ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации спортивной гимнастики России

№3 | 21 | 2014

НАНКИН: ОЛИМПИАДА ПО-ВЗРОСЛОМУ

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ: будьте зоркими

ЧЕМПИОНАТ МИРА начинает путь в Рио-де-Жанейро

ДЕНИС АБЛЯЗИН: готов к жене и детям!

ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ
Эпке Зондерланд

РОЖДЕННЫЕ ИГРАМИ: Седа Тутхалян и Никита Нагорный шагнули в историю

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Прошедшее лето преподнесло нам замечательный подарок — радостные мгновения победы. На вторых летних юношеских Олимпийских играх в китайском городе Нанкине два представителя отечественной гимнастической школы выступили достойно, продемонстрировав отличную физическую подготовку, отточенную технику, самообладание и выдержку.

Седа Тутхалян и Никита Нагорный превзошли достижения российской команды четырехлетней давности, в общей сложности завоевав восемь медалей, в том числе пять наград высшей пробы. Это замечательный результат, на который мы очень надеялись.

Молодые гимнасты, прошедшие испытание Играми, только начинают свой путь в большом спорте. Однако им уже хорошо известно, что лишь кропотливая работа, упорные тренировки и самодисциплина могут привести к успеху на соревнованиях в борьбе с сильными соперниками. Не сомневаюсь, что они не только разовьют свой профессиональный потенциал, но и поведут за собой новое поколение российских гимнастов.

Надеюсь, что успешное выступление на китайской земле наших юниоров станет стимулом и для старших товарищей по команде. Ведь буквально через несколько дней в городе Наньнине стартует главный турнир года — чемпионат мира по спортивной гимнастике. Мы искренне верим в силы, талант, целеустремленность российских спортсменов. Пожелаем им удачи и веры в победу!

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

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ с. 8

с. 18

4 НОВОСТИ
КТО, ЧТО, ГДЕ?
Чем живут регионы

8 ГЛАВНАЯ ТЕМА
ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
Сборная России заняла второе место в общекомандном зачете с 27 золотыми, 19 серебряными и 11 бронзовыми медалями

12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
КУБОК РОССИИ
Трамплин к чемпионату мира в Китае: кого подбросил, кого оставил вне сборной

18 НАША ИСТОРИЯ
ВЫ ЕЩЕ ПОМНИТЕ ГТО?
В любом случае — приступайте к тренировкам

22 ШКОЛА
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД — ШКОЛА ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ И ПОИСКЕ
«Манеж» манит и воспитывает

30 ТРЕНЕРСКАЯ
РАИСА ГАНИНА — О ТЕРПЕНИИ, ЛЮБВИ И РАБОТЕ С АЛИЕЙ МУСТАФИНОЙ

34 ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ
ПОГОВОРИМ НА ЯЗЫКЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ?

36 ДНЕВНИК РИО-2016
НЕ БОЙТЕСЬ НИЧЕГО, НО ПОМНИТЕ О КОМАРАХ!

42 ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗРЕНИЯ И ЗРЕНИЕ ДЛЯ ГИМНАСТОВ

ШКОЛА ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ И ПОИСКЕ с. 22

с. 54

44 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
ЧТО У КИТОВ ГЛАЗ ВЕСИТ ОКОЛО 1 КГ.
У СТРАУСА ГЛАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОЗГ...

48 КОНКУРЕНТЫ
КАКОЙ ПУТЬ ПРОДЕЛАЛИ КИТАЙЦЫ,
ХОЗЯЕВА ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2014
Из каких взлетов и падений складывалась история становления спортивной гимнастики в этой стране

54 ЗА ПОМОСТОМ
ДЕНИС АБЛЯЗИН: ЖЕНЮСЬ, ВСЕ, ЖЕНЮСЬ!

56 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
БЫТЬ ПОБЛИЖЕ К ПРИРОДЕ —
НЕ ПРОСТО СЛОВА
Поменяйте, например, летом спортивный зал на лесную поляну

60 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ.
ЭПКЕ ЗОНДЕРЛАНД ВО ВСЕЙ КРАСЕ

66 РОЖДЕННЫЕ ИГРАМИ
Триумфатором соревнований в Нанкине стал российский гимнаст Никита Нагорный, выигравший сразу пять наград! А гимнастка Седа Тутхалян принесла в копилку сборной России три медали!

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 3_(21)_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

Издание подготовлено при участии
ООО «Издательское агентство А2»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского поля, дом 7, корп. 2,
Тел.: +7 (495) 787-67-67

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Леонид Ситник

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:
Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:
Мария Лукина, Иван Полонский, Екатерина Петрова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
ИТАР-ТАСС

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Олег Васильев, Елена Михайлова, Герман Романов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Сергей Фролов

ПРЕПРЕСС:
Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Марина Саломахо

КОРРЕКТОР:
Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Александр Бармин, Ирина Бонина, Борис Валиев, Олег Васильев, Юрий Вешкин, Александра Владимирова, Александр Митропольский, Ирина Степанцева, Оксана Тонкачеева

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

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ГОРДОСТЬ РОССИИ

Министерство спорта РФ проводит конкурс на звание «Гордость России». В рамках конкурса будут определены лучшие спортсмен и спортсменка, тренер, а также победитель в номинации «Эпоха в спорте».

На президиуме Федерации спортивной гимнастики России было принято решение выдвинуть кандидатуры Алии Мустафиной и Дениса Аблязина на звание «Лучшая спортсменка» и «Лучший спортсмен», а Сергея Старкина — на звание «Лучший тренер».

В номинации «Эпоха спорта» спортивную гимнастику представит Юрий Титов — олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, почетный президент Международной федерации гимнастики.

Победителей конкурса в каждой номинации определит голосование, которое пройдет не позднее 1 ноября.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛУЧШИЕ!

Два года назад воспитанники спортивного гимнастического клуба «СпортИнтерЦентр» впервые выступили на одном из международных спортивных фестивалей в Италии и громко заявили о себе, став его победителями.

В этом году они вновь подтвердили, что лучшие — на XXVI Международном гимнастическом фестивале, который прошел в древнем городе Сполето. Юные ногинчане завоевали Кубок победителя.

Рассказывает руководитель спортклуба, автор детской оздоровительной программы «Маугли» Александр Петров:

«В 2012 году мы первый раз участвовали в фестивале с программой «Римские каникулы». В этом году сделали новую, посвятив ее Майклу Джексону. Наши выступления очень тепло приняли зрители и высоко оценило жюри. В этом фестивале участвуют представители художественной, спортивной гимнастики, могут принять участие и просто танцевальные коллективы. Выходят, например, люди, которым за 40, и с удовольствием танцуют ковбойский танец, для них это активный отдых.

Фестиваль — это более свободная, более массовая форма работы, которая направлена на то, чтобы люди стремились заниматься спортом, находиться в спортивной форме.

Популярность фестиваля растет, в этом году его участниками стали команды из Испании, Польши, Сербии, Мексики, Греции и других стран. Оказалось, что наши показательные выступления, которые мы готовим уже на протяжении 10 лет, хорошо вписываются в идею фестиваля, в его программу».

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

В Москве состоялся 1-й Открытый Всероссийский турнир по спортивной гимнастике на призы двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой.

Теперь олимпийская чемпионка будет отмечать в сентябре сразу два дня рождения — свой и турнира. Ведь именно 19 сентября, когда и состоялся первый Всероссийский турнир по спортивной гимнастике ее имени, Елена отмечала день рождения.

В соревнованиях принимали участие девушки и юноши 1996–2004 годов рождения.

В числе почетных гостей на новый турнир приехали: олимпийский чемпион Алексей Немов, призер Олимпийских игр по художественной гимнастике Ирина Чащина, призер Олимпийских игр по плаванию Евгений Коротышкин, двукратная олимпийская чемпионка по фехтованию Татьяна Логунова, ЗМС по спортивной гимнастике Светлана Клюкина и Юлия Ложечко, вице-президент Федерации спортивной гимнастики России Валентина Никанорова, вице-президент Федерации спортивной гимнастики Москвы Валентина Давыдова, заслуженный тренер России Надежда Масленникова, главный специалист по спортивной гимнастике «Центра сборных команд» Москомспорта Анна Крюкова и другие известные люди.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Пожеланий было много, но главное звучало практически от каждого: «В добрый путь!»

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Нина Петровна Мысева недавно отметила 90-летний юбилей, но любимое дело не оставляет!

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

А МЫ УЖЕ В НОВОМ ВЕКЕ!

Федерация спортивной гимнастики России разработала уникальнейший мобильный комплекс для судейства. В мире аналогов ему нет. Интерес к новому слову в судействе — огромный. Комплекс уже прошел проверку боем — на Кубке России, прошедшем в конце августа в Пензе. Зарекомендовал себя великолепно в судействе на всех снарядах.

Комплекс создан на основе высоких технологий. Представьте, все судьи вокруг снарядов легким движением руки всего лишь дотрагиваются до панели. Никаких клавиатур, только прикосновение. Вся техника работает по системе тачскрина, который в дополнительных характеристиках не нуждается: сенсорные экраны обладают высоким уровнем защищенности, отлично передают яркость и насыщенность картинки. Время вывода оценки сокращается, общий результат и общая статистика появляются стремительно и хранятся в течение всего старта. Комплекс готов к моментальному выводу информации на табло в залах, видеокамеры, в Интернет — для трансляций соревнований в онлайн-режиме. Уникальность новой системы еще и в том, что надежность работы всей многочисленной техники обеспечивает всего один человек.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«ОРЛЕНОК» РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

Во Всероссийском детском центре «Орленок» (Туапсинский район, Краснодарский край) стартовал финал IV Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Более 2500 девчонок и мальчишек стали участниками торжественной церемонии открытия, которая состоялась на стадионе «Юность». В их числе 1600 юных спортсменов из команд, представляющих 82 региона России.

Приветственное слово президента РФ Владимира Путина, адресованное участникам Игр, зачитал заместитель министра спорта Российской Федерации, олимпийский чемпион по фехтованию Павел Колобков. В нем, в частности, говорится: «Именно с таких любительских турниров, со школьных секций и стадионов начинали свой путь к успеху многие выдающиеся атлеты. И вы достойно продолжаете эти традиции. Вместе с родителями

и учителями вы составляете дружную команду единомышленников, которые искренне любят спорт, творчество, стремятся вести здоровый образ жизни. Это заслуживает самого глубокого уважения. Уверен, что нынешний спортивный праздник запомнится участникам и болельщикам не только радостью побед, но и новыми интересными знакомствами, добрыми впечатлениями».

По традиции перед началом соревнований в чаше зажгли огонь Президентских спортивных игр, факел детям передал заслуженный мастер спорта Российской Федерации, олимпийский чемпион по баскетболу Иван Едешко.

МОК СОЗДАЕТ СВОЙ ТЕЛЕКАНАЛ

Концепция нового телеканала и ряд организационных вопросов, связанных с его созданием, будут обсуждаться на внеочередной сессии МОК, которая пройдет в Монако 8–9 декабря.

В создании телеканала примут участие спортивные федерации различных стран, олимпийские комитеты, другие телеканалы и, естественно, крупные спонсоры.

«Представители МОК свяжутся со всеми заинтересованными сторонами в течение ближайших месяцев, чтобы продолжить разработку концепции», — отметил Томас Бах. Он считает, что создание собственного телеканала будет способствовать продвижению олимпийских видов спорта, особенно в периоды между проведением Олимпийских игр. В заявлении МОК также говорится, что появление такого телеканала поможет продвигать олимпийские ценности круглогодично

THINKSTOCK/FOTOBANK

во всем мире и привлечет молодежь к здоровому образу жизни.

В качестве образца для создания собственного канала МОК планирует использовать концепцию американского National Geographic Channel (Nat Geo), который транслирует научно-популярные фильмы о науке, природе, культуре и истории. Зрители этого канала — социально активные люди в возрасте от 20 до 54 лет, старшеклассники и студенты. Сегодня сигнал телеканала National Geographic доступен в 171 стране мира на 38 языках, в том числе круглосуточно на русском.

ЮБИЛЕЙ

Лариса Владимировна ЗАКОННИКОВА и **Тамара Ивановна МАНИНА**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ДОРОГИЕ, НЕПОВТОРИМЫЕ!

От всей души желаем, чтобы тепло родных и близких, поддержка друзей и коллег придавали сил и энергии для воплощения в жизнь всех замыслов и начинаний.

Желаем крепкого здоровья, уверенности в настоящем и будущем, душевного спокойствия и радости!

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ИТАР-ТАСС/IMAGO

МИР СМОТРИТ **НА ТЕБЯ!**

НАСЛЕДНИКИ ТРАДИЦИЙ — КТО ОНИ?

С 6 ПО 28 АВГУСТА В КИТАЙСКОМ НАНКИНЕ ПРОХОДИЛИ ВТОРЫЕ ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ЗА 11 ДНЕЙ БЫЛО РАЗЫГРАНО 222 КОМПЛЕКТА НАГРАД. СБОРНАЯ РОССИИ ЗАНЯЛА ВТОРОЕ МЕСТО В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ С 27 ЗОЛОТЫМИ, 19 СЕРЕБРЯНЫМИ И 11 БРОНЗОВЫМИ МЕДАЛЯМИ. ТРИУМФАТОРОМ СОРЕВНОВАНИЙ В НАНКИНЕ СТАЛ РОССИЙСКИЙ ГИМНАСТ НИКИТА НАГОРНЫЙ, ВЫИГРАВШИЙ СРАЗУ ПЯТЬ НАГРАД! А ГИМНАСТКА СЕДА ТУТХАЛЯН ПРИНЕСЛА В КОПИЛКУ СБОРНОЙ РОССИИ ТРИ МЕДАЛИ!

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

...Это было совсем недавно, а уже так давно! И теперь уже призер Олимпийских игр в Лондоне Виктория Комова именно на юношеской Олимпиаде в Сингапуре, как говорит сама, показала, что есть такая Вика Комова, которая идет к взрослым Играм. Виктория выиграла тогда три золота и одну бронзу. «Когда уезжала на Игры, девчонки подарили маленького мишку: «Вика, не переживай, талисман тебе поможет!» Зажжение Олимпийского огня помню хорошо, я ведь потом так и не увидела в Лондоне, как зажигали огонь, мы уже на следующий день выступали. Да, эти Игры мне помогли. Наверное, и еще кому-то, ведь сверстники смотрели, младшие ребята и понимали, что если очень-очень хотеть, если работать, то можно увидеть Олимпийские игры даже в 15 лет! И можно начать движение к большим Играм!».

А теперь пошли они — новые юные и бесстрашные, рвущиеся к первым победам, жаждущие заявить о себе точно так же: вот они мы, пришли, готовы начать свой путь! И прорвались в Нанкине, и заявили о себе громко.

Александр Жуков, президент Олимпийского комитета России, член Международного олимпийского комитета (МОК): «Четыре года назад в Сингапуре состоялись первые летние юношеские Олимпийские игры, через два года в

ДМИТРИЙ ЛЕБЕДЕВ/КОММЕРСАНТЪ

Александр ЖУКОВ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

РИА-НОВОСТИ

Александр ПОПОВ

австрийском Инсбруке — первые зимние. И те и другие прошли очень успешно. Юношеские Олимпийские игры — одно из самых успешных начинаний Международного олимпийского движения. Это большой проект. Сборная России приехала в Нанкин большой дружной командой, в состав которой вошли 84 спортсмена и 39 официальных лиц. Наши спортсмены принимали участие в 20 видах спорта. Очень непростой была эта задача — отобрать самых достойных ребят».

Александр Попов, член Международного олимпийского комитета, председатель Координационной комиссии МОК по организации вторых летних юношеских Олимпийских игр, четырехкратный олимпийский чемпион: «В программе юношеских Олимпийских игр в Нанкине большое место занимали культурно-образовательные мероприятия. МОК не устает разъяснять, что юношеские Олимпийские игры — это не традиционные Олимпийские игры в миниатюре, и ставить на одну чашу весов взрослые и юношеские Игры нельзя. Юношеские Олимпийские игры обладают совершенно уникальным статусом: они объединяют 14–18-летних спортсменов мира, которые потом донесут олимпийские идеи в свои страны. А это залог развития и будущего всего олимпийского движения. На пропаганду здорового образа жизни среди молодежи направлена вся работа МОК. И в этой связи радует серьезная география участников вторых летних юношеских Олимпийских игр. Это 204 Национальных олимпийских комитета, 3808 спортсменов, 34 вида спорта и 222 комплекта наград».

Чтобы скоординировать усилия всех заинтересованных организаций в качественной подготовке и достойном выступлении российских спортсменов на вторых летних юношеских Олимпийских играх, Министерство спорта РФ совместно с Олимпийским комитетом России образовали рабочую группу. В ее состав вошли представители Федерального медико-биологического агентства, Министерства образования и науки РФ, Центра спортивной подготовки сборных команд России и Федерального центра подготовки спортивного резерва. Важной особенностью проведения летних юношеских Олимпийских игр является ограничение состава делегаций от каждой страны-участницы. Независимо от количества спортсменов, выполнивших квалификационные требования, национальные делегации могут включать не более 70 спортсменов в индивидуальных видах спорта и двух команд в игровых видах спорта.

