а кто-то мучается от зависти.

Довольно быстро я понял одно — надо искать свою дорожку. И никто тебе не покажет и найти не поможет. Мне предоставили контракт, дали группу детей и коллегу-помощника, который не являлся профессиональным тренером по гимнастике. Его роль сводилась к попыткам объяснить мне: так работать нельзя. Он утверждал, что те элементы, которым я учил детей, в Германии делать нельзя, это сложно и опасно. На что я отвечал, что опасно и на самолетах летать. Я знал, чего хотел. И гнул свою линию. Аргументов для того, чтобы отстаивать свою позицию, у меня было более чем достаточно. В конце концов я понял, что «коллега» меня просто тормозит, взял группу и стал работать один. А когда пошли результаты, никто уже не считал своим долгом давать мне рекомендации.

— *Родители учеников вас поддерживали?*

Я сразу сказал: либо вы мне доверяете и мы находим общий язык, либо я с вашим ребенком вообще не работаю. К слову, с мамой Нгуена у меня никогда никаких проблем не возникало.

— *А как вы вообще начали тренировать Марселя?*

Я увидел его еще совсем мальчишкой и сказал: «Дайте мне поработать с ним, сделаю медаль. Какую — не знаю, но сделаю». Марсель легкий, очень прыгучий, у него особенная техника и потрясающее чувство снаряда. В этом его отличие от других гимнастов. Но, кстати, он-то как раз мне не сразу поверил.

— *В чем это выражалось?*

Ну, например, у нас в сборной не было тако-го — нравится тебе, не нравится. Задание получил — должен выполнять. Нет, естественно, бывали моменты, когда и я в чем-то не соглашался с тренером, пытался протестовать. Но здесь мне постоянно приходилось доказывать Марселю



справедливость своих методик, убеждать его в том, что, только выполнив ряд определенных требований, он сможет выйти на необходимый уровень. Порой уж очень много времени уходило на эти разговоры.

Изначально ведь Марсель не хотел выступать в Лондоне в многоборье. Возможно, считал, что гораздо больше шансов у Филиппа Боя и Фабиана Хамбюхена, и имеет смысл сосредоточить все силы только на одном снаряде — брусьях. Уговорить его готовиться по полной программе стоило мне серьезных усилий. Разные

А когда пошли  
**результаты,**  
никто уже не считал  
своим долгом давать  
мне рекомендации



НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 2012 в Лондоне ученик Бельеньго Марсель Нгуен принес Германии первую олимпийскую медаль



Конечно, я тоже **в себя поверил.**

Но надо и дальше развиваться. Теперь уже в качестве тренера. Мы же, как и спортсмены, все время в пути



доводы приводил, говорил: «Если в многоборье будешь отбираться, то тебя и на брусьях, может, по-другому отсудят». Каждый день в течение трех недель, не меньше, я убеждал. Уломал перед самым отъездом в Лондон. Ну, а дальше — вы все видели сами. Мне кажется, когда он уже выходил в Лондоне на помост, внутри у него какой-то щелчок произошел — отступить-то некуда. И выложился полностью. За 76 лет это первое серебро для Германии, завоеванное в многоборье...

— *Помните, что чувствовали в тот момент?*  
Почему-то вспомнилось, как на чемпионате Европы в Берлине Нгуен лидировал и ... упал с перекладины. Такие моменты всегда доставляют тренеру боль. А вот когда твой ученик стоит на помосте, неважно — первым, вторым, третьим, словами эти ощущения не передать.

— *Есть осознание, что теперь вы не только олимпийский чемпион, но и тренер олимпийского уровня?*

Конечно, я тоже в себя поверил. Доказал всем, и прежде всего самому себе, что могу тренировать на таком уровне. Но надо и дальше развиваться. Теперь уже в качестве тренера. Мы же, как и спортсмены, все время в пути.

— *А ваше самое сильное тренерское качество?*  
Хм... Даже не знаю. Ведь роль тренера заключается не только в том, чтобы правильной технике научить. Это что-то гораздо большее. Казалось бы, каждый день повторяешь столько элементов и связок — и да, вроде все получается. Но когда на соревнованиях гимнаст поднимает руку, он знает: есть всего одна попытка! И начинает нервничать. Сможет сам себя убедить, что подойдет и сделает?! Это очень сложно, не каждому дано именно самого себя в этом убедить. И сделать. И вот тут очень большую роль играет тренер, который стоит рядом.

— *На родине поработать вас не зовут?*  
Предложения из Азербайджана есть, бразильцы к себе звали... Но у меня сейчас в Германии есть хорошие мальчики, хочу довести их до Рио, а потом уже осмотреться и принять решение. Не так-то просто все бросить и сорваться с на-

Валерий  
с женой



суженного места, все-таки 20 лет уже живу в Германии, здесь семья, ребенок.

— *Жена имеет какое-то отношение к гимнастике?*

Нет. Жена вообще к спорту никакого отношения не имеет. Мы встретились много лет назад в Казахстане. Я поехал туда со своим знакомым по делам и познакомился с дочкой его друга. Мы долго проверяли чувства, прежде чем пожениться.

А мама с сестрой живут в России, во Владимире. Они переехали туда из Баку, когда начались события в Нагорном Карабахе. Нам тогда очень помог Николай Ефимович Андрианов. Так что у меня сегодня три родные страны — Азербайджан, Россия и Германия.

— *Можно говорить о том, что теперь благодаря вам в Германии существует система подготовки, которая когда-то была в СССР?*

Ну, так бы я говорить не стал. Мое мнение — система у нас еще только создается. К примеру, мы со старшим тренером сборной стараемся следить за всем, что происходит сейчас в мировой гимнастике. Нужно вносить коррективы в подготовку, надо успевать идти в ногу. Чуть-чуть отстанешь — и все. То есть, если можно так



сказать, основа, фундамент этой системы заложен, но еще многого не хватает. Да и хороших тренеров, которые могли бы по ней работать, мало.

Если говорить о том, чем отличается наша подготовка от тренировок российской команды, то у нас, например, главным образом все тренируется дома. На сборах по две-три недели сидим только перед очень ответственными стартами. У нас своя хорошая база, тоже на озере — в лесу, в сорока минутах езды от Берлина. По-моему, ребятам из российской команды, когда к нам приезжают, здесь нравится. ▲

Довольно быстро я понял одно — надо искать свою дорожку. И никто ее тебе не покажет и найти не поможет. Я знал, чего хотел.

И гнул **СВОЮ ЛИНИЮ**



Федерация Спортивной  
гимнастики России  
поздравляет  
**с Новым годом  
и Рождеством!**  
Желает всем **ЛИЧНЫХ  
рекордов,**  
здоровья и отличного  
**настроения!**