

ГИМНАСТИКА

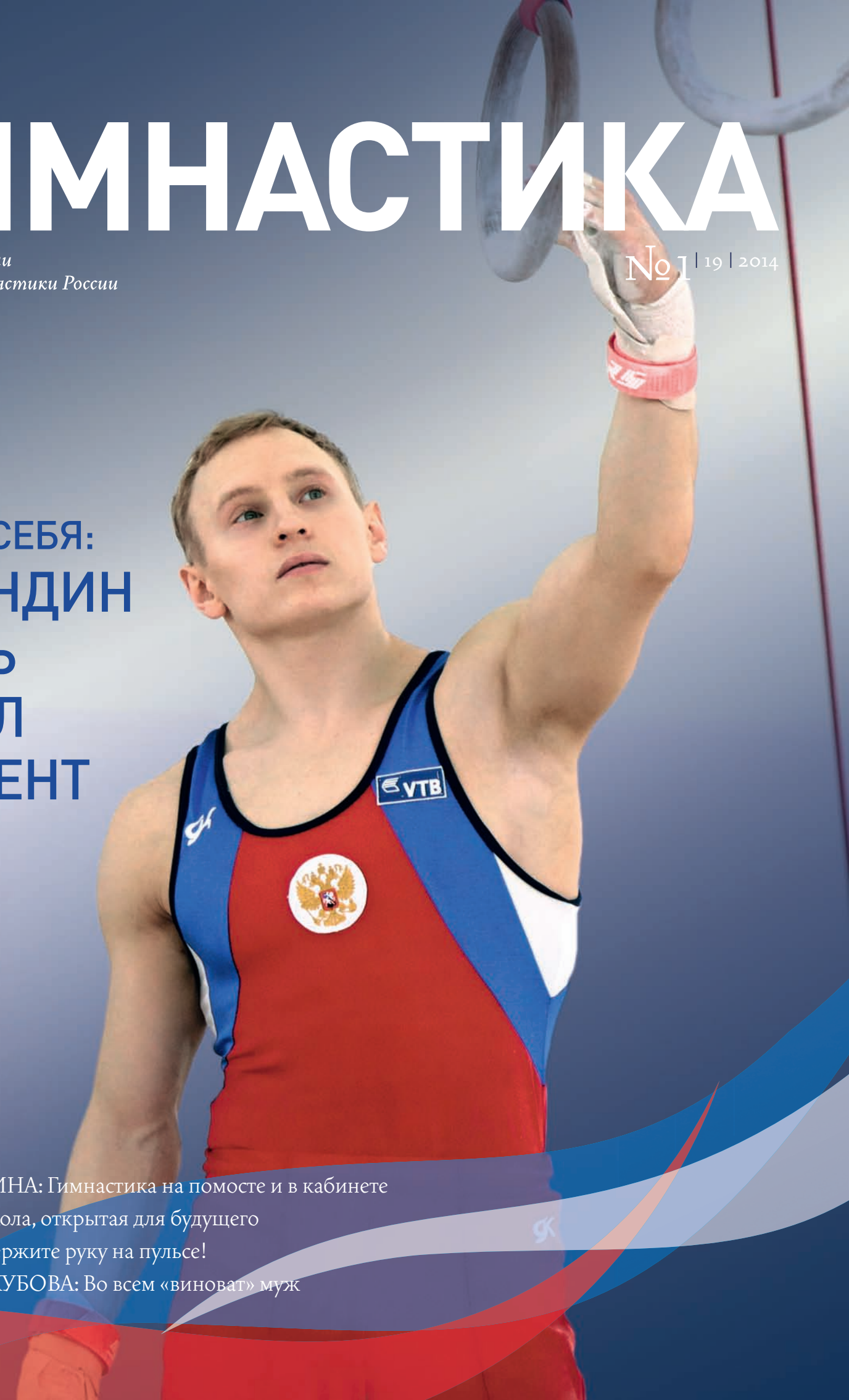
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 1 | 19 | 2014



ИМЕНИ СЕБЯ:
БАЛАНДИН
ОПЯТЬ
РОДИЛ
ЭЛЕМЕНТ

РАИСА ТЕРЕХИНА: Гимнастика на помосте и в кабинете
СЫЗРАНЬ: Школа, открытая для будущего
ЗДОРОВЬЕ: Держите руку на пульсе!
ВЕРОНИКА ЯКУБОВА: Во всем «виноват» муж



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Каждая спортивная весна — особенная. Первые серьезные старты, задающие тон и настроение всему году, проходят в спортивной гимнастике именно весной.

Результаты этих соревнований являются показателем правильности анализа ранее проделанной работы, целесообразности внедрения и применения новых методик и направлений, эффективности тренировочного и восстановительного процессов с учетом самых современных требований и технологий.

Интерес к нашему виду спорта в стране повышается с каждым годом. Гимнастика — народный вид спорта. Им можно заниматься как на профессиональном, так и на абсолютно любительском, бытовом уровне.

А детская гимнастика — вообще жизненная необходимость. Именно наш вид спорта прививает ребятам желание быть активными, физически развитыми и сильными. В частности, по этой причине Федерация каждый год оказывает содействие школам спортивной гимнастики больших и малых городов России в оснащении их первоклассным современным оборудованием и профессиональной подготовке тренеров. Мы также продолжаем работу по привлечению в наши секции и тренировочные центры талантливой и перспективной молодежи. Ведь от правильной подготовки и воспитания подрастающего поколения зависят будущие успехи наших команд на мировом помосте.

Любите гимнастику, цените ее красоту, болейте за наших чемпионов, истинных профессионалов, преданных любимому делу и замечательному виду спорта. Пусть их выступления на предстоящих турнирах подарят нам радость новых побед и отличное весеннее настроение!

Удачи,



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





БОЛЬШОЙ СЕЗОН НАЧИНАЕТСЯ с. 18



4 НОВОСТИ
ЧТО И ГДЕ? КАК И КОГДА?

12 ГЛАВНАЯ ТЕМА
ТЕОРИЯ ДЛЯ ПОМОСТА
Где разрабатывали гимнастическую терминологию?

18 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
БОЛЬШОЙ СЕЗОН НАЧИНАЕТСЯ:
ВЫ ПОЛАГАЕТЕ, БУДУТ ПОБЕДЫ? —
МЫ ПОЛАГАЕМ, ИХ СЛЕДУЕТ ЖДАТЬ!

26 ШКОЛА
СЫЗРАНЬ — ГОРОД ДЛЯ СПОРТА
Как грамотно идти шаг за шагом

34 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
Дети, собирайтесь, ОФП ждет!

40 ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
Пульс — как способ контроля

42 ДНЕВНИК
РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО-2016
СТОЛИЦА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР УЖЕ СТРОИТ,
ЧИСТИТ И МНОГО ОБЕЩАЕТ
Не подскажите, как пройти
в деревню и к помосту?

46 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?
Если промочили ноги, не факт — что
заболеете. А если заболели — не факт,
что из-за промокнувших ног



СЫЗРАНЬ — ГОРОД ДЛЯ СПОРТА с. 26



50 ТРЕНЕРСКАЯ НЕ ГРЕЧЕСКИМ БЕГОМ

Биомеханика научит и спину держать,
и скорость выбрать

54 НА ПОМОСТЕ

Как российские юниорки победили
и зарекомендовали себя в Канаде

58 ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ А ТЫ ИЗУЧИЛ СИМВОЛЫ?

Письменный язык судей — крючки и кружочки

60 ВСТРЕЧА

КАК КОСМОНАВТ ВОЛКОВ ПРИЗЕМЛИЛСЯ
НА КРУГЛОМ

66 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА КТО НЕ ЗНАЕТ ЙОРДАНА ЙОВЧЕВА?

Звезда мировой гимнастики готовит
чемпионат Европы в Болгарии

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР ВЕРОНИКА ЯКУБОВА ВСТРЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

Не могу сказать, что мне не нравилась работа
инженера, за что ни бралась, всегда все делала
с душой. Но все-таки чувствовала: это не мое

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 1_19_2014

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 Медведева

ДИЗАЙНЕРЫ:

Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:

Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:

Мария Лукина,
Иван Полонский,
Екатерина Петрова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Олег Васильев,
Елена Михайлова,
Наталья Денисова,
Александра Владимирова,
Олег Наумов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Сергей Фролов

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Марина Саломахо

КОРРЕКТОР:

Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева,
Александра Владимирова,
Борис Ходоровский,
Олег Васильев,
Юрий Вешкин,
Алина Вольнова,
Ирина Степанцева

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



СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Президент РФ Владимир Путин поручил Олимпийскому комитету России (ОКР) и Минспорта подготовить предложения по развитию в стране международного движения «Спорт для всех», которое реализуется под эгидой МОК и ЮНЕСКО.

«На мой взгляд, программы этого движения нужно реализовать прежде всего на муниципальном и региональном уровнях, создать там все условия для развития общественной инициативы,

общественного управления. Прошу Олимпийский комитет и Минспорт подготовить соответствующие предложения», — сказал Владимир Путин на заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта.

А министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко отметил, что система соревнований, проводимых среди учащихся и студентов, сформированная в последние годы, охватывает более 80 млн человек, в том числе 4 млн детей.



«На сегодняшний день созданы все решения, определяющие развитие массового спорта в стране, — заявил Мутко. — Ежегодно проводятся различные соревнования, спартакиады, оказывается необходимая поддержка. Среди взрослого экономически активного населения количество людей, занимающихся спортом с 2008 года, выросло до 36 млн человек».

ВПЕРВЫЕ

В Красноярске прошли соревнования по спортивной гимнастике, в которых приняли участие сильнейшие спортсменки со всей Сибири. В командных соревнованиях победила сборная Алтайского края, сообщает пресс-служба крайспортуправления. Впервые за 20 лет алтайские гимнастки выиграли чемпионат Сибирского федерального округа.



Победу команде принесли две воспитанницы СДЮШОР Сергея Хорохордина — Марина Шашмурина и Мария Нечаева, а также гимнастки из рубцовской ДЮСШ №1 — Анастасия Лялина и Вера Гришкова.

В личных соревнованиях наибольшего успеха добилась Мария Нечаева. Она завоевала серебро на брусьях и бревне, а также бронзовую медаль в вольных упражнениях. В опорном прыжке Марина Шашмурина заняла второе место.

КРАСНОДАР
РАЗДАЛ МЕДАЛИ

В кубанской столице прошли взрослый и юниорский региональные чемпионаты по спортивной гимнастике.

За медали боролось более 60 спортсменов из Новороссийска, Славянска-

на-Кубани, Армавира, Анапы и Краснодарара.

По итогам взрослого чемпионата лучший результат у женщин показала красnodарка Алина Ошатинская. На втором и третьем месте спортсменки из Армавира Елена Ключкова и Любовь Пушкина.

Победителями юниорского чемпионата Краснодарского края по спортивной гимнастике стали: Евгения Меновщикова (программа МС, Анапа), Дарья Клименко (программа КМС, Краснодар), Тамара Коновалова (программа I разряда, Краснодар), Никита Артеменко (программа I разряда, Краснодар).

В отдельных видах многоборья 39 медалей завоевали красnodарские гимнасты, 11 медалей — спортсмены из Армавира и 5 медалей — анапские гимнасты.

КОТБУС НАЗВАЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

На мартовском турнире в Германии Денис Аблязин (тренеры Старкин С.В., Старкин В.Г.) завоевал две золотые медали — в вольных упражнениях и на кольцах.

В вольных упражнениях гимнаст набрал 15,525 балла, опередив швейцарца Клаудио Капелли (15,250) и бразильца Диего Иполито (15,225).

А в упражнениях на кольцах спортсмен победил с результатом 15,700 балла. Вторым стал грек Элефтериос Петруниас (15,650), третьим — Александр Баландин (15,450).

Харенкова Мария (тренеры Сагина О.Н., Якубова В.В., Фудимова Л.Р., Харенкова О.Ю.) в упражнениях на бревне удостоена серебряной награды и бронзовой — в вольных упражнениях.

Не осталась без награды и Анна Родионова (тренеры Фоменко Г.А., Тюлькина Л.Г.), гимнастка завоевала серебро в упражнениях на брусьях.

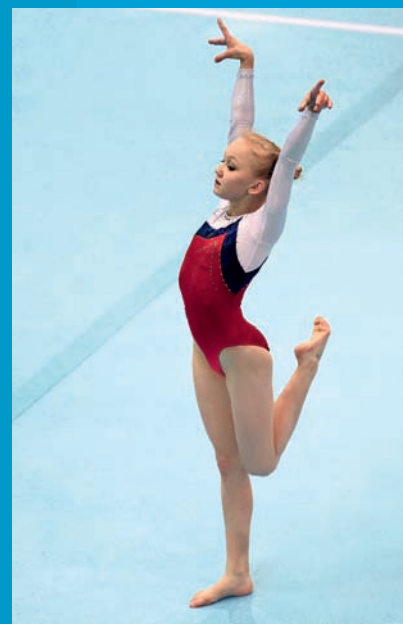
Денис
Аблязин



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Мария
Харенкова



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Анна
Родионова



НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ УСИЛИВАЕТ БАЗУ

В список видов спорта, являющихся базовыми для Новгородской области на срок с 2014 по 2018 год, внесены плавание, спортивная акробатика и спортивная гимнастика, сообщает пресс-центр ФЦП. Эти виды составили компанию академической гребле и тяжелой атлетике.

Утверждение новых дисциплин в качестве базовых говорит о повышении уровня развития спорта высших достижений в Новгородской области. При поддержке Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации



на 2006–2015 годы» Новгородская область получала средства на строительство спортивных комплексов в Валдае, Старой Руссе и Новгороде, регионального центра гребного слалома в Окуловке.



МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

В БРАЗИЛИИ (БРАЗИЛИЯ) СОСТОЯЛАСЬ XV ВСЕМИРНАЯ ГИМНАЗИАДА

Малые Олимпийские игры школьников прошли в последний месяц 2013 года. В Бразилию приехали 1700 юных спортсменов в возрасте от 14 до 17 лет. Участников прислали 35 стран, чтобы выявить сильнейших в восьми видах спорта — легкой атлетике, аэробике, спортивной и художественной гимнастике, плавании, дзюдо, карате и шахматах.

Национальная сборная команда школьников России выступала на Гимназиаде в четырех видах спорта, выиграв наибольшее количество медалей: 37 золотых, 16 серебряных, 9 бронзовых.

В спортивной гимнастике обладателями золотой медали в командном многоборье XV Всемирной Гимназиады стали спортсмены сборной России: Артур Далалоян, Иван Стретович, Иван Тихонов, Кирилл Потапов и Дмитрий Ланкин. Второе место заняла сборная Англии, на третьей строчке оказались французы.

Кирилл Потапов завоевал золото в многоборье, третье место — у Артура Далалояна. В личном первенстве Артур Далалоян был первым в упражнениях на кольцах и опорном прыжке, получил серебро и за упражнения на перекладинах.

не. Иван Стретович доказал, что он — лучший в упражнениях на брусках.

Золото в команде завоевали и наши девочки! Лучшей в личном многоборье стала Алла Сосницкая, а в личном первенстве она стала третьей в опорном прыжке. Виктория Кузьмина — в упражнениях на бревне также получила бронзу. Поддержала подруг и Седа Тутхалян — в вольных упражнениях.

МОСКВА СОБРАЛА ВЕДУЩИХ

В Москве на территории павильона № 75 Всероссийского выставочного центра прошла Международная выставка «Спорт'14». Это крупнейшее выставочное мероприятие российской спортивной отрасли, традиционно включающее обширную экспозиционную часть, деловую и спортивно-развлекательную программы, проводилось Министерством спорта Российской Федерации.



Виталий Мутко,
Светлана Журова,
Алексей Воробьев

Выставку открыли министр спорта РФ Виталий Мутко, депутат Государственной Думы Федерального Собрания РФ олимпийская чемпионка Светлана Журова и руководитель Департамента физической культуры и спорта города Москвы Алексей Воробьев.

За 10 лет проведения выставка превратилась в авторитетный форум для деловых контактов активных участников спортивного рынка.

«Спорт'14» включала 6 тематических разделов: «Спортивные сооружения и инжиниринг», «Спортивная экипировка и инвентарь», «Спортивная медицина и питание», «Тренажерное

оборудование и фитнес», «Спорт в индустрии развлечений», «Технические виды спорта».

В мероприятии приняли участие 250 ведущих спортивных компаний из России, Финляндии, Канады, Швеции, Италии, Германии, Китая и других стран. Деловая часть программы включала проведение Всероссийского совещания по вопросу достижения целей и задач ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг.» и стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2020 года, различных семинаров и круглых столов.

ДОРОГИЕ ЮБИЛЯРЫ!

Вице-президент Федерации спортивной гимнастики Санкт-Петербурга
Наталья Игнатьевна МИХАЙЛОВСКАЯ



Председатель Федерации спортивной гимнастики Новгородской области
Сергей Михайлович СИМАКОВ



Президент Федерации спортивной гимнастики Самарской области
Михаил Павлович САВУШКИН



ГИМНАСТИКА — труднейший вид спорта. И — любимейший. Спасибо вам за годы, отданные спортивной гимнастике. За труд, который принес огромную пользу.

За преданность, профессионализм, веру в будущее.

Радости вам, красивых надежд и сбывающихся желаний. Спортивной воли и здоровья!

ИЗВОЛЬТЕ ПАСПОРТ ПОКАЗАТЬ

ОРГАНИЗМ — КАК НА ЛАДОНИ

НЕ ТАК ДАВНО МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ (FIG) ПРОИНФОРМИРОВАЛА ОБЩЕСТВЕННОСТЬ О ГОТОВНОСТИ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В БОРЬБУ С ДОПИНГОМ — С 6 ПО 8 МАЯ В КУВЕЙТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПАСПОРТОВ СПОРТСМЕНОВ В ГИМНАСТИКЕ.



О биологических паспортах заговорили в начале двухтысячных. Проблема нарушений спортсменами допинговых правил была далеко не нова, но начала застрагивать все больше видов спорта. Сегодня система биопаспортов уже используется в легкой атлетике, теннисе и велоспорте. На очереди спортивная гимнастика?

Итак, что же такое Биологический паспорт спортсмена (БПС), из чего он состоит и для чего используется?

Если говорить простым языком, биологический паспорт — это своего рода медицинская карта спортсмена. Как объясняют специалисты, человеческий организм работает по

В биологический паспорт заносятся физиологические данные спортсмена, собираемые в течение
МНОГИХ ЛЕТ

Паспорт принципиально отличается от традиционного, привычного для всех, прямого допинг-контроля. Он не ловит конкретный препарат, а **ВЫЯВЛЯЕТ ПОСЛЕДСТВИЯ** применения запрещенного метода

принципу обратной связи, где практически все гормоны связаны друг с другом по цепочке. И добавление хотя бы одного гормона извне искажает цепочку целиком, не говоря уже о вреде здоровью, который неизбежен. Паспорт принципиально отличается от традиционного, привычного для

Отклонение от допустимой нормы свидетельствует о том, что в организм **попали запрещенные препараты**

всех, прямого допинг-контроля. Он не ловит конкретный препарат, а выявляет последствия применения запрещенного метода.

В биологический паспорт заносятся физиологические данные спортсмена, собираемые в течение многих лет. Суть создания такого паспорта в том, чтобы без особого труда проследить подозрительные изменения параметров служб организма. Отклонение от допустимой нормы свидетельствует о том, что в организм попали запрещенные препараты.

Три года назад Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) ввело в обращение первый модуль паспорта, или, как его еще называют, паспорт крови. Данные допинг-тестов, которые фиксируются в биологическом документе, позволяют делать выводы о применении запрещенных препаратов даже без положительной пробы.

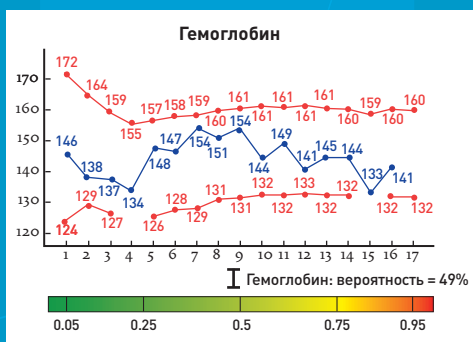
Резкие изменения показателей в анализе крови являются признаком того, что атлет пытается добиться преимущества над соперниками при помощи запрещенных методов.

Возьмем пример — переливание крови или генный допинг. Чтобы попытаться понять, как это работает на практике, попробуйте представить на экране компьютера три кривые — две красные и одну синюю. Красные линии — это индивидуальные показатели, которые выводятся программой автоматически, то есть своеобразный коридор, выше и ниже которого показатели анализов быть не должны. Синий график — результаты после допинг-тестирования. Если кривые практически параллельны друг другу

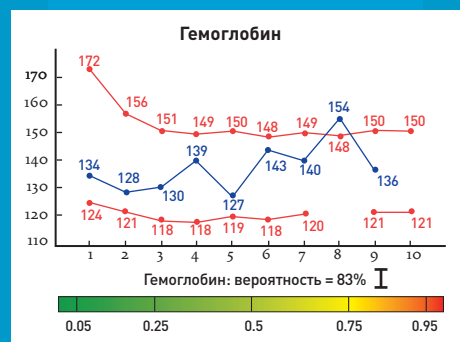
и находятся в пределах установленного коридора, значит, все в порядке и спортсмен не применяет каких-то запрещенных препаратов.

Здесь следует обратить внимание на то, что «красные» показатели действительно учитывают особенности каждого организма, а не взяты с потолка. Например, ни для кого не секрет, что у многих людей, в том числе и у спортсменов, гемоглобин от рождения выше нормы — 18,5 г/кл. Эти показатели выводятся на основе анализов, бравшихся у спортсмена в течение нескольких лет. Следовательно, биологический паспорт докажет, что в сомнительном случае нет допинга, а есть лишь физиологическая особенность данного конкретного человека.

ЧИСТЫЙ



ОБНАРУЖЕН ДОПИНГ



Биологический паспорт докажет, что в **сомнительном случае** нет допинга, а есть лишь физиологическая **особенность конкретного человека**

Наблюдение за состоянием крови в течение нескольких лет может дать наиболее **объективную картину** **состояния организма в целом**

А вот если, к примеру, синяя кривая пересечет в нескольких местах красный коридор, то, скорее всего, спортсмен нарушил правила или, как вариант, делал переливание крови (что без медицинских показаний делать тоже запрещено).

Правда, здесь следует сделать оговорку: пересечение кривых еще не повод для отстранения от соревнований. Это сигнал антидопинговым службам начать более тщательную проверку. Данные с подробным рассказом о том, что в последнее время происходило со спортсменом (болел, находился в горах, был в декретном отпуске и т.д.), передаются экспертам-гематологам. И только специалисты делают вывод, почему кривые могли пересечься — под влиянием объективных факторов или из-за применения допинга.

В чем еще преимущество паспорта крови? И гемоглобин, и гематокрит — показатели, на которые оказывают воздействие многие факторы. Цифры могут существенно меняться не только в зависимости от местонахождения в той или иной климатической зоне, но даже и после тренировки. Плюс на состав крови влияют возраст и... место рождения. Представители одной из допинг-лабораторий Швейцарии

доказали, что разница в показателях у людей разных национальностей может достигать нескольких процентов.