ЗНАМЕНОСЕЦ СБОРНОЙ РОССИИ В НАНКИНЕ

Анатолий Ряполов, прыжки в длину, золото.

— Волнение в день соревнований зашкаливало. Надо было оправдать высокое доверие, оказанное в день открытия юношеских Олимпийских игр, когда меня выбрали знаменосцем сборной России. Первая попытка в финале стала победной.

Всего обладателями
наград
юношеских
Олимпийских игр
стали
представители
87 стран

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА МЕДАЛЕЙ II ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2014

МЕСТО	КОМАНДА	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	ВСЕГО
1	КИТАЙ	38	13	14	65
2	РОССИЯ	27	19	11	57
3	США	10	5	7	22
4	ФРАНЦИЯ	8	3	9	20
5	ЯПОНИЯ	7	9	5	21
6	УКРАИНА	7	8	8	23
7	ИТАЛИЯ	7	8	6	21
8	ВЕНГРИЯ	6	6	11	23
9	БРАЗИЛИЯ	6	6	1	13
10	АЗЕРБАЙДЖАН	5	6	1	12
11	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	5	5	10	20
12	КОРЕЯ	4	6	5	15
13	АВСТРАЛИЯ	4	3	14	21
14	БЕЛОРУССИЯ	4	3	0	7
15	ПОЛЬША	4	0	1	5

ИТАР-ТАСС/ЕРА

ИТАР-ТАСС/ЕРА

ТОМАС БАХ ПОБЛАГОДАРИЛ
Нанкин за оказанное гостеприимство

ОБЛАДАТЕЛЬ ПЕРВОГО ЗОЛОТА В СБОРНОЙ РОССИИ

Саблист Иван Ильин завоевал первое российское золото на вторых летних юношеских Олимпийских играх.

ЦИТАТА ИГР

Хетаг Хугаев стал чемпионом Игр по тяжелой атлетике в весовой категории до 85 кг, подняв в двоеборье 355 кг.

— Моя золотая медаль была запланирована еще дома. На сегодняшний день я действующий победитель первенств мира, Европы и России. И ехал в Нанкин только за победой. Установил личный рекорд, но не все получилось. Я максималист — хотел выиграть Игры и стать мастером спорта международного класса, но до второго чуть не хватило, хотя на тренировке я нужный вес брал. Запланировал через два года выступать на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. В Рио тоже полечу за золотом, другие варианты меня не устроят.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Церемония закрытия II летних юношеских Олимпийских игр прошла на центральном стадионе Нанкина. Торжественное мероприятие началось с парада знаменосцев, которые пронесли флаги своих стран по стадиону. Знамя России выпала честь пронести дзюдоисту Михаилу Игольникову. В Нанкине спортсмен завоевал две золотые медали.

Михаил Игольников: «Очень волновался и старался сделать все хорошо. Представлял, что это волнительный момент, но не до такой степени. Выходишь на стадион, чувствуешь атмосферу трибун, в этот момент страна и мир смотрят на тебя».

Президент Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах поблагодарил Нанкин за оказанное гостеприимство и объявил II летние юношеские Олимпийские игры закрытыми. В 2018 году III летние юношеские Олимпийские игры примет столица Аргентины — Буэнос-Айрес.

ЗАПОМИНАЕМ ИМЕНА

Триумфатором соревнований в Нанкине стал российский гимнаст Никита Нагорный, выигравший сразу пять наград. Он первенствовал в соревнованиях на параллельных брусьях, в упражнениях на кольцах и на коне, в многоборье завоевал серебро, а в опорном прыжке — бронзу. Гимнастка Седа Тутхалян принес-

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

ла в копилку сборной России три медали: два золота — в многоборье и в соревнованиях на брусьях, а также серебро в вольных упражнениях. Пловцы завоевали 13 медалей. Евгений Рылов занял первое место на 50 и 100 м на спине, а на дистанции 200 м был вторым. Розалия Насретдинова выиграла два золота — на 50 м баттерфляем и кролем. Антон Чупков первенствовал в плавании брассом на стометровке, а на дистанциях 50 и 200 м финишировал третьим. Александр Садовников завоевал серебро на 100 м баттерфляем, Дарья Устинова была третьей на 50 м кролем. Еще одно золото российские пловцы выиграли в эстафете 4х100 м комплексным плаванием в составе Рылова, Садовникова, Чупкова и Филиппа Шопина. В эстафете 4х100 м вольным стилем Насретдинова, Устинова, Ирина Приходько и Дарья Муллакаева заняли второе место. В смешанной комбинированной эстафете 4х100 м Чупков, Приходько, Садовников и Устинова также выиграли серебро. Легкоатлеты завоевали в Нанкине пять наград. Победителями Игр стали Данил Лысенко (прыжки в высоту), Анатолий Ряполов (прыжки в длину), Алена Бугакова (толкание ядра). Владислав Сарайкин завоевал серебряную медаль в ходьбе на 10 000 м, а Владимир Щербаков — в прыжках с шестом. Борцы — четыре золотые медали. Исмаил Гаджиев стал первым в вольной борьбе в категории 46 кг, Дарья Шистерова — в весовой категории до 70 кг. Арслан Зубаиров завоевал золото в греко-римской борьбе в весовой категории до 58 кг, а Марк Бемалян — до 85 кг. Фехтовальщики Алина Мосейко и Иван Ильин стали олимпийскими чемпионами в соревнованиях саблистов. Шпажист Иван Лимарев занял в Нанкине третье место. Традиционно на высоте была на Играх сборная России по художественной гимнастике: Ирина Анненкова стала чемпионкой в личном многоборье, а в командных соревнованиях не было равных Дарье Анненковой, Дарье Дубовой, Виктории Ильиной, Наталье Сафоновой и Софье Скоморох. Хетаг Хугаев стал победителем соревнований по тяжелой атлетике в весовой категории до 85 кг, а его товарищи по команде Вячеслав Яркин (69), Светлана Щербакова (63)

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

и Анастасия Петрова (58) принесли в копилку сборной России по серебряной медали. Дзюдоист Михаил Игольников был первым в весовой категории до 81 кг, а Анастасия Турчева стала бронзовым призером Игр в категории до 44 кг. Инна Никитина стала победительницей в гребле на байдарке в спринте, а Владислав Олейников завоевал бронзу в аналогичной дисциплине в мужских соревнованиях. Российский дуэт — Артем Ярзуткин и Олег Стояновский — победил в Нанкине в соревнованиях по пляжному волейболу, а Александр Лифанов одержал победу в состязаниях пятиборцев. Победитель юниорского Открытого чемпионата Франции по теннису Андрей Рублев в Нанкине стал третьим в личном зачете, а в парном разряде с Кареном Хачановым — вторым. Дарья Касаткина в паре с Анастасией Комардиной завоевали серебро. В женском гандболе сборная России стала серебряным призером, уступив в финале кореянкам с разницей в один мяч — 31:32.

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

НЕ БОЙСЯ СОПЕРНИКА, **ЕМУ САМОМУ СТРАШНО!**

КУБОК РОССИИ ПРОВЕРИЛ СИЛЫ ПЕРЕД ЧЕМПИОНАТОМ МИРА

КАЖДЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ДЛЯ СБОРНОЙ — ОСОБЕННЫЙ. В СПОРТЕ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СТОПРОЦЕНТНОГО ПОВТОРЕНИЯ НИ СОБЫТИЙ, НИ СОСТАВА СБОРНЫХ. ЧЕМПИОНАТ МИРА В КИТАЕ УЖЕ ВОВСЮ ВЫВЕДЕТ ГИМНАСТОВ НА ДОРОГУ К РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО. ПРОЙДЕТ ОН ПО ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЕ — КВАЛИФИКАЦИЯ, КОМАНДНЫЙ ФИНАЛ, ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ И ФИНАЛЫ НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ. ПО ИТОГАМ БУДУТ ОТОБРАНЫ 24 СИЛЬНЕЙШИЕ СБОРНЫЕ, КОТОРЫЕ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ БУДУТ БОРОТЬСЯ ЗА ОЛИМПИЙСКУЮ ВОСЬМЕРКУ.
ЗНАЧИТ ЛИ ЭТО, ЧТО ВСЕ МЫСЛИ СБОРНОЙ НАПРАВЛЕНЫ ЛИШЬ НА СОБЫТИЯ БУДУЩЕГО? НЕТ, КАК ГОВОРЯТ ТРЕНЕРЫ, «РЕШАЕМ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ: КОНКРЕТНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», ПОЛУЧЕНИЕ ОПЫТА, СРАВНЕНИЕ С КОНКУРЕНТАМИ». ДА, ОБНОВЛЕННЫЕ СОСТАВЫ — ВСЕГДА РИСК И НЕКОТОРАЯ ЗАГАДКА. НО НЕ ВЫПУСКАТЬ НА ПОМОСТ МОЛОДЫХ — ЗНАЧИТ ЗАРАНЕЕ ПРОИГРАТЬ СТРАНАМ, КОТОРЫЕ УСПЕЮТ «ОБКАТАТЬ» ПОЯВИВШИХСЯ ЗА ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ СПОРТСМЕНОВ.

ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ НА МИРОВОМ УРОВНЕ — ВАЖНО. ЕЩЕ ВАЖНЕЕ — ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ХАРАКТЕР. КТО УМЕЕТ БОРОТЬСЯ ДО КОНЦА, ТОТ НАУЧИТСЯ И ПОБЕЖДАТЬ. ЧЕМПИОНАТ МИРА В КИТАЕ ДЛЯ ПОЛОВИНЫ СБОРНОЙ СТАНЕТ ПРОВЕРКОЙ БОЕМ. ВЗРОСЛЫМ БОЕМ, БЕЗ СКИДКИ НА ВОЗРАСТ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР БАРМИН, ИРИНА БОНИНА**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

На чемпионате мира прошлого года в Антверпене сборная России могла похвастаться наградой Александра Баландина на кольцах и тремя медалями Алии Мустафиной. Нынешний чемпионат сборная встречает обновленным составом. В Пензе прошел последний турнир перед чемпионатом мира — Кубок России по спортивной гимнастике. Этот турнир должен был ответить на вопрос — кто едет в Китай? Многоборье у женщин выиграла Алия Мустафина (59,133 балла), второе место у 15-летней Марии Харенковой (57,834), третью сумму набрала 16-летняя Дарья Спиридонова (56,799). У мужчин безоговорочную победу одержал Никита Игнатьев (90,650), Давид Белявский получил второе место (86,450), третье — Михаил Кудашов (86,200).

...Начинать соревноваться в 9 утра, конечно, не очень комфортно. Но раз уж жребий распорядился так, что нашим девушкам предстоит стартовать на октябрьском чемпионате мира в самой первой смене и именно в это время, плюс еще и с вольных упражнений, то нужно привыкать.

Розыгрыш Кубка страны начался с квалификации для бронирования мест в финалах на снарядах. Одновременно разыгрывались медали в абсолютном первенстве. Лидер и капитан сборной Алия Мустафина даже с побаливающим голеностопом получила в первый день за свои вольные вторую оценку дня.

Любопытно было посмотреть работу на брусьях еще одного лауреата лондонской Олимпиады — Виктории Комовой, которая долго не выступала из-за злосчастных травм и была заявлена только в этом виде. Нервничала, естественно, было заметно. С программой справилась, но получила здесь на 7 десятых балла меньше Мустафиной.

Кубок России должен был ответить на вопрос — **кто едет в Китай?**

Дарья СПИРИДОНОВА

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Мария ХАРЕНКОВА

Екатерина КРАМАРЕНКО

Алия МУСТАФИНА

Три дня спустя состоялся финал. И это было зрелище. Заинтригованная публика и специалисты томились в ожидании подхода к брусьям обеих гимнасток. Алия отработала классно, и составляющая ее оценки за качество исполнения оказалась самой высокой — 8,967. И все же Вика победила. Она выступила невероятно вдохновенно и после соскока встала «как вкопанная». Судьи, среди которых была мама Вики, заслуженный мастер спорта Вера Колесникова, поставили на одну десятую меньше, чем у Алии за исполнение, но небольшое преимущество в сложности позволило Комовой выиграть. Заслуженная победа и море удовольствия для всех, кто наблюдал за этой дуэлью.

Однако королевой бала все же была Мустафина. В первый день она опередила свою ближайшую преследовательницу Марию Харенкову на балл и три десятых. Через день Алия привела столичную команду к победе с отрывом от второго места более чем на 5 баллов, а при розыгрыше наград в отдельных видах кроме серебра на брусьях завоевала еще и 2 золота — за упражнения на бревне и на гимнастическом ковре. Вольные упражнения завершали программу турнира. Это была эффектная точка.

Алия Мустафина:
«В июне я ездила в Германию, надо было понять, что с голеностопом. Врачи почистили суставы от наростов и костной пыли. Перед Кубком России не могла еще прыгать в полную силу, да и старалась снять с ноги лишнюю нагрузку, чтобы все прошло окончательно и можно было полноценно готовиться к чемпионату мира. Мы попали в первый поток. У нас в потоке не очень сильные команды, поэтому даже будет возможность посмотреть на соперников. Наша квалификация разделена на два дня, потому что девочек набралось целых 12 потоков. Так что будет пара дней, после женской квалификации еще пройдут предварительные соревнования у мальчиков, — можно чуть перевести дух».

Взгляд тренеров: «В сборной много молодых девочек, у которых нет опыта, им нужно просто сделать то, что они умеют. Медали, места — все отходит на второй план. Обновление никогда не бывает безболезненным. Если у кого-то из юных и есть опыт выступления на чемпионате Европы,

мир — это совсем другой уровень.

Для него нужно окрепнуть»

Мария ПАСЕКА

Виктория КОМОВА

Алла СОСНИЦКАЯ

Денис Аблязин выиграл в Пензе только упражнения на кольцах. В отличном стиле, кстати. А вот в двух других «коронных» видах — в опорном прыжке и вольных, где он имеет по олимпийской награде, до финала не дошел: травмировал ногу во время командных соревнований. К слову, в первый день он заработал на ковре 15,950 — высшую оценку турнира.

Добротно и стабильно выступал все дни победитель в вольных упражнениях, многоборец Давид Белявский. Но стоило ему как раз в день розыгрыша медалей в абсолютном первенстве допустить ошибки, как он оказался вторым.

Давид Белявский:
«Нужно просто не ошибаться! Выступлением я доволен, основной прицел сейчас на чемпионат мира, и все силы брошены на подготовку к главному старту сезона. В оставшееся время будем работать над стабильностью. Подготовка идет по плану, к чемпионату мира должны подойти в оптимальной форме».

Денис АБЛЯЗИН

Вердикт врачей:
«Медицинское обследование, которое Денис прошел в Германии, показало, что он может выступать в Китае, никакого лечения не требуется. Проблема не в колене. Похоже, у Дениса незначительный надрыв мышц.

Тренироваться можно, выступать тоже»

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Давид БЕЛЯВСКИЙ

Никита ИГНАТЬЕВ

Вызвал уважение и особые симпатии победитель в многоборье Никита Игнатьев. Выходя к последнему, шестому, снаряду — перекладине, он знал, что лидирует. Мог ведь и чуть упростить комбинацию, в которой только сложнейших «Перелетов Ковача» аж два, да еще и с пируэтом. Но он выполнил все безошибочно, точнехонько приземлился после соскока. Не дрогнул и выиграл многоборье, а в последний день — еще и перекладину.

Роман СУЕТИН

Никита Игнатьев:
«Какая медаль будет дороже? Личная медаль важна, но как уж получится. А вот за команду надо отдать все силы. Борьба будет тяжелой. Бояться не стоит, сопернику тоже страшно. Главное — справиться каждому с собой, не оглядываясь на конкурентов. Как мы часто говорим, надо сделать свое дело».

Николай Куксенков в Пензе добыл два первых места. Он был признан сильнейшим на коне и на брусьях.

Как и в женской сборной, у мужчин есть временные потери. Перед самым стартом травмировался знаменитый кольцевик Александр Баландин. Только в следующем сезоне сможет выступать двукратный чемпион Европы Эмин Гарибов.

Есть и приятная информация, о которой рассказала старший тренер сборных команд Валентина Родионенко. Целая плеяда девочек 1999 года рождения и ребят 1997-го, среди которых герои недавно завершившихся юношеских Олимпийских игр Тутхалян и Нагорный, вот-вот пополнит ряды первой сборной страны. Их главный ориентир — Олимпиада в Рио-де-Жанейро.

«Конкуренция, как обычно, будет жесткой, — подытожил главный тренер сборной России Андрей Родионенко. — Представьте, у мужчин в вольных упражнениях гимнасты выполняют по 6 и даже 7 акробатических связок. База сложности у мирового лидера в этом виде достигает уровня семи и четырех десятых балла».

Тренерский взгляд: «В мужской сборной есть ребята, которые впервые выйдут на взрослый помост на мировом турнире. Но есть и опытные гимнасты. Это соединение всегда задает хороший настрой. А после победы над Великобританией в командном многоборье на чемпионате Европы пришла уверенность. Да, мир не Европа, и те же британцы, сложив руки, все это время не сидели. Но наши гимнасты должны и могут составлять конкуренцию сильнейшим»

Николай КУКСЕНКОВ

Иван СТРЕТОВИЧ

Владислав ПОЛЯШОВ

ИТОГ КУБКА РОССИИ И МОДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК
Состав сборной России

Женщины:
Алия Мустафина,
Мария Харенкова,
Алла Сосницкая,
Дарья Спиридонова,
Екатерина Крамаренко,
Татьяна Набиева,
Полина Фёдорова.

Мужчины:
Денис Аблязин,
Давид Белявский,
Николай Куксенков,
Никита Игнатьев,
Иван Стретович,
Владислав Поляшов,
Даниил Казачков.

Даниил КАЗАЧКОВ

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

И ТЫ ПОПРОБУЙ!

ГТО ШАГАЕТ ПО СТРАНЕ

МОЖНО СПОРИТЬ, КАК НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ. МОЖНО ПРИВЕТСТВОВАТЬ ИЛИ СЧИТАТЬ НЕНУЖНЫМ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ НОРМ ГТО. МОЖНО СОМНЕВАТЬСЯ, НАДО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ ПРЕЖНЕЕ НАЗВАНИЕ... А МОЖНО ПРОСТО СОГЛАСИТЬСЯ: ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ВАЖНО И НУЖНО. В АВГУСТЕ В МОСКОВСКОМ ПАРКЕ ПОБЕДЫ НА ПОКЛОННОЙ ГОРЕ ПРОШЕЛ ДЕСЯТЫЙ ЕЖЕГОДНЫЙ ФОРУМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). В ЭТОМ ГОДУ ФОРУМ БЫЛ ПРИУРОЧЕН КО ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА.

ТЕКСТ: **ИРИНА БОНИНА**
ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

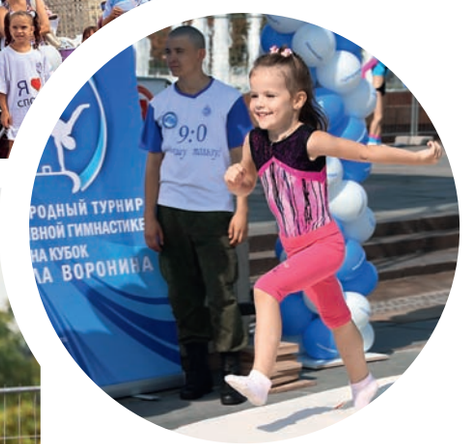
ИТАР-ТАСС

...Знак ГТО на груди у него.
Больше не знают о нем ничего...
Много в столице таких же значков.
К славному подвигу каждый готов!

Из стихотворения Самуила Маршака «Рассказ о неизвестном герое»

Современная программа ГТО — это переосмысление, или новое прочтение советской программы. В рамках форума прошла масштабная презентация программы. Любой желающий смог попробовать силы в выполнении нормативов ГТО и получить бронзовый, серебряный или золотой значок отличия. На прошлогоднем форуме из 15 000 посетителей, принимавших в нем участие, 5000 получили значки.

В течение четырех дней в Парке Победы проходили соревнования по таким видам спорта, как тяжелая атлетика, футбол, волейбол, теннис, бадминтон и гимнастика. Среди единоборств были представлены бокс, кикбоксинг, айкидо, грэпплинг и смешанные боевые искусства. Профессионалы провели мастер-классы и показательные выступления, в том числе и по необычным (для ГТО) видам спорта — паркуру, воркауту,



Елена Замолодчикова: «С 1 сентября к ГТО подключается уже вся страна. Все дети, которых я тренирую, прошли тестовые соревнования, сдали нормативы на золотой значок. Надеюсь, что ГТО принесет пользу и детям и взрослым»

йоге, хоккею на траве и лапте. Для участия в мероприятии в Москву приехали спортсмены из более чем 50 регионов России.

В рамках форума состоялись спартакиады ГТО среди школьников, студентов и представителей органов государственной власти. Десятки спортивных федераций и клубов показали посетителям форума историю своих видов спорта и провели наборы в секции. Также на протяжении всего форума проходила спартакиада для студентов высших военных учебных заведений и кадетов суворовских и нахимовских училищ.

В рамках X Физкультурно-спортивного форума ГТО более 5000 гостей стали участниками программы Олимпийского комитета России «Спорт для всех».

Почетными гостями павильона были именитые спортсмены, среди которых — двукратный олимпийский чемпион по сноуборду Вик Вайлд, бронзовый призер Олимпийских игр по сноуборду Алена Заварзина, двукратная олимпийская чемпионка по фехтованию Карина Азнавурян, двукратный серебряный призер Олимпийских игр по легкой атлетике Наталья Назарова, чемпион мира по скоростному бегу на коньках Денис Юсков, один из самых титулованных баскетболистов России Алексей Саврасенко...

«На мой взгляд, занятия спортом должны стать неотъемлемой частью жизни каждого жителя России. Ведь только тогда мы сможем быть уверены в здоровом будущем младших поколений и в развитии спорта в целом», —заявил чемпион мира по скоростному бегу на коньках Денис Юсков.

В рамках программы «Спорт для всех» каждый гость форума мог сделать несколько шагов к новой спортивной жизни. На площадке «Мой Олимп» с помощью пяти упражнений —

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Возрастные группы ГТО-2014

I ступень — 6–8 лет
II ступень — 9–10 лет
III ступень — 11–12 лет
IV ступень — 13–15 лет
V ступень — 16–17 лет
VI ступень — 18–29 лет
VII ступень — 30–39 лет
VIII ступень — 40–49 лет
IX ступень — 50–59 лет
X ступень — 60–69 лет
XI ступень — 70 лет и старше

проверить уровень подготовки силы, ловкости, гибкости и выносливости. Суммируя результат, специалисты представляли участнику его биологический возраст.

Следующий шаг можно было сделать в специально оборудованной зоне «Честное Олимпийское». Каждый желающий мог пообещать себе начинать утро с зарядки, ходить в спортивный зал не меньше трех раз в неделю, пробежать ближайший марафон, зафиксировав при этом свои обещания на специальной табличке и запечатлев себя с ней при помощи фотоавтомата. Все сделанные фотографии автоматически размещались в социальных сетях с использованием новой RFID-технологии. Каждому гостю предлагалось проверить еще и свои спортивные знания, ответив на вопросы интерактивной викторины «Спорт для всех».

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО, рассчитанный на 11 возрастных групп, официально вошел в жизнь 1 сентября. Еще 24 марта на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал Указ о возрождении ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных, здоровых людей. По словам Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Возвращение норм ГТО — конечно, не каприз. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, до половины школьников имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. И главное, простившись с ГТО, за прошедшие годы альтернативы комплексу так и не нашли.

Как подчеркивает Минобрнауки, это будет национальный стандарт по физической готовности человека в разных возрастах. Да, нормативы будут скорректированы и «осовременены». В некоторых субъектах проводятся соответствующие эксперименты, разработан комплекс «Готов к труду и защите Отечества», он, кстати, не слишком отличается от советских норм (например, отсутствует стрельба из боевого оружия, но можно стрелять из пневматического).

Система ГТО действовала в СССР на протяжении 60 лет, начиная с 1931 года. В своей последней редакции, принятой в 1972 году Советом Министров, комплекс охватывал граждан Советского

Союза пяти возрастных групп: I ступень («Смелые и ловкие») — 10–13 лет, II ступень («Спортивная смена») — 14–15 лет, III ступень («Сила и мужество») — 16–18 лет, IV ступень («Физическое совершенство») — мужчины 19–39 лет, женщины 19–34 года, V ступень («Бодрость и здоровье») — мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.

В рамках обновленного ГТО предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. Первая из них — «от 6 до 8 лет», а последняя — «70 лет и старше». Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако если в СССР было два вида значков — золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый.

Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее 20% от общего числа занимающихся физкультурой.

Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также туристический поход на 5–15 км — с проверкой навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий, — сохраняются из прежнего комплекса. А вот толкания ядра и метания учебной гранаты, велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату не будет. Зато появится метание теннисного мяча в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Предусмотрено пять бросков, а количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

Стрельба будет производиться из электронного оружия — каждому участнику дадут 10 минут на 5 зачетных выстрелов, стрелять надо с 5 или 10 метров из положения сидя или стоя.

А еще челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами — нужно коснуться пола пальцами или ладонями двух рук и зафиксировать результат в течение двух секунд. Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

Между прочим аналоги советского ГТО действуют в разных странах. В Германии почетные значки вручали за выполнение различных физических тестов с 1910-х годов, и эта традиция сохранилась до наших дней. Плавание, прыжки, бег, стрельба, конькобежный спорт — задействованы многие направления.

ГТО уже шагает по стране. И началось движение задолго до первого сентября.

Любое новое, даже хорошо знакомое старое, требует времени для возвращения. Просто с освоением ГТО в тех же, например, школах, конечно, не будет. Но чем больше физкультуры станет в нашей жизни, тем лучше.

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

В один из весенних дней ровно 80 лет назад на страницах центральных газет Советского Союза появилось сообщение: «Центральный комитет ВКП (б) и Совет Народных комиссаров признали целесообразным введение на территории страны спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» Так был заложен фундамент для будущих достижений страны в спорте и на полях сражений. Так зародился ГТО.
С первых лет своего существования этот спортивно-оборонный комплекс обрел популярность. Ношение значков ГТО становилось престижным. Их можно было увидеть и на рубашке третьеклассника, и на пиджаке колхозника, и на полувоенной гимнастерке наркома... Впоследствии, будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО стал основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Официально он просуществовал ровно 60 лет и был свернут в 1991 году одновременно с процессами, сопровождавшими распад Советского Союза на независимые государства. (По информации специального сайта ГТО в Ярославской области, где движение возродили уже в 2011 году.)

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

«МАНЕЖ» У РЕКИ ВОЛХОВ

НОВГОРОД ВЕЛИКИЙ УСТРОИЛ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КРУГОВОРОТ

ИСТОРИЯ СДЮСШОР «МАНЕЖ» ДЕЛИТСЯ НА ДВА ПЕРИОДА — ДО 1999 ГОДА И ПОСЛЕ. НАКАНУНЕ НАСТУПЛЕНИЯ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СЕКЦИЯ ПОЛУЧИЛА СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ДОМ — «МАНЕЖ». ПРАВДА, ПЕРЕЕХАТЬ ТУДА УДАЛОСЬ ТОЛЬКО СПУСТЯ ПОЛТОРА ГОДА, СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОТРЕБОВАЛОСЬ НА РЕКОНСТРУКЦИЮ ЗДАНИЯ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА**
ФОТО: **ГЕРМАН РОМАНОВ**

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ВОЕННАЯ ИСТОРИЯ

Спортивный комплекс «Манеж» находится в очень живописном месте. По соседству — старинный монастырь с серебряными куполами, основанный почти девять сотен лет назад, через дорогу — река Волхов, в учебниках истории обозначенная как часть пути «Из варяг в греки». Длинное здание из красного кирпича с белыми полуколоннами и парадным входом смотрится на этом фоне вполне гармонично. Сначала даже трудно поверить в то, что именно это и есть спортивный манеж. Сооружение скорее похоже на культурный центр или городской театр.

— Девушка, вход с другой стороны! — окликает меня тренер, когда я спускаюсь по ступенькам и заглядываю в открытую боковую дверь. Парадный вход накрепко закрыт, и, чтобы попасть внутрь, мне приходится обойти все длинное здание целиком. Зато я успеваю разглядеть и монумент с двуглавым орлом в память о Новгородском ополчении 1812 года, и табличку с датой постройки манежа — 1854 год. Над датой подпись: «Памятник архитектуры».

— Раньше это была окраина Новгорода, здесь был целый военный городок, — у входа в спорткомплекс меня встречает бессменный директор детско-юношеской школы олимпийского резерва Дмитрий Трофимов. Сам бывший гимнаст и тренер, он возглавляет новгородскую спортивную гимнастику с 1980-х годов, совмещая директорскую должность с политической, вполне успешной, карьерой.

Мы поднимаемся по лестнице и оказываемся на балконе. Отсюда отлично виден весь гимнастический зал. Высокий потолок, под ним красивые арочные окна — их размеры позволяют заполнить все пространство зала ярким естественным светом.

— Здание построили, чтобы солдаты могли тренироваться в зимнее время. Вот этой средней части, на которой мы стоим, тогда не было. И весь пролет в 110 метров пустовал. Сначала здесь тренировались пешие полки, затем — конные. Так что, можно сказать, уже тогда это здание было связано со спортивной гимнастикой, — улыбаясь своему сравнению, Дмитрий Александрович переводит взгляд на мальчишек, которые разминаются на ковре: кувырок вперед, кувырок назад, потом снова вперед... На всех гимнастах одинаковые черные майки и разно-

Национальный флаг — под потолком зала. Чуть ниже — растяжка с надписью:

«Тренируйся рядом с чемпионами».

И это официальный девиз «Манежа»

цветные шорты — красные, белые и синие, как цвета российского флага. Сам национальный флаг прикреплен под самым потолком зала. Чуть ниже — растяжка с надписью: «Тренируйся рядом с чемпионами». И это официальный девиз «Манежа».

— В прежние времена здесь была парусная фабрика, а в советские — завод по производству велосипедных моторов. Во время реконструкции, кстати, мы с трудом избавились от некоторых масляных пятен, которые проступали даже через краску! — продолжает свой рассказ Трофимов под топот мальчишек, которые перешли к более активной части разминки — пробежке.

Трофимов отходит от перил балкона и указывает рукой на центральную часть доски почета — табличку с благодарностью бывшему мэру Великого Новгорода Александру Корсунову. Именно с одобрения главы администрации здание превратилось в один из лучших гимнастических спорткомплексов Северо-Запада. После трагической гибели мэра «Манеж» даже собирались переименовать в его честь. Но все же назвали именем Корсунова один из проспектов Великого Новгорода.

ОТЦЫ И ДЕТИ

— Лер, отмах делаем прямыми ногами. Солнце мое, ведь ты мне сейчас в глаз дашь! — раздается голос тренера, который обращается к гимнастке, отрабатывающей вместе с младшими девочками основы упражнений на брусьях. Говорит тренер негромко, но рабочая тишина зала позволяет улавливать почти все звуки.

Дмитрий ТРОФИМОВ

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Нам с этим залом, конечно, повезло, федерация очень помогла — **передала новые снаряды**

— Лиза, тебе нужен мат? — две девочки постарше занимают освободившийся ковер. Получив отрицательный ответ, та, что поменьше и покрепче, на несколько секунд замирает в статичной позе и отмирает только после того, как восточные ритмы музыки заполняют зал. За окном приветливо светит солнце, но даже оно не может выманить девочек на улицу: прогуливать тренировки здесь не принято и не модно.

— Многие из тех, кто сейчас в этом зале, действительно живут гимнастикой, — рассказывает старший тренер школы Антон Крапивин. — Я вам даже больше скажу, не всем и уходить отсюда хочется. У моей дочери Леры, которая здесь занимается, на днях был день рождения. Так вот она решила праздновать его не где-то в кафе, а в «Манеже»! Так что после тренировки все ее подружки останутся здесь и будут веселиться вместе с аниматором, тоже бывшей гимнасткой, победительницей первенства России Марией Ильиной... А вот, кстати, и моя дочь.

Мимо нас проходит девочка в белом купальнике с синими узорами. На левом бедре большущий, в цвет узоров, сине-серый синяк.

— Причем это не в зале — на прогулке с мамой! А в зале у нас все мягким поролоном обложено, везде защита, — замечает Крапивин и, немного помолчав, добавляет: — Нам с этим залом, конечно, повезло, федерация очень помогла — передала новые снаряды. Потом мы выиграли грант от Фонда поддержки олимпийцев — докупили еще.

Но если с оборудованием у школы проблем нет, то кадровый вопрос решен не до конца. Больших победных традиций у Великого Новгорода никогда не было, хотя гимнастика начала раз-

Антон КРАПИВИН

виваться в городе еще в 50-х годах прошлого века. Ситуация исправилась после приезда двух тренеров — Елены Машинской, возглавившей женское отделение новгородской школы, и Анатолия Чистенко, который начал работать преимущественно с ребятами, а потом и с девушками. Им удалось воспитать двух гимнастов высокого класса: вице-чемпионку мира в командном первенстве (1999) Анну Ковалеву и серебряного призера европейского чемпионата (1999) Дмитрия Львова. Еще несколько девушек стали мастерами-международниками. На этом список успешных выпускников пока заканчивается.

— Очень тяжелым временем для школы оказался 2010 год. Умерла Елена Витальевна, в декрет ушли два тренера. Работать было практически некому. Я ведь и сам уходил из тренерской профессии в другую сферу. Но по приглашению Машинской в 2007 году вернулся. И хорошо, что у меня были эти три года! Я смог втянуться и перенять часть ее опыта. А тренеров нам не хватает и сейчас, не то что катастрофически, но все-таки не хватает. Очень хотелось бы увидеть в зале молодежь...