А вывод напрашивается сам собой — ориентиром для правильных показателей крови атлета должен быть... сам атлет. Только наблюдение за состоянием его крови в течение нескольких лет может дать наиболее объективную картину состояния организма в целом. И в том случае, если показатели вдруг резко изменятся, помочь выяснить —

летнюю международную карьеру ни одной положительной допинг-пробы. Именно это дело, основанное на показаниях биопаспорта, перевернуло для многих представление о современных возможностях антидопинга.

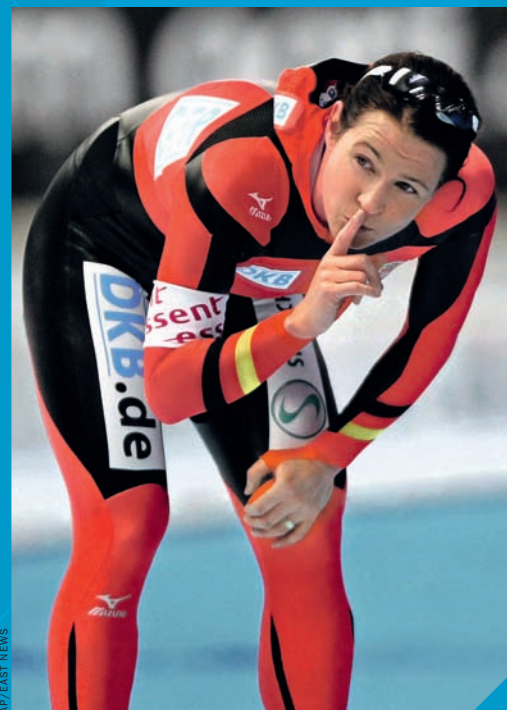
В январе 2009 года Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) выпустило рекомендации по введению биологического паспорта, призвав соответствующие службы разных стран перейти на новый способ определения допинга.

Ориентиром для правильных
показателей крови атлета
должен быть... **сам атлет**

попали в его организм какие-то запрещенные стимуляторы или это естественный процесс.

Громкое «дело Клаудии Пехштайн» — пятикратной олимпийской чемпионки из Германии, обвиненной в употреблении допинга, — могло бы стать рядовым допинг-случаем. Но звезда конькобежного спорта была дисквалифицирована, не сдав за двадцати-

Звезда конькобежного
спорта была дисквалифицирована, не сдав за
двадцатилетнюю международную
карьеру
**ни одной положительной
допинг-пробы**



Пройдет немного времени, и запечатанные пробирки с мочой или кровью, допинг-офицеры с сумками через плечо, многочисленные хитроумные приборы в лабораториях окажутся не у дел

Российское антидопинговое агентство **ввело биопаспорта** в России в середине 2010 года

Основная рекомендация — занести результаты всех анализов крови в особую программу, которая будет автоматически следить за изменениями в биохимии спортсмена.

Российское антидопинговое агентство ввело биопаспорта в России в середине 2010 года. Через три года не на основе прямых допинг-проб, а только по отклонениям в показателях крови паспорта прошли первые дисквалификации.

МОГУТ ЛИ СПОРТСМЕНЫ ОБМАНУТЬ СИСТЕМУ БИОПАСПОРТОВ?

Специалисты сомневаются в подобной возможности, характеризуя систему очень жестким и надежным способом контроля. И объясняют это тем, что у каждого человека есть свои особенности в обмене веществ, особенности в гормональном статусе. Если кем-то использована, например, чужая допинг-проба, то она и будет выглядеть чужой, она не будет такой, как предыдущие тесты. Поэтому обмануть биопаспорт крайне сложно. Невозможно и провести какие-то манипуляции в собственном организме, чтобы привести в норму свои параметры.

И именно биопаспорта многими экспертами рассматриваются как будущее антидопингового контроля.



Специалисты не сомневаются, что биологические паспорта — одно из самых перспективных направлений в **мировой борьбе против допинга**

В скором времени они могут быть дополнены так называемыми генетическими профилями экспрессии. Когда будет определяться состояние не только клеток крови и гормонов, но и работа генов. Дело в том, что любой допинг изменяет работу генов в организме человека. Самые радикальные эксперты считают, что классический допинг-контроль, каким мы его знаем, — обречен. Пройдет немного времени, и запечатанные пробирки с мочой или кровью, допинг-офицеры с сумками через плечо, многочисленные хитроумные приборы в лабораториях окажутся не у дел.

Что появится взамен? Скорее всего, экспресс-анализ генов спортсмена, который будет проводиться с помощью микрочипов прямо на соревнованиях. Тут же компьютерная программа будет выносить вердикт — был допинг или нет.

Специалисты не сомневаются, что биологические паспорта — одно из самых перспективных направлений в мировой борьбе против допинга в спорте. А значит, со временем будут вводиться абсолютно во всех видах спорта независимо от количества нарушений в дисциплинах. ■



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЕДИНЫ!

РАИСА ТЕРЕХИНА:
«ПОЧТИ ВСЕ ВЫПУСКНИКИ
КАФЕДРЫ РАБОТАЮТ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ»

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ НАЗЫВАЮТ ПРОСТО ЛЕСГАФТА, ПО ИМЕНИ ЕГО ОСНОВАТЕЛЯ. РАСПОЛАГАЕТСЯ СТАРЕЙШИЙ СПОРТИВНЫЙ ВУЗ СТРАНЫ В СТАРИННОМ ЗДАНИИ, ГДЕ ДАЖЕ СТЕКЛОПАКЕТЫ НЕЛЬЗЯ ПОСТАВИТЬ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗРЕШЕНИЯ. ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, ПОЧЕТНЫЙ СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ РАИСА ТЕРЕХИНА, ПРИГЛАШАЯ АВТОРА ЭТИХ ЗАМЕТОК В СВОЙ КАБИНЕТ, СПЕЦИАЛЬНО ОТМЕТИЛА: «МЕБЕЛЬ У НАС СОХРАНИЛАСЬ С XIX ВЕКА, И ЗА ЭТИМ СТОЛОМ РАБОТАЛ ЕЩЕ ОСНОВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ЛЕВ ПАВЛОВИЧ ОРЛОВ». ПОКАЗАЛА ТЕРЕХИНА И ЗАЛ, ГДЕ СОХРАНИЛИСЬ УНИКАЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ. НА НИХ К РАБОЧЕЙ ОЛИМПИАДЕ 1937 ГОДА В АНТВЕРПЕНЕ ГОТОВИЛИСЬ НИКОЛАЙ СЕРЫЙ, МАРИЯ ТЫШКО И МИХАИЛ КАСЬЯНИК. НА ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЯХ СОВЕТСКИЕ ГИМНАСТЫ ПРОИЗВЕЛИ НАСТОЯЩИЙ ФУРОР. О СЛАВНОЙ ИСТОРИИ КАФЕДРЫ И ЕЕ СЕГОДНЯШНИХ БУДНЯХ В ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ РАССКАЗАЛА РАИСА ТЕРЕХИНА.

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ, ИТАР-ТАСС, специально для журнала «ГИМНАСТИКА».

«ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ТЕРМИНОЛОГИЮ РАЗРАБАТЫВАЛИ НА НАШЕЙ КАФЕДРЕ»

— С чего начиналась работа вашей кафедры?

Гимнастика входила в учебную программу с момента основания вуза в 1896 году. Сначала она преподавалась в рамках доцентуры, куда входили и другие дисциплины. В 1934-м руководством вуза было принято решение о создании кафедры гимнастики. Это стало важной вехой в развитии нашего вида спорта. Издается первый в стране учебник, многие главы которого не потеряли актуальности и сегодня. В 1940 году Евгения Зайцева защитила первую кандидатскую диссертацию, посвященную теоретическим аспектам спортивной гимнастики. Огромная заслуга сотрудников нашей кафедры в разработке гимнастической терминологии. В это же время студенты и преподаватели кафедры блистали на спортивных соревнованиях.

— Уже в 1950-е годы в Институте Лесгафта большое внимание уделялось научным исследованиям в области спорта, результаты которых активно использовались в практике подготовки гимнастов, создавались комплексные научные группы.

Это был революционный шаг и вклад науки в победы наших гимнастов на Олимпиадах в Хельсинки и Мельбурне. К этому моменту под руководством заведующего кафедрой профессора Льва Павловича Орлова сложились и научная школа, и система подготовки гимнастов высокого класса.

— Первые олимпийские успехи наших гимнастов сказались на популярности этого вида спорта?

После Олимпиады в Хельсинки в стране был настоящий гимнастический бум. Гимнастикой занимались и в школах, и в армии, и в вузах,



и в спортивных клубах при производственных предприятиях. Даже во дворах можно было увидеть гимнастические снаряды. Такая вспышка интереса потребовала притока тренерских кадров.

«ШЕФ ВСЕГДА НАХОДИЛ ТАЛАНТЛИВУЮ МОЛОДЕЖЬ»

— В последующие десятилетия гимнастика сделала серьезный крен в сторону профессионализма, и освоить сложнейшие упражнения стало под силу только тем, кто тренировался с ранних лет...

Наша кафедра оказалась готова к переходу на подготовку специалистов для спорта высших достижений. Тренировочному процессу было дано научное обоснование. Шагом вперед стало создание кинофильмов, посвященных процессу обучения как базовым элементам, так и элементам повышенной сложности во всех видах многоборья. В 1970-е годы появилось

Такая вспышка
интереса
потребовала
притока
тренерских
кадров



Сотрудничество с Юрием Евлампиевичем началось гораздо раньше, чем его избрали президентом FIG. Титов всегда считал, что **за наукой будущее в развитии спортивной гимнастики,** и старался привлечь в аспирантуру известных гимнастов



В 1975 году кафедру возглавил удивительный человек **Сергей Анатольевич Алекперов.** В паспорте его имя-отчество было Султан-Мурад Айнатуллаевич, но мы все называли его **Шефом**

очень много публикаций, связанных с различными аспектами подготовки гимнастов. Были проведены исследования, направленные на совершенствование системы судейства. Все эти работы нашли практическое применение. Нам очень повезло, что в 1975 году кафедру возглавил удивительный человек Сергей Анатольевич Алекперов. В паспорте его имя-отчество было Султан-Мурад Айнатуллаевич, но мы все называли его Шефом. Это был необычайно разносторонний человек: хороший гимнаст, чемпион Вооруженных Сил СССР, великолепный судья, вдумчивый ученый и блестящий организатор. Он чувствовал те направления, по которым должна развиваться гимнастика, и знал, как обеспечить это развитие. Его аспиранты анализировали различные аспекты гимнастики, причем Шеф выбирал такие темы для научной работы, результаты которых могли быть применены на практике. Эти идеи широко использовались в тренировочном процессе подготовки сборных команд СССР и России. Алекперов всегда находил талантливую молодежь.

— Как удалось сохранить научный и практический потенциал кафедры при развале Союза, когда и на гимнастику, и на науку все махнули рукой?

Во многом за счет мудрости и профессионализма Алекперова. Даже в самые непростые времена Шеф умел заинтересовать людей. Ни один из его учеников не ушел с кафедры. И сейчас во время дискуссий у кого-то из нынешних сотрудников кафедры обязательно вылетает фраза: «А что бы Шеф сказал?» Алекперов ушел из жизни в декабре 2011-го, и до последнего дня

он работал над монографией, посвященной истории кафедры. За пять дней до кончины мы с ним обсуждали одну из глав.

— Среди профессоров кафедры были олимпийский чемпион Юрий Титов, совмещавший эту деятельность с президентством в Международной федерации гимнастики, а также легендарный тренер сборной команды России Леонид Аркаев...

Сотрудничество с Юрием Евлампиевичем началось в начале 1980-х. Титов всегда считал, что за наукой — будущее в развитии спортивной гимнастики, и старался привлечь в аспирантуру известных гимнастов. По его рекомендации начали писать диссертации Людмила Турищева и Елена Давыдова, а также такой великий тренер, как Леонид Аркаев. Ценность сотрудничества с ними была в том, что научная работа основывалась на запросах практики. В 1994 году Аркаев защитил кандидатскую диссертацию на нашей кафедре по проблеме интегральной подготовки гимнастов.

«НЕ ВСЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ СДАВАЛИ ЭКЗАМЕНЫ С ПЕРВОГО РАЗА»

— На кафедре гимнастики учились многие чемпионы и призеры Олимпийских игр, жизнь которых проходила в основном на тренировочной базе «Озеро Круглое». Как удавалось организовать учебный процесс таких звезд, как Елена Замолдчикова?

Основы процесса индивидуального обучения были заложены при Алекперове. Сначала это были единичные случаи, сейчас мы уже нако-

Елена ЗАМОЛОДЧИКОВА
и Анна ПАВЛОВАОксана
ЛЯПИНА

пили определенный опыт. Естественно, учатся они по индивидуальному плану, и для каждого студента он свой. Спортсмены получают задания в рамках программы освоения дисциплины и отчитываются в форме контрольных, реферативных работ или устного ответа. В эпоху Интернета все стало гораздо проще. Могу сказать, что после главных стартов сезона наши чемпионы всегда приезжали в Санкт-Петербург и зачастую за этим столом, сохранившимся со дня основания кафедры, готовились к традиционным для любого студента испытаниям. Не всегда им удавалось сдать экзамены и зачеты с первого раза. Вспоминаю, как я предложила помощь Лене Замолодчиковой в сдаче одной из непрофильных дисциплин, но она решительно отказалась: «Не переживайте, Раиса Николаевна, сама сдам!» Ответственной студенткой была и призер Олимпиады в Афинах Аня Павлова. Ей очень нравился сам процесс учебы.

— *Были случаи, когда все же приходилось помогать нашим прославленным спортсменам на экзаменах?*

Большая сложность заключалась в том, что на вступительные экзамены многие приходили уже в ранге чемпионов мира, Европы и Олимпиады. Уникальный случай был с Оксаной Ляпиной, которая завоевала серебро в командных соревнованиях на Олимпиаде-1996 в Атланте в год окончания школы. Поступать в институт ей пришлось уже после олимпийского триумфа. Во время сочинения Оксана вскочила и со слезами убежала из аудитории. Мне позвонила преподаватель русского языка, которая просто не знала, как поступить. Девочка с косичками

«Не надо мне помогать, сама сдам!» — заявила олимпийская чемпионка Сиднея. Ответственной студенткой была и призер Олимпиады в Афинах Аня Павлова. Ей нравился сам процесс учебы

ревет в коридоре! До сих пор помню, с какими интонациями Оксана говорила: «Я ни на что не способна!» Пришлось спокойно объяснить ей, что олимпийская медаль — это уже немало, но упорные тренировки просто не позволили приобрести навыки написания сочинений. «Ты должна сконцентрироваться и написать сочинение на вольную тему, — сказала я ей тогда. — Напиши о своем тренере». Конечно, вступительный экзамен Оксана сдала.

— *Как ей давалась учеба?*

На первом курсе приходилось все контролировать, контрольные задания переписывали за этим же столом. Но девочка она упорная и трудолюбивая. Уже на втором курсе успевала без всякой помощи. На четвертом решительно сказала: «Никаких троек в моей зачетке больше не будет». И действительно, сдала сессии на «хорошо» и «отлично», а на выпускном курсе у нее были только отличные оценки. На государственном экзамене по физиологии профессор Алексей Сергеевич Солодков назвал ее ответ лучшим среди студентов потока. Ляпиной дали рекомендацию в аспирантуру, но ее научная карьера не сложилась по уважительной причине: Оксана вышла замуж и родила ребенка.

Заведующие кафедрой гимнастики в разные годы:

Лев Павлович ОРЛОВ,
Фрида Ильинична
АНТОНОВА,
Александр Михайлович
ГЛИНТЕРНИК,
Павел Венедиктович
МИКУЛИЧ,
Ким Михайлович ИВАНОВ,
Евгений Михайлович
АКСЕНОВ,
Сергей Анатольевич
АЛЕКПЕРОВ

С 1993 года по настоящее
время — Раиса Николаевна
ТЕРЕХИНА

Не дотягивают современные гимнастки до
лучших образцов советской школы,
 славившейся не только оригинальными элементами,
 но и **ЧИСТОТОЙ**



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

МОЖНО ГОВОРИТЬ о том, что наш вид спорта консервативен. Меняется только содержание программ, но после Олимпиады-1988 в Сеуле новых форм движения и элементов не видно

**«ГИМНАСТИКУ МОЖНО НАЗВАТЬ
АЗБУКОЙ СПОРТА»**

— Вы говорили о том, что сохраняют актуальность многие положения из учебника по гимнастике, написанного в 30-е годы прошлого столетия. Новейшие разработки специалистов кафедры находят отражение в современных учебниках?

Спортивная гимнастика — классическая дисциплина. Ее можно назвать азбукой всех видов спорта, как математику в технических дисци-

плинах. Можно говорить о том, что наш вид спорта консервативен. На протяжении долгого времени виды многоборья не меняются: шесть у мужчин и четыре у женщин. Обновляется только содержание программ. В современных публикациях находят отражение различные аспекты системы подготовки не только гимнастов, но и высококвалифицированных специалистов. Недавно вышел учебник для студентов бакалавриата. Сотрудники нашей кафедры регулярно публикуются в журнале «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта». Ежегодно стараемся отражать тенденции развития спортивной гимнастики не только в России, но и в мире. После каждого чемпионата мира и Олимпиады проводим анализ с целью выявления соотношения сил на мировом гимнастическом помосте.

— Несмотря на консерватизм спортивной гимнастики, о котором вы упомянули, создаются новые современные снаряды, в тренировочный процесс широко внедряются компьютерные технологии. Насколько материально-техническая база кафедры соответствует современным требованиям?

Благодаря помощи Федерации спортивной гимнастики России, за что отдельное спасибо ее президенту Андрею Костину, мы обеспечены самым современным инвентарем. На протяжении многих лет база у нас не обновлялась, но сейчас она соответствует запросам реальной практики. Компьютерные технологии стали неотъемлемой частью учебного процесса. У нас есть комплекс Омега-С, который позволяет оценивать физическое и функциональное состояние гимнаста, определять уровень его энергозатрат и резервы организма, а также психоэмоциональное состояние. За четыре минуты можно получить всю информацию, необходимую для управления нагрузками.

— Как отразилось на учебном процессе появление современных снарядов?

Новый стол для опорного прыжка позволяет не только усложнить двигательные действия, но и повысить безопасность их выполнения. Технические характеристики современного ковра также создают условия для выполнения сложных акробатических элементов. Говорить

о том, что гимнастика очень уж изменилась, не приходится. Чистота исполнения элементов снизилась. Не дотягивают современные гимнасты до лучших образцов советской школы, славившейся не только оригинальными, сложными элементами, но и элегантной манерой исполнения. До сих пор вспоминаю шикарные вольные упражнения прославленных отечественных гимнасток с интересной музыкой, оригинальной хореографией и артистичным исполнением.

— В деятельности вашей кафедры большое внимание уделяется подготовке арбитров. Как находите среди студентов тех, у кого видны задатки будущего судьи международной категории?

Будучи куратором групп спортивной гимнастики и одновременно судьей международной категории по этому виду спорта, я всегда замечала студентов, имеющих личностные качества, необходимые для деятельности судьи. Как судья шести олимпийских циклов, возьму на себя смелость утверждать: разглядеть задатки арбитра можно. В спортивной гимнастике сложные правила, и далеко не каждый может справиться со столь ответственной функцией. Все студенты участвуют в организации и проведении соревнований по гимнастике в рамках освоения дисциплины, но не все имеют задатки к осуществлению этой деятельности. Большое внимание уделяется изучению правил, нюансам их трактовки, терминологии. Те, кто может быстро овладеть принятой на соревнованиях системой записи элементов с помощью символов, делают неплохую карьеру. Например, к окончанию института Людмила Бабанец (сейчас она носит фамилию Манько) имела уже международную категорию. Способности к судейской деятельности я увидела у преподавателей Ларисы Савельевой и Светланы Борисенко, которые являются судьями международной категории и кандидатами педагогических наук. Ну, а прославленная спортсменка Нелли Ким защитила на нашей кафедре диссертацию по теме, связанной с подготовкой судей международной категории по гимнастике.

— Возникают ли сложности с набором студентов на кафедру и трудоустройством после окончания университета?

Проблем с набором не существует. Даже в непростые, переломные для страны и вуза времена обучение в нашем старейшем учебном заведении считалось престижным. На кафедру гимнастики приходят уже хорошо подготовленные спортсмены. В основном мастера спорта, в редких случаях — кандидаты



Шевченко Елена,
Колмыкова Светлана,
Шевчук Юлия,
Романова Людмила,
Терехина Раиса

в мастера. К нам приезжают учиться со всей России, и очень многие школы мы с полным основанием можем назвать своими, лестафтовскими. Призер Олимпиады в Атланте Евгений Подгорный после завершения карьеры трудится в родном Новосибирске. Пушкинская СДЮСШОР, где работают супруги Кирияшovy, практически полностью укомплектована нашими выпускниками. В школе Центрального района, где работает Виктор Говриченко, та же картина. Ребята и дев-

Проблем с набором не существовало никогда. На кафедру спортивной гимнастики приходят уже **хорошо подготовленные люди.** В основном мастера спорта, в редких случаях — кандидаты в мастера

чонки из Питера стараются вернуться в свои родные спортшколы. Начиная с первого курса один раз в неделю каждый студент нашей кафедры обязательно осуществляет практическую помощь спортивным школам города. У тех, кто проявил склонность к тренерской профессии, проблем с трудоустройством не возникает. Недавно мы собирали статистику, связанную с работой наших выпускников. Практически все «спортсмены» с нашей кафедры работают по специальности. ▲

ПОЕХАЛИ!

СИЛЬНЕЙШИЕ ГИМНАСТЫ СТРАНЫ
НАЧИНАЮТ БОРЬБУ В НОВОМ СЕЗОНЕ



ГЛАВНЫЙ РОССИЙСКИЙ ТУРНИР ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТАРТОВАЛ 1 АПРЕЛЯ. МЕСТО ДЕЙСТВИЯ — ГОРОД ПЕНЗА. ИМЕННО ТУДА СЪЕХАЛИСЬ ПОЧТИ ВСЕ СИЛЬНЕЙШИЕ ГИМНАСТЫ СТРАНЫ, ЧТОБЫ РАЗЫГРАТЬ НЕ ТОЛЬКО МЕДАЛИ, НО И ПУТЕВКИ В БОЛГАРИЮ — НА ЕВРОПЕЙСКОЕ ПЕРВЕНСТВО. НАКАНУНЕ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ КОРРЕСПОНДЕНТ ЖУРНАЛА «ГИМНАСТИКА» ПОБЫВАЛА НА ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ «ОЗЕРО КРУГЛОЕ».

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА



Алия МУСТАФИНА

«ХОЧУ ВЫСТУПАТЬ, ПРОСТО БЕЗУМНО!»

— Наклонились! Носки на себя! Раз! Два! Три! — постоянно поглядывая на часы, командует тренер-хореограф. Почти вся женская сборная России растянулась на ковре в шпагатах, правые ноги девушек синхронно закинута на маты. Разминка перед вечерней тренировкой подходит к концу.