НОВГОРОДСКИЙ КРУГОВОРОТ

2014 год для новгородской школы спортивной гимнастики также вряд ли можно назвать успешным. На недавний Кубок России в Пензу оттуда приехала только одна спортсменка — Анна Ванюшкина. Медалей она не завоевала, зато стала финалисткой в опорном прыжке.

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

Наш «Манеж» — одна из главных спортивных площадок города. У нас постоянно проходят различные турниры, почти каждую неделю. А соревнования по гимнастике уровня региона и выше — каждый месяц

Тренер не скрывает: для самой Ани это настоящий успех. Много лет подряд на детских и юношеских соревнованиях Ванюшкина занимала самые последние места.

— Терпение и труд все перетрут! — подытоживает Крапивин и уходит в дальний конец зала, где Аня делает отбивы ногами с большой черной шинной камеры. Упорно, монотонно, с одинаковой силой.

Почти все девочки, занимающиеся в зале, разбиты на мини-группы — по возрастному принципу. И только одна из новгородских гимнасток тренируется отдельно. Она значительно старше остальных, и тренеры на нее почти не обращают внимания. На краю ковра лежит сумка гимнастки — небольшого размера, синяя, с серебряной надписью National Team.

Обладательница этого гимнастического сокровища — Кристина Горюнова, чемпионка России, многократная победительница этапов Кубка мира.

В этом году она почти не соревновалась. Единственная медаль ей досталась на чемпионате России, где она стала третьей в вольных упражнениях с результатом 13,900 балла. Потом у гимнастки начались проблемы со здоровьем, но о них Кристина предпочитает не рассказывать. В любом случае уходить из гимнастики она не планирует, и в Новгороде бывает скорее наездами — тренируется в основном в Москве.

— Я уже в 11–12 лет начала ездить на сборы, поэтому в «Манеже» не так долго тренировалась, детство провела в старом зале во Дворце спорта, — рассказывает Кристина. — Но каждый раз, когда приезжала со сборов, замечала здесь обновления. То брусья новые поставили, то еще одно бревно появилось... И маршрут от моего дома до «Манежа» — это один из немногих маршрутов, которые я знаю в Новгороде. Еще знаю, как до бабушки дойти, а так даже многих названий улиц не помню.

Зато в Новгороде отлично помнят о Кристине и очень рассчитывают на то, что гимнастке удастся вернуться на прежний, высокий уровень. В следующем сезоне тренеры планируют отправить на чемпионат России полноценную команду Северо-Запада. Через пару лет к девочкам должны подтянуться и ребята, у них как раз появился новый молодой специалист — Валентин Багрянцев. По отзывам коллег, тренер с очень нужным задором и правильным настроем.

— Вообще, можно без преувеличения сказать, что наш «Манеж» — одна из главных спортивных площадок города, — говорит Крапивин. — Здесь ведь не только гимнастика спортивная, но и художественная, и акробатика, а еще баскетбол, мини-футбол... В «Манеже» постоянно проходят различные турниры, почти каждую неделю. А соревнования по гимнастике уровня региона и выше — каждый месяц. У нас даже есть программа «Малышок» — для детишек от года до трех. Стараемся вовлекать детей в гимнастику с самого раннего возраста, и многие ведь, подрастая, здесь остаются! А родители начинают ходить в тренажерный зал или занимаются во взрослых гимнастических группах. Получается такой круговорот людей в «Манеже»!

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

РАИСА ГАНИНА: НУЖЕН ПОЛЕТ ДУШИ!

ТРЕНЕР АЛИИ МУСТАФИНОЙ — ОБ УМЕНИИ ПОМОЛЧАТЬ, НЕ ЛЕЗТЬ С МЕЛОЧАМИ И СОГЛАСИТЬСЯ С ТРУДНЫМ ХАРАКТЕРОМ

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ РАИСА МАКСИМОВНА ГАНИНА (БИЧУКИНА) УДОСТОЕНА ЭТОГО ЗВАНИЯ 15 ЛЕТ НАЗАД. В СВОЕ ВРЕМЯ ОНА ВХОДИЛА В СОСТАВ СБОРНОЙ СТРАНЫ И ИМЕЕТ ЗВАНИЕ МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА. ОКОНЧИВ ИНСТИТУТ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПОДМОСКОВНОЙ МАЛАХОВКЕ, РАБОТАТЬ ДЕТСКИМ ТРЕНЕРОМ НЕ ЗАХОТЕЛА. ПОЗЖЕ ОКОНЧИЛА ДВУХГОДИЧНЫЕ «БАЛЕТНЫЕ» КУРСЫ ПРИ ГИТИСЕ И СТАЛА ДИПЛОМИРОВАННЫМ ХОРЕОГРАФОМ-ПОСТАНОВЩИКОМ. ОДНОЙ ИЗ ТЕХ ЮНЫХ ГИМНАСТОК, С КЕМ РАБОТАЛА ПО СВОЕМУ ПРОФИЛЮ ГАНИНА, БЫЛА ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА, КОТОРАЯ НАХОДИЛАСЬ «ПОД ПРИСМОТРОМ» ХОРЕОГРАФА С ПЕРВЫХ ШАГОВ В ГИМНАСТИКЕ ДО ЗВАНИЯ ДВУКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ.
С МУСТАФИНОЙ ГАНИНА ПОЗНАКОМИЛАСЬ В 2006 ГОДУ, КОГДА 12-ЛЕТНЮЮ АЛИЮ ТРЕНЕР ПРИВЕЛ ИЗ ЦСКА В СПОРТКОМПЛЕКС «ОЛИМПИЙСКИЙ» К ХОРЕОГРАФУ РАИСЕ МАКСИМОВНЕ «СТАВИТЬ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ». А ВОТ ОФИЦИАЛЬНЫМ НАСТАВНИКОМ МУСТАФИНОЙ ГАНИНА СТАЛА В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ГОДА.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР БАРМИН.** ФОТО: **ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА**

Те, кто помнит гимнастку Раечку Бичукину, знают о легком характере этой спортсменки, который, может, и помешал ей в какой-то степени добиться топовых результатов в легендарной сборной конца семидесятых — начала восьмидесятых годов, где царствовали Нелли Ким (самая близкая подруга по той сборной) и Мария Филатова.

Те, кто знает тренера Раису Ганину, знают о ее нежности к детям — ведь именно потому она и стала хореографом, — говорит, рука не поднималась заставлять девчонок учить сверхсложные элементы и связки.

Но настал день, когда судьба свела ее с олимпийской чемпионкой Алией Мустафиной.

Истина, что чемпионов с легким характером не бывает, к Мустафиной относится в полной мере. О сильном и своеобразном характере Алии слышал каждый, кто как-то связан со спортивной гимнастикой или просто пристально следит за этим видом спорта.

— Раиса, трудно?
Непросто, но интересно. Прежде всего хочу сказать, что Мустафина сегодня в статусе сильнейшей в мире гимнастки — высокий профессионал. Видит все ошибки и у себя, и у других. Ведущий игрок, собирает девчонок в команду, большой авторитет для них. Таких давно не было. Наверное, со времен Замолодчиковой.

На вопрос: «Кто пойдет выступать за команду?» — Алия, как когда-то Зама (Замолодчикова), всегда говорит: «Я». Очень ответственная. Не раз выручала команду, заменяя травмированных. Помните, как перед самым началом Универсиады-2013 в Казани Алия две с половиной недели отлежала в больнице? За четыре оставшихся дня сумела восстановиться и выиграть абсолютное первенство и упражнение на брусьях.

Она стержень команды, всегда все увидит, подскажет, поможет.

Вот и сейчас из-за побаливающего левого голеностопа Алию хотели освободить от выступления на Кубке. Так ведь настояла! Мало того, ей было предложено проверить себя на одном-двух снарядах только в первый день, когда разыгрывалось абсолютное первенство. Алия выиграла его и вновь настояла — уже на том, что будет выступать и в командных соревнованиях, а затем и в первенстве на отдельных видах. В итоге сборная столицы во главе со своим

На вопрос: «Кто пойдет выступать за команду?» — Алия, как когда-то Зама, **всегда говорит: «Я»**

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

На соревнованиях Алия ведет себя **умно и расчетливо.** Мелкие неудачи ее не пугают и не расстраивают. Мнения других в этих случаях не выслушивает

капитаном и лидером одержала безоговорочную победу, а в отдельных видах у Мустафиной серебряная медаль за упражнение на брусьях и две золотые — за упражнения на бревне и на гимнастическом ковре.

Интересный факт: на соревнованиях Алия ведет себя умно и расчетливо. Мелкие неудачи ее не пугают и не расстраивают. Мнения других в этих случаях не выслушивает.

— Часто ли спорите с ученицей и насколько эти споры бывают жаркими?

Алия, случается, ведет себя строго с тренером. Бывает, что и «порыкиваем» друг на друга. Иногда в мой адрес вылетают «словечки», но надо учитывать, что это происходит все же в рабочей обстановке. Ученице иногда необходим выплеск эмоций. Я не спорю. С мелочами к ней не лезу. Бывают и разногласия, но в итоге — все равно ведь делает по-моему, хотя считает, что последнее слово остается за ней. Терпение от меня порой требуется, конечно, титаническое.

А вообще с Мустафиной нужно разговаривать. Но это все происходит на тренировках, а на соревнованиях я получаю огромное удовлетворение. Она одна из тех редких спортсменок, которые на соревновательной арене делают то, что не получалось в тренировочном зале. На соревнованиях никогда не всплакнет, не занервничает. «Поставит» свой спокойный взгляд и выступает. Алия никогда не планирует свое отдаленное гимнастическое будущее, работает поэтапно. Оценивает себя реально, понимая, что сегодня уже ее имя в известной степени работает на нее.

— А насколько интенсивно и упорно она тренируется?

Не скажу, что в этом отношении Алия лидер. Тренируется довольно академично, не хватает филигранности что ли. Любит, чтобы все шло гладко, получалось с первого раза. В противном случае может сильно занервничать. «Долбит» один и тот же элемент и ждет, когда занервничает и тренер. Дождется — и тогда у нее все сразу получается идеально. С нагрузками дело обстоит довольно скромно: в день по три комбинации целиком на брусьях и бревне, два раза целиком вольные упражнения и с десяток опорных прыжков. Не более, потому как нога беспокоит. Понятно, что по количеству прыжков Пасеке и Сосницкой, нашим ведущим «прыгуньям», Алия заметно уступает.

— Расскажите о ее сегодняшних программах, о том, что увидим, в частности, на предстоящем чемпионате мира.

Об опорных прыжках рассказывать нечего — ждем, когда полностью восстановится голеностоп. Тогда и подумаем о восстановлении прыжка «Аманар» (назван именем первой его исполнительницы) после рондата на полу и от-

талкивания руками от снаряда — полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 900 градусов.

На брусьях с Алией работает, помимо старшего тренера женской сборной Евгения Гребенкина, еще и Антон Столяр. Ну, и я, разумеется, в курсе всего. Программу, с которой Мустафина выиграла олимпийское золото в Лондоне, восстановить ей вполне по силам. Включая соскок — двойное сальто с поворотом на 540 градусов.

Упражнение на бревне Алия усложнила даже по сравнению с весенним чемпионатом страны. Достигла базы сложности 6 и 6 десятых балла. Может успеть поднять ее еще на пару десятых уже к чемпионату мира. В начале комбинации у нее поворот на одном носке на 720 градусов. Вполне может добавить еще один пируэт. Есть сальто «твист» с отскоком в прыжок. Но самое эффектное и ценное — длинная связка «туда-обратно» по бревну: прыжок в шпагат с поворотом кругом, «колпинское», маховое сальто боком, прыжок в шпагат, 2 маховых сальто подряд и фляк в конце этого длиннющего фрагмента, который необходимо выполнять практически без пауз. Двойное сальто в соскок в группировке Алия готова при необходимости поменять на двойное сальто согнувшись.

В вольных упражнениях акцент сделан не на акробатические соединения, они у Алии не самые сложные. База трудности, с которой она выступила на Кубке, — 5,7 балла. Впрочем, ее возможности — это 6,3. Пока бережем ногу. Ее козыри не акробатика. Она блестяще владеет поворотами на одной ноге. В воздухе чувствует себя как рыба в воде, а потому имеет высокий процент точных приземлений после прыжков. Хорошая растяжка и академичная работа — тоже ее козыри.

Но главное все же не это. Вернее, не только это. У Алии хороший балетный шаг, прямая спина, особый завораживающий взгляд. Наконец, она высока, грациозна и просто красива. Продолжая тему вольных упражнений, замечу, что всем нашим девочкам, на мой взгляд, нужна сюжетность композиций на ковре, которая уже наблюдается у французских гимнасток. Кстати, нынешние победные вольные упражнения ставила Мустафиной Ольга Бурова. Менять постановщика — обычная у нас практика.

— Вы знаете, чем интересуется Алия вне зала?
Начну с того, что она учится. Знаю, что увлекается музыкой. Кстати, уверенно и расчетливо водит автомобиль. Любит дождливую погоду и обожает кошек. Иногда ловлю себя на мысли, что у Алии кошачья поступь, и она любит гулять сама по себе.

Сбылась моя мечта — работать так же плодотворно и с полной отдачей, как работала хореограф сборной СССР незабвенная Елена Ивановна Капитонова

— Насколько полное удовлетворение от своей работы получаете лично вы? О чем мечтаете?
Алия мне доверяет, я это чувствую, и это очень важно. Сбылась моя мечта — работать так же плодотворно и с полной отдачей, как работала хореограф сборной СССР незабвенная Елена Ивановна Капитонова. Чувствую уважение — нередко подходят за советом тренеры, обращалась двукратная вице-чемпионка лондонской Олимпиады Вика Комова с просьбой помочь с некоторыми элементами. А о чем мечтаю? Сейчас о том, чтобы к Олимпиаде в Рио Алия избавилась от всех травм и как минимум в личных видах сказала свое веское слово. Если когда-нибудь «Мустафочка» будет работать тренером, хочу, чтобы ей досталась такая же ученица, как и она сама. И по таланту, и по характеру. Чтобы почувствовала полет души!

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

СИМВОЛЫ — НАШЕ ВСЕ!

Крючочки и закорючки, говорите? Нет, вглядитесь внимательнее — и все поймете. Это история гимнастики. А историю надо знать. Но если не знаете, надо изучать. Специалисты говорят: язык символов прост и понятен. И это — профессиональный язык.

На протяжении уже не одного десятка лет 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 ДЛЯ ЗАПИСИ ЭЛЕМЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ МУЖЧИН

ПЕРЕКЛАДИНА

ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ	ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
Оборот	○		Пеган	Pe	Полетные элементы обозначаются символами согласно форме упражнения
Русский оборот	Ⓡ		Делчев	De	
Оброт назад в выкрут	Ⓢ		Плати	S P	
Чешский оборот	Ⓒ		Пинеда	Pi	
Оборот виса сзади	Ⓢт		Кольман	K	
Оборот в обратном хвате	Ⓔ				
Полетные элементы:			**Хваты :**		
Егер	J	Полетные элементы обозначаются символами согласно форме упражнения	Хват сверху		
Гингер	G		Хват снизу		
Ковач	Ko		Разноименный хват		
Ткачев	Tк		Обратный хват		
Гейлорд	Ge		Скрестный хват		

КОНЬ — МАХИ

ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ	ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
Скрещение	X		Через ручку		
Обратное скрещение	Xo		Через 2 ручки переход	2	
Круг	K		**Круги с поворотом:**		
Прыжком	→		На 90°	9	Обозначаются цифрами
Переход на ручку	/		На 180°	18	
Переход с ручки	\		На 360°	36	
С ручки на ручку	—		На 720°	72	

Использована информация журнала «Гимнастический мир Санкт-Петербурга».

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

В БРАЗИЛИИ, ГДЕ МНОГО КОМАРОВ!

СКУЧНО НЕ БУДЕТ

GETTY IMAGES/FOTOBANK

ОРГАНИЗАТОРЫ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 ГОДА В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ПРЕДСТАВИЛИ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОБРАЗ БУДУЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ. «МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО РИО-2016 СТАНЕТ НАСТОЯЩИМ ПРАЗДНИКОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ОСНОВОЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБРАЗА ОЛИМПИАДЫ СТАЛ БРЕНДИНГ РИО-2016 С ПРИСУЩИМИ ЕМУ ЭЛЕМЕНТАМИ СТРАСТИ, ТРАНСФОРМАЦИЙ, НАШИХ ЦЕННОСТЕЙ И АТРИБУТОВ», — СООБЩАЕТ ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ? БУДЬ ИМ!

Организаторы объявили о наборе волонтеров, которые будут оказывать помощь в подготовке и проведении соревнований.

Планируется набрать около 70 000 человек для работы на Олимпийских и Паралимпийских играх. Волонтерами могут стать как бразильцы, так и иностранные граждане старше 18 лет. После предварительного отбора добровольцы прослушают курс английского языка и пройдут подготовку по выбранному направлению работы.

Внимание!
Подать заявку можно через официальный сайт Игр-2016 до 15 ноября.

THINKSTOCK/FOTOBANK

Волонтерами могут стать как бразильцы, так и иностранные граждане старше 18 лет

НАЙДЕНА ПЕДАЛЬ ГАЗА

Глава Олимпийского комитета Австралии, вице-президент МОК Джон Коутс, в апреле подвергший серьезной критике подготовку Рио-де-Жанейро к Играм-2016, отметил существенный прогресс, которого достигли организаторы за прошедшие месяцы.

«Прогнозы стали намного лучше. Все отчеты Координационной комиссии говорят о прогрессе, который произошел в подготовке. У нас были сомнения по поводу аэропорта и городского транспорта, однако все это работает. В последние два месяца организаторы наконец-то нажали на педаль газа», — приводит слова Коутса Reuters.

ЛИШНИЙ БИЛЕТИК ЕСТЬ?

Международный олимпийский комитет собирается усовершенствовать систему продажи билетов на Олимпиаду-2016.

Президент МОК Томас Бах, его цитирует ИТАР-ТАСС, в ходе недавнего визита в Бразилию во время чемпионата мира по футболу рассказал: «Мы тесно работаем с Организационным комитетом Игр и соответствующими органами власти в Рио-де-Жанейро. В частности, и этот вопрос мы тоже обсуждали. Должен сказать, что и после моего отъезда МОК продолжит в Бразилии работать в этом направлении.

По итогам будет составлен отчет, в котором будет содержаться несколько предложений, направленных на совершенствование нашей системы. При этом, должен отметить, что нам уже удалось добиться прогресса по сравнению с Олимпиадой в Лондоне».

Джон КОУТС

AFP/EAST NEWS

EAST NEWS

AFP/EAST NEWS

Томас БАХ

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

AFP/EAST NEWS

Расстояние в 10 км по городу можно преодолевать

полтора-два часа

AFP/EAST NEWS

Рио стремительно ворвался

в пятерку самых дорогих

городов мира

PHOTOXPRESS

ПАМЯТКА РОССИЙСКОМУ ТУРИСТУ

Александр Боярский, специальный корреспондент Sportbox.ru в Бразилии, подготовил любопытную памятку, которую стоит изучить всем — и болельщикам, и спортсменам.

МИНУСЫ Рио-де-Жанейро

1. Движение и транспорт. Когда перед поездкой осведомленные коллеги рассказывали о затрудненном передвижении по Рио-де-Жанейро, я им не верил. Думал, хуже московских пробок ничего быть не может. Жестоко ошибался. Ездить по Рио на любом транспорте попросту невозможно! Если брать по привычной нам десятибалльной шкале, пробки в Рио тянут на все двадцать! Расстояние в 10 км по городу можно преодолевать полтора-два часа. Всему виной горный рельеф и невозможность построить широкие улицы с новыми развязками. Ну и, конечно, перенаселенность города — машин в Рио очень и очень много. Москва просто отдыхает!

Если говорить в частности, то автобусы в Рио — это ад и испытание на прочность физических и моральных сил. Нет ничего хуже, чем оказаться в переполненном (а других зачастую не бывает) автобусе часа на полтора. О том, чтобы сесть, даже не мечтайте — бойкие бразильские пенсионеры тут же сгонят вас с места. Придется стоять, а точнее, болтаться между такими же несчастными, как и вы. Культуры вождения в Бразилии просто не существует, поэтому водители то и дело забывают, что везут людей, а не дрова. Они резко стартуют и резко тормозят, перестраиваются из полосы в полосу, чтобы оказаться хотя бы на пять метров дальше. И так на протяжении всего пути. Настоящая пытка! Кстати, стоимость проезда в автобусе составляет три реала (около 50 рублей).

Пользоваться такси, конечно, комфортнее, хотя и заметно дороже. Впрочем, по сравнению с Европой цены ниже. Но здесь стоит опасаться водителей, желающих на вас заработать. Они стараются везти наиболее длинными маршрутами, удлиняя путь чуть ли не вдвое. Вместо нужных пятнадцати километров могут проехать все тридцать, увеличив плату за проезд. Надо быть внимательным и хоть чуть-чуть, но ориентироваться в дороге. При случае можно поспорить. Правда, вас все равно не поймут.

2. Язык. Если вы владеете португальским или испанским, проблем не будет. В Бразилии почти никто не понимает по-английски. В отелях вас еще поймут, но те же таксисты ни слова не знают, кроме как по-португальски. Так что запасайтесь словарями и переводчиками.

3. Близость фавел. Давно известно, что самые опасные места в Рио — это фавелы. Считается, там живут самые бедные люди города, хотя в целом это уже не так. На многих домах в фавелах есть спутниковые антенны, а у самих жителей — машины. Но все равно криминогенного прошлого у обитателей этих районов не отнять, поэтому все советуют обходить их стороной. Однако фавел в Рио так много, что периодически возникает опасение за свою безопасность.

4. Дороговизна. За последние годы Рио стремительно ворвался в пятерку самых дорогих го-

EAST NEWS

AFP/EAST NEWS

EAST NEWS

родов мира. Приток туристов из разных стран мира растет ежегодно. Соответственно, цены на услуги и питание поднимаются. Естественно, в ходе таких крупных мероприятий, как чемпионат мира по футболу и Олимпийские игры, местные власти и бизнесмены постараются получить максимальные барыши.

5. Комары. Их в Рио очень много! Особенно по вечерам, когда в домах зажигается свет. А темнеет здесь рано — около шести часов вечера. Так что надо запасаться всевозможными кремами, которые все равно не спасают. Привыкайте к мысли, что ноги и руки будут постоянно в укусах.

ПЛЮСЫ Рио-де-Жанейро

1. Еда. Конечно, не в каждом ресторане или кафе подряд вас накормят вкусно, но в более-менее приличных заведениях вы получите истинное удовольствие от еды. В Бразилии очень популярно мясо. Неудивительно, что чаще всего туристы идут в чураскарию бразильеро. Это рестораны, где вы платите за вход и вас будут кормить различными видами мяса до тех пор, пока вы не сможете вылезти из-за стола. Стоимость такого ужина — примерно 100 реалов (около 50 долларов) на человека, плюс напитки. Но поверьте, голодным там остаться просто невозможно. Самый популярный алкогольный напиток в Бразилии — кайпиринья, который готовится из кашасы (местная водка), лайма, льда и тростникового сахара. Цена — от 6 до 15 реалов.

2. Безопасность. Перед поездкой в Рио многие пугали, что здесь невозможно вытащить из кармана телефон или фотоаппарат, — его тут же украдут. Ничего подобного! Можно спокойно ходить по городу и заниматься привычными для туриста вещами. Однако все-таки стоит быть крайне внимательным. Оставлять вещи без присмотра нельзя, наверное, ни в одной стране мира. Но полиции и военных на период того же чемпионата мира очень много, так что нападать на вас в людных местах никто даже не подумает.

Можно спокойно ходить по городу и заниматься привычными для туриста вещами

3. Достопримечательности. Чем славится Рио-де-Жанейро, так это своими достопримечательностями. Их здесь очень много, так что туристам и болельщикам найдется чем заняться. Статуя Христа-Искупителя, Сахарная голова, бесчисленные памятники архитектуры — всего, что можно и нужно посмотреть, и не перечислишь. Кстати, билеты на гору Корковадо, где располагается Статуя Христа и обзорная площадка, лучше заказывать через Интернет на официальном сайте, чтобы потом не стоять в километровых очередях на месте. Это намного сэкономит ваше время.

ИТАР-ТАСС/ALAMY

ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛ

СЕДА ТУТХАЛЯН

ТРЕНЕРЫ: М.Г. УЛЬЯНКИНА, И.А. КИРЬЯНОВА, В.Н. УЛЬЯНКИН

АБСОЛЮТНОЕ ПЕРВЕНСТВО

БРУСЬЯ

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ-2014

НИКИТА НАГОРНЫЙ

ТРЕНЕРЫ: А.И. ЗАБЕЛИН, О.И. НЕЧЕПУРЕНКО

АБСОЛЮТНОЕ ПЕРВЕНСТВО | УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ | УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ | УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ | ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗРЕНИЯ И ЗРЕНИЕ ДЛЯ ГИМНАСТОВ

НАСКОЛЬКО ВАЖНО ЗРЕНИЕ В ГИМНАСТИКЕ? В КАКОМ ВИДЕ СПОРТА ОНО ВАЖНЕЕ — В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ ИЛИ В ГИМНАСТИКЕ? НЕ СПЕШИТЕ С ОТВЕТОМ!

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

В современной жизни нагрузка на зрение все возрастает. Телевизор, компьютер, планшеты и смартфоны оказывают негативное влияние на органы зрения. Добавим к этому гиподинамию у большинства школьников, длительное сидение за уроками, отсутствие цветовой экологии в больших городах, их запыленность и задымленность. Число нарушений зрения у детей постоянно растет. Все это расплата за достижения цивилизации. Вопрос о восстановлении и профилактике нарушения зрения становится в наши дни особо актуальным.

В обыденной жизни ***зрительную систему организма*** мы понимаем как способность к восприятию объектов и мелких предметов (что соответствует остроте зрения). На самом деле зрительная система объединяет целый комплекс функций — способность определять размер, положение объектов в пространстве, направление их движения, скорость, ускорение, структуру предметов. И даже — ориентировочно — вес предметов без прикосновения. К важнейшей функции зрения относится поддержание равновесия и определение положения собственного тела по отношению к другим объектам.

Возможно, иметь повышенную остроту зрения гимнасту необязательно. Но зрительная система организма работает комплексно. И, тренируя не актуальные для гимнастики функции зрения, мы косвенно улучшаем необходимые функции.

Лучший способ восстановления, улучшения и тренировки зрительной системы — гимнастика... для зрения. Упражнений для улучшения зрения придумали множество. Но все они по большей части однотипны и сводятся к нескольким основным упражнениям, известным еще с древности. Ими пользовались йоги, индейцы Америки, охотники прошлого. Все эти упражнения достаточно просты и могут выполняться практически в любых условиях.

Упражнение ПАЛЬМИНГ (от англ. palm — «ладонь»). Это медитативное упражнение пришло с древнего Китая, Индии и Тибета и применяется для достижения глубокой физической, эмоциональной и интеллектуальной релаксации. Напомним, что в зрении важны не только глаза, но и их мышечно-связочный аппарат, а также воспринимающий и обрабатывающий информацию мозг.

Исходное положение и порядок выполнения: удобно сесть с распрямленным позвоночником и закрыть глаза сложенными лодочкой ладонями крест-накрест над переносицей. Главное, чтобы ладони не касались глазных яблок. В этом положении можно просто расслабиться в течение нескольких минут и смотреть вдаль сквозь закрытые глаза. Руки и тело также следует держать максимально расслабленными.

Американский врач-офтальмолог Уильям Горацио Бейтс (1860–1931) советовал сосредоточиваться на черном цвете. Но мы предлагаем воспользоваться рекомендацией отечественного профессора-офтальмолога О.П. Панкова, который при проведении пальминга советует *вспоминать или воображать объекты или образы в движении*.

Упражнение АЗБУКА. Считается, что его изобрели монахи древности, вынужденные в тусклых стенах монастырей при свечах подолгу переписывать страницы священных текстов.

Исходное положение и порядок выполнения: сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться и мысленным взором движением глазных яблок выписывать буквы алфавита.

Упражнение МОРГАНИЕ, МИГАНИЕ и ЗАЖМУРИВАНИЕ. Его можно делать даже в воде или под водой. Но вода обязательно должна быть чистой. Упражнение можно выполнять, ныряя в не очень соленом море (например, в Черном).

При моргании следует без напряжения сжимать и разжимать веки 30–60 секунд. При мигании — легко и без усилий закрыть и открыть веки не зажмуриваясь 6–8 раз и расслабиться. После выполнения упражнения рекомендуется зажмуриться, а затем широко распахнуть глаза. Мышцы лица и шеи во время выполнения упражнений следует держать максимально расслабленными.

Упражнение СОЛЯРИЗАЦИЯ. Это, пожалуй, самое необычное упражнение. О целительных свойствах солнечного света известно с древности. Уже во времена фараона Аменхотепа IV (XIV век до н.э.) многие заболевания лечили солнечным светом. Большое значение свету при лечении и восстановлении придавали целители древнего Востока и античные эскулапы.

Но в наше время сложилось какое-то средневековое отношение к солнечному свету. Все больше разного рода специалистов и даже врачей рекомендуют избегать солнечного света, советуя одевать солнцезащитную одежду, пользоваться специальными защитными кремами, носить солнцезащитные очки.

Яркое полуденное солнце действительно вредно для организма и способно вызвать солнечный ожог. Подобный ожог можно получить, если смотреть на яркое летнее солнце. Но утреннее и вечернее солнце очень полезно для организма, особенно для глаз.

Вначале на такое, низко стоящее солнце следует смотреть с закрытыми глазами. Продолжительность такого смотрения строго индивидуальна и определяется внутренним комфортом. Обычно это занимает от нескольких секунд до нескольких минут. В дальнейшем на восходящее или заходящее солнце можно смотреть открытыми глазами. Здесь главное — чувство меры! Это эффективное упражнение, и переусердствовать с таким смотрением на солнце не следует — можно получить ожог сетчатки.

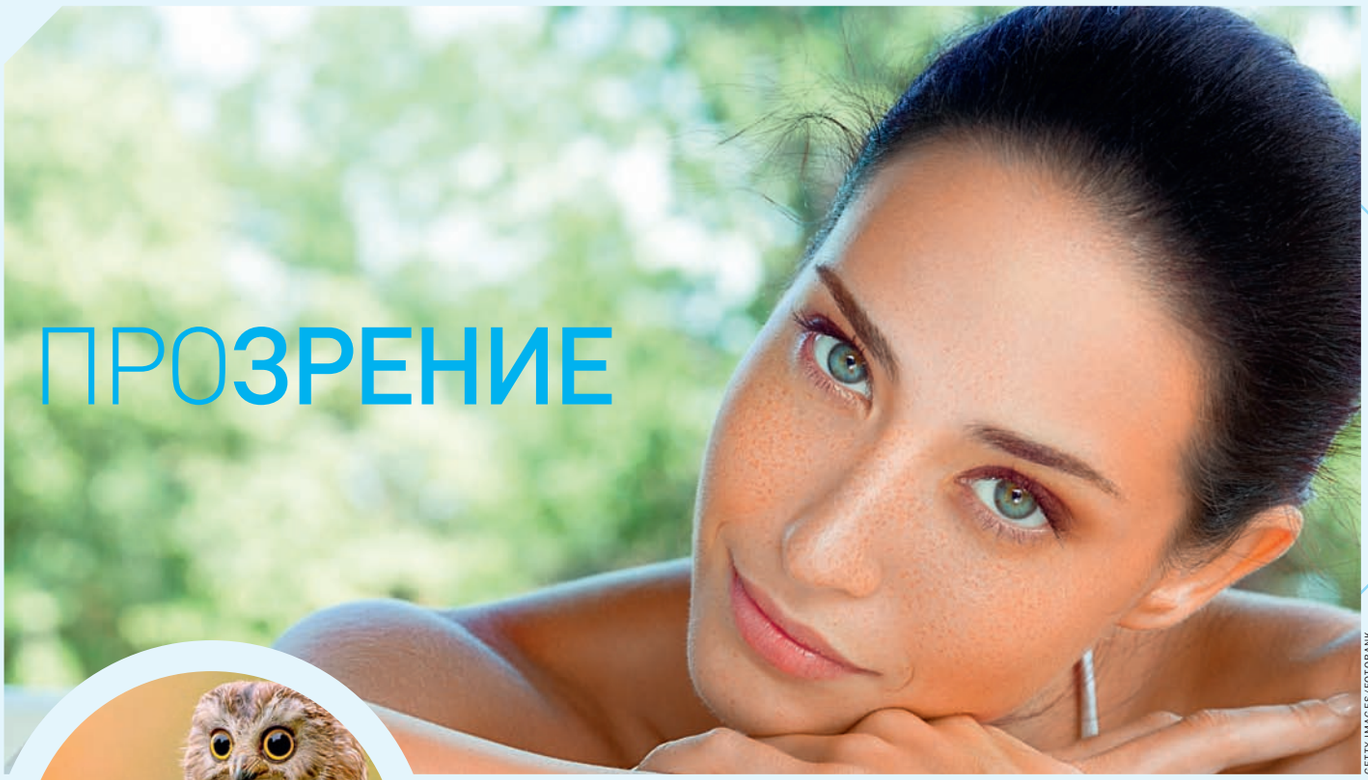
К модификациям этого упражнения можно отнести такие хорошо известные упражнения, как «смотрение на пламя свечи» и «смотрение на луну».

Упражнение СТОУН-МАССАЖ. Наиболее приятное и любимое детьми упражнение. Нужно найти небольшие гладкие теплые камешки (в домашних условиях их можно положить в теплую воду, а затем вытереть полотенцем) и положить на глаза. Человек при этом, расслабившись, лежит на спине. С камешками можно выполнять упражнение Азбука.

Именно визуальная система позволяет рассчитать точный наскок на мостик и усилия на отталкивание от него, перелеты «над» и «под» снарядами и многое другое. Даже сальто назад подавляющее большинство гимнастов делают, откинув назад голову, что нерационально с точки зрения биомеханики. Но так зрительная система быстрее ориентируется на «крутку», и даже мышечная система на отталкивание дает больший импульс, чем при прижатом к груди подбородке

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ПРОЗРЕНИЕ



GETTY IMAGES/FOTOBANK

У ВАС ЗЕЛЕНЫЕ ГЛАЗА? ПОЗДРАВЛЯЕМ — ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДВУМ ПРОЦЕНТАМ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА!