— Пока состояние в целом у команды около пятидесяти процентов готовности. Вика Комова восстанавливается после перелома, Ксюша Афанасьева — после операции. Алия Мустафина отдыхала почти два месяца, сдавала сессию, но сейчас вернулась и хочет успеть подготовить к чемпионату четыре снаряда. Впечатления бывают обманчивыми, пока Алия, кажется, и не очень готова, но на России вот возьмет — и у всех выиграет! Может оказаться и так, она же боец до мозга костей, — констатирует старший тренер команды Евгений Гребенкин.

В это время Алия, успев дойти до раздевалки и взять необходимый инвентарь, возвращается в «розовый» зал. Она снимает теплую белую олимпийку, делает из хвоста косичку и присоединяется к Виктории Комовой, которая уже активно тренирует опорный прыжок.

— Если еще быстрее не отработаешь, вообще улетишь, — доносится голос тренера, работающего с гимнастками на этом снаряде. Алия, учащенно дыша после приземления, воспринимает критику спокойно, что-то тихо отвечает и уходит готовиться к следующему прыжку.





Виктория КОМОВА

Какой сейчас рост? 160!
Честно говоря,

пошла другая работа



Анна РОДИОНОВА

Евгений ГРЕБЕНКИН



Подход Комовой. Она разбегается, делает полтора винта и уверенно приземляется. Чемпионат России для гимнастики — первый официальный старт почти за два года.

— Я очень хочу выступать, просто безумно! А то ведь травма за травмой, я вообще не понимала, что происходит! — сокрушается с улыбкой на лице Комова уже после окончания тренировки. — Перед чемпионатом мира и Кубком я была отлично готова, на все сто процентов. Прошла очень хорошо прикидку, но после этого у меня заболела голова, так всю ночь и болела. Утром пришел доктор, измерил температуру — 38 градусов. Вечером отвезли в больницу, и выяснилось, что у меня серьезный менингит.

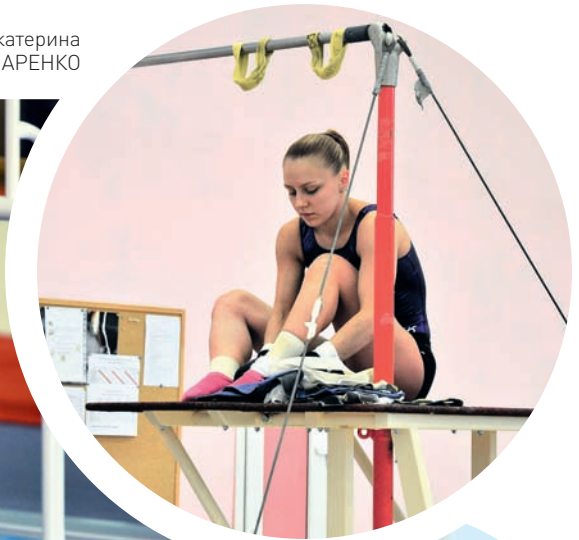
В итоге вместо чемпионата мира в Бельгии Вика была вынуждена отправиться в больницу. После выписки и восстановления снова начала заниматься, но тренировочный пери-

од продлился недолго, потребовала лечения нога.

— На самом деле, как вы понимаете, заразиться инфекционным заболеванием мог любой, говорят, тогда в Мособласти была эпидемия... И ногу я подвернула случайно. Мы с братом ехали на тренировку, я садилась в машину... Шаг, щелчок — и все, гипс... Правда, врачи так и не сошлись во мнении, был перелом или нет. Но в любом случае это уже в прошлом.

За полтора внесоревновательных года она изменилась, повзрослела, заметно подросла.

— Какой сейчас рост? 160! Честно говоря, стало немного тяжеловато свое тело поднимать, пошла другая работа. На брусьях уже очень сильно бьюсь ногами о жердь. Техника меняется, где-то больше усилий приходится прилагать, где-то меньше. Но в основном, конечно, больше, — смеется Комова.

Екатерина
КРАМАРЕНКООльга САГИНА
и Мария ХАРЕНКОВААнастасия
ГРИШИНА

Вика обо всех своих злоключениях рассказывает с улыбкой на лице, причем вполне искренней. Кажется, несмотря на все трудности, Комова нисколько не растеряла своей жизнерадостности. И улыбается еще шире, и смеется звонче.

— Иногда были моменты, когда я думала: «Ну что делать, может быть, просто не судьба?» — разводит руками двукратный серебряный призер Олимпийских игр в Лондоне. — Но родители просили успокоиться, говорили, что просто тяжелый период. Теперь вроде бы все в порядке. Форма возвращается. Хотя два месяца назад я не могла еще сделать ни одного элемента на брусках! Было элементарно тяжело. Даже закладку, которая раньше давалась с легкостью. Но все-таки я собрала комбинацию. Сложность пока, конечно, самая минимальная. На чемпионате России выступлю с облегченной программой, но к чемпионату Европы буду прибавлять, и к чемпионату мира, надеюсь, выйду на четыре снаряда — и покажу всем, что я вернулась!

«ОЧЕНЬ НАДЕЕМСЯ НА МОЛОДЕЖЬ!»

— Три, четыре! Поворот! Раз, держим ногу в шпагате! Подняли, раз, стоим! Два, стоим... — пока «ветераны» команды тренируют прыжок, молодежь отрабатывает упражнения на бревне.

— Так, Харенкова, потом разговаривать будешь! — тренер тут же пресекает попытку Маши обратиться к подруге по команде. Харенкова сразу замолкает и с прежним усердием

вытягивается в струнку, но тут же теряет равновесие и падает с бревна.

— Мы очень надеемся на молодежь! — признается Евгений Гребенкин. — Недавно спортсмены ездили на этап Кубка мира в Котбус, Родионова Аня была вторая на брусках, Харенкова Маша на вольных третья и на бревне вторая. Для них это все ново, для Харенковой были вообще первые взрослые соревнования. Говорит, трясло ужасно перед стартом. Но ей удалось справиться с волнением и взять свои медали. До этого она ведь выступала только с малышками, а сюда приезжаешь, все в два раза больше, крупнее, — тренер проводит руками в воздухе, имитируя переполненные трибуны. — Но ничего, получили опыт, да и мы прикинули, чего ждать от девочек. Они ведь уже давно не выступали, Маша, как присоединилась к взрослой команде, так никуда и не выезжала. Понятно, что сложность пока не слишком высокая, но время у нас еще есть.

— Настя, давай еще раз! — на соседствующем с бревнами ковре по индивидуальному плану занимается Гришина и ее тренер Виктор Разумовский. Они выставили в ряд гимнастические мостики, через которые предстоит перепрыгивать гимнастке.

Настя работает на всех снарядах, но еще не набрала ту форму, которая позволила бы ей чувствовать себя «уверенной спортсменкой», признает тренер Гришиной.





Валерий АЛФОСОВ



Никита ИГНАТЬЕВ

Белявский похвалу принимает весьма сдержанно — кивает, но даже не улыбается

— А теперь давай три винта! — тем временем в мужском зале с задором в голосе подначивает Дениса Аблязина старший тренер Валерий Алфосов. Гимнаст только что успешно выполнил тренировочный прыжок и присел на мат отдохнуть.

— Сейчас даже у меня вопросов нет, — эти слова Алфосов адресует уже Давиду Белявскому, который работает на перекладине. Именно около этого снаряда собралась наиболее внушительная группа гимнастов — тех, кто работает по многоборью. Вместе с Белявским в группе многоборцев и Никита Игнатьев. Он не ездил на прошлогодний чемпионат мира, но очень верит в то, что в нынешнем сезоне для него все сложится удачнее.

— Сборная команда на Никиту рассчитывает всегда, — объяснит мне позже Валерий Алфосов. — На этого гимнаста мы действительно

очень надеемся, он трудолюбивый, старательный, целеустремленный. Никита будет бороться за место в команде на чемпионате Европы и мира.

В группе многоборцев не хватает Николая Куценкова. Гимнаст сидит, понутив голову, на скамейке у входа. Изредка вместе с тренером подходит к кольцам, но после непродолжительной работы спускается со снаряда и с видом явного недовольства от своей работы вновь возвращается на лавку.

— Валерий Павлович, можно я дальше пойду? — раздается голос Александра Баландина.

— У тебя вот это главный элемент!

— Я еще скрещение буду делать!

— Это ерунда — скрещение. Вот главный элемент!

Они знают, о чем говорят. Баландин «мучает» далеко не самого любимого коня. Для того чтобы попадать в команду на главные турниры, надо «прикрывать» не только коронные кольца, но работать еще на пяти снарядах.

— На всех, кроме перекладины, — признает Саша. И он готов работать, в прошлом году по-





Матвей ПЕТРОВ



Денис АБЛЯЗИН

сле чемпионата мира, который принес ему серебро, Баландин ради будущего перенес операцию — извлекали из бедра титано-никелевый штык.

— У меня ведь был перелом бедра, операция, и в Лондон я ездил с этим штыком в теле, — рассказывает гимнаст. — Но сейчас надо было принять решение — либо ходить так всю

жизнь, либо вынимать. Две недельки ушло на восстановление, потом снова начал тренироваться. Уже все зажило — прыгаю.

Обладатель самой сложной в мире программы в упражнениях на кольцах Александр Баландин в этом сезоне планирует поразить гимнастическую общественность еще одним уникальным элементом.

В этом сезоне Денис Аблязин увеличивает сложность программ во всех трех видах:

**«Надо
ведь быть
на голову
выше
всех»**

Сашина комбинация в Котбусе была признана **лучшей** по силовым элементам и качеству исполнения. Такого никто в мире больше не делает

Александр
БАЛАНДИН

— Ну да, я разучиваю, — признает Баландин и смотрит куда-то вдаль, давая понять, что пока не готов подробно говорить об этом элементе. — А еще я продолжаю дорабатывать соскок, с ним по-прежнему проблемы. Ведь именно на соскоке у меня самые большие сбавки.

— Сашина комбинация в Котбусе была признана лучшей по силовым элементам и качеству исполнения. Комбинация действительно очень интересная, такой никто в мире больше не делает. И он разучивает еще один очень сложный элемент, который также не делает никто. Но зрители его смогут увидеть только на чемпионате мира осенью, — пояснил Алфосов.

— После Олимпийских игр в Лондоне вся наша команда, как и другие сборные, занимается модернизацией программ, — говорит старший тренер. — В очередной раз изменились правила: какие-то элементы опустились по трудности вниз, появилось много новых элементов. Гимнасты разучивают новые комбинации и пытаются их вставить в свои соревновательные программы. Процесс этот еще не

закончен, работаем напряженно. Но, думаю, к концу этого года завершим моделирование олимпийских комбинаций.

По плану тренерского штаба мужской сборной России следующий, 2015 год станет самым ответственным в период подготовки к Олимпиаде в Бразилии. Именно на Чемпионате мира 2015 будут разыграны путевки на главный старт четырехлетия.

— Этот год по нашему плану будет ударным, мы покажем программы, с которыми гимнасты выступят на Олимпийских играх. На чемпионате Европы, он пройдет в мае в Болгарии, ребята покажут новые, пусть и немного облегченные, комбинации, — уточняет Алфосов.

«СПОКОЙНО ГОТОВИТЬСЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ»

— Во-о-от, хорошо! То, что нужно. Давид, шикарно! — Белявский продолжает радовать старшего тренера, хотя сам похвалу принимает весьма сдержанно — кивает, но даже не улыбается.

Давид
БЕЛЯВСКИЙ

— Сейчас нахожусь в достаточно хорошей форме. Новые комбинации, которые я приготовил, уже собираются. В любом случае на чемпионате России буду рассчитывать на хороший результат. Хотя, конечно, вряд ли я там буду прямо очень блистать, все-таки комбинации новые, — уже с улыбкой говорит Белявский и добавляет, что главное для него сейчас — не схватить простуду, которая любит навещать Давида в начале весны.

В отличие от большинства лидеров сборной России Белявский не ездил на Кубок вызова в Котбус именно из-за того, что не чувствовал себя полностью готовым к турниру. Зато Денис Аблязин, который также признался, что пока далек от идеальной формы, выступил в Германии очень уверенно.

— Да, довольно удачно все прошло, — улыбается гимнаст. — Я выиграл вольные упражнения и кольца. Правда, на опорном второй прыжок у меня пока не доработан до конца, нет стабильности, поэтому не очень здорово все прошло — упал и остался вне пьедестала. В этом сезоне сложность программ увеличиваю во всех трех видах, постепенно-постепенно. Надо ведь быть на голову выше всех!

И Аблязин, и Белявский, и Игнатьев с Баландиным готовились к чемпионату России. Единственный член мужской национальной коман-

Николай
КУКСЕНКОВ

ды, кто Пензу на сей раз пропускает, — Эмин Гарибов. Сейчас он в Мюнхене.

— Со временем у него накопились болевые ощущения в плече, — объясняет Алфосов. — Эта травма не из той серии, когда спортсмен упал или сделал что-то технически неверное. Просто накапливались мелкие надрывчики. Боль была не острая, Эмин мог ее терпеть, но в сборной команде мы решили, что надо все лечить сейчас, чтобы он мог спокойно и хорошо готовиться к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро. ▲

К концу этого года будет завершено моделирование олимпийских комбинаций

СЫЗРАНЬ-МЕЧТА

БОЛЬШАЯ И УМНАЯ ГИМНАСТИКА СДЮСШОР № 2





«...НА ТАКОМ ХОРОШЕМ ХОДУ СЕЙЧАС У НАС ШКОЛА! МОЛОДОЙ ДИРЕКТОР — САМ МАСТЕР СПОРТА, БИЗНЕСМЕН, ПРОШЕЛ ОГНИ, ВОДЫ И МЕДНЫЕ ТРУБЫ, В ГОРОДЕ ЕГО ВСЕ ЗНАЮТ, АВТОРИТЕТ ОГРОМНЫЙ, И ГЛАВНОЕ — ХОЧЕТ, ЧТОБЫ БЫЛ В СЫЗРАНИ СПОРТ. ЧТОБЫ ВСЕ ПРАВИЛЬНО БЫЛО, ВСЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ».

ТРЕНЕР ПРОИЗНОСИТ ЭТИ СЛОВА, И Я БУКВАЛЬНО ЗАМИРАЮ. ЭТО ВЕДЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО. И БЕЗУМНО СЛОЖНО СДЕЛАТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ ИМЕННО ТАК: ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО ПРАВИЛЬНО...

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

ФОТО: НАТАЛЬЯ ДЕНИСОВА

Заслуженный тренер России по спортивной гимнастике Владимир Кириллов сейчас на «Круглом» старший тренер молодежной сборной страны. Но ведь лучше никто про СДЮСШОР № 2 в Сызрани и не расскажет. Владимир Сергеевич и возглавлял школу, и его тренерский стаж уже 40 лет, и именно он подготовил бронзового призера Олимпийских игр в Сиднее Максима Аleshина — красивый повод для спортивной гордости города. В числе воспитанников Кириллова сильнейшие гимнасты страны, Европы и мира, четыре мастера спорта международного класса и более десятка мастеров спорта. Четыре раза работа мужского отделения спортивной гимнастики СДЮСШОР

рилов. — А когда еще и политику свою кто-то из руководителей преследовал, до спорта вообще мало что доходило. Но сейчас мы гордимся, школа на правильном пути. Хороший бюджет — 72 миллиона в год, 15 видов спорта, 12 миллионов — на приобретение инвентаря. Главный вид, остоу всей школы, пусть никто не обижается, — это спортивная гимнастика. Мы имеем свою базу, зал 54 на 18 с двумя комплектами современного оборудования, один нам выделила Федерация. Нет, даже два, нам выделили комплект для Немовского турнира, который мы проводили (уже трижды), а другой в зале лежит. И еще один мы сами купили. Теперь даже странно вспоминать, что года четыре назад ни снарядов, ни той же магнезии не было.

— Вы знаете, что министр спорта Виталий Мутко пообещал, что после 2016 года каждая школа будет получать по два миллиарда в год? Хватит ли вам, Владимир Сергеевич, двух миллиардов на год?

Детям не бывает много, всегда в самый раз. Сколько бы ни говорилось о развитии спорта, в периферийные школы все же еще слабовато доходит финансирование. А все успехи большого помоста, его подпитка идет именно оттуда. У сборных команд теперь, конечно, прекрасно обстоят дела, лучшего и желать нельзя — и залы роскошные, и зарплата хорошая, все отлажено. Но наши руководители должны помнить: все, абсолютно все наше благополучие на международных аренах шагает из детских спортивных школ. Как только мы наладим там систему, начнем все делать грамотно на каждом уровне, то есть чтобы у тренеров зарплата соответствовала жизненной необходимости, бюджет был достаточный, оборудование, пусть и наше, но новое, в ногу со временем, то и результат будет. Большую работу ФСГР провела в последние годы, и сейчас почти все, даже средние школы, даже те, где просто более-менее есть гимнастика, оборудованием уже оснащены. Это приятно.

А если вернуться к вопросу о двух миллиардах... Больше потратим на детей — лучше общество сделаем. Когда нет денег — туда, потом — сюда

ДЮСШ № 1 города Сызрань была открыта в декабре 1949 года, культивировалась спортивная гимнастика. В декабре 1998 года в результате реорганизации были объединены три спортивные школы. В 2006 году школе присвоен статус «Образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва». 1 января 2012 года школа сменила свое название на Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Самарской области «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2».

признавалась лучшей в России! Когда есть профессиональные и неравнодушные люди, они в любой ситуации ищут, как пойти вперед, как продвинуться, хотя бы по шажочку. Стараются преодолеть проблемы, которые, конечно, возникают. И — находят.

— Много было у нас борьбы за школу в свое время. Сызрань — третий город в области, и внимания мало было, и средств, естественно, а отсюда и возможностей, — рассказывает Ки-





ГБУ «СДЮСШОР № 2» гордится своими воспитанниками, спортсменами, имена которых известны многим:

заслуженный мастер спорта по спортивной гимнастике, бронзовый призер XXII Олимпийских игр в Сиднее **Максим Алешин** (тренер В.С. Кириллов); мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, победитель чемпионата Европы в командном первенстве, обладатель Кубка России в отдельных видах многоборья **Юрий Тихоновский** (тренер А.И. Бачурин); мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, бронзовый призер чемпионата России в командном зачете **Сергей Пятаев**;

мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, призер чемпионата России **Дмитрий Дымбовский** (тренер В.С. Кириллов); мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, серебряный призер Первенства Европы 2006 **Павел Руссияк**;

мастер спорта по спортивной гимнастике, победитель и призер первенства и чемпионата России в многоборье и в отдельных видах многоборья **Буянов Виталий**; член сборной команды России среди юниоров, победитель и призер первенств России и международных соревнований **Сергей Карачкин** (тренеры В.С. Кириллов и С.В. Кириллов);

мастера спорта по спортивной гимнастике **Иршат Ахмеров, Александр Шурасьев, Михаил Фомин, Артем Костюк, Сергей Шестеркин** (тренер В.С. Кириллов);

мастер спорта по спортивной гимнастике, победитель и призер первенств и чемпионатов России **Мария Еремина** — член сборной молодежной команды России 1998–2000 годов;

мастер спорта по спортивной гимнастике, победитель и призер первенств России **Ольга Заборская** — член сборной юношеской команды России 2002 года (тренеры И.М. Ключас, А.А. Козина);

мастера спорта по спортивной гимнастике **Екатерина Бебенина, Екатерина Никишаева, Карина Тюкова** (тренер С.Г. Неклеенова); **Екатерина Артемова, Екатерина Князькина,**

Елена Манайникова, Елена Сафронова (тренеры И.М. Ключас, А.А. Козина);

Виктория Мочальникова, Ангелина Максименко, Ольга Тищенко,

Анна Кузьмина, Софья Казацкая,

Ангелика Полуянова (тренеры И.М. Ключас, Г.В. Артемьева).

Директор: **Михаил Николаевич Фомин**, воспитанник СДЮСШОР № 2, мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер по спортивной гимнастике. Более 15 лет занимал руководящие должности в различных сферах. В августе 2012 года приступил к обязанностям заместителя директора специализированной школы олимпийского резерва, в октябре 2013 года назначен директором.



не хватило, это плохо. Российские дети должны быть в достатке, тогда и спорт весь, и наша российская гимнастика будут в порядке.

— *Что вы скажете о сегодняшнем уровне тренерских кадров на периферии? Это основная образовательная проблема?*

Этой проблемы у нас вообще-то почти не было. В каждой школе обязательно был хороший тренер, от него все шло. Он перенимал и передавал традиции. Но в какой-то момент многие тренеры, как известно, уехали, дефицит,

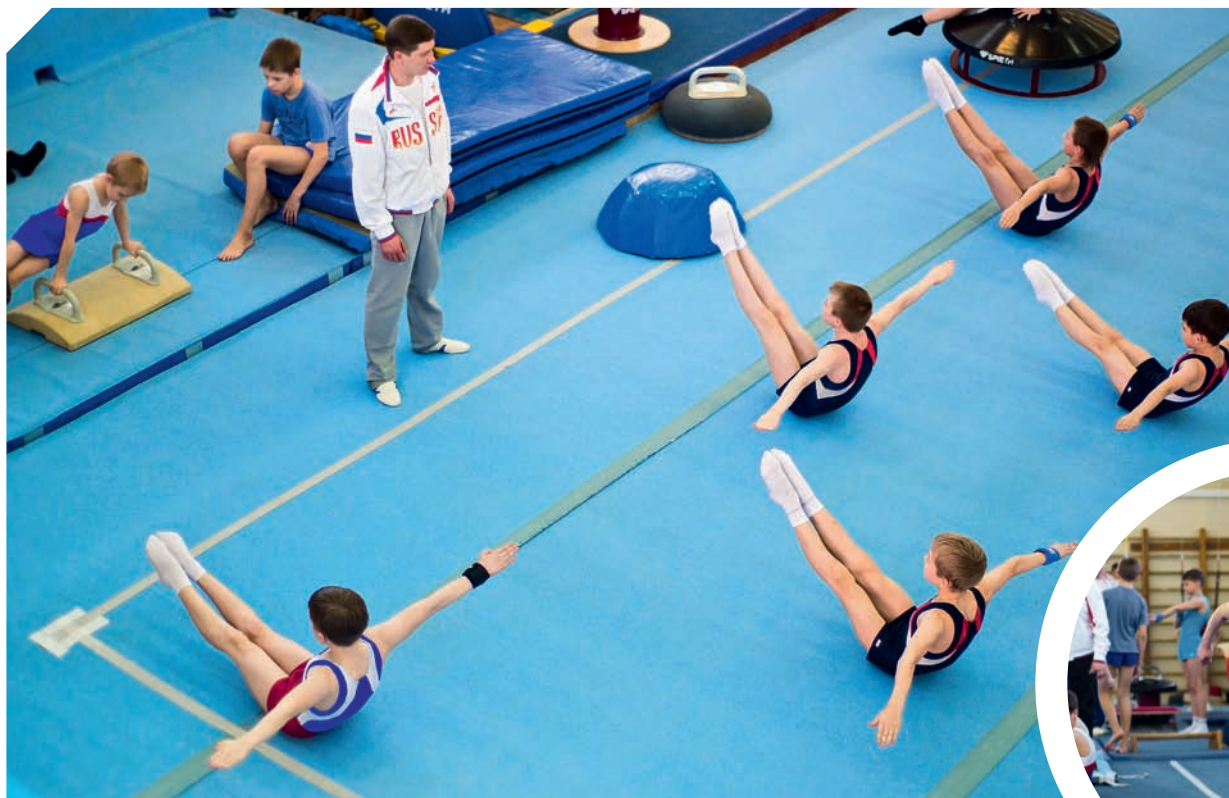
конечно, создавался. Но даже в такой ситуации у нас очень хороший тренерский потенциал, при котором мы можем конкурировать на высшем уровне и выигрывать на самых крупных стартах. Это в наших силах.