ТЕКСТ: **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ**

Самый большой глаз имеет гигантский кальмар. Размер его глаза соответствует двум человеческим головам. У китов глаз весит около 1 килограмма. А у страуса глаза больше, чем мозг.

Глазные яблоки совы занимают практически весь череп, поэтому их глаза не могут поворачиваться, как у человека. Этот недостаток компенсирует уникальная шея — совы могут поворачивать голову практически на 180° в обе стороны.

ИТАР-ТАСС/ALAMY

...При стрессе со слезами из организма выходит 40% химических веществ, сопровождающих нервное перенапряжение.

Женщины плачут в четыре раза чаще, чем мужчины. Это связано с наличием у них особого женского гормона — пролактина.

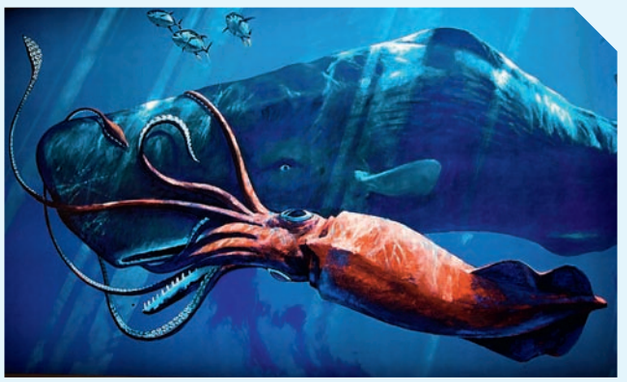
А вот крокодилы плачут исключительно поедая мясо. Этот процесс сложным образом связан с их пищеварением. Помогают глаза и пищеварению лягушек — их глаза участвуют в проталкивании пищи.

...Глаза привыкают к темноте достаточно медленно. Через минуту чувствительность глаз повышается в 10 раз, через

Глаза у хамелеона способны двигаться **независимо друг от друга**

PHOTOXPRESS

Чихнуть
с открытыми глазами
невозможно



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Человек моргает
примерно **11 500 раз** в день

20 минут — в 6000 раз. А полное привыкание к темноте происходит за 60–80 минут.

Поэтому пираты закрывали повязкой один глаз — не в силу его отсутствия, а для адаптации зрения другим глазом в полумраке под палубой.

Подобным приемом пользуются автомобилисты, зажмуривая один глаз при встречном автомобиле ночью: временно «ослепнет» только открытый глаз, а на «зажмуренном» можно продолжать движение дальше.

Человек моргает примерно 11 500 раз в день. Женщины делают это в два раза чаще, чем мужчины.

...Человеческий глаз и фотоаппарат устроены по одному принципу.

Роль диафрагмы у глаза выполняет зрачок, роль объектива, проводящего фокусировку, — хрусталик, роль фотопленки (цифровой матрицы) — сетчатка.

Цифровую матрицу можно испортить, а фотопленку засветить, если навести фотоаппарат на солнце. Подобным образом можно испортить сетчатку глаза (получить ее ожог), если долго смотреть на яркое солнце.

Радужка (радужная оболочка глаза) порой меняет цвет в первые годы жизни. Самый редкий цвет глаз у людей — зеленый. Им могут похвастаться только 2% населения нашей планеты.

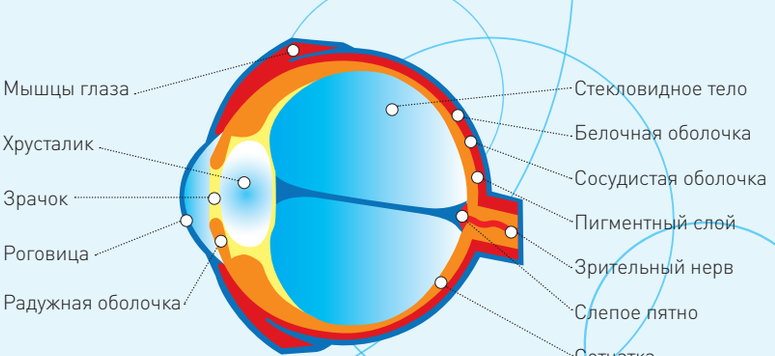
Человек рождается с нейтрально светло-серыми глазами. Постоянный цвет глаз устанавливается к 2–3 годам.

Рисунок радужной оболочки индивидуален для каждого человека, подобно отпечатку пальцев. На основании распознавания рисунка радужки (иридоскопии) построены современные приборы идентификации личности.

...Минимальное расстояние четкого видения, при котором можно различать печатный текст, зависит от эластичности хрусталика и его связок и постепенно увеличивается с возрастом. В 10 лет минимальное расстояние соответствует 7 см, в 20 лет — 15 см, в 40 лет — 25 см, в 50 лет — 40 см. Говорят, что человек надевает очки для чтения тогда, когда не может держать книгу дальше вытянутой руки.

PHOTOXPRESS

ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

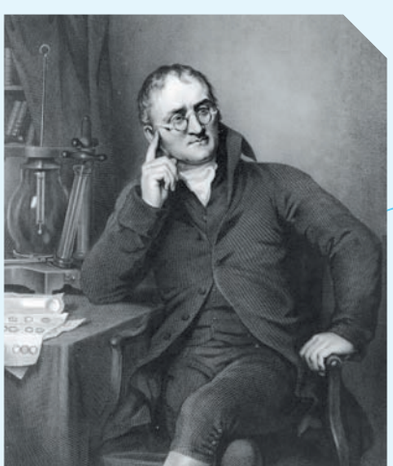
...В отличие от животных человек воспринимает только три базовых цвета (красный, синий и зеленый), смешение которых в разных пропорциях может давать до 10 миллионов оттенков.

Голуби лучше всех живых существ на Земле видят оттенки разных цветов.

Практически все насекомые в той или иной мере распознают цвета.

Нарушения в распознавании (одного или нескольких цветов) называют цветовой слепотой, или дальтонизмом — в честь провинциального школьного учителя Джона Дальтона, который описал один из видов цветовой слепоты. Он «видел» и рисовал розы голубыми.
С таким диагнозом прав на вождение автомобиля не дадут.

Джон ДАЛЬТОН



Кошки не обладают цветным зрением. Красный цвет им вообще недоступен (красные предметы они видят черными). Но они отлично распознают оттенки серого цвета и хорошо видят в сумерках и темноте. Собаки не различают красный, оранжевый и желтый цвета, но хорошо распознают синий и фиолетовый. Пчелы, как и кошки, не видят красного цвета, хорошо видят желтый, сине-зеленый, синий, пурпурный, фиолетовый, различают их оттенки и даже видят предметы в ультрафиолетовом цвете.

Крысы не различают желто-зеленый и сине-зеленый оттенки.

Красный цвет не видят коровы и быки. А взмахи плаща тореодоров вызывают у быков агрессию по причине их близорукости. Их раздражает мелькание плаща тореодора перед носом.

Акулы видят в оттенках серого цвета.

Змеи ночью видят в инфракрасном диапазоне, что позволяет им охотиться на теплокровных животных. Днем они различают только движущиеся предметы. Если жертва замрет, змея ее не увидит.

...Каноном красоты у индейцев майя являлось наличие у девушки легкого косоглазия. Для этого сразу после рождения маленьким девочкам подвешивали на ниточке у переносицы небольшой каучуковый шарик.

Человек обладает объемным (бинокулярным) зрением благодаря наличию двух глаз. Но само объемное зрение обеспечивают не столько глаза, сколько мозг. Именно он особым образом обрабатывает воспринимаемые зрительные картины.

ИТАР-ТАСС/ALAMY

Циклопы стереоскопическим зрением не обладали. Кстати, мифы о циклопах появились благодаря открытию народами Средиземноморья останков карликовых слонов. Череп у них был в два раза больше человеческого, а носовая полость ошибочно принималась за большую глазницу.

Лошади и зебры бинокулярным зрением не обладают, их глаза расположены по обе стороны головы, и каждый глаз дает свою, не пересекающуюся с другим, картину.

Прекрасное бинокулярное зрение имеют орел и стервятник. Они могут легко отслеживать и прицеливаться к добыче с расстояния тысяч метров.

...Обычная фотография объемным эффектом не обладает. Для отражения объема на плоском изображении фотографы используют особые приемы — подобно художникам в изобразительном искусстве.

Угол полного обзора у человека составляет 125°, это намного меньше угла обзора современных мониторов. А вот у кошек угол обзора достигает 185°. У собак всего 30–40°.

Острота зрения человеческого глаза не так уж велика. К примеру, у сов она в 500 раз лучше, чем у человека.

Женщины плачут **в четыре раза чаще,** чем мужчины. Это связано с наличием у них особого женского гормона — пролактина

Нормальная острота зрения предполагает возможность различать предметы под углом в одну минуту, что соответствует 100-процентному зрению. Благодаря индивидуальным особенностям или тренировкам человек способен видеть с 200–300-процентной остротой зрения.

В 1972 году зафиксирована рекордная острота зрения у одной из студенток университета Штутгарта Вероники Сейдер. Острота ее зрения в 20 раз превышала среднюю норму. Девушка могла узнать по лицу человека с расстояния 1600 метров.

Беркут видит зайца с высоты 3 километров, а сокол — голубя с 8 километров. Птицы способны практически моментально менять фокус зрения, ловя клювом добычу.

Многие животные, живущие под землей, имеют очень плохое зрение, кроты — вообще практически слепые.

PHOTOXPRESS

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ИТАР-ТАСС/EPA

ПУТЬ КИТАЯ

ХОЗЯЕВА ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2014 ВРЯД ЛИ ЗАХОТЯТ СДАТЬ ПОЗИЦИИ

ЧЕМПИОНАТ МИРА — 2014 ПРИНИМАЕТ КИТАЙ, ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. ЗДЕСЬ БУДЕТ ПОДВЕРГНУТ АНАЛИЗУ ПУТЬ, ПРОЙДЕННЫЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ОТ ПЕРВОГО ПОЯВЛЕНИЯ НА ПОМОСТЕ В 1979-М ДО ВЕЛИКОЛЕПНЫХ ПОБЕД ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ.

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**

AFP/EAST NEWS

Китай впервые появился на мировом гимнастическом помосте в 1958 году — на чемпионате мира в Москве. Никаких лавров гимнасты Поднебесной там не снискали, как и на следующем чемпионате мира в Праге, в 1962-м. Впрочем, в Праге Ю Лифен выиграл бронзу на коне. И, если не ошибаюсь, Китаем тогда именовался остров Тайвань. Второе пришествие состоялось на чемпионате мира в Форт-Уорте (США), в 1979-м. Это был именно Китай, Китайская Народная Республика. Мужская команда заняла пятое место, лучший многоборец оказался 11-м. Но гимнасты страны выступили в трех финалах на отдельных снарядах: в вольных упражнениях у них шестое и восьмое места, на коне — шестое, а на перекладине 18-летний Тон Фей оказался пятым. В командном первенстве китаянки были четвертыми, в многоборье лучшая из них тоже 11-я. Но впервые Китай получил золото: на брусьях первое место выиграла 16-летняя Ма Яньхон, разделив его с Макси Гнаук из ГДР.

Выступления китайской команды на Играх в Москве ждали с интересом, но в 1980-м в Москву она не приехала. Тем не менее очередная встреча все же состоялась именно в Москве, на чемпионате мира — 1981.

Мужская команда Китая выиграла бронзовые медали. В многоборье повзрослевший Тон Фей остановился в шаге от пьедестала — четвертый, а 18-летняя восходящая звезда Ли Нин был шестым. Китайцы вновь вышли в три финала на снарядах и выиграли два золота. Уже достаточно опытный 24-летний Ли Юеджу разделил первое место с Юрием Королевым в вольных, Ли Сяопин разделил золото с Михаэлем Николаи из ГДР на коне.

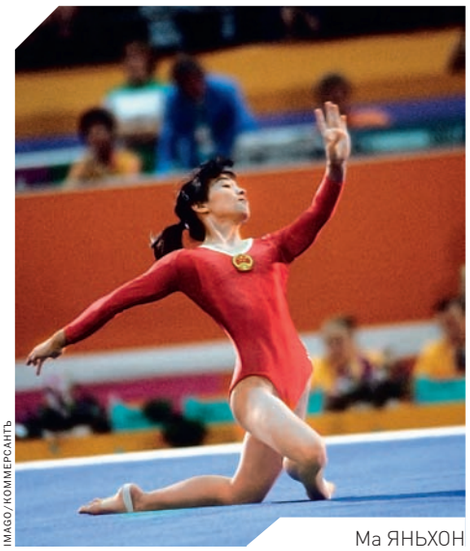
Уверенно выступили и китаянки. В командном первенстве девушки заняли второе место вслед за командой СССР, в многоборье 18-летняя Ма Яньхон стала четвертой, проиграв только нашим Ольге Бичеровой, Марии Филатовой и Елене Давыдовой. К этим наградам добавились серебро Чень Веньян и бронза Ву Цяни на бревне. Чемпионат мира в Москве показал, что Китай уверенно вошел в число сильнейших гимнастических держав.

И все же мало кто мог предположить ход состязаний на чемпионате мира — 1983 в Будапеште. Мужская команда Китая выиграла титул чемпионов мира! Конечно, можно объяснять поражение команды СССР, уступившей всего 0,1 балла, судейством, недостаточно сбалансированным составом нашей сборной, необязательными ошибками — и все это будет правдой. Но факт остается фактом: чемпионом мира стала команда Китая. Правда, абсолютное первенство с огромным преимуществом выиграл 16-летний Дмитрий Билозерчев. Но 19-летний Лоу Юнь разделил третье место с Артуром Акопяном. Тон Фей стал чемпионом мира в вольных, где Лоу Юнь выиграл бронзу. И еще две бронзовые медали в китайской копилке: Ли Сяопина на коне и Ли Нина на кольцах. Медали на трех снарядах при четырех финалах. Правда, женская команда сделала несколько шагов назад — только пятые и без медалей и участия в финалах на снарядах.

На Игры-1984 в Лос-Анджелес мужская команда Китая ехала за победой. Советские гимнасты там не выступали, а других реальных соперников просто не существовало. Но китайцы проиграли. Проиграли не потому, что были хуже, а потому, что не выдержали давления трибун. У них сдали нервы. Олимпийским чемпионом стала команда США, выиграв у китайцев 0,6 балла. Абсолютным чемпионом Игр — японец Кодзи Гусикен, Ли Нин выиграл бронзу, Тон Фей остался на четвертом месте. Оба китайца боролись за золото, но фактически проиграли высший титул выступлениями на брусьях. А потом китайские гимнасты собрали олимпийское золото в вольных, на коне, кольцах и в опорном прыжке. Трехкратным олимпийским чемпионом стал Ли Нин, Лоу Юнь выиграл опорный прыжок. Это первые китайские олимпийские чемпионы в спортивной гимнастике.

Женская команда Китая выступила слабее — бронза в командном первенстве без малейшего сопротивления сборным Румынии и США. Но Ма Яньхон стала олимпийской чемпионкой на брусьях. Первой в истории Китая.

Но выиграть, как известно, легче, чем удержать преимущество. Особенно когда особого преимущества нет. Советские гимнасты больше не повторили ошибок Будапешта. Мужская команда СССР блестяще выигрывает чемпионат мира — 1985 в Монреале, в Роттердаме-1987. Более того, в абсолютном первенстве у них первое и второе места в 1985-м и весь пьедестал в 1987-м. Китайцы отыгрываются на отдельных снарядах. Чемпионские титулы завоевывают Тон Фей, Ли Нин, Лоу Юн, это действительно великолепные



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Ма ЯНЬХОН

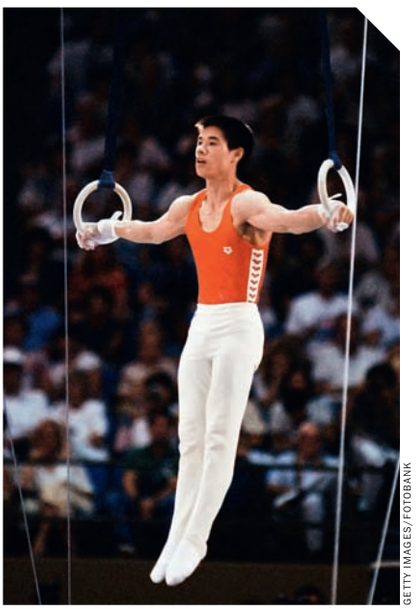
гимнасты 1980-х, лидеры мировой гимнастики. Но главные победы достаются не им.

Кто бы и что бы ни говорил, но в спортивной гимнастике есть две самые главные, самые желанные победы: командное первенство и многоборье. Награды в этих видах — признак высочайшего класса. Но эти награды проходят мимо китайских спортсменов. В командном первенстве они остаются вторыми, и отставание не сокращается. А в абсолютном первенстве и вовсе без наград — возле пьедестала, но не на нем.