— *Ну, вот вы, например, уехали из Сызрани на «Круглое», кто остался в школе?*

Я там посадил хорошее семя, поэтому более-менее спокоен. Максим Алешин работает, заслуженный мастер спорта, он гимнастику знает «от и до». Может, не хватает ему иногда экспансии, мне лично хочется, чтобы он плотнее взялся за работу, я бы даже сказал, позднее, больше времени уделял тренерскому делу. Сын мой работает, тоже знает гимнастику, на «Круглом» часто бывает...

— *Дети нередко говорят: «Ну, уж нет, только не в зал, большая жизнь зовет». Как вам удалось сына на свою сторону перетянуть?*

Я его стал с самого начала привлекать, в институте тольяттинском учился, потом на тренерскую работу пришел, но сложновато тогда ему



НЕ ПОБОЮСЬ ЭТИХ СЛОВ, у нас одна из лучших школ России! По отношению к виду спорта, к детям, к тренерам



оказалось — ушел. У нас же в Сызрани все богатые люди торгуют запчастями для «Жигулей», попробовал и он. И все же вернулся, много уже знает в нашем деле.

Есть в школе и мои воспитанники — Пятаев Сергей, мастер спорта международного класса, очень хорошо работает, поймал, нашел изюминку для себя, и самое главное — не сидит на месте, понял, что с ребятами надо работать активно, в поиске. У него хорошие дети, их видно уже.

Или Шестеркин Сергей, тоже наш, сызранский, и у него уже неплохой мальчишечка 2001 года. Думаю, чрез год-два и на «Круглом» появится.

— У вас там тренеры-мужчины растят только мальчат?

Ну, нет, так не бывает, чтобы только в одну сторону работа шла. Если начинает развиваться мужская гимнастика, значит, скоро женская обязательно проявится. Одна и та же техника, одна работа. Есть у нас и девчонки приметные — например, Настя Фролова, ее



подготовил Игорь Михайлович Клюфас, тренер с большим стажем и опытом, воспитал не одного мастера спорта. Или Диана Сигитова, которую подготовили муж и жена Назаровы, Владимир и Татьяна.

— Хочется, чтобы Сызрань называли крупным центром спортивной гимнастики? Бренд хочется?

Мы три раза подряд выиграли Первенство России школ олимпийского резерва. Никто три раза подряд не выигрывал, даже «Динамо-Москва». Как вы думаете, намерена ли школа в Сызрани останавливаться?

— Думаю, нет. А чего еще хочет школа в Сызрани?

Знаете, на таком хорошем ходу она сегодня находится — все идет разумно и своим чередом. Молодой директор — Михаил Фомин. Он прекрасно знает и что такое спорт, и что такое преданность. Когда-то мой воспитанник, мастер спорта, бизнесмен, уже прошел огни, воды и медные трубы, в городе все знает, авторитет у него огромный. И главное — хочет, чтобы в Сызрани был спорт. Раньше ведь как бывало, а где-то и сейчас так, — деньги в школу пришли, ушли, и никто не знает, куда. У Фомина в «никуда» не уйдут. Все до копейки — только на спорт. И в ногу со временем. Вот, например,



ковры гимнастические теперь стали выпускать пружинные, так директор уже покупает их для школы в Германии. Не для себя, не покрасоваться, все для того, чтобы работа шла, гимнастика развивалась.

И если посмотреть, у нас все правильно выстроено для детей. Не побоюсь этих слов, у нас одна из лучших школ России! По отношению к виду спорта, к детям, к тренерам. На первом месте — ребенок-спортсмен, на втором — тренер, на третьем — заведомо, которые создают учебно-тренировочный процесс и все обеспечивают. Мы долго выстраивали эту вертикаль, чтобы все было сделано правильно, все работало на спорт и люди понимали, за что они работают и во имя чего. И нужно было создать такую ситуацию, чтобы детей привлечь как можно больше.

— Вот с этим, насколько я знаю, у вас все в полном порядке...

Да, у нас сейчас просто вал — авторитет гимнастики в Сызрани огромный: ученики школы выигрывают, попадают в сборную, и буквально всех малышей в городе ведут в школу гимнастики. После обеда в зале — как с китайским населением, на одном метре по десять человек умещается. Будем просить руководство города, чтобы помогло нам расшириться. И хотим,

В России очень хороший тренерский потенциал, при котором мы можем конкурировать на высшем уровне **и выигрывать** на самых крупных стартах



и есть место, есть подрядчики. Много думали: нужен большой комплекс, гимнастический зал 60 на 30 как минимум, с трибунами, со всеми условиями, чтобы помост могли ставить, чемпионат провести и так далее. Сызрань готова к большой гимнастике. ▲

КИРИЛЛОВ Владимир Сергеевич, СТАРИКОВ Валентин, КИРИЛЛОВ Сергей, ФОМИН Михаил, АЛЕШИН Максим, ТУРУТИНА Юлия

ПЕЧЕНЬКИ ДЛЯ ОФП

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
МИНИМУМ МАЛЫША С НАИБОЛЬШЕЙ
ПОЛЬЗОЙ

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ? С САМОГО РОЖДЕНИЯ. ВСЕ ПРОСТО И ЕСТЕСТВЕННО. ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ ВЫКЛАДЫВАЮТ В ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ, ПЕРЕВОРАЧИВАЮТ, ОСУЩЕСТВЛЯЮТ ПАССИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУЧКАМИ-НОЖКАМИ. ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ ПЕДИАТРЫ, ДЕТСКИЕ ОРТОПЕДЫ И МАССАЖИСТЫ. А ДОМА НЕСЛОЖНУЮ ГИМНАСТИКУ ПРОВОДЯТ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ РОДИТЕЛИ. А ЧТО ДАЛЬШЕ?

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

К двум годам средства и методы такой пассивной гимнастики перестают быть эффективными. А что делать с детьми двух лет и чуть старше, почему-то мало кто знает. Ведь даже в группы ЛФК в поликлиниках предпочитают набирать детей «помудрее».

Так и получается, что в плане двигательной активности малыши этой возрастной группы, как правило, предоставлены самим себе. В первобытных племенах, живущих на природе, такая свобода была вполне оправданной. Но в условиях цивилизации для нормального развития ребенка требуется специальная организация двигательного режима.

Ребенок должен «допереворачиваться», «доползать» и «долазить» тот двигательный минимум, который ему определила природа, но в силу цивилизационных рамок он этого не смог сделать. На это тренеру и следует направить основные усилия.

Нередко для детей такого возраста предлагают разного рода программы Беби-йоги, к которым мы советуем относиться с крайней осторожностью. С медико-педагогических позиций, Беби-йога является достаточно сомнительной фитнес-продукцией, использующей йогу как бренд. За пространными названиями асан скрываются такие хорошо знакомые элементы, как «лодочка», «березка», «мостик» и т.д. Но даются эти элементы детям методически необоснованно, без учета возрастных и физиологических особенностей. Весьма опасна и направленность Беби-йоги на повышение гибкости в суставах. До 5–6 лет дети и так страдают излишней гипермобильностью суставов, ее целенаправленное увеличение автоматически означает нанесение вреда формирующемуся опорно-двигательному аппарату ребенка.

Рассмотрим базовые методические основания рациональной организации двигательного режима для детей 2–3 лет.

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Формально любые занятия с детьми относят к сфере компетенции педагогики и психологии. Однако для малышей до 3 лет ведущими оказываются принципы педиатрии и неврологии.

Самое главное открытие педиатрии заключается в том, что дети — не маленькие взрослые. Особенно это касается мальчиков и девочек до 6 лет. Грубой ошибкой является мнение, что им следует всего лишь давать упрощенные упражнения старших детей.

Нет, им нужно давать *другие* упражнения!

Классический принцип *преимственности* упражнений для детей 2–3 лет тут не применим. Ребята должны получать двигательную активность, подобранную индивидуально, дозируемую и корректируемую в ходе занятия. Планировать занятия можно лишь в общих чертах. Имеет смысл продумать несколько «рабочих планов» на одно занятие и переходить с одного на другой в зависимости от того, что «работает» в данный момент.

Не рекомендуется использовать приемы концентрации внимания, пытаться излишне акцентировать внимание на чем-либо. Это может привести к эмоциональной перегрузке и сильному утомлению нервной системы ребенка. По этой же причине минимально используйте команды (только в целях безопасности).

Игра является огромным стимулятором развития высшей нервной деятельности ребенка. Но это совершенно не означает, что игровой метод будет доминирующим при организации занятий. Игры у детей 2–3 лет «несоциальные», они ближе к играм животных. В них превалирует состояние (как иной мир), а не соревновательность. Дети больше играют сами с собой, нежели с партнерами или противниками. Сверстники для них являются скорее окружающей средой, а не участниками игры.

Целенаправленно организовывать игры с ребятами этого возраста не следует, лучше создать

Ребенок должен «допереворачиваться», «доползать» и «долазить» тот двигательный минимум, который ему определила природа



PHOTOPRESS



ФОТОБАНК ЛОРИ



Даже если ребенок вам кивает, ни вы, ни он сам не знаете, что он понял. Ребенок запечатлевает движения и, если они ему нравятся, будет их повторять

нужную психофизическую обстановку — показать упражнения, дать в руки предметы, подвести к снаряду. А дети сами начнут играть ... в гимнастику.

Объяснения и понимание — главные средства педагогики, которые практически бесполезны в этом возрасте. Даже если ребенок вам кивает и полностью соглашается, ни вы, ни он сам не знаете, что он понял. Ребенок запечатлевает ваши движения (и движения других детей) и, если они ему нравятся, будет их повторять. Педагогика здесь ни при чем. Просто показывайте доступные и правильные движения.

Детям очень нравится, когда вы «объясняете» движения, они слушают речь тренера, следят за его настроением, жестах, мимикой. Им нравится, когда тренер разговаривает с ними. Они радуются, когда узнают знакомые слова в его речи. При этом совершенно неважно, что они поняли. Просто общайтесь. И помните, что речь тренера должна быть правильной, литературной. Вы разговариваете с детьми, но как с взрослыми! Не примитивизируйте свой язык! Многие из того, что вы скажете, глубоко осядет в сознании ребят и будет понятно гораздо позже.

Общие замечания: ведущая сторона (рука, нога) формируется к 5 годам. Но если ребенок врожденный левша (что определяет невролог, а не психолог), переучивать его не следует.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Согласно нормам дошкольных образовательных учреждений, продолжительность занятия для 2–3-летних детей составляет 15–20 минут. Допускаются и двойные занятия. Если занятия в зале выстраивать по принципу «прогулки», то вполне можно заниматься от 45 минут до часа и даже более.

Проводить «заминку» в конце занятия не обязательно. Как только тренер увидит, что малыш устал, он может отправлять ребенка к родителям. То есть строго выдерживать продолжительность занятия также не следует!

В течение занятия неплохо устраивать 2–3-минутный перерыв, во время которого детям можно позволить слегка поесть и попить (фрукты, овощи, воду, немного печенья). Потребление пищи является одним из древних инстинктов, и его можно использовать для создания комфортной обстановки на занятиях с маленькими детьми.

В таком нарушении дисциплины нет ничего страшного. Если сразу же после перекусов не давать перекаты и кувырки, то никакой опасности еда не несет, не волнуйтесь, никто не подавится.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

По физическому развитию мальчики младшего дошкольного возраста мало отличаются от девочек. Но по психоэмоциональному статусу



ИТАР-ТАСС/ALAMY

отличия очень значительные. Мальчики дошкольного возраста более осторожны, если не сказать, трусливы. Призывать их «быть солдатами» раньше времени не следует, они хуже реагируют и на дисциплину, и на принуждение. Лучше создавать дисциплину в группе через девочек, они больше склонны к порядку.

Тренеры обычно задают вопрос: «что следует делать с малышами»? Как ни странно, но самое важное — понимать, что с детьми «делать не следует»! Именно активное неделание того, что не надо, и является основной целью организации двигательной активности с детьми 2–3-летнего возраста.

Одним из самых важных «неделаний» является отучение сидеть в позе «ноги назад». Многие дети сидят так потому, что им удобно. Это говорит о диспластическом типе развития тазобедренного сустава. И если данный тип развития не перенаправить, то в дальнейшем «нарисуется» целый спектр ортопедической патологии. Обычно такие дети имеют предрасположенность к Х-образному искривлению ног и вальгусному плоскостопию, которые существенно компенсируются, как только дети перестают усаживаться «ноги назад».

Отучать от данной позы следует введением в двигательную активность противоположных поз: всевозможных «бабочек» и «лягушек», сидя и лежа на спине и на животе, с максимально приведенными к корпусу пятками.

Выкладывание в «лягушки» в *demi plie*, как на хореографии, для малышей запрещено. Такое положение рассчитано на формирование выворотности в тазобедренном суставе, что крайне нежелательно для 2–3-летних детей. Тазобедренный сустав у них еще не сформирован. Придание выворотного положения в этом возрасте может привести к нестабильности вплоть до вывиха тазобедренного сустава!

Для всех детей этого возраста особенно важным является формирование мышечного корсета области таза и тазобедренного сустава через

лазания и ползания. В поликлиниках обычно используют пассивные методы наращивания силы — массаж бедер и ягодиц, электромиостимуляцию мышц данной области. Но массаж не решает всех проблем, а электростимуляция может неблагоприятно повлиять на ритмическую деятельность сердца.

Двигательная активность в зале для этой возрастной группы является введением в общую физическую подготовку (ОФП). И здесь речь не идет о специализации или направленности на какой-либо вид спорта. Дети этого возраста только входят в мир физической активности. Важно создать универсальную двигательную базу и, как говорят профессионалы, не испортить ребенка ранней специализацией. Гимнастика как раз и выполняет роль этого базового и универсального средства.



PHOTOXPRESS

Дети этого возраста только входят в мир физической активности. Важно создать универсальную двигательную базу

Рассмотрим тренировочный процесс с позиции создания наиболее благоприятных условий для развития базовых физических качеств: силы, гибкости, координации, скорости и выносливости.

Гибкость. Растяжку следует проводить в виде привыкания малышей к выстраиванию *линии тела и нормализации мышечного тонуса*. Но вмешиваться в развитие опорно-двигательного аппарата категорически не следует!

Повышенный тонус сгибателей в норме может сохраняться до 5 лет. Добиваться у младших детей сбалансированного тонуса, как у 5–6-летних, будет ошибкой.

Ходьба на носочках и на «полусогнутых» ногах является нормой для 2–3 лет. Прилагать усилия на распрямление или натягивание колена не следует!

Осанка и свод стопы формируются у детей к 4–5 годам (тогда и можно говорить о коррекции). Делать заключение о плоскостопии или нарушении осанки у детей младшего возраста просто невозможно. Любые попытки заранее корректировать еще не сформировавшуюся осанку и свод стопы могут привести к их деформации.

Тренеры обычно задают вопрос: «что следует делать с малышами»? Как ни странно, но самое важное — понимать, что с детьми «делать не следует»!



Сила в этом возрасте воспитывается косвенно. Опирается можно на «древние рефлексы» — хватательный и лазания



Классическая гимнастическая растяжка как средство повышения эластичности мягких тканей недопустима! Во-первых, у детей в этом возрасте наблюдается физиологическая гипермобильность суставов, которая сама требует стабилизации. Во-вторых, конечности и таз у детей 2–3 лет имеют еще не окостеневшие участки, которые могут подвергнуться деформации при классической гимнастической растяжке.

Сила в этом возрасте воспитывается косвенно. Опирается можно на «древние рефлексы» — хватательный и лазания.

Полезными являются вылезания из-под мягких препятствий, например матов (особенно для детей, рожденных путем кесарева сечения).

Малыши очень любят лазать по шведской стенке, висеть на кольцах и перекладине. Но нужно всегда помнить о страховке, так как дети могут непроизвольно отпустить руки, поднявшись даже очень высоко. Приучать их подавать сигнал перед отпусканьем рук не всегда удается.

Выносливость. Поскольку дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы еще не сформированы, говорить о воспитании выносливости не приходится. Традиционные средства и методы, направленные на ее тренировку, могут принести серьезный вред организму ребенка.

В силу высокой лабильности нервной системы традиционные средства контроля нагрузки по

ЧСС (частоте сердечных сокращений) и АД (артериальному давлению) несостоятельны. Эти параметры будут серьезно зависеть от эмоционального состояния малыша. Нагрузку в общепринятом смысле детям данного возраста давать нельзя!

По этим же причинам не следует применять дыхательные упражнения: физиологического эффекта они не дадут, а обморочное состояние могут спровоцировать. В три года происходит переход с брюшного дыхания на более взрослый — грудной тип. Вмешательство в этот переход дыхательных упражнений может породить стойкие проблемы в системе дыхания на многие годы.

Скорость. Чувство темпа начинает раскрываться к 4 годам, поэтому говорить о скоростных качествах пока тоже не приходится. Можно использовать упражнения на небольшое ускорение и замедление темпа, но с учетом недостаточной выносливости такие упражнения все равно будут малоэффективными.

ЧЕМУ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ?

- висам на перекладине и гимнастических кольцах;
- переворотам вперед-назад на гимнастических кольцах;
- прыжкам через скакалку вперед и назад на минитрампе и/или батуте;
- бегу с фазой полета по минитрампу;



- прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны по минитрампу;
- лазанию по шведской стенке;
- ходьбе по лежащему на земле гимнастическому бревну вперед, назад, в стороны приставным шагом;
- броскам и ловле мяча двумя руками, броскам обруча одной рукой без ловли;
- отбиванию мяча от пола, от стенки с последующей ловлей;
- катанию мяча, обруча по полу;
- выполнению перекатов на спине в группировке, складка, положение сидя — ноги в стороны по типу прямого шпагата.

Данный список является не более чем ориентировочным. Не следует прилагать повышенных усилий, если какие-то упражнения или элементы ребенку не удаются. К ним можно вернуться в старшем возрасте.

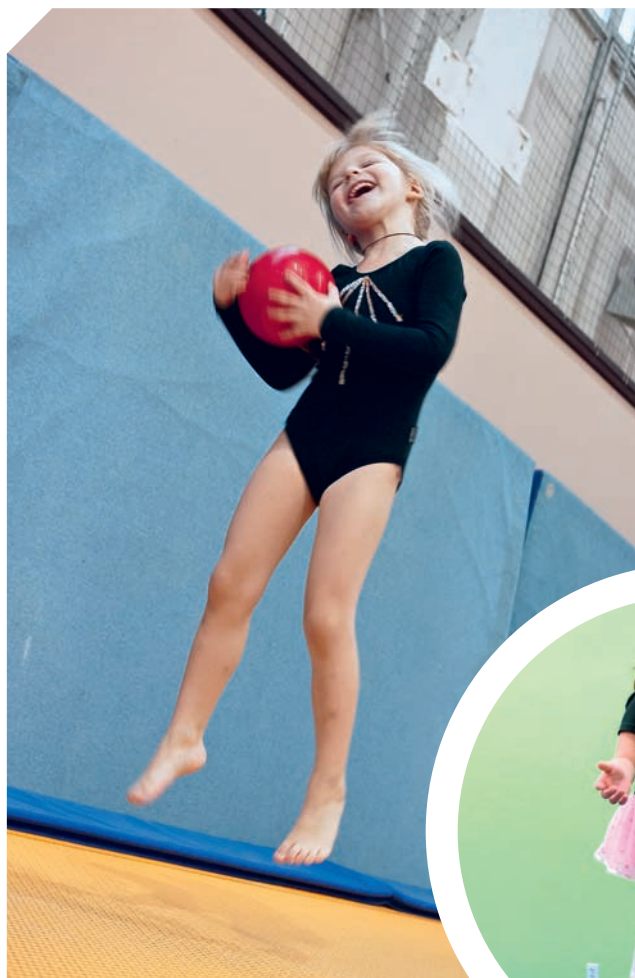
Не рекомендованными называют упражнения, которые могут негативно повлиять на естественное формирование опорно-двигательного аппарата.

У детей в этом возрасте еще не сформирован физиологический шейный лордоз, мышечно-связочный аппарат шеи несостоятелен, а относительные размеры головы достаточно большие. Поэтому все упражнения, связанные с нагрузкой на шейный отдел позвоночника, следует исключить (упоры на голову, стойки на лопатках и т.п.).

У детей 2–3 лет не сформирован и физиологический поясничный лордоз. Поэтому упражнения, вырабатывающие гибкость в поясничном отделе позвоночника, особенно на разгибание, нужно ограничить. К не рекомендованным упражнениям следует отнести и прогибы по типу «мостика».

В силу недостаточности рессорной функции позвоночника все прыжки на твердой поверхности надо полностью исключить. На втором году жизни дети не могут бежать с фазой полета, и такой тип бега не нужно переучивать! Он «пройдет» сам с развитием опорно-двигательного аппарата.

Разучивать прыжки и подскоки лучше всего на профессиональном гимнастическом помосте, батуте или минитрампе. Бытовые батуты отличаются высокой жесткостью, поэтому их использование лучше исключить, чтобы не перегружать опорно-двигательный аппарат ребенка.



К числу запрещенных упражнений следует отнести ходьбу на внутренних ребрах стоп — ничего, кроме провокации деформации стоп, такое упражнение не дает.

Особое место в занятиях занимают кувырки. Дети их очень любят делать дома на ковре или кровати. В целях безопасности лучше сразу научить малышей правильным кувыркам — без опоры на голову, разучивая их на мягком основании и обязательно со страховкой и проводкой (поддерживая таз для снятия нагрузки при переворачивании). В дошкольных образовательных учреждениях не рекомендуются (и даже запрещаются) кувырки вперед и разучиваются кувырки назад, как более безопасные для шейного отдела позвоночника. Опасность кувырка вперед — в уходе с прямой линии, что грозит подвывихом шейных позвонков. Впрочем, и безопасность кувырков назад достаточно условная. При переворачивании назад также происходит компрессия шейного отдела позвоночника на сгибание.▲

Двигательная активность в зале для этой возрастной группы является введением в общую физическую подготовку (ОФП)

БЕЗ ВЕРЕВОЧКИ С ГРУЗОМ

СКОЛЬКО ОТТЕНКОВ У ПУЛЬСА?

ПУЛЬС (ОТ ЛАТ. PULSUS — «УДАР», «ТОЛЧОК») — ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ КРОВЕПОЛНЕНИЯ СТенок СОСУДОВ В СИЛУ СЕРДЕЧНОГО ВЫБРОСА. РАЗЛИЧАЮТ АРТЕРИАЛЬНЫЙ, ВЕНОЗНЫЙ И КАПИЛЛЯРНЫЙ ПУЛЬС. ДЛЯ ТРЕНЕРА ВАЖНО УМЕНИЕ ИЗМЕРЯТЬ И ТРАКТОВАТЬ ЗНАЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ПУЛЬСА.



ФОТОБАНК ЛОРИ

Измерение пульса используется в спортивной практике при проведении функционального контроля. А если проще, то пульс позволяет быстро и эффективно контролировать нагрузку и работоспособность спортсмена и избежать его перетренированности. Поэтому **контроль пульса** входит в число обязательных практических навыков тренера.

Диагностика по пульсу известна с глубокой древности. Первые упоминания о такой диагностике связывают с именем древнекитайского врача Бянь Цяо (Цинь Юэ-Жэнь, VI в. до н. э.). В то время даже при лечении нельзя

было прикасаться к высокопоставленным особам. И чтобы хоть как-то продиагностировать такого пациента, Бянь Цяо придумал подвешивать ему на запястье веревочку с грузом. Так он определял характер пульса.

В дальнейшем знатные особы все же позволили врачам брать себя за запястье. С тех пор метод определения пульса на запястье не утратил своего значения.

Восточная медицина различает до 600 оттенков пульса. Правда, чтобы овладеть такой диагностикой, учиться придется не менее 30 лет.

Где лучше всего определять пульс? В медицинских учебниках описано много точек для прощупывания пульса. Но в рамках тренировочного процесса наиболее приемлемым следует признать **Лучевой пульс** — в области запястья, ближе к большому пальцу.

Пульс на шее (на *сонной артерии*) определять не надо. После физической нагрузки даже одностороннее пережатие сонной артерии может спровоцировать у спортсмена обморок.

Обычно подсчитывают количество ударов пульса за одну минуту.

Кстати, подобный способ оценки пульса был предложен астрономом Галилео Галилеем. Для этого он изобрел первый пульсометр *pulsilogium*.

У мальчиков старше 8 лет пульс обычно на 5 единиц меньше, чем у девочек.

У спортсменов по мере возрастания тренированности пульс в покое **постепенно** уменьшается. Это так называемая спортивная брадикардия (уменьшение частоты сердечных сокращений), и ее следует принять за норму. Такой пониженный пульс сохраняется в течение месяцев и даже лет.

Но если у спортсмена в покое регистрируется немотивированное учащение (или наоборот) пульса, то такое состояние следует отнести к нарушениям сердечного ритма.

Брадикардия — это уменьшение пульса в покое на 10 единиц ниже нормы. Тахикардия — увеличение пульса в покое на 10 единиц выше нормы. При обнаружении у спортсмена отклонений следует прекратить тренировочное занятие и проконсультироваться с врачом.

Кстати, по тахикардии можно косвенно определить температуру больного. Обычно увеличение пульса на 10 единиц выше нормы соответствует подъему температуры тела на 1 градус.

В ходе тренировки пульс может достигать высоких значений, но важно, чтобы он не превышал максимально допустимой величины.

Например, если спортсмену 25 лет, его максимальный пульс не должен превышать значения 220 — 25, то есть быть не больше 195 ударов в минуту. У детей до 16 лет максимальный пульс не должен превышать 200 ударов в минуту.

НОРМЫ ПУЛЬСА

возраст (в годах)	пульс (удары в минуту)
2–4	90–140
4–6	86–126
6–8	78–118
8–10	68–108
10–12	60–100
12–16	55–95
старше 16	60–80

У спортсменов по мере возрастания тренированности пульс в покое **ПОСТЕПЕННО** уменьшается



PHOTOXPRESS

После нагрузки пульс должен восстанавливаться максимум за 10 минут, если этого не произошло — значит нагрузка была неадекватной (превышала физические возможности спортсмена).

Медленное восстановление пульса также сигнализирует о перетренированности спортсмена. И о том, что даже на фоне привычной нагрузки может наступить период весеннего спада работоспособности.

ТРЕНЕРУ НЕОБХОДИМО:

- знать исходный пульс покоя для каждого ученика
- контролировать пульс спортсменов при максимальных нагрузках
- отмечать время нормализации пульса после максимальных нагрузок. ▲



АХ, РИО!

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЕЛИТСЯ
НА ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ**

ВЫ ДУМАЕТЕ, ЭТО БУДЕТ ЕЩЕ НЕ СКОРО? А ВЕДЬ
ОСТАЛАСЬ-ТО — ПОЛОВИНКА ЦИКЛА. И ВОТ ОНА,
БРАЗИЛИЯ-2016! XXXI ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ ПРОЙДУТ 5-21 АВГУСТА В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО.
И ЭТО БУДУТ ПЕРВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, КОТО-
РЫЕ СОСТОЯТСЯ В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ.

Если перевести название города буквально, получится «Январская река». И ничего странного — эта местность открыта португальскими мореплавателями в январе 1502 года. Они приняли залив Гуанабара за реку, которую так и назвали — Январской. А нынче нам перевод уже не нужен. Кто же не мечтает о Рио? Это ведь там пляж Копакабана, гора Сахарная голова и статуя Христа-Искупителя, которые внесены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. И это там — буйное солнце и шумные карнавалы. Это он, Рио — город сумасшедших контрастов.

Голосование по выбору места проведения Олимпийских игр прошло 2 октября 2009 года на 121-й сессии МОК в Копенгагене. В голосовании было использовано три тура. И если ранее Рио-де-Жанейро подавал заявления на проведение Летних Олимпийских игр 1936, 1940, 2004 и 2012, но ни разу не попадал в число городов, участвующих в финальном голосовании, то на сей раз — убедительная победа.

Разница во времени между Москвой и Рио-де-Жанейро составляет 6 часов. Авиaperелет из городов Европы — 12 часов. Климат там жаркий и влажный, несколько напоминает афинский.

Временная адаптация составит большую проблему. В то же время горной адаптации не потребуется, так как Рио-де-Жанейро находится чуть выше уровня моря.

КТО НА НОВЕНЬКОГО ИЗ СТАРЕНЬКИХ?

В программу XXXI летних Олимпийских игр решено было включить соревнования по регби-7 (упрощенная версия регби) и гольфу, которые в свое время были представлены в олимпийской программе. Однако количество дисциплин при этом останется неизменным — 302. Таким образом, в каких-то видах спорта произойдет сокращение дисциплин, чтобы уложиться в указанное количество.

Гольфисты на летних Играх соревновались всего на двух Олимпиадах — в 1900-м и 1904-м. Затем гольф был исключен из списка олимпийских видов спорта.

Турнир по регби впервые прошел в 1900 году на Играх в Париже и с тех пор включался в программу трех последующих Олимпиад. А затем, в том же Париже, регби на долгое время попрощался с Олимпийскими играми.



AFP/EAST NEWS

Это будет единая Олимпийская деревня для всех видов спорта, и в этом ее **уникальность**



ГДЕ КОГО ИСКАТЬ?

Олимпийские объекты сосредоточены в 4 зонах.

Барра:

- Олимпийская деревня;
- Олимпийский парк;
- Главный пресс-центр;
- Телецентр;
- Центр водных видов спорта (плавание и синхронное плавание);
- Бассейн Марии Ленк (водное поло и прыжки в воду);
- Олимпийская арена (спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте);
- Велодром;
- Олимпийский теннисный центр;
- Рио-центр (бокс, тяжелая атлетика, настольный теннис, бадминтон);
- Олимпийские залы 1–4 (баскетбол, дзюдо, тхэквондо, спортивная борьба, гандбол);
- Центр гольфа.

Большинство объектов находятся в пешей доступности от Олимпийской деревни. При этом олимпийские залы 1–4, Олимпийский



AFP/EAST NEWS



AFP/EAST NEWS

«МАРАКАНА»
в настоящее
время проходит
реконструкцию

Деодоро примет соревнования по конному спорту, современному пятиборью, фехтованию, гребному слалому, велоспорту — маунтинбайку и ВМХ, стрельбе



Все объекты действующие, однако «Маракана» в настоящее время проходит реконструкцию, связанную с уменьшением вместимости с 200 000 до 80 000 зрительских мест. Кроме того, предполагается, что перед церемониями открытия и закрытия Олимпиады спортсмены будут собираться на стадионе «Мараканазинью», находящемся в пешей доступности от «Мараканы».

Копакабана:

- Парусный спорт;
- Ходьба и марафон;
- Велоспорт — шоссей;
- Плавание на открытой воде;
- Триатлон;
- Гребные виды спорта.

Центр гребных видов спорта лагуна Родриго де Фрейташ является действующим объектом, остальные — временные сооружения, возведение которых начнется позднее.

Парусный спорт является самым отдаленным объектом от Олимпийской деревни, дорога к которому займет 45 минут. Зоны Маракана и Деодоро, а также большинство объектов в районе Копакабаны находятся в пределах 25–30 минут езды от Олимпийской деревни. Сейчас активно ведутся работы по сооружению новых скоростных трасс, которые свяжут воедино все олимпийские объекты. На трассах предусмотрено выделение специальных олимпийских рядов.

теннисный центр, Центр водных видов спорта являются строящимися объектами, остальные — действующими.

Что касается Олимпийской деревни, то ее строительство началось в июне 2012 года. Это будет единая Олимпийская деревня для всех видов спорта, и в этом ее уникальность. Деревня, рассчитанная на 17 952 человека, расположена на территории 65 га (что сопоставимо по площади с Олимпийской деревней в Пекине).

Деодоро:

- Самая большая военная база в Латинской Америке, которая примет соревнования по конному спорту, современному пятиборью, фехтованию, гребному слалому, велоспорту — маунтинбайку и ВМХ, стрельбе. Причем конный манеж, Центр современного пятиборья и стрельбище являются действующими объектами.

Маракана:

- Стадион «Маракана» (церемонии открытия и закрытия, футбол);
- Арена «Мараканазинью» (волейбол);
- Стадион Жоао Авеланжа (легкая атлетика).

СЧИТАЙТЕ ДЕНЕЖКИ

Общий бюджет на проведение Олимпийских и Паралимпийских игр—2016 в Рио-де-Жанейро уже вырос на 27% и составляет 7 млрд реалов (около 2 млрд 930 млн долларов).

По словам организаторов, увеличение расходов связано с инфляцией и новыми технологиями, но затраты все равно будут меньше, чем на Олимпиаде и Паралимпиаде-2012 в Лондоне. Также стоит учитывать включение в программу четырех видов спорта — регби-7 и гольфа в олимпийскую и греблю на байдарках и каноэ и триатлона — в паралимпийскую.

Чуть больше половины расходов покроют местные спонсоры, 9% — мировые титульные спонсоры, 21% — Международный олимпийский комитет, 13% планируют выручить за продажу билетов, 6% — за продажу прав.

МОНЕТА НА ПАМЯТЬ

Бразильский Национальный монетарный совет одобрил график выпуска в обращение памятных монет, посвященных Олимпийским и Паралимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро. Всего подготовлено 36 таких монет: четыре золотые, 16 серебряных и 16 из медно-никелевого сплава.

В отличие от памятных монет, посвященных футбольному чемпионату мира, выпуск «олимпийской серии» пройдет в четыре этапа — в августе 2014 года, феврале 2015-го, августе 2015-го и феврале 2016 года. Каждый раз в обращение будут выпускать один вид золотой монеты номиналом 10 реалов, четыре вида серебряных — номиналом 5 реалов и четыре медно-никелевых достоинством в 1 реал. Предполагается, что монеты в 1 реал будут использоваться в обращении в качестве платежного средства по номиналу.

На реверсе золотых монет изображена ставшая символом Рио-де-Жанейро скульптура Христа-Искупителя на горе Корковаду и эмблема Олимпиады-2016. Аверсы монет с олимпийским девизом «Citius, Altius, Fortius» («Быстрее, Выше, Сильнее») посвящены олимпийскому факелу, а также таким соревнованиям, как бег на 100 метров, прыжки с шестом и олимпийская борьба. Тема серебряных монет — природные, архитектурные и культурные достопримечательности Рио-де-Жанейро. На аверсах серии медно-никелевых монет изображены моменты соревнований по различным олимпийским видам спорта. Дизайн всей памятной серии разрабатывался специалистами Центробанка совместно с Оргкомитетом Игр-2016.

Кстати, зимой Центробанку Бразилии потребовалось менее 24 часов на реализацию всей партии памятных золотых монет, посвященных



AFP/EAST NEWS

футбольному чемпионату мира. Всего в продажу поступило 2720 золотых монет весом 4,4 г с изображением на аверсе главного приза турнира — Кубка мира. На реверсе указан номинал монеты — 10 бразильских реалов, а также помещено изображение футбольного мяча, влетающего в сетку ворот. Монеты продавались по цене 1180 реалов (2,4 реала — 1 доллар США).

Как быстро разойдутся олимпийские?

ТУННель В БУДУЩЕЕ

Еще осенью, когда Бразилия начала отсчет 1000 дней до летних Олимпийских игр, мэр города Эдуардо Паес и губернатор Сержио Кабрал объявили открытым строительство 23-километрового туннеля, который свяжет центр города с четырьмя зонами проведения соревнований.

«Мы абсолютно уверены, что строительство всех объектов Олимпийских игр будет закончено в срок», — заявил глава Национального олимпийского комитета Карлос Ньюзман.▲

Разница во времени между Москвой и Рио-де-Жанейро составляет 6 часов. Авиaperелет из городов Европы — 12 часов. Климат там жаркий и влажный

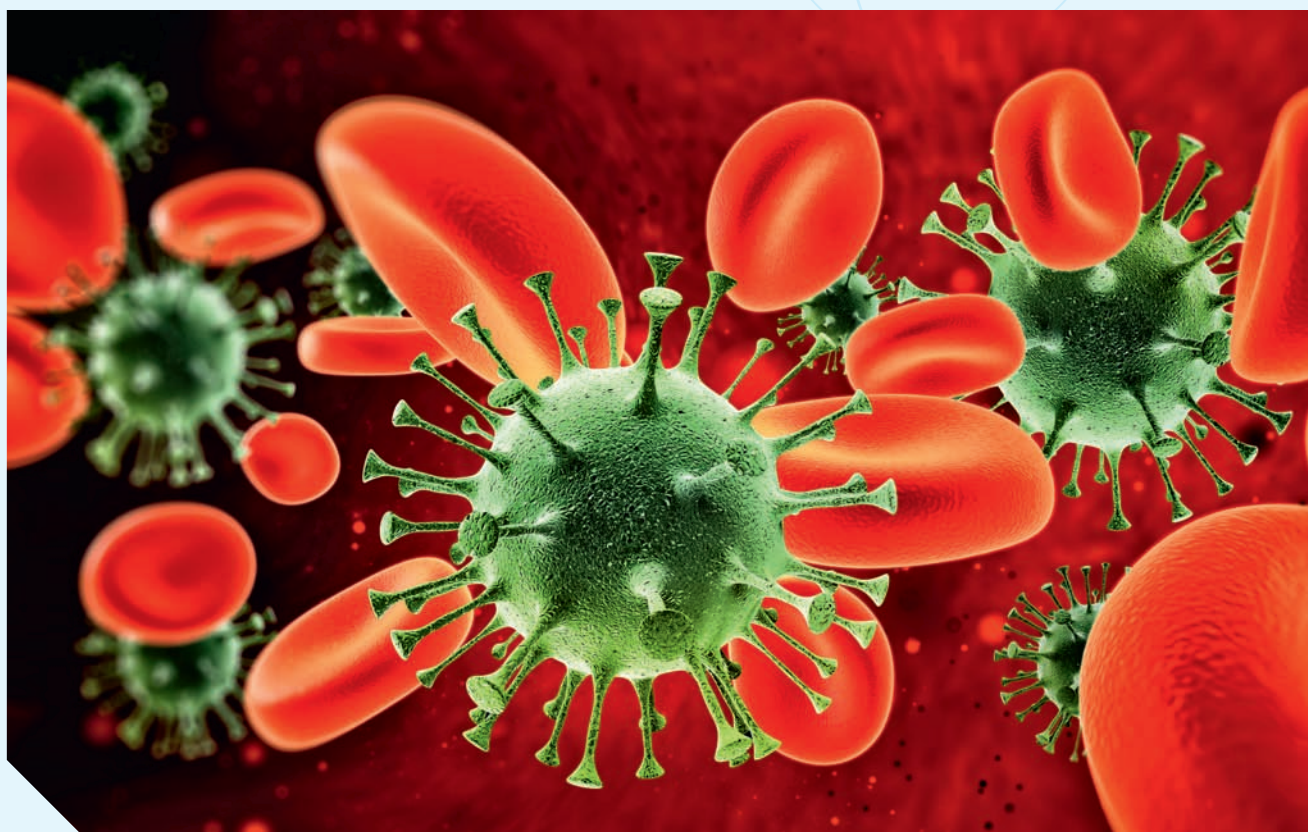


КОД ЖИЗНИ

КАК ОРГАНИЗМ ИЩЕТ СПОСОБ ПЕРЕДОХНУТЬ ОТ НАГРУЗОК ПОВСЕДНЕВНОСТИ

ИММУННАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПОСТРОЕНА ПО ТИПУ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ: ЕЕ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — ПОДДЕРЖАНИЕ СУВЕРЕНИТЕТА НАШЕГО ОРГАНИЗМА. НА ЯЗЫКЕ МЕДИЦИНЫ: ОНА ДОЛЖНА ОТЛИЧАТЬ СВОЕ ОТ ЧУЖОГО И УНИЧТОЖАТЬ ВСЕ ЧУЖОЕ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ИММУННАЯ СИСТЕМА СЛЕДУЕТ ЛОЗУНГУ: «КТО НЕ С НАМИ, ТОТ ПРОТИВ НАС».

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



PHOTOXPRESS

Как отличить своих от чужих?

Природа решила эту задачу довольно просто. В каждом биологическом организме она пометила все клетки уникальным генетическим клеймом — особой молекулой (главным комплексом гистосовместимости), которая отвечает за совместимость тканей. По сути, это код индивидуальности каждого живого организма. Именно по близости таких кодов производят трансплантацию органов.

Клетки, бактерии и простейшие, имеющие иной комплекс, объявляются чужеродными. Специальные иммунокомпетентные клетки

(как служба безопасности) постоянно инспектируют наш организм, отыскивают и уничтожают чужаков.

«Договариваться» с иммунокомпетентными клетками бесполезно, взяток они не берут и никаких демократических свобод для «меньшинств» с иным комплексом гистосовместимости не признают. Это до фанатизма верные своим принципам защитники.

Но иногда иммунная система перестает работать в полную силу. Известно, что, например, при перетренированности (любого вида) воз-



ФОТОБАНК ЛОРИ

никает иммунodeficiency. Поэтому в весеннее время так важно следить за адекватностью тренировочной нагрузки.

Отчего возникает простуда? От холода, сквозняка? Совсем нет. Простуда возникает на фоне дефицита иммунной системы, обычно наступающего весной. И самая незначительная инфекция, с которой активная иммунная система справилась бы без проблем, вызывает заболевание. Как понимаете, мокрые ноги никак уж не вызывают инфекцию.

Часто болеющие дети (а их становится все больше) могут цеплять совершенно разные болезни, но причина будет одна — недостаточность иммунитета.

Иммунная система очень консервативна. Если собственные ткани организма хоть чуть-чуть генетически изменятся, пусть даже в лучшую сторону, иммунная система приложит все силы, чтобы их уничтожить.

Поэтому продукты с ГМО (генетически модифицированные организмы) у многих ученых вызывают большое опасение. Есть мнение, что они могут повлиять на код индивидуальности.

...Несколько слов о коварных врагах иммунной системы. «Свой среди чужих, чужой среди своих». По этому принципу функционирует одна из опаснейших бактерий — бета-гемолитический стрепто-

«Договариваться» с иммунокомпетентными клетками бесполезно, взяток они не берут



EAST NEWS

Николай ВАВИЛОВ

кокк. Именно она вызывает ангину, чреватую острыми гнойными осложнениями. Но основная опасность кроется глубже. Эта бактерия умеет вводить в заблуждение иммунную систему, которая начинает воспринимать свои собственные ткани как чужие. Суставы, сердце, почки, головной мозг иммунная система воспринимает как чужеродные и приступает к их разрушению.

Такое поведение иммунной системы называют аутоиммунной реакцией, то есть направленной против себя. Это очень опасное состояние, несущее угрозу жизни. Поэтому ангину так важно лечить правильно!

...Существует ли иммунная система у растений, до сих пор неясно. Однако еще в 1919 году Николай Иванович Вавилов опубликовал свой труд «Иммунитет растений к инфекционным заболеваниям».



Эдуард
ДЖЕННЕР

...Вакцинацию в виде заражения малыми дозами коревой оспы ввел английский сельский врач Эдуард Дженнер (1749–1823). Он заразил через царапину восьмилетнего Джеймса Фиппса коревой оспой. Мальчик чувствовал небольшое недомогание в течение нескольких дней, затем полностью выздоровел. Во время эпидемии человеческой оспы Дженнер вновь тем же способом заразил мальчика (но уже человеческой оспой). И снова выздоровление! Да, иногда способы достижения результата в науке бывают весьма «кровожадными».

Кстати, до изобретения вакцинации применялась вариоляция — заражение малыми дозами возбудителями человеческой оспы. В России вариоляция началась с Екатерины II. Она первой привилась, подавая пример своим подданным.

Иммунная система обладает хорошей памятью. Многие перенесенные заболевания (ветрянка, корь, дифтерию и др.) она помнит практически всю жизнь. И если инфекция встречается снова, организм быстро с ней справляется.

На эффекте иммунологической памяти построена вся вакцинация. Организм знакомится с инфекцией в ее учебном варианте (вакцина), и это своего рода тренировка в опознании и борьбы с ней. Когда же организм повторно встречает реальную инфекцию, навык борьбы уже сформирован, так что он достаточно быстро с ней справляется.





Вводите в тренировки больше игр и упражнений.

Ничто не угнетает иммунитет сильнее, чем однообразная и нудная работа



Что можно порекомендовать для поддержания иммунной системы?

Самая лучшая рекомендация — убрать все, угнетающее иммунитет. А это всевозможные стрессы и «пере» — тренированность, охлаждение и, наоборот, утомление, возбуждение, недосыпание, обжорство и недоедание. Кстати, такие состояния — типичная причина весенних простуд. Организм через болезнь ищет способ передохнуть от нагрузок повседневности.

Не хотите болеть, сами устраивайте себе разгрузочные дни, а можно и разгрузочные половин-

ки дня на неделе. Просто устройте себе маленький праздник, сходите в музей, театр.

Иногда в благих целях можно позволить и ребенку прогулять день в школе. Лучше потерять эти несколько уроков, зато потом он не будет валяться в постели всю неделю!