Сдала позиции и женская команда: седьмые в Монреале, четвертые в Роттердаме, и ни намека на какие-либо медали.

Казалось, перелом наступит в 1988-м на Играх в Сеуле. Но и здесь китайцев ждала неудача: мужчины отступили на четвертое место, женщины — на шестое, и в активе Китая всего две медали: золото Лоу Юня в опорном прыжке и его же бронза в вольных упражнениях. Китайская машина сбоила и не выдавала продукт нужного качества.

В следующем четырехлетии ситуация не изменилась. Мужская команда СССР побеждала с подавляющим перевесом. Китайская команда боролась за второе место. Женская команда Китая тоже никак не может войти в число лидеров. Олимпийские игры в Барселоне в 1992-м — последние, на которых выступали советские гимнасты. Эта команда уже не называлась сборной СССР, а выходила под странной аббревиатурой EUN и флагом МОК, но по сути это была та же непобедимая советская сборная. Никто не смог обойти ее и в Барселоне. Победа в командном первенстве, весь пьедестал в абсолютном, победы на снарядах... На долю китайцев достались серебро в команде, золото Ли Сяошана в вольных и его



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Ли НИН

И все же мало кто мог предположить ход состязаний на чемпионате мира — 1983 в Будапеште. Мужская команда Китая выиграла **титул чемпионов мира!**

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

GETTY IMAGES/FOTOBANK

Конечно, в Барселоне — по сравнению с провалом в Сеуле — это был

огромный успех

же бронза на кольцах, два серебра Ли Джина на кольцах и брусьях, бронза Гуо Линьяо на перекладине. Две медали выиграла Лу Ли — стала сильнейшей на брусьях и второй на бревне. Конечно, по сравнению с провалом в Сеуле это был огромный успех. Но китайским гимнастам, тренерам и функционерам хотелось большего.

***

После Барселоны некогда мощная советская гимнастика распалась на три сегмента: Россию, Украину и Белоруссию. Дорога к пьедесталу для китайских гимнастов оказалась свободна. Переломным оказался чемпионат мира — 1994 в Дортмунде.

В 1992 году Международная федерация гимнастики начала эксперименты с календарем и регламентом соревнований. Поэтому весной в Брисбене разыгрывались медали в абсолютном первенстве и на снарядах, а осенью в Дортмунде — командное первенство. В Брисбене китайские мужчины выиграли брусья (Хуан Липин) и серебро в опорном прыжке (Ли Сяошан), а женщины — брусья (Ли Люо). Негусто, но гимнасты нацелились именно на Дортмунд. В Дортмунде мужская команда Китая вернулась на вершину, выиграв золотые награды. Вернулась спустя 11 лет после первой победы. Интересно, что вслед за китайцами выстроились Россия, Украина и Белоруссия. А у женщин китаянки заняли привычное четвертое место.

Еще более успешным стал следующий чемпионат — в Сабее (Япония). Китайцы выиграли не только командой, но и впервые стали сильнейшими в абсолютном первенстве, где победил Ли Сяошан. На снарядах мужчины довольствовались тремя серебряными медалями. Женская команда тоже выступила уверенно — серебро, уступив только команде США. Мо Хуилан выиграла бревно и была второй на брусьях, а Джи Лия завоевала серебро в вольных.

В 1996 году на Олимпийских играх в Атланте состоялась очередная неудачная попытка китайских гимнастов победить в командном первенстве. Олимпийским чемпионом стала команда России. Но Ли Сяошан выиграл титул олимпийского чемпиона в абсолютном первенстве, совсем немного опередив Алексея Немова. Думаю, Ли не был лучше Немова, на пару-тройку его ошибок судьи посмотрели сквозь пальцы, тогда как Немову не прощали ничего. А вот на снарядах, где от китайцев ждали вороха медалей, дела пошли более чем скромно: серебро Ли Сяошана в вольных и бронза Фань Бина на перекладине. Один только Алексей Немов собрал наград больше, чем вся китайская команда. И женскую сборную поджидала очередная неудача — четвертые в командном первенстве, два серебра — в опорном прыжке и на брусьях.

Китайская машина снова дала сбой на главном старте четырехлетия. Скорее всего, это было связано с невероятным желанием победить.

В период от Атланты-1996 до Сиднея-2000 мужская команда Китая выиграла два чемпионата мира, однако золото в абсолютном первенстве уходило к другим: к белорусу Ивану Иванкову в 1997-м, россиянину Николаю Крюкову в 1999-м в Тяньцине. Но китайские тренеры изменили целевые ориентиры. На Олимпийских играх все медали в гимнастике равны «по весу», и титул абсолютного чемпиона ничем не отличается от чемпиона, к примеру, в упражнениях на коне. Следовательно, надо готовить чемпионов на отдельных снарядах и в командном первенстве, которое подтверждает авторитет лидера. Эта схема дала первые результаты в Тяньцине. Китайцы выиграли командное первенство, кольца и опорный прыжок у мужчин. Кроме того, получили две бронзы в вольных и на перекладине.

Однако на Играх-2000 в Сиднее вновь подвели нервы и отсутствие опыта. Команда состояла сплошь из дебютантов Игр в возрасте от 18 до

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Фань БИН

GETTY IMAGES/FOTOBANK

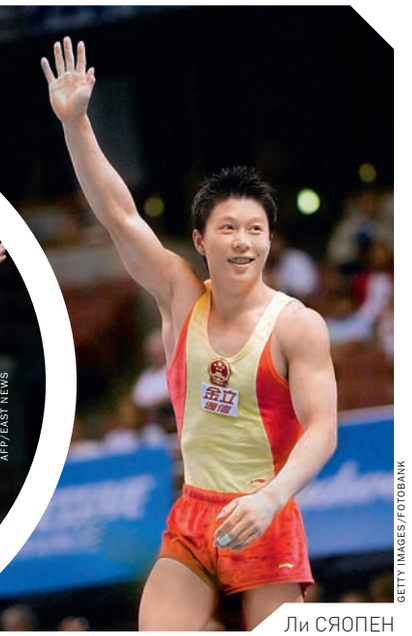
Ли СЯОШАН

GETTY IMAGES/FOTOBANK

Фэн ЦЗИН

AFP/EAST NEWS

Фань ЙЕ


GETTY IMAGES/FOTOBANK

Ли СЯОПЕН

22 лет. Они не слишком успешно прошли квалификацию, где были вторыми, уступив команде России, и не попали в финалы в опорном прыжке, на коне и перекладине. Но в финале командного первенства китайские гимнасты не допустили ни одной серьезной ошибки и уверенно стали олимпийскими чемпионами. Россияне ошибались и пропустили на второе место команду Украины.

В абсолютном первенстве за победу боролись Алексей Немов и 20-летний Ян Вей, в квалификации оказавшийся только пятым. Китаец был очень хорош на всех шести снарядах, но Алексей Немов был и элегантнее, и точнее, и артистичнее. В финалах на снарядах Китаю досталась одна-единственная медаль — золото Ли Сяопена на брусьях. Алексей Немов, кстати, в Сиднее выиграл пять медалей: два золота, серебро и две бронзы. То есть больше, чем вся мужская китайская команда.

В Сиднее китаянки вновь стали третьими, уступив Румынии и России. Через десять лет их результат был аннулирован за подделку возраста одной из участниц: девочке не исполнилось 15 лет. В активе команды бронза Лю Сюан в многоборье и ее же золото на бревне, серебро и бронза Лин Джие и Янь Юнь на брусьях, где они проиграли Светлане Хоркиной.

В 2001-м FIG вновь меняет регламент соревнований. В командном первенстве осуществляется переход на ныне действующую систему 6-3-3 в финале. Впервые систему опробовали на чемпионате мира, и результат оказался неожиданным: у мужчин в тройку призеров вошли Белоруссия, США и Украина. Китай представляли дебютанты, и один из них, 16-летний Фэн Цзин, сенсационно выиграл титул абсолютного чемпиона мира. Еще одну медаль команде принес Сяо Цин, серебро на коне. Женская команда добыла лишь одну бронзу на бревне.

Через год в Будапеште, где разыгрывались награды только на отдельных снарядах, мужчины выиграли два золота — Ли Сяопен в опорном прыжке и на брусьях, да Сяо Цин вновь остался вторым на коне. Абсолютный чемпион мира Фэн Цзин не попал в команду из-за травмы. Женщины вообще затерялись в середине таблицы.

На чемпионат мира — 2003 в Анахайме Китай смог собрать всех сильнейших гимнастов страны, был изменен подход к формированию состава. На сей раз в команде только один многоборец, но какой! Ян Вей считался главным претендентом на победу. А вот остальные гимнасты специализировались на нескольких снарядах. Китайские гимнасты в Анахайме могли претендовать на победы на всех снарядах.

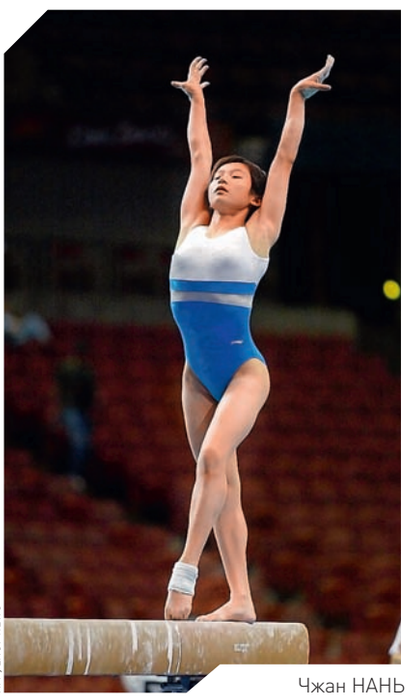
В финале командного первенства китайские гимнасты не допустили ни одной грубой ошибки и вернули себе титул чемпионов мира. В абсолютном первенстве судьи вытянули на первое место американца Пола Хэма. Ян Вей проиграл ему 0,064 балла, но я не назвал бы это проигрышем. Судьи сделали подарок хозяевам, это можно расценивать только так. В финалах на отдельных снарядах две победы одержал 22-летний Ли Сяопен (опорный прыжок и брусья), Тен Хайбин стал сильнейшим на коне. Женщины выступили не столь успешно, хотя Чжан Нань завоевала бронзу в многоборье, а Фань Йе — золото на бревне. Чемпионат подтвердил, что китайская гимнастика выбрала правильный путь, позволяющий выиграть наибольшее количество наград. Оставалось подобрать достойных исполнителей.

И перед Играми-2004 в Афинах казалось, что проблемы решены. Увы. В командном первенстве китайские спортсмены свалились на пятое место.

На чемпионат мира — 2003 в Анахайме

Китай смог

собрать всех сильнейших гимнастов страны


AFP/EAST NEWS

Чжан НАНЬ

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

AFP/EAST NEWS

ИЛЬЯ ПИТАЛЕВ/КОММЕРСАНТЪ

Чен ФЕЙ

Ян ВЕЙ

AFP/EAST NEWS

GETTY IMAGES/FOTOBANK

Ли ШАНЬШАНЬ

GETTY IMAGES/FOTOBANK

Тен ХАЙБИН

Приближались Игры в Пекине. На чемпионат мира — 2006 в Орхусе Китай выставил самую, пожалуй, сильную команду за последние годы. Возглавлял ее 26-летний Ян Вей. После пятилетнего перерыва вновь пробился в основной состав абсолютный чемпион мира 2001 года Фэн Джин. Чень Йибин, Сяо Цин и Лян Фулян претендовали на награды на отдельных снарядах. Впервые в составе появился 18-летний Цоу Кай, будущая суперзвезда мировой гимнастики.

Китайцы с большим преимуществом выиграли финал командного первенства. Затем Ян Вей впервые становится абсолютным чемпионом мира, Сяо Цин блестяще побеждает на коне, а Чень Йибин на кольцах, Ян Вей выигрывает брусья...

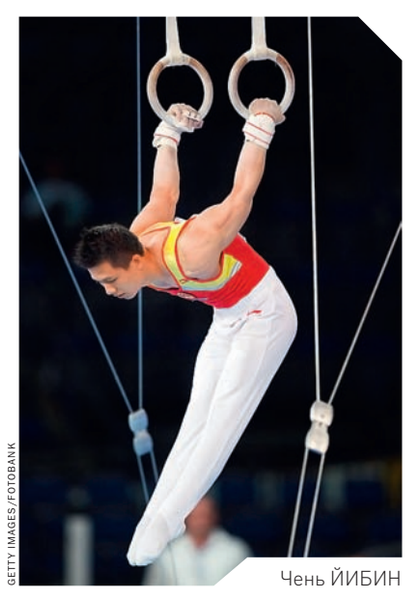
В Орхусе четко выявились недостатки команды: китайские гимнасты немного отставали в сложности комбинаций в целом и заметно проигрывали на перекладине. Зато в Орхусе исполнилась и давняя мечта женской команды. Впервые в истории женская сборная Китая стала чемпионом мира. 16-летняя Чен Фей выиграла опорный прыжок и вольные упражнения. Как ни удивительно, до Пекина «дожила» только Чен Фей.

Предолимпийский чемпионат мира в Штутгарте должен был подтвердить правильность подготовки китайских гимнастов к Играм в Пекине. Мужская команда вновь стала чемпионом мира с подавляющим преимуществом над соперниками. Несмотря на падение с перекладины, Ян Вей во второй раз выиграл абсолютное первенство, опередив немца Фабиана Хамбюхена и японца Хисаси Мизутори. Сяо Цинь привычно стал сильнейшим на коне, а Чень Йибин во второй раз выиграл кольца.

В состязаниях женщин китаянки удивили сложнейшими комбинациями на всех снарядах. В опорном прыжке и вольных поражала

Гимнасты горели и сгорали в этой олимпийской гонке за победой. Всего две медали — золото Тен Хайбина на коне и бронза Ли Сяопена на брусьях. Женская команда тоже потерпела сокрушительное поражение. Китаянки сумели завоевать всего одну бронзовую медаль — в многоборье отличилась Чжан Нань.

Через год на чемпионате мира в Мельбурне в китайской команде появились четыре дебютанта: 20-летние Чень Йибин и Янь Миньон, 19-летний Чжан Хонтао и 22-летний Лян Фулян. Вместе с ними на помост вышли чемпионы мира 24-летний Ли Сяопен и 20-летний Сяо Цинь. На этом чемпионате мира награды разыгрывались только на отдельных снарядах, и китайцы проверяли все новых и новых гимнастов, способных побеждать. Лян Фулян выступал в многоборье, где занял седьмое место, а также выиграл бронзу в вольных. Кроме того, Сяо Цинь впервые стал чемпионом мира на коне, а Ли Сяопен выиграл серебро на брусьях. Не уехали без наград и женщины. 17-летняя Чен Фей выиграла опорный прыжок.


GETTY IMAGES/FOTOBANK

Чень ЙИБИН

AFP/EAST NEWS

Хе КЕСИНЬ

AFP/EAST NEWS

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Цоу КАЙ

Чен Фей. На бревне умопомрачительную по сложности комбинацию продемонстрировала 15-летняя Ли Шаньшань, выигрывшая у ближайшей соперницы 0,7 балла. На брусьях восходящая звезда 15-летняя Ян Йилинь уступала только Ксении Семеновой и Насте Люкин. Но командную победу одержали гимнастки США. Свои поражающие воображение комбинации китаянки выполняли с ошибками и остались вторыми.

Пекин — вершина успеха китайской спортивной гимнастики. На мой взгляд, в Пекине китайские гимнасты выступили на максимуме своих физических и психических возможностей.

Преимущество сборной Китая в финале командного первенства было подавляющим. Абсолютным чемпионом Игр стал Ян Вей, и тоже с огромным превосходством над 19-летним Кохеем Учимурой. Титулы олимпийских чемпионов завоевали Цоу Кай в вольных и на перекладине, Сяо Цинь на коне, Чень Йибин на кольцах, Ли Сяопен на брусьях. Кроме того, Ян Вей выиграл серебро на кольцах. Без китайских гимнастов прошел только финал в опорном прыжке.

Огромного успеха добилась и женская команда. Китаянки впервые в своей истории выиграли золото Игр в командных соревнованиях. Ян Йилин стала бронзовым призером в абсолютном первенстве. Больше того, в квалификации китайские гимнастки показали лучшие результаты на всех четырех снарядах: Чен Фей лидировала в опорном прыжке и в вольных, Ян Йилин на брусьях, а Ли Шаньшань на бревне. Казалось, китаянок ждет полный триумф. К счастью или к сожалению, но китаянки не выдержали напряжения. В опорном прыжке Чен Фей во втором прыжке серьезно ошиблась — бронза. Ошиблась на брусьях Ян Йилинь — и тоже только бронза. Но ее подстраховала Хе Кесинь, выиграв золото. Падает с бревна Ли Шаньшань, а Чен Фей не поднимается выше третьего места.

Такого успеха добивались только гимнасты СССР. И вот, двадцать лет спустя аналогичную позицию в мировой гимнастике занял Китай.