Как быть с тренировками? Поверьте, иногда и их можно слегка сократить. Вводите в тренировки больше игр и упражнений из других видов спорта. Ничто не угнетает иммунитет сильнее, чем однообразная и нудная работа. ▲



НЕ ГРЕЧЕСКИМ БЕГОМ

БИОМЕХАНИКА НАУЧИТ И СПИНУ ДЕРЖАТЬ, И СКОРОСТЬ ВЫБРАТЬ

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ НЕМЫСЛИМ БЕЗ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ. НО БЕЗ МАТЕМАТИКИ И ФИЗИКИ В СПОРТЕ ТАКЖЕ НЕ ОБОЙТИСЬ. КАЗАЛОСЬ БЫ, СТОЛЬ РАЗНОРОДНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СПОРТЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ В ОДНОЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ — БИОМЕХАНИКЕ.

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

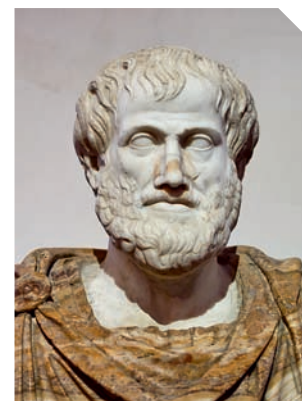
Истоки биомеханики начинаются с трудов великого кулачного бойца античности, многократного победителя Олимпийских игр по панкратиону Аристотеля. Он одним из первых задумался над сущностью локомоции, то есть движения частей тела человека и животных.

Значительный вклад в дальнейшее становление биомеханики внес другой призер Олимпийских игр, великий борец, бегун и мастер езды на колеснице Гиппократ. Он дополнил аристотелевские воззрения о локомоции медицинскими концепциями того времени.

Но как наука биомеханика берет начало с исследований выдающегося игрока на лютне, ин-

женера, анатома, художника и мистика эпохи Возрождения Леонардо да Винчи: «Наука механика потому столь благородна и полезна более всех прочих наук, что все живые тела, имеющие способность к движению, действуют по ее законам». Да Винчи внес инженерную мысль и разрабатываемую им функциональную анатомию в биомеханические представления того времени.

Математическое основание биомеханика приобрела благодаря трудам итальянского врача, профессора математики Джованни Альфонсо Борелли (1608–1679). Его монография «Движение животных» является первым научным трудом по биомеханике.



Аристотель



Леонардо
да Винчи

«Вам знакомо выражение «выше головы не прыгнешь»? Это заблуждение. Человек может все».

Никола Тесла, великий физик-экспериментатор, алфизик XX века



Пьер Жак Дро и его
механические куклы

Гимнасты и спринтеры
разбегаются по-разному!
Для спринтера важна максимальная скорость,
для гимнаста — **оптимальная
скорость**



Николай Александрович
БЕРНШТЕЙН

В последующие столетия биомеханика была мало востребована, если не считать высочайших достижений ремесленников того времени в изготовлении кукол-андроидов, которые могли писать, рисовать, играть на музыкальных инструментах и многое другое. Это были удивительные по сложности механические «роботы-компьютеры», некоторые из которых работают до сих пор. Например, автоматон «Девочка, играющая на фисгармонии», «Мальчик-рисовальщик», «Мальчик-каллиграф» швейцарского мастера-часовщика Пьера Жаке Дро (1721–1790).

С начала XX века наступает расцвет биомеханики — по большей части в искусстве.

«Биомеханика стремится экспериментальным путем установить законы движения актера на сценической площадке, прорабатывая на основе норм поведения человека тренировочные упражнения игры актера». (В.Э. Мейерхольд).

«Биомеханика есть самый первый шаг к выразительному движению» (С.М. Эйзенштейн).

Основателем спортивной биомеханики является наш соотечественник блестящий пианист, врач и математик Николай Александрович Бернштейн (1896–1966).

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?

Начнем с самого простого, но до сих пор спорного. Что определяет качество разбега перед опорным прыжком? На первый взгляд скорость. В определенном смысле так оно и есть. Ведь от скорости зависит набранная перед приходом на мостик кинетическая энергия $E_k = (mv^2)/2$. Чем больше энергии набрали, тем мощнее будет последующий прыжок.

Однако известно, что спринтерская подготовка гимнаста практически не влияет на качество



Вспомним, что скорость — это первая производная по времени от перемещения $V=dx/dt$, а ускорение — вторая производная $a=d^2x/dt^2$. Поэтому **оптимальный разбег контролируется не по скорости, а по ускорению**, то есть ... по второй производной

опорного прыжка. Гимнасты и спринтеры разбегаются по-разному! Для спринтера важна максимальная скорость, для гимнаста — оптимальная скорость (есть мнение, что не имеет смысла наращивать ее более 8 м/с). Это скорость, с которой гимнаст может наиболее качественно совершить наскок на мостик — в нужном месте и в нужной позе — и выполнить последующие действия на опоре.

Для этого за 4–5 метров перед мостиком следует стабилизировать скорость разбега, то есть бежать с нулевым ускорением. Если для спринтера важно владение скоростью, то для гимнаста — ускорением. В этом и заключается мастерство разбега.

А что следует тренировать в зале? Координационно-скоростные качества гимнаста! И лучшими упражнениями остаются «челночный бег» и бег «многоскоком оленя» (то есть прыжками «касясь»).

В прыжке «касясь» есть следующие важные нюансы:

- 1) ведущим является не вынос стопы, а бедро согнутой ноги, оно должно быть на уровне горизонтали, не выше;



- 2) другую ногу следует максимально выпрямлять в колене, осуществляя полноценное отталкивание;
- 3) руки нужно четко координировать со сменой ног;
- 4) корпус (спину) при беге следует держать слегка наклоненным вперед, поясницу ни в коем случае не прогибать!

На древнегреческих амфорах можно увидеть атлетов, бегущих с прямой спиной. Такой тип бега называют «греческим», это бег победителей с факелом или со знаменем! Несмотря на то, что разбежаться так неудобно да и неправильно, этот тип разбега можно увидеть у некоторых начинающих гимнастов. Учите своих спортсменов разбежаться правильно! ▲

ПЕРВЫЕ В КАНАДЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР: УСПЕХ РОССИЙСКИХ ЮНИОРОК



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЮНИОРСКОЙ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ВСТРЕЧАЛА В КАНАДСКОМ МОНРЕАЛЕ. В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА НА 8 МАРТА — СЕБЕ И ТРЕНЕРАМ — РОССИЙСКИЕ ГИМНАСТКИ ВЫИГРАЛИ КОМАНДНОЕ ЗОЛОТО И ШЕСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МЕДАЛЕЙ. ЧЕМПИОНКА МИРА КСЕНИЯ СЕМЕНОВА РАБОТАЛА НА ТУРНИРЕ В КАЧЕСТВЕ СУДЬИ. ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ОНА ПОДЕЛИЛАСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРАДОВАЛАСЬ ПОЛУЧЕННОМУ ОПЫТУ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА

— Я до этого в Монреале уже была в 2007 году, принимала участие в турнире как гимнастка. Но почти все девочки, кроме Кати Соковой, летели туда впервые. По плану после окружных соревнований за день до вылета они должны были приехать на «Круглое», потренироваться

там денек и на следующее утро отправиться в Канаду. Но на «Круглом» девочкам пришлось потренироваться еще раз, возникли проблемы с билетами. Изначально должны были лететь через Нью-Йорк — такие билеты нам выслали организаторы турнира. Но в аэропорту вы-

яснилось, что в Америке нам не дадут сделать пересадку: там нет транзитной зоны, а у нас самих нет американских виз. Но Валентина Александровна Родионенко и Ольга Митрофановна Булгакова все решили, и на следующий день мы улетели — через Париж.

Перелет, конечно, очень тяжелый. Прилетели в шесть вечера по местному. Разница девять часов! В Москве была уже поздняя ночь, и мы, как только добрались до гостиницы, мгновенно заснули. Так почти весь турнир рано и ложились. Помимо разницы во времени была еще заметная разница в температуре: приехали, а в Монреале минус двадцать. Потом наступило резкое потепление до минус трех. Мне кажется, мой организм после таких смен и перепадов до сих пор не отошел, а девочкам-то выступать надо было. Представьте, как Насте Ильянковой было тяжело, она же из Сибири, так что разница во времени вообще 12 часов!

Для маленьких девочек это очень интересный турнир. Надо же себя сравнивать с соперницами. Были, например, сильные канадки. Уровень канадской гимнастики в последнее время значительно вырос. Там сейчас очень-очень много российских тренеров, везде русская речь. Так что опасаться сборной Канады теперь точно стоит. Канадская юниорка и выиграла многоборье, а еще и бревно с вольными — Роуз Ву. Талантливая, фактурная, прыгучая, хотя брусьев, конечно, нет. Но мне понравились ее вольные, то, как она двигалась. В Монреаль приехали и румынки, но они не слишком выделялись, не уверена, что это основной состав — скорее всего, они берегут силы для чемпионата Европы.

Наши ходили как белые лебеди — стройненькие, в белых купальниках — и заметно отличались чистотой и красотой исполнения программы. У Насти Ильянковой в командном турнире были просто идеальные брусья. Да, сложность пока небольшая, но то, что она уже умеет, действительно впечатляет. Я смотрела ее упражнение в компании с другими судьями. И вот сначала Настя делает высокую «Шапку», выходит в «Штальдер» и соединяет в идеальную стоечку. Рядом сидит судья из Италии: «Найс!» Настя — оборот в стойку на 360, итальянка: «На-айс!» Тут Ильянкова делает «Ткач» — высоченный, и судья: «Вау! Вери найс!»

Настю я видела на соревнованиях во второй раз. Хорошо помню первую встречу: тогда она еще даже не входила в состав молодежной сборной. Дело было на Спартакиаде в Пензе, и Ильянкова делала «двушку» на вольных — про-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Настя ИЛЬЯНКОВА

сто под небеса! Я подошла к Ольге Митрофановне: «Смотрите, какая красивая, растянутая, худенькая». А Ольга Митрофановна в ответ: «Мы уже все давно на нее смотрим!» Теперь она в сборной и за полгода, которые провела на «Круглом», сильно прибавила. Из тех девочек, которые поехали в Канаду, она была самая маленькая — 2001 года рождения. Но Настя хорошо смотрелась, особенно выступая за команду. Бревно, прыжок отстояла, на вольных, правда, были небольшие поправки — выходы за ковер. Но там судья на линии так оценивала, что карала за малейшую провинность. Вылезает совсем маленький краешек пяточки — она сразу флажок! Обычно такие миллиметры судят в пользу гимнастки...

В городе Квебек (Канада) прошел международный Кубок среди юниоров, в котором приняли участие девять стран. Россию представляли Дарья Скрипник (Краснодар), Ангелина Мельникова (Воронеж),

Екатерина Сокова (Владимир), а также воспитанница ленинско-кузнецкой школы спортивной гимнастики Анастасия Ильянкова. В командном зачете российские гимнастки одержали победу (сумма баллов 165,316), опередив хозяек турнира — Канаду, — завоевавших серебро (сумма баллов 165,282), бронза у спортсменок из Италии (сумма баллов 158,858)

Для маленьких
девочек это очень
**интересный
турнир.**
Надо же себя сравнивать
с соперницами

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Даша
СКРЫПНИК

Ксения СЕМЕНОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Еще в Монреале выступали три девочки 2000 года рождения. У Дашы Скрыпник были небольшие нелепые помарочки во время выступления команды. С бревна она упала просто из-за нервов, совершенно ни на чем. Зато после падения всю комбинацию сделала идеально. Так обычно и бывает: упадешь, а потом уже все получается просто прекрасно. Еще Даша сделала второй прыжок — два винта. Она сама очень худенькая, длинная — и просто потрясающе смотрится на брусках. Скрыпник и выиграла золотую медаль в финале.

Второй на брусках стала Ангелина Мельникова. Остальную программу она также «отбомбила» и в многоборье была снова второй — после Ву. Думаю, из нее получится отличная многоборка. Хотя, конечно, все зависит от тренеров — с кем и как они решат работать. Мне лично кажется, что и Даша, и Ангелина могут спокойно идти на многоборье, потенциал уже виден.

Четвертой россиячкой в Канаде была Катя Сокова. Она уже выступала в Монреале в прошлом году, ее там запомнили. Этот турнир Катя прошла в среднюю силу, без падений, без выхо-

дов за ковер. Но лучше всего у нее идет бревно, маленький рост тому еще и способствует, бруска пока тяжело даются.

В первый день зрительские трибуны были не слишком заполнены, зато в финале — почти битком. Это были вторые международные соревнования, на которых я судила. До этого только российские старты — чемпионат, первенство страны. А международный дебют состоялся на Гимназиаде в Бразилии. Там пришлось буквально с утра до ночи сидеть в зале. В восемь приезжали и только в девятом часу вечера оттуда уходили, это было мучительно. Организаторы очень странно распределили снаряды, было два потока, и после каждого снаряда — «выходной». Плюс еще более тяжелый перелет, чем в Канаду — с двумя пересадками. За турнир я тогда так устала, что на обратном пути легла возле запасного выхода. Меня, правда, подняли довольно быстро, но минут десять удалось полежать — мои ноги были счастливы.

Вообще, мне кажется, выступать легче, чем судить. Когда ты сидишь в «Е» на сбавках, то



Катя
СОКОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Ангелина
МЕЛЬНИКОВА

записал комбинацию, посчитал сбавки, ввел цифру в компьютер — и все. Тем, кто судит в «D», тяжелее: надо записать элементы, просчитать «базу», сравнивать, у кого что получилось, в случае спорных ситуаций искать компромисс. Как они все успевают, я не знаю. У меня пока даже иероглифы с обозначением комбинаций ровно выводить не получается, они у меня полупьяные. Я как-то заглянула в листочек одной судьи из Франции, которая отсудила как минимум три Олимпиады: там все записано ровненько-ровненько. Причем когда она записывает, даже в листок не смотрит! Можно, конечно, просто буквами записывать или запоминать — с памятью у меня проблем нет, но почти все судьи для надежности записывают иероглифами.

Зато во время канадских соревнований я успела отсудить на всех снарядах! В первый день, на старших, я судила брусья, во второй, во время юниорских соревнований, — бревно. В финале ходила от снаряда к снаряду. Мне довольно просто работать почти на всех снарядах, кроме прыжка. Как с детства не люблю этот опорный прыжок, так и судить мне его оказалось тяже-

лее всего, надо слишком много учитывать, давая сбавки!

Пока особых отличий между судейством на российских стартах и на международных я не заметила. Судейство и в Африке судейство. Хотя очень важно приноровиться к общему настроению судей: где-то судят мягче, где-то, наоборот, жестче. Допустим, отсудила я первую гимнастку и поняла, что моя оценка отличается от общей оценки почти на балл. На следующей гимнастке я уже буду ставить более высокую или, наоборот, более низкую оценку. Лично я за то, чтобы ставить девочкам максимально высокие оценки: если вижу, что гимнастка «чистая», линия у нее красивая, она не ошиблась, то почему бы не поставить ей максимальный балл? С опытом должно приходиться и большее понимание судейства — в этом я несколько не сомневаюсь.

...А еще, знаете, на что обратила внимание? Наши девочки общаются со сверстницами из других стран. И пусть пока их английский не слишком уверенный. Но, как известно, гимнасты из любых стран друг друга понимают всегда! ▲



Ольга Митрофановна
БУЛГАКОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КАК НАРИСОВАТЬ САЛЬТО?



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Когда-то в целях более точного восприятия спортивно-технической информации Карлу Ханцу Чоке (Германия) пришла идея записывать элементы по ходу выполнения комбинации с помощью символов.

Затем Маргарет Дитц адаптировала их применительно к женской спортивной гимнастике.

На протяжении уже не одного десятилетия в практике судейства международных соревнований специалисты пользуются записью с помощью символов. Технический комитет FIG издает правила соревнований, как и все изменения и дополнения, также на языке символов. Так что выбора у профессионалов нет — язык нарисованных элементов надо знать. ▲

ОБЩИЕ СИМВОЛЫ

ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
Основная стойка		Вертикальная черта — тело. Две черточки под любым символом обозначают касание или опору (пола, бревна, жерди)
Стойка на руках; на одной руке		Точка под символом обозначает опору руками, косая черточка к символу означает опору одной рукой
Кувырки: вперед, назад		Вращательное движение через голову обозначается петлей
Сальто: вперед, назад (в группировке). Двойное, тройное сальто		Количество петелек обозначает количество вращений
Положение группировки, согнувшись, прогнувшись, ноги врозь		Положение группировки символом не указывается
Сальто вперед и назад, согнувшись и прогнувшись		Положение «согнувшись» и «прогнувшись» указывается символом
Основной символ для вращений вокруг продольной оси (360°) 180°, 540°, 720°, 900°, 1080°		Перечеркивание дуги означает, что выполняется на S вращения меньше
Комбинированные сальто: Сальто назад в группировке с поворотом на 180°		Вначале указывается символ, по которому начинается вращение, затем — символ вращения, которое изменилось
Сальто вперед, прогнувшись с поворотом на 360°		
Двойное сальто назад, с поворотом на 360°		
Сальто боком		
Фляк		Основной символ для переворотов
Переворот вперед, назад, «тик-так»		
Колесо, рондат		
Основной символ для поворотов (360°)		Относится к поворотам на ногах, руках, теле и т.д.
90°, 180°, 270°		
540°, 720° и т.д.		
Основной символ для прыжков		
Упор не касаясь (свободный упор)		Положение «не касаясь» в любом элементе
Подъем разгибом		Данным символом обозначаются все подъемы разгибом на любом снаряде (на брусках, с головы и т.д.)

60 встреча

Гимнастика №1⁽¹⁹⁾ 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ЕСТЬ КОНТАКТ!

КАК ГЕРОЙ РОССИИ
СЕРГЕЙ ВОЛКОВ
ПРИЗЕМЛИЛСЯ
НА «КРУГЛОМ»

«ПАРИТ НАД ПОМОСТОМ»... МЫ ВЕДЬ ИМЕННО ТАК ГОВОРИМ, КОГДА ХОТИМ ПОДЧЕРКНУТЬ КРАСОТУ И СЛОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ГИМНАСТОМ ТРЮКОВ? ДА ВЕДЬ НА САМОМ ДЕЛЕ У КОСМОНАВТОВ И ГИМНАСТОВ МНОГО ОБЩЕГО. ВЗЯТЬ ХОТЯ БЫ ПОДГОТОВКУ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СТАРТАМ — У КОСМОНАВТОВ К ПОЛЕТАМ, У ГИМНАСТОВ — К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ. И В ТОМ И В ДРУГОМ СЛУЧАЕ КРОПОТЛИВАЯ РАБОТА ОТНИМАЕТ МНОГО СИЛ И ВРЕМЕНИ, ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ, СОБЛЮДЕНИЯ СТРОГОГО РЕЖИМА, ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ОТМЕННОГО ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА... И ЕСЛИ ПОЛУЧИТСЯ СОВЕРШИТЬ ПОЛЕТ В КОСМОС ИЛИ ВЫИГРАТЬ ЗОЛОТУЮ ОЛИМПИЙСКУЮ МЕДАЛЬ, ТОБОЙ БУДЕТ ВОСХИЩАТЬСЯ МИР!

...На встречу с командиром отряда космонавтов Героем России летчиком-космонавтом Сергеем Александровичем Волковым на «Озере Круглое» пришли все, кто в тот день находился на базе — и основной состав гимнастической сборной и молодежь. Юные гимнасты с любопытством рассматривали «живого космонавта» — обаятельного, высокого и еще достаточно молодого человека, который дважды совершил космический полет и сейчас продолжает подготовку по новой программе. Впрочем, в беседе принимали участие и спортсмены, и тренеры. Много нового, например, они узнали об МКС, о той работе, которая ведется в космосе в настоящее время.

Интересный вопрос задал Матвей Петров: «Сколько же нужно готовиться, чтобы полететь в космос?»

— Если все нормально, то 8 лет, — ответил Сергей Александрович с улыбкой, — но можно готовиться-готовиться и никуда не слетать. Ведь за это время все может произойти — и отклонения в здоровье, и изменения программы полета, и другие непредвиденные обстоятельства.

— Ну, а спортом вы во время полета занимаетесь? — спросил олимпийский чемпион Николай Крюков.

Сергей Волков признался, что все члены космического экипажа, чтобы быть в физической форме, проводят обязательные тренировки на беговой дорожке.

— Нагрузку на мышцы необходимо давать, так как в условиях невесомости идет интенсивное вымывание кальция из организма и происходит потеря мышечной массы. Как долго длится привыкание к невесомости на орбите? В течение 4–5 суток, а потом полностью адаптируешься и чувствуешь себя нормально.

Тренер Петр Китайский поинтересовался: случалось ли Сергею Волкову выходить в открытый космос? Космонавт рассказал, что во время



AFP/EAST NEWS

второго полета он трижды работал за пределами станции, причем третий выход был незапланированным — пришлось «дорабатывать» спускаемый аппарат.

Вопросов оказалось много, и беседа получилась на редкость увлекательной и интересной,

НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
на базу к гимнастам
приезжают настоящие
космонавты,
да и космонавтам
не часто выпадает
возможность
пообщаться
с чемпионами



ИТАР-ТАСС/ДРА

AP/EAST NEWS

— Ну, а **спортом** вы во время полета занимаетесь? — спросил олимпийский чемпион Николай Крюков

причем для обеих сторон. Не каждый же день на базу к гимнастам приезжают настоящие космонавты. Да и космонавтам не часто выпадает пообщаться с чемпионами. Впрочем, нынешний гость, оказывается, уже бывал на «Круглом».

Сергей Александрович рассказал, что еще в советские времена приезжал на базу в гости к сборной СССР по гимнастике вместе с отцом — Героем Советского Союза космонавтом Александром Александровичем Волковым. Тогда Сергей — ученик 10-го класса средней школы — был в восторге от мастерства Дмитрия Билозерчева. А сейчас Сергей Александрович признался, что с трудом узнает «Круглое». Как здесь все изменилось! Впервые он увидел и спортивный зал, где тренируется наша женская

команда. Впечатления у Героя России были сильные. Особенно порадовала и удивила молодежь — целая группа талантливых гимнастов, как у девушек, так и у юношей.

День пролетел незаметно... На прощание Сергей Волков пообещал, что все космонавты будут с надеждой следить за успехами российских гимнастов на международных соревнованиях. А спортсмены и тренеры предложили сделать такие встречи с героями космоса на «Озере Круглом» регулярными.

От имени сборной команды России олимпийская чемпионка Лондона Алия Мустафина вручила Сергею Александровичу Волкову памятный сувенир и пожелала потомственному космонавту дальнейших успехов и крепкого здоровья.

Доцент ВВА им. Ю.А. Гагарина
преподаватель ЦПК им. Ю.А. Гагарина
полковник Петров В.В.

СЕРГЕЙ ВОЛКОВ: О ЖИЗНИ В КОСМОСЕ И НА ЗЕМЛЕ



ИТАР-ТАСС



ИТАР-ТАСС

— У нас строгий режим: в 6 утра встаем, в 21:30 отбой. Каждый день мы обязательно занимаемся спортом по 2,5 часа, потому что в условиях гравитации наши мышцы теряют 1 см в месяц. Это достаточно большая потеря за такой короткий промежуток времени.

XXX

Что касается меню, оно у нас достаточно разнообразное, ведь мы работаем с космонавтами из разных стран — американцами, европейцами, японцами. Наша «походная» еда хранится в сублимированных пакетах. Если есть свободное время, мы перемещаемся по шаттлу, общаемся, пьем чай, иногда смотрим фильмы, предварительно заготовленные на Земле.

XXX

При возвращении космонавтов выносят из шаттла спасатели. Космонавты не в состоянии сами ходить, что-то поднимать, носить — организм отвыкает даже от собственного веса.

Кроссовка покажется кирпичом, а телефон будет весить 3 кг.

XXX

Каждый день мы тренируем свой вестибулярный аппарат, вращаясь в специально оборудованной комнате испытаний. Тренировка обязательна, но в последнее время американские космонавты стали использовать лекарства, чтобы легче адаптироваться к гравитации. Еще один важный элемент в подготовке космонавта к полетам — «стояние на голове». Это упражнение также помогает тренировать вестибулярный аппарат.

XXX

Само воздействие невесомости на организм человека науке уже известно. Мы же работаем над тем, как бороться с этими вредными проявлениями гравитации. В невесомости кровь становится гуще, по сосудам распределяется равномерно, тело теряет мышечную массу,

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Сергей Александрович Волков:

Первый (и пока единственный) в мире космонавт во втором поколении.

Количество полетов — **два**.

Продолжительность полетов: 365 суток 22 часа 32 минуты 16 секунд.

Число выходов в открытый космос — **три**.

Суммарная продолжительность выходов — **18 часов 34 минуты**.



РИА-НОВОСТИ

АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ ВОЛКОВ О СЫНЕ:

— То, что Сергей решил пойти по моим стопам, стало для меня совершенной неожиданностью. Хотя видел, как горели его глаза, когда еще пацаном сажал его в истребитель, и тогда уже понимал, что от авиации он никуда не денется.

Сергей окончил военное летное училище, два года работал летчиком. Никогда не говорил, что будет поступать в отряд космонавтов, помню только, что он много расспрашивал о работе, о тренировках. И вдруг в очередной набор написал заявление в отряд. Это было неожиданным. Первый отбор в отряд космонавтов происходит по личным делам — конкурс личных дел. Мне на стол легли документы военных летчиков, около 30 дел, а я был тогда командиром отряда космонавтов. В одном из них я прочел «Волков Сергей» и увидел приложенную фотографию.

Возможно, он держал это в тайне из-за того, что отец — командир отряда, чтобы не сказали, что по протекции, по блату прошел в отряд. Но, конечно, никакого блата в космосе быть не может, это очень опасная работа. Сам бы я сына никогда в космос не послал, не будь у него огромного желания. С одной стороны, когда я увидел его личное дело, разволновался. А с другой стороны, была и гордость, что мой сын — настоящий мужчина, не боящийся трудностей.

ВОЛКОВ-СТАРШИЙ О СТРЕССЕ И СТРАХЕ:

— Если человек не боится, он ненормален. Когда есть какая-то опасность, конечно, страшно. Вспоминаю, в десятилетнем возрасте я хотел прыгнуть в воду с 10-метровой вышки и, наверное, полчаса стоял на этой вышке, боясь оторваться, стараясь побороть страх, убедить себя. Но прыгнул. Первый прыжок с парашютом, а потом каждый раз, а у меня 120 прыжков, при выходе из самолета страшно. Страшно было сесть в космический корабль. На старте всегда волнуешься. Улыбаешься в камеру, чтобы на Земле все думали, что ты не боишься, что все в порядке, а приборы фиксируют, что у тебя сердце делает более 100 ударов в минуту.

XXX

Безвыходных ситуаций не должно быть, мы специально готовимся к тому, чтобы их разрешать. Но стрессовые ситуации были.

кости утрачивают прочность, из организма активно выводится кальций. Одновременно с поиском способов уменьшения воздействия гравитации на организм изучаются вирусы, такие как грипп, СПИД и другие. Это делается для того, чтобы, исследовав их структуру, найти варианты лечения. Некоторые результаты нашей работы уже применяются при создании препаратов.

XXX

В условиях гравитации мы пробуем выращивать продукты. Лично я вырастил пшеницу. Мой японский коллега по шаттлу — огурцы. Помимо овощей мы берем с собой на орбиту животных для изучения их адаптивных способностей в условиях гравитации. С нами уже ездили мухи-дрозофилы, у американцев были пауки. Наблюдая за мышами, мы заметили, что к гравитации они адаптируются за 5 дней. Получаются нормальные мыши-космонавты. Еще одна миссия космических полетов — наблюдение за экологией. Находясь в полете, мы каждый день проводим мониторинг экологии планеты, следим за таянием ледников, исследуем космическое пространство, магнитные поля Земли.

Герой России



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Безвыходных ситуаций не должно быть, мы специально готовимся к тому, чтобы их **разрешать**. Но стрессовые ситуации были

Например, моя первая ручная стыковка с орбитальной станцией. Станция — это огромная машина в 150 тонн, в то время как корабль весит всего тонны 2–3. Мой корабль должен был перед ней зависнуть, а станция — развернуться другим стыковочным узлом на 180 градусов. И пока она разворачивалась, мой корабль — почему, я не знаю — набрал большую боковую скорость. Если бы погасить ее не получилось, я бы просто пролетел мимо станции. Психологическое состояние было сложное. На тренажере за 1300 стыковок таких ситуаций не возникало. И все-таки я смог выйти из нее победителем, сумел погасить скорость и состыковался со станцией.

Другой очень сложный случай был, когда выходили в открытый космос с французским космонавтом Жаном Лу Кретьеном. Мы работали по французской программе, основной задачей которой была установка антенны. В собранном виде эта конструкция похожа на вязанку хвоста. Нам надо было установить ее на борту, отойти на 10 м, после чего оставшийся на борту космонавт должен был нажать на кнопку и раскрыть конструкцию. Трубки, из которых состояла антенна, были сделаны из углепластика. Нам ни в коем случае нельзя было подходить к ним близко, потому что концы трубок, острые, как лезвия, могли прорезать скафандр. Мы все сделали по инструкции, установили, отошли подальше. Бандаж, удерживавший конструкцию, развалился, но она осталась нераскрытой.

Мне как командиру экипажа надо было принимать решение.

Я подошел вплотную к антенне. Попытался выбрать позицию, чтобы она меня при раскрытии не задела. Потряс ее. Она не раскрывалась. Тогда я ударил ее ногой. Масса скафандра космонавта — 180 кг. Вот этой массой я и пытался воздействовать на конструкцию. Со станции мне уже кричали: «Ты развалишь станцию!» Я ударил ногой более 20 раз, и только после этого она начала раскрываться. Как она меня не задела, не знаю, ну, сумел выбрать место. Мы с Жаном Лу Кретьеном отработали в открытом космосе 5 часов 57 минут, в то время как ресурс скафандра для работы на выходе составляет 6 часов. Наши СМИ к этому отнеслись спокойно, а французские газеты вышли с заголовками: «Им оставалось три минуты!»

Когда работаешь, не ощущаешь, что тебе страшно, — нужно выполнить задачу. У нас установлены датчики, и с Земли передавали, что температура тела у меня поднималась до 40 градусов, пульс зашкаливал. Но главное, программа была выполнена, мы полностью произвели испытания антенны и привезли результаты, за которые французы нас очень благодарили. А позже французский президент наградил нас высшей наградой Франции.

Использована информация mfra.ru и газеты «Соотечественник»

НА СТАРТЕ ВСЕГДА волнуешься. Улыбаешься в камеру, чтобы на Земле все думали, что ты не боишься, а приборы фиксируют — сердце делает более 100 ударов в минуту



ИТАР-ТАСС

КТО НЕ ЗНАЕТ ЙОРДАНА ЙОВЧЕВА?

БОЛЬШОЙ ПОМОСТ РУКОПЛЕСКАЛ БОЛГАРСКОМУ СПОРТСМЕНУ 25 ЛЕТ

ВПЕРВЫЕ ОН ВЫШЕЛ НА ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ПОМОСТ НА ЮНИОРСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ В 1987 ГОДУ В ВОЗРАСТЕ 14 ЛЕТ И ЗАВЕРШИЛ СВОЮ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ ЧЕРЕЗ 25 ЛЕТ НА ИГРАХ В ЛОНДОНЕ, В 2012-М. ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА ВЫСТУПЛЕНИЙ НА КРУПНЕЙШИХ СОСТЯЗАНИЯХ МИРА, УЧАСТИЕ В ШЕСТИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — УНИКАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ В МУЖСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА, ЮРИЙ ВЕШКИН

Год назад фантастический и любимый всем миром болгарский гимнаст Йордан Йовчев, рекордсмен по числу участия в Олимпийских играх, завершил спортивную карьеру.

Завершил? О, нет. Он всего лишь представил в Софии красочное шоу с участием знаменитых спортсменов. Да, более 12 000 зрителей собрались, чтобы посмотреть и его последнее выступление. Да, он сказал, что это его прощание со

зрителями в качестве действующего гимнаста. Но разве большая гимнастика на этом закончена? Жизнь Йовчева в спорте продолжается.

Тогда, в этот вечер прощания, Йордан не смог сдержать слез: «Это действительно тяжелый момент. Спасибо зрителям. Никогда не выступал в зале с таким эмоциональным зарядом. Всегда, наоборот, старался избавиться от эмоций, поскольку надо было участвовать в соревнованиях».

ях. А сегодня... эти 85 минут! Желаю всем почувствовать то, что ощутил я. Все еще сложно представить, что я больше не буду выступать, и мне точно этого будет не хватать! Но, думаю, в конце концов я к этому привыкну. Пришло время сконцентрироваться на своих обязанностях в Федерации гимнастики Болгарии. Следующий большой проект — наше успешное выступление на Чемпионате Европы–2014».

Сколько раз за карьеру пришлось Йордану услышать этот вопрос: «А золота-то олимпийского так и нет?!» Казалось, переживают журналисты всего мира, болельщики всех стран, коллеги по помосту. А он... Он продолжал выступать, вызывая хорошую зависть абсолютно всех сразу.

И мог отвечать на коварный и столь уже привычный вопрос по-разному: после Пекина сожалеть, что допустил ошибки, после Лондона радоваться, что смог принять участие в этих Играх, да еще и быть знаменосцем сборной Болгарии. Но всегда в ответах присутствовало ощущение счастья от правильности сделанного когда-то выбора.

— Не жалею ни о чем. Если бы я мог путешествовать во времени и вернуться назад, то снова пошел бы по этому пути. Много, наверное, не удалось реализовать. Но это ведь жизнь, и что-то одно всегда бывает за счет другого. И когда человек находится на гребне волны, бывают и подъемы, и спады. Конечно, хотелось бы, чтобы были только хорошие эмоции. Но возможно ли? И то и другое заряжает энергией.

— В детстве я никогда не думал, что буду участвовать в Олимпийских играх, в серьезных соревнованиях. Но стремился быть лучшим в группе, лидером. Может, это была жажда победы и успеха. Я добился каких-то успехов. Да, за этим стоял упорный труд. Но положительно, что он приносил все эти годы, было больше, нежели каких-то лишений, о которых обычно вспоминают спортсмены. Вообще, в любой профессии, да и просто в жизни, всегда присутствуют и отрицательные моменты, но лучше не придавать им большого значения. Иначе они проглотят тебя с головой. У меня никогда не было и нет сейчас времени для негативных эмоций. Чтобы идти вперед, надо смотреть на все с оценкой плюс.

— Мне очень хотелось заниматься гимнастикой, и мне создали условия для этого. У меня было много тренеров, от каждого я что-то взял и формировался как спортсмен, который бо-

рется и стремится к достижению целей. Нет, я не добился всего сам. За этим кроется работа тренеров, массажистов... На меня было потрачено немало средств, и я рад, что оправдал их.

— Я не строю из себя звезду. Не думаю, что надо принимать себя чересчур серьезно. Есть много людей, спасающих человеческие жизни, есть и те, кто просто работает с утра до вечера. Они все герои. А думать о себе слишком серьезно... Я знаю, что при падении с высоты бывает очень больно. Может, лучше быть реальным человеком?

— Гимнастика Болгарии отнюдь не началась с Йордана Йовчева и не кончается с моим уходом из действующих спортсменов. У нас давние и славные традиции. И их надо продолжать. Вот появился гимнастический зал в Софии, оборудованный самым современным снаряжением, он останется для детей. Я горжусь нашим залом. С тех пор как мы его открыли, каждый вечер сюда приходят 150 детей. Когда есть массовость, шансы для развития спорта увеличиваются. Предстоит открытие еще одного современного зала — в Варне. Чтобы спорт развивался, надо обеспечить условия не только для детей, но и для тренеров. Повышение уровня спорта — совокупность многих факторов.

XXXXX

Болгарская гимнастика дала миру ряд спортсменов высочайшего класса. Еще в 1960 году на Олимпийских играх в Риме бронзовым призером на кольцах стал Велик Капсазов. Олимпийское золото на перекладине и бронзу в абсолютном первенстве в Москве-1980 выиграл 18-летний Стоян Делчев. За год до Игр Делчев стал абсолютным чемпионом Европы. В 80-х годах прошлого века успешно выступали болгарские гимнастки Боряна Стоянова, Диана Дудева.

У меня никогда не было и нет сейчас времени для негативных эмоций. Чтобы идти вперед, надо смотреть на все с оценкой **плюс**

На Играх в Лондоне Йордан Йовчев был единодушно выбран знаменосцем болгарской делегации. Претендентами на эту почетную роль были футболист Христо Стоичков и теннисистка Цветана Пиронкова, но предпочтение было все же отдано феноменальному гимнасту.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Йордан ЙОВЧЕВ
на Чемпионате
мира в Тяньцине,
1999 год



ОЛЕГ НАУМОВ

Министерство обороны Болгарии наградило гимнаста Йордана Йовчева именным оружием наравне с олимпийским чемпионом в тяжелой атлетике Миланом Добревым. «Для меня Йовчев — олимпийский чемпион независимо от решения МОК», — заявил министр обороны Болгарии Николай Свинов. В Афинах делегация Болгарии подала официальный протест на результаты соревнований по спортивной гимнастике

В 1990-х годах в числе победителей и призеров крупнейших соревнований мы видим Красимира Дунева, Ивана Иванова, Кристиана Иванова, Калофера Христозова.

Однако Йордан Йовчев в этом ряду занимает особое место. Впервые он вышел на гимнастический помост на юниорских соревнованиях в 1987 году в возрасте 14 лет и завершил свою спортивную карьеру через 25 лет на Играх в Лондоне, в 2012-м. Четверть века выступлений на крупнейших состязаниях мира, участие в шести Олимпийских играх — уникальное достижение в мужской гимнастике.

Гимнастическая «специализация» Йовчева определилась достаточно рано — кольца. Но почти до 30 лет он успешно выступал в вольных упражнениях и в многоборье.

Первую медаль на чемпионате мира Йордан Йовчев выиграл в 1995 году в Сабае — брон-

за и, конечно же, на кольцах. Важно и то, что гимнаст впервые успешно прошел многоборье. В квалификации он набрал седьмую сумму, но в финале неудачно выступил в опорном прыжке и на перекладине и остался только 21-м.

Через год в Сан-Хуане на кольцах ему досталось уже серебро.

В Атланте-1996 Йовчев был готов претендовать на самые высокие награды. В квалификации в многоборье он финишировал четвертым и вышел в финал на кольцах. К сожалению, в финале многоборья неудача на брусках и в опорном прыжке — и только 17-е место. А на кольцах Йовчева отделили от медали 0,012 балла — четвертый.

В Атланте серебро, на перекладине выиграл другой болгарский гимнаст Красимир Дунев. В финале на вольных и в опорном прыжке выступил Иван Иванов. Болгарские гимнасты смотрелись достаточно сильно, и тогда казалось, что в болгарской гимнастике наступает «эпоха Возрождения».

Однако на Чемпионате мира-1997 в Лозанне гимнастика Болгарии вообще не была представлена. Причины, если не ошибаюсь, достаточно тривиальны для тех лет — не было денег. К тому времени ведущее болгарское трио — Йовчев, Дунев и Иванов — перебралось в США, но гимнасты продолжали представлять Болгарию.

Первое после почти двухлетнего перерыва выступление Йовчева состоялось на чемпионате Европы в Санкт-Петербурге и оказалось неу-

дачным: 10-е место в многоборье с провалами в вольных, на коне, брусьях, и даже на коронных кольцах гимнаст оказался только пятым. А потом был Чемпионат мира-1999 в Тяньцине, с которого началось второе восхождение Йордана Йовчева.

В Тяньцине Йовчев выиграл бронзовую медаль в абсолютном первенстве, уступив только россиянину Николаю Крюкову и японцу Наоюе Цукахаре, но в финале на кольцах стал только четвертым.

На Олимпийские игры в Сидней 27-летний гимнаст ехал лидером молодой команды, составленной из дебютантов. К тому времени его ровесники Дунев и Иванов уже распрощались с гимнастикой, а Йовчев только набирал силу.

Болгарская команда в Сиднее заняла мало заметное 12-е место, а вот ее лидер оказался более чем заметен. Йовчев вновь уверенно выступил в квалификации, заняв в многоборье четвертое место, и вышел в финалы в вольных упражнениях и на кольцах.

В финале многоборья Йордан допустил ошибку в вольных, и это не позволило ему подняться выше 8-го места. Но финалы на отдельных снарядах принесли ему две олимпийские бронзовые медали.

Начавшийся в Тяньцине подъем Йордана Йовчева к вершинам мировой гимнастики продолжился на чемпионате мира в Генте, в 2001-м, где он выиграл бронзу в многоборье и стал чемпионом мира в вольных упражнениях и на кольцах.

На следующий год на чемпионате Европы в Патрасе болгарский гимнаст выигрывает серебро в многоборье, уступив из-за неудачи на коне всего 0,087 балла румыну Дану Потра и опередив россиянина Алексея Бондаренко. Но на кольцах у него золотая медаль, а в вольных серебро (Йорчев проиграл только великопленному Алексею Немову). На чемпионате мира в Дебрецене Йовчев второй на кольцах и третий в вольных.

Ничто не предвещало неприятностей и на чемпионате мира в Анахайме в 2003-м. Йовчев вышел в финал многоборья, уверенно прошел три снаряда. Затем последовала ошибка на брусьях. А потом... Потом Йовчев упал с перекладины. Упал очень неудачно, повредив два ребра и плечо. Многоборье спортсменов не закончил. Тем удивительнее то, что Йовчев совершил

через день, в финалах на отдельных снарядах. Вначале он разделил первое место в вольных упражнениях с американцем Полом Хэмом, а затем — первое место на кольцах с греком Димостенисом Тамбакисом. Две золотые медали — высшее достижение Йовчева на чемпионатах мира!

На Олимпийских играх в Афинах в 2004-м судейство в спортивной гимнастике оказалось на редкость спорным. Не стал исключением и финал упражнений на кольцах. Йордан Йовчев показал самую сложную программу, исполнив ее почти безукоризненно, но чемпионом объявили грека Тамбакиса. У Йовчева серебро, а бронзовый призер Игр итальянец Юри Кеки отказался пожать чемпиону руку.

После Афин Йовчев сосредоточился на своих коронных снарядах — кольцах и вольных. В период от Афин до Пекина на всех крупнейших соревнованиях — он в числе призеров на кольцах.

В 2007-м гимнаст окончательно возвращается в Болгарию, и его избирают президентом Федерации спортивной гимнастики. Он выступает не только в соревнованиях, но и в шоу, на спортивных праздниках, пропагандируя в стране гимнастику.

Пекин — последняя реальная попытка 35-летнего Йордана Йовчева выиграть олимпийское золото. Он выходит в финал на кольцах со вторым результатом, но в финале выступление явно не сложилось — восьмой. Но и после Пекина он продолжает выигрывать медали на чемпионатах Европы и мира.

На Игры в Лондон Йордан Йовчев отбирался на квалификационных соревнованиях. В Лондоне он был знаменосцем команды Болгарии.

На Играх-2012 Йовчев в свои 39 лет вышел в олимпийских финал, где занял седьмое место. На помост его выводил ровесник, тренер национальной команды Красимир Дунев, с которым Йовчев 15 лет назад выходил на один помост в соревнованиях. По окончании Игр Йовчев заявил, что завершает спортивную карьеру, поскольку для него «в возрасте пятидесяти лет выходить на спортивную площадку — несерьезно».

Осенью 2013 года Йордан Йовчев был назначен заместителем министра спорта Болгарии. Президентом Федерации гимнастики избрали Красимира Дунева.▲



EAST NEWS

Гимнастика Болгарии отнюдь не началась с Йордана Йовчева и не кончается с моим уходом из действующих спортсменов.

У нас давние и славные традиции.
И их надо продолжать

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ





ВЕРНИКА ЯКУБОВА:
«СДЕЛАЛ ВСЕ МОЙ МУЖ.
ТРЕНЕР ОН. А Я — ПОМОЩНИЦА»

Да и ерунда
это — 75 лет,
я их не чувствую.
Вот лагерь в Бетте —
другое дело,
**ЭТО
подарок!**

— Вероника Владимировна, как бы вы хотели отпраздновать свой юбилей?

А я не уверена, получится ли отпраздновать. У нас в семье всегда дни рождения отмечают, так мама мужа приучила. Она говорила: «Это самый лучший праздник — день рождения моего сына». Поэтому дома всегда собирались друзья. В школе тоже, конечно, поздравляют и тренеры, и дети. У нас хороший коллектив, хорошая обстановка, хороший директор... Но в апреле уже надо в спортивный лагерь выезжать, в Бетте. Слышали, наверное, он сейчас восстанавливается, поэтому, думаю, никак не буду отмечать. Да и ерунда это — 75 лет, я их не чувствую. Вот лагерь в Бетте — другое дело, это подарок!

— Расскажите-ка подробнее...

Этот лагерь спортивный — наше с мужем детище, 43 года дети там тренировались! Представляете, сколько поколений выросло! В 1968 году Руслан Спиридонович нашел в Бетте, на базе военного дома отдыха, площадку: с одной стороны море, с другой — сосны. Пришел к начальнику: так, мол, и так, хотим поставить спортивный городок для детей — палатки, снаряды гимнастические, — чтобы ребята отдыхали и тренировались. Можно? — С удовольствием!

Это целая история, это настолько интересно... Снаряды мы сначала просто так поставили, на земле, потом — на помосты. Представляете, сколько лет это было нашей жизнью? Спортивный зал на открытом воздухе, под соснами! В этот лагерь с 8 лет Света Гроздова приезжала, потом Леночка Продунова, потом Маша Крючкова, Аня Грудко, Юлия Белокобыльская, Машенька Харенкова — это я вам говорю о самых-самых известных. По три месяца они были на море, все в этом лагере выросли. Светка Гроздова с зимы собирала рюкзак — так ждала каждого лета. И не только наши там тренировались и отдыхали, многие звезды гимнастические приезжали туда. Из недавних вот Ксюша Семенова была...

— Почему традиции прервались?