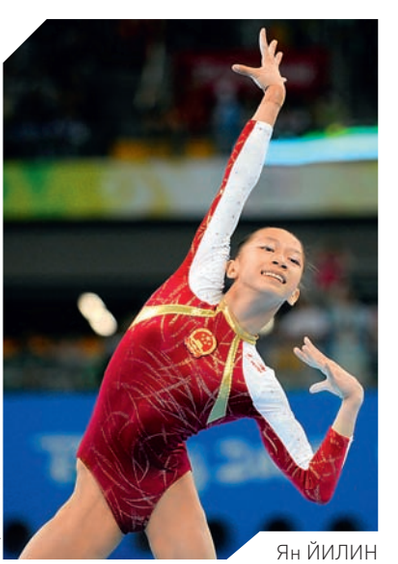
***

Мужская команда Китая продолжает удерживать первенство в мировой гимнастике, подтверждая лидерство победами на чемпионатах мира и Играх в Лондоне. Правда, в стране так и не смогли вырастить многоборца, способного соперничать за медали в абсолютном первенстве. Но три-четыре победы на отдельных снарядах на каждом мировом чемпионате прекрасно дополняют медальные коллекции китайских гимнастов в командном первенстве. Вряд ли в Наньнине мужская команда Китая сдаст позиции — проиграть командное первенство они могут только сами, допустив ошибки. Однако на каждом снаряде у китайцев есть реальные соперники из других стран, способные превзойти китайских лидеров.

Женская команда после Игр в Пекине отошла на второй план, уступая командам США и России и сражаясь за третье место с Румынией. Однако на отдельных снарядах китаянки показывают прекрасные результаты, делая упор на брусья и бревно. На предстоящем чемпионате мира в Наньнине китаянки будут реальными претенденткими на золото на этих снарядах.

Преимущество китайских гимнастов в очень высокой сложности комбинаций. И в этом же их слабое место. На каждом снаряде сборная может выставить двух-трех гимнастов, способных как победить, так и провалиться. В квалификации неудачные выступления на отдельных снарядах не редкость, но способность спортсменов собираться в решающий момент вызывает восхищение.

Пекин — вершина успеха китайской спортивной гимнастики. Сборная выступила на **максимуме** физических и психических возможностей


AFP/EAST NEWS

Ян ЙИЛИН

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ДЕНИС АБЛЯЗИН: ЖЕНЮСЬ, ВСЕ, ЖЕНЮСЬ!

ПОСЛЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПРОГРЕМИТ ЗВЕЗДНАЯ СВАДЬБА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

ОН НАЗЫВАЕТ ЕЕ «МОЯ КСЮША». КОГДА ГОВОРИТ О НЕЙ, ЛИЦО СРАЗУ СТАНОВИТСЯ МЯГЧЕ. С ТАКИМ ВЫРАЖЕНИЕМ ГОВОРЯТ ТОЛЬКО О САМЫХ ДОРОГИХ И САМЫХ ЛЮБИМЫХ. И В ОТНОШЕНИИ ДЕНИСА АБЛЯЗИНА К КСЕНИИ СЕМЕНОВОЙ МОЖНО НЕ СОМНЕВАТЬСЯ — ЭТОЙ ОСЕНЬЮ РЕБЯТА СЫГРАЮТ СВАДЬБУ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА**

Они познакомились, конечно, на «Озере Круглом». Ксюша уже давно почти не уезжала с базы, Денис только начал появляться на сборах. И он просто не мог не обратить внимания на яркую, смешливую и бойкую ровесницу-одногодку, которая уже тогда, в 14 лет, была главной надеждой российской женской гимнастики.

Сейчас Денис не скрывает: он влюбился в Ксюшу сразу, и это была его первая юношеская любовь. Только вот тогда отношения у них не сложились. Возможно, и к счастью! Тем ценнее для ребят стала другая дата — 12 февраля 2012 года. Оба тогда переживали непростой период в жизни. Аблязин готовился к дебютным Олимпийским играм в Лондоне, Ксения пыталась понять, как ей жить дальше — без гимнастики. Продолжать тренировать и выступать она не могла из-за травмы: уж очень было больно.

«Конечно, я ее поддержал! У нее была очень серьезная травма. Я сказал: надо прекращать себя мучить, терпеть боль. Игра просто не стоит свеч», — вспоминает о том периоде Денис.

Ксюша, в свою очередь, стала моральной поддержкой и опорой Дениса перед отъездом на Игры в Лондон. Во время самих соревнований перед телевизором, вспоминает невеста, она переживала, кажется, намного больше, чем сам участник олимпийского турнира.

«Да меня трясло, по-моему, больше, чем его! И с медалями поздравляли его, меня и даже мою маму. У него теперь есть олимпийские медали, а у меня нет... Зато у меня два золота чемпионата мира, а у него-то нет! Но тренер обещал, что у Дениса тоже будут», — со смехом рассказывает Ксюша.

Медалей, конечно, хочется... Но нынешний чемпионат в любом случае получится для него особенным: после возвращения из Китая Денис и Ксюша сыграют свадьбу. Хотя сначала говорили о том, что официально оформят отношения только после Олимпиады в Рио-де-Жанейро. Но Денис решил, что так долго ждать просто не хочет.

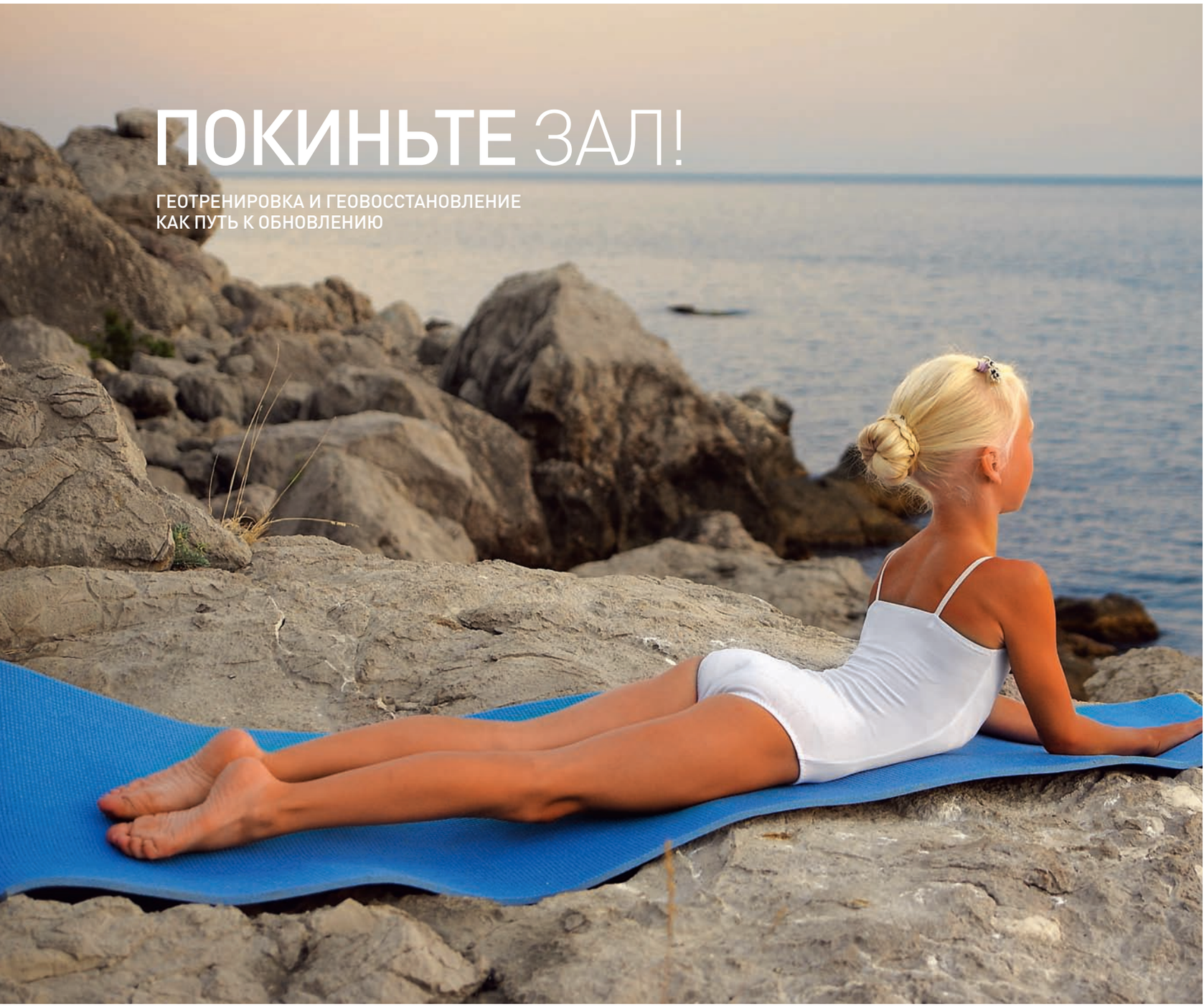
«Я же говорю, мой взгляд на жизнь после Олимпиады серьезно изменился... В основном все свободное время я проводил с Ксюшей, поэтому не особенно обращал внимание на окружающих. И Ксюша, как профессиональная спортсменка, понимает меня как никто другой: почему я много времени провожу на сборах, как мне может быть тяжело. Ведь она сама через все это проходила, — говорит Денис и добавляет: — Мы и детей уже очень хотим! Те, кто считает, что до тридцати иметь детей рано, просто не нагулялись. И им действительно рано иметь детей. А я уже готов — и к жене, и к детям!»

Денис решил, что долго ждать просто не хочет:

к жене и детям готов!

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

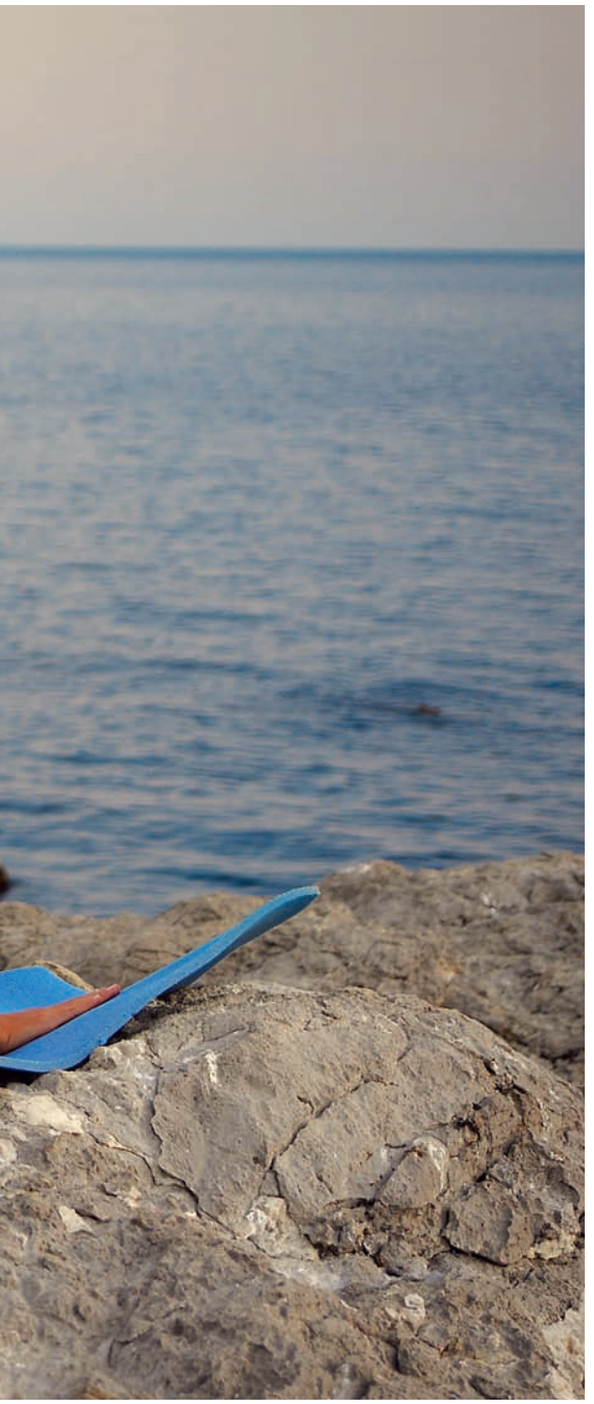
Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



ПОКИНЬТЕ ЗАЛ!

ГЕОТРЕНИРОВКА И ГЕОВОССТАНОВЛЕНИЕ КАК ПУТЬ К ОБНОВЛЕНИЮ

ЕЖЕГОДНО С ОКОНЧАНИЕМ ЛЕТА ЖУРНАЛ «ГИМНАСТИКА» РАССКАЗЫВАЛ О НОВЫХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ И ДЕЛИЛСЯ ОПЫТОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНИХ СПОРТИВНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ. ПРИШЛО ВРЕМЯ ОБОБЩИТЬ НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ, ПРЕДСТАВИВ НОВЕЙШУЮ ВОССТАНОВИТЕЛЬНУЮ ТЕХНОЛОГИЮ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ — ГЕОМЕДИЦИНУ, В КОТОРОЙ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫ ДВА НАПРАВЛЕНИЯ: ГЕОТРЕНИРОВКА И ГЕОВОССТАНОВЛЕНИЕ. ГЕО ПОДРАЗУМЕВАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКТОРА КАК БАЗОВОГО СРЕДСТВА И МЕТОДА РАССМАТРИВАЕМОЙ ТЕХНОЛОГИИ.



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

ГЕОВОССТАНОВЛЕНИЕ

Идея восстанавливать организм силами природы принадлежит эскулапам древности. Уже в античные времена понимали, что и воины после походов и сражений, и атлеты после многочисленных игр и соревнований нуждаются в организованных восстановительных мероприятиях.

Однако восстановление такими традиционными средствами и методами, как баня, массаж, фитотерапия, все же оказывалось неполным. В хорошо выстроенной и, казалось, оптимальной системе восстановления явно чего-то не хватало. Эскулапы, тренеры, военачальники древности потратили немало сил в поисках недостающего звена. И ключевое звено было найдено, его назвали **принципом «смены мест»**!

Суть принципа удивительно проста: **восстановление организма активизируется при смене правильно подобранного ландшафта проживания**. Зачастую одной такой «смены мест» достаточно для запуска системы самовосстановления организма даже без дополнения традиционными банями, массажами и т.п.

Вскоре эскулапы разработали стройные теории взаимоотношения человека со стихиями, что позволяло индивидуально рекомендовать характер сменяемого места. Уставшие от похода гарнизоны стали временно отправлять на восстановление сил и боевого духа в более благоприятные места службы. А среди атлетов и философов того времени (так называли

Зачастую
смены места достаточно
для запуска системы самовосстановления организма

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

Тренировочный процесс из рутинного превращается в

необычный, интересный и разнообразный

Ландша́фт
(нем. Landschaft — «вид местности», от Land — «земля» и schaft — суффикса, выражающего взаимосвязь, взаимозависимость) — фундаментальная категория в географии.
Русский географ начала XX века Л.С. Берг расшифровывал слово «ландшафт» как «гармоничное сочетание природных компонентов (рельефа, климата, почвы, растительного покрова), очерченное естественными границами».
Полагают, что слово «ландшафт» появилось в IX веке благодаря ошибке монахов Фульдского монастыря в Германии при переводе труда богослова Титиана «Евангелическая гармония» с латинского на немецкий. Вместо латинского regio — «район» немецкий lantscaf — «единая священная земля единой паствы» — «земля обетованная»

ученых) было принято много путешествовать. Кстати, в античности философы, как правило, были атлетами, а атлетам было положено заниматься философией.

В дальнейшем, уже в Новое время, «***метод смены мест***» лег в основу курортологии XIX–XX веков. Вспомним, что проживанием в благоприятных местах лечили даже чахотку (туберкулез).

С начала XXI века многовековой опыт восстановления «сменой мест» был использован в одном из новейших научно-практических направлений в ***геомедицине*** — **геовосстановлении.**

В чем же особенность геовосстановления?
Прежде всего в принципе географичности, то есть в понимании факторов природы. Важны не сами факторы природы как таковые (солнце, воздух, вода), а их качественные характеристики в зависимости от географического месторасположения. К традиционно используемым в восстановлении факторам природы добавился новый — ***фактор рельефа местности***. Человек на природе находится в постоянном движении, и от рельефа местности зависит, как будет функционировать его опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная системы и т.д.

Во-вторых, в принципе экстремальности: воздействие окружающей среды должно иметь минимально экстремальный характер, подобно нагрузке в тренировочном процессе.

Технология геовосстановления предполагает изначальный запас сил и возможностей ею воспользоваться. Ослабленный после болезни человек будет просто не способен восстанавливаться по этой технологии, а при попытке ее применить получит только вред для своего организма. Именно поэтому технологией заинтересовались в спорте, ведь организм спортсмена привык функционировать в нагрузочном режиме, который является для него нормой.

ГЕОТРЕНИРОВКА

Ее принципы достаточно просты и по отдельности в спортивной практике применяются уже давно. Главный восходит к основам «тренерского мастерства»: тренер должен быть в состоянии наиболее полно задействовать любое

имеющееся оборудование при организации тренировочного процесса. При геотренировке наставник использует окружающий ландшафт