Три года назад, тогда еще Сердюков был министром обороны, лагерь у нас отобрали. В армейском спорте за последнее время много чего случилось, не мы одни пострадали. Но бог с ним, главное, вернули! Все помогали: Родионенко Валентина Александровна, Александр Николаевич Каньшин, Фетисов, замминистра обороны РФ Руслан Хаджимелович Цаликов. И директор нашей школы Фудимов много для этого сделал. Но вернуть-то вернули, а территорию же надо в порядок приводить. За три года там все заросло, пришло в негодность, теперь



ФОТОБАНК ЛОРИ

вот надо обратно снаряды и оборудование возвращать, устанавливать. Но вам это, наверное, неинтересно?

— Наоборот. Это же история не только вашей жизни, а и всей нашей гимнастики.

Да, этот лагерь в Бетте в гимнастике все знают, там только девочки тренируются, женский спортивный зал туда полностью перенесен. Если дождь, все быстро тентом закрывалось. Солнце — все так же быстро раскрывалось, и мы опять тренировались. Тут же девочки ели, отдыхали в палатках, купались, ходили в походы... Три месяца дети под соснами, на берегу моря — совершенно изумительная обстановка. Это непередаваемо.

— Бетта для армейского спорта — место вообще культовое, фигуристы, знаю, тоже летом любили туда приезжать...

Ой, так подождите, фигуристы и в нашем лагере жили. И муж мой с тренером Станиславом Жуком дружил. В нашем архиве есть видеозапись, где его пара Черкасова-Шахрай, помните, наверное, чемпионы мира, прыгали у нас на ковре, тренировали свои прыжки. Да что там

Е. Продунова,
В. Фудимов,
С. Гроздова





В 1968 году Руслан Спиридонович нашел в Бетте, на базе военного дома отдыха, площадку: **с одной стороны море, с другой — сосны**



говорить, вот недавно в своем интервью Руслан так и сказал: «Пользу от этого лагеря невозможно переоценить». Гимнастика ведь такой вид спорта сложный, трудоемкий, и это счастье, что все лето дети жили в таких условиях, дышали этим воздухом — соснами и морем.

— *Вы родились в Ленинграде, а как оказались в Ростове?*

Так корни здесь, дом родительский. Бабушка в Каменске жила, а дедушку моего — он был земским врачом — вся округа знала. Я в 8-м классе травму колена получила (поздно же начала тренироваться), попала в больницу, так мне врач сразу: «Не Иван Ивановича Якубова внучка?» Хотя столько лет уже прошло. Просто мама моя, когда пришло время рожать, находилась в Ленинграде, а выросла я в Каменске, 17 лет там прожила, и там же начала заниматься гимнастикой: в спортивной школе подвальчик был, и в нем гимнастические снаряды стояли. А в Ростов приехала в институт поступать.

— *Чем вас гимнастика привлекла?*

Не знаю даже. Когда училась в школе, во многие кружки ходила. В волейбол, например,

играла, хоть и маленькая. Даже капитаном команды была. Потом в наше время очень популярно было пирамиды выстраивать — что-то среднее между гимнастикой и акробатикой. И как-то плавно все перетекло к гимнастике, к снарядам. Не могу объяснить, почему. Помню только: 1960-е годы. У нас есть зал. Тренеры. И мы постигаем азы гимнастики. Это было просто счастье.

А потом гимнастика меня захватила. У нас в семье, как бы это сказать... Нас семьей интеллигентов называли, потому что пять сестер и два брата — все были с высшим образованием. Старшая сестра, например, институт иностранных языков окончила, другая — медицинский. А я просто не знала, кем мне быть. Я тренировалась, и у меня была только одна любовь — гимнастика. Потом в какой-то момент поняла, что

НА ВСТРЕЧЕ
с Валентиной
Матвиенко



Заслуженный тренер РСФСР Р.С. ЛАВРОВ со своими воспитанницами — заведующей кафедрой гимнастики ЮФУ Н. Тулупчи и олимпийской чемпионкой С. Гроздовой

хочу быть инженером, и поступила в технический институт. Училась, продолжала заниматься гимнастикой, а потом восемь лет на заводе «Ростсельмаш» инженером проработала.

— *Серьезно учиться на инженера и быть гимнасткой — тогда это можно было совместить?*

Просто я очень гимнастику любила, ее нельзя не любить. Вот если у детей, которые столько вкалывают сейчас, спросить, почему они тренируются? Почему в зал в 7 утра приезжают (мы в полвосьмого теперь начинаем тренировки), потом сидят четыре урока в школе, а с пятого уходят, чтобы к половине четвертого прибежать на вторую тренировку, до полвосьмого? И каждый день так. А ведь у них и уроки должны быть сделаны. И в зале порядок. И еще иде-

альная должна быть дисциплина. Сейчас ведь дети немного другие, но наши с Русланом — такие.

Вот у меня группа — девочки 9-й класс заканчивают. Когда восемь лет назад эту группу набирала, шестнадцать человек в ней было. А осталось четверо. Пятая — Машенька Харенкова, но она переведена к Олечке Сагиной, уже три года с ней работает. Почему эти девочки остались? Они уже взрослые, понимают, что не будут уже в сборной, не будут первыми, не будут получать стипендии, которые та же Машенька получает... Они 8 лет оттренировались рядом. Кто-то в другой вид спорта ушел, кто-то бросил, а вот они остались. Почему? Только потому, что очень любят гимнастику.

— *Говорят, в вашей школе просто идеальная система подготовки выстроена. Дети любят гимнастику, но и школа спортивная их тоже любит. Кто не смог в полной мере проявить себя на помосте, может проявить себя в тренерском деле.*

Да, так и получается у нас. Хорошо, кто-то в сборную попадет и не потеряется, но ведь надо думать и о тех, которые просто любят свой вид спорта, которые хотят быть тренерами. Их тоже нужно поддерживать! А то что же мы, совсем заглушим? Вон вся Америка занимается гим-

Посмотрите, сколько было школ в Ростове, но Растороцкий уехал, другие закрылись. А школа Лаврова сохранилась, и будет всегда, дай бог. У нас отличный директор. У нас прекрасный зал. Надеюсь, построят еще один.

И будет еще лучше

настикой, многие наши ученицы там живут. В «Одноклассниках» кто-то бросил видео — первенство Америки, по-моему, 2011 года. Как они организовывали это первенство! Просто шоу! Одна девочка закончила выступать, тренер к ней подбежала, за ней вся команда, все друг друга обнимают, поздравляют. И так следующая, следующая, следующая... Зал забит, все ревет... А что у нас сейчас будет в Пензе? Пустые трибуны. Вот за это душа болит.

— Но все-таки интерес к гимнастике у нас сегодня возрождается. И главное — есть помощь. Со стороны государства, Федерации гимнастики России...

Конечно. И нельзя нам ни в коем случае отставать. Знаете, я все-таки человек в профессии счастливый. Мы с мужем так долго работаем. Муж, я считаю, тренер от Бога. Он занимался всегда гимнастикой — практической частью. А все остальное было на мне. Надо было сопровождать детей во время соревнований, я буквально жила с ними, следила, что едят, как одеваются, с кем дружат, какие книжки читают. С Гроздовой перед Олимпиадой нужно было ехать на сборы — ехала. И в Монреаль на Олимпийские игры я с ней поехала. Руслан Спиридонович все сделал, все поставил, а я следила за тем, чтобы все это было реализовано в нужном месте, в нужное время. Нам грех жаловаться. Наверное, мы стали примером для своих учеников, раз они не бросают гимнастику, остаются работать в школе. Разве это не счастье? Чего еще желать?

Вот представьте: мама Маши Харенковой, Оля — тренер в нашей школе. Папа Саша держит Машеньку на руках, ей три годика всего, и говорит: «Вот теперь, Вероника Владимировна, забирайте дочку и работайте!» При таких родителях и девочку легко воспитывать. У нас тренеры все замечательные. Добрые, искренние душой, человечные. Поэтому и детей у них много хороших. Вот Надя Долгушина — Юлечка Белокобыльская ее ученица — тоже из нашей школы. А сейчас ей дали девочку, из Волгодонска, она у меня сначала тренировалась, — Ксюша Моложавенко. Замечательная! На двух сборах на «Крутом» Надя с ней уже была, Ксюша включена в состав молодежной сборной. Еще Пироговой Ларисы девочка маленькая уже там. Потому что школа — РАБОТАЕТ.

А мне осталось группу, где Маша начинала, довести и, наверное, на этом закончить. Девочкам еще два года учиться — 10-й, 11-й класс, а мне уже 77 будет. И то еще надо выжить, еще надо не болеть.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Маша ХАРЕНКОВА

— Гимнастика и держит вас с мужем в тонусе?

Держит. И знаете, почему? У меня друзья — люди разных профессий, с кем-то еще тренировалась вместе, с кем-то работала. Их дети тоже любят гимнастику, они и лагерь в Бетте нам помогали строить, но в других областях себя нашли. Бывает, рассказывают, какие у кого неприятности, кто кого подсел, уволил и т.д. А у нас этих гадостей нет. Потому что мы с детьми работаем. Мы все время молодые. А как ты детишек воспитываешь, как ты им это дело заложишь, как ты с ними обращаешься, зависит от тебя, значит, ты и сам такой же. Муж мой — светлый человек, его нельзя не любить. Для тренерской профессии, может, даже чересчур порядочный, интеллигентный. Станислав Токарев, известный журналист, много писал о гимнастике, у нас бывал часто, так прямо ему и сказал: «Руслан Спиридонович, вы со своей интеллигентностью никогда не сможете быть таким известным тренером, как другие». Но мы считаем — не это главное.

Папа Саша держит Машеньку на руках, ей три годика всего, и говорит:
«Вот теперь, Вероника Владимировна, забирайте дочку и работайте!»



СВЕТЛАНА ГРОЗОВА

Заслуженный мастер спорта СССР, олимпийская чемпионка 1976 года в командном первенстве; чемпионка СССР 1974 (бревно), 1976 (абсолютное первенство); серебряный призер 1976 года (бревно); бронзовый призер 1974, 1976 годов (вольные упражнения); чемпионка мира по спортивной акробатике 1984; чемпионка Европы 1985 и 1988 годов (смешанная пара).

— А что главное, Вероника Владимировна?

Увидеть в ребенке то, что другим не под силу. Руслан ведь художник. Отец у него писал маслом картины и сыну передал этот дар. У творческих людей ведь как? Они видят необычное в обычном. Вот поэтому Руслан Спиридонович и тренер такой замечательный, сразу все подмечает, видит, где можно найти изюминку, и, как ее найти, тоже знает. Выжимать из ребенка ничего нельзя! Работать нужно кропотливо, осторожно, ведь каждая гимнастка — личность. Многие об этом забывают. Но задача тренера и заключается в том, чтобы постоянно находиться в поиске, искать не только в гимнастике необычное, но и «ключик» к ребенку. А сколько раз бывало: пусть даже заслуженный-перезаслу-

женный что-то говорит, а Руслан, если с этим не согласен, на своем настаивает. И отстаивал...

— А расскажите, Вероника Владимировна, как, например, за Свету Гроздову бороться пришлось, когда она тяжело заболела. А то вы о трудностях почему-то умалчиваете...

Да не люблю я о себе рассказывать. Есть школа, есть тренеры молодые, замечательные.

— И все же...

Ну, были, конечно, трудности. 1974 год получился у нас золотой — Светочка «Москоу ньюс» выиграла, для Ростова это было событием, Турищева тогда еще приехала. А в 1975-м Света вдруг заболела. Она худела и худела, вопрос уже стоял, а выживет ли? Мы отвезли ее в Москву, в клинику, кормили, заботились как могли. Титов Юра нас тогда очень поддержал, Валера Кердемилиди, ведь кто-то уже и отвернулся от нее.

— Сама Светлана потом вспоминала, что спасла ее вера в хорошее, доброе, а оно ассоциировалось у нее с гимнастикой, с родной школой, с тренерами...

Отвернулись люди, которые подписали письмо против нас, что, мол, это мы довели ее до такого состояния. Но мы это все пережили. Родители Светы — простые рабочие — они все знали, как и почему, и нам доверяли. Отец ее сказал: «Руслан, вот Светка поправится, мы с тобой сядем в ресторане, накроем на стол!» Мы ее выходили, в Бетту возили на два месяца после московской больницы. Воздух, еда. И Светочка выкарабкалась, и на Олимпийских играх 1976 года была в команде.

Ой, да столько пережито... Это же наши дети, жизнь наша. О Свете все знают, а сколько таких, кто не стал чемпионом? Сердце-то за всех болит. У нас девочка была — чемпионка Универсиады, она прыгала два фляка винт на бревне, но в сборную страны не входила потому, что была некрасива лицом, — какое-то редкое заболевание кожи. Везла ее в Москву, чтобы пластическую операцию сделать, сделали в итоге в Ростове, и все замечательно закончилось. В цирк ее потом устроила, сначала она у нас в городе выступала, потом в Москве. А сейчас живет в Америке — замужем, растит детей. И в Швейцарии есть наши девочки, и в Германии. Знаю, что многие из наших бывших учениц Руслана просто боготворят. Они научились трудиться, познали эту любовь.

— Скажите, Вероника Владимировна, а будущих чемпионок можно увидеть уже в детстве?



AFP/EAST NEWS



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Елена Продунова:
Есть элементы, названные
моим именем.
**Эти элементы
придумали
мои тренеры,**
а я их показала первой.
Все это закладывается в детстве,
это база

У Руслана была такая установка: чемпионство никогда наперед не планировать. Работаешь и работаешь. Планы, конечно, он писал. Вот сейчас достаю его тетради, так то, что сегодня девочки делают, у него еще 30 лет назад прописано было. Но такого, что через пять лет обязательно вынь да положи медаль, — никогда. Гроздова как появилась? Она же такая была... Ну, совершенно негимнастический ребенок. Негибкая, корявенькая. Но так любила гимнастику, была такая трудолюбивая. Помню, Света работает на снаряде, Руслан говорит: «Все, хватит, достаточно». А она в ответ: «Нет, Руслан Спиридонович, я еще сделаю!» И вот так они вместе, вместе, вместе по шажочку... В итоге он ей такую школу создал — чистоты идеальной. Говорили: гроздовский почерк или лавровский, потому что это одно и то же. Или Маша Харенкова. Да сначала все смеялись — зачем мы ее взяли? Она же тоненькая, загибучая. Физически — не сильная

ЕЛЕНА ПРОДУНОВА

Заслуженный мастер спорта, абсолютная чемпионка (1999), обладатель Кубка России (1999). Чемпионка России в опорных прыжках (1997); серебряный призер в абсолютном первенстве (1998), в опорном прыжке (1998), в упражнениях на брусках (1999), бревне (1997, 1999), в вольных упражнениях (1997) Кубков России. Серебряный призер чемпионатов мира (1997, 1999) в командном первенстве, бронзовый — в многоборье (1997) и вольных упражнениях (1997).

Серебряный призер в командных соревнованиях и бронзовый — в упражнениях на бревне XXVII Олимпийских игр (2000).

Исполняла ряд сложнейших элементов в гимнастике:

В опорных прыжках — прыжок с переворотом вперед в два с половиной сальто вперед в группировке.

В вольных упражнениях — двойное сальто вперед (самый сложный в программе данного вида, с 1999 года не исполнялся чисто ни одной спортсменкой).

В соревнованиях на бревне — сальто вперед с поворотом на 180° прямым телом и сальто назад.

В соревнованиях на параллельных брусьях — стойка на руках с полупереходом в L-состояние.



Леонид АРКАЕВ,
Светлана ХОРКИНА,
Елена ПРОДУНОВА

от природы, да. Но она — изумительная. У нее скоростные качества хорошие. И когда она стала лучше, лучше, тут уже все по-другому заговорили. Любить нужно то, что делаешь. Есть Машкина любовь к гимнастике, любовь родителей, наша любовь, трудолюбие — все есть. Значит, и успех будет.

— Не жалко, что отдали Машу в другие руки? Да радоваться надо, что в хорошие руки отдали! Оля Сагина — она же тоже наша. Трудолюбивая, терпеливая, дотошная. Она из Челябинска приехала к нам, когда еще в 5-м классе училась. Как сейчас помню, обвязанная вся пуховым платком. Двух девочек нас тогда попросили взять, одна из них была Оля. Как Маша попала в сборную России? Выиграла вольные. Оста-

А со школой нам разве не повезло?
Представьте, в 2001 году везде все рушится,
а нам строят школу.
И мэр помогает, и тогдашний губернатор области. А тут еще Ленка Продунова две медальки привозит с Олимпиады...

пенко тогда молодежной сборной занимался, он Машу и присмотрел. А у нас возраст уже такой, сами понимаете, что на «Круглом» все время находиться невозможно. А Оля в нашей школе работает, она уже и с Машей Крючковой на сборах была, с Сидоровой Настей. Да мы бы

уже ничего не дали Маше Харенковой из того, что дала ей Оля. Мы бы уже не смогли. Так кому же ее отдавать, как не Оле?

— Лена Продунова в одном из интервью сказала: «Есть гимнастика запредельная. У меня гимнастика была построена на вещах, которые больше никто не умел делать». То же самое ведь можно сказать и о программах Гроздовой, Харенковой, других ваших учениц? И еще: «Руслан Лавров и Вероника Якубова — это люди, которые закладывали в семилетнего ребенка то, что он будет делать в восемнадцать лет, что он будет делать во время подготовки к Олимпийским играм».

Конечно, все это рождается в голове тренера. Руслан Спиридонович сначала мысленно рисовал картины будущих комбинаций, затем выверял каждое движение. Законы биомеханики — вещь важная, но нужно ведь и данные каждой из своих учениц учитывать. Света была уникальна на бревне. Во всем. Таких упражнений больше никто не создал. Она же на руках стояла лучше, чем на ногах. А вот прыгучести у нее не было. Когда после Олимпиады-1976 пошла пора двойных сальто, она не могла так запрыгать. Ушла в акробатику. А Ленка Продунова, малышка, наоборот, прыгучестью выделялась. Ее уникальный прыжок — 2,5 сальто вперед, никто в мире так не прыгал, — это Руслана Спиридоновича рук дело. Он привез ее на «Круглое» к Леониду Аркаеву с этим прыжком, с этой уникальной акробатикой. Но в Атланту-1996 Лена не попала. После Олимпиады мы передали ее Аркаеву, и следующее четырехлетие уже в основном он с ней на «Круглом» работал. Мама Лены плакала, не хотела ее отпускать, до этого же я с ней была все время, два номера рядом — Аркаев разрешал. Но потом попробуй с ней справиться, с 16-летней! Леонид Яковлевич хорошо к нам относился. И знаете, слава богу, что с Леной именно так все сложилось. Мы очень рады, что она всего достигла, две медали завоевала на следующей Олимпиаде в Сиднее.

— Мало тренеров, кто говорит о таких вещах столь спокойно.

Ну, вот мы такие. Знаю, что сейчас поеду в Пензу — и будут меня и обнимать, и целовать, и благодарить за Харенкову Андрей и Валя Родионенко. Но я же прекрасно понимаю: да, мы многое сделали, но и Оля Сагина уже многое вложила в эту девочку. И сейчас я только об одном прошу — у меня вон и иконка стоит — лишь бы Машенька была здоровой, чтобы ничего ей не мешало. Уезжают они на соревнования, но мы по скайпу общаемся, все время на



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

связи. Я их, можно сказать, на расстоянии охраняю. Знаю, как работа идет, кашляет Машка или нет. Все видеозаписи с соревнований мы с Русланом обязательно просматриваем, потом все вместе обсуждаем, не обрываем ниточки.

А Ленка Продунова сейчас, знаете, где? Она бизнесом пробовала заниматься, а все равно вернулась в гимнастику. Поехала в Нальчик, там шикарный гимнастический зал открыли, Сергей Подушкин его оборудовал. И она поехала туда работать. Довольна.

— А Руслан Спиридонович сегодня приходит в зал?

Вот только в эту зиму редко: уж больно холодная у нас зима была, а он операцию на глаза перенес. Но теперь все в порядке, бог милывал, приезжает. Фудимов, директор, у нас изумительный. Человек такой — настоящий. Понимает, что школа сохранилась благодаря Лаврову. Почти все тренеры — его ученицы. И продолжается гимнастика, и отношение такое же к работе продолжается, хоть зарплаты и не очень большие. Так что Руслану Спиридоновичу почет и уважение не только дома. В зале

появляется — дети от него не отходят. И он без работы скучает, конечно. Приедет, на прыжочке опорном всегда поможет, подстрахует, подправит. На акробатике...

— Вы ведь тоже ему обязаны тем, что стали тренером?

Я только у него и училась. Сначала сама у него тренировалась. Он же в молодости, где только ни работал, и на заводе «Ростсельмаш» гимнастику вел. И я ни разу потом не пожалела. Не могу сказать, что мне не нравилась работа инженера, за что ни бралась, всегда все делала с душой. Но все-таки чувствовала: это не мое. Просто надо было учиться — училась, потом работать — работала.

А когда судьба так повернулась, когда познакомилась с Русланом ближе и окунулась в тренерство с головой, все сразу встало на свои места, как будто так и надо. Да, мы с Русланом неразделимы, это наши дети, наша жизнь. И все равно скажу: ничего такого грандиозного я не сделала. Просто работала и работала. Сделал все мой муж. Тренер он. А я — помощница. ▲

Все видеозаписи
с соревнований
мы с Русланом
обязательно
просматриваем,
потом обсуждаем,
**не
обрываем
ниточки**

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2014 ГОД											МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			с 31	по 13								ПЕНЗА
КУБОК РОССИИ								25-31				ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО		с 24	по 1						с 29	по 4		ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ			с 31	по 13	26-31							ПЕНЗА, САРАНСК
ЧЕМПИОНАТЫ ФО		10-15										ПО НАЗНАЧЕНИЮ
СДЮШОР В ФО «НАДЕЖДЫ РОССИИ»										1-6 1-й этап		ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СДЮШОР «НАДЕЖДЫ РОССИИ»										17-30 2-й этап		ПЕНЗА (ДЕВУШКИ)
(ЮНОШИ)											17-30	ПО НАЗНАЧЕНИЮ
2-й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ				21-26		с 28	по 4					ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ												ПЕНЗА
ОЛИМПЕЙСКИЕ НАДЕЖДЫ											8-14	БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ МИРА					10-26				с 25	по 12		КИТАЙ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ												БОЛГАРИЯ, СОФИЯ
ЭКМ												
МЕЖД. ТУРНИР (ДЕВУШКИ)			4-11									КАНАДА, МОНРЕАЛЬ
ЭКМ (СНАРЯДЫ)			12-17									ГЕРМАНИЯ, КОТЕБУС
ЧЕМПИОНАТ ТИХООКЕАНСКОГО СОЮЗА				7-14								КАНАДА, РИЧМОНД
МС			12-17									ГЕРМАНИЯ
ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И БАЛТИИ												РОССИЯ, ПЕНЗА
ЮНИОРСКИЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ								16-28				КИТАЙ
МС			с 28	по 1								УКРАИНА, КИЕВ
КОНГРЕСС FIG										27-30		УЗБЕКИСТАН, ТАШКЕНТ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК ИМ. М. ВОРОНИНА											14-18	РОССИЯ, МОСКВА

*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

ОАО Банк ВТБ
Генеральная лицензия Банка России № 1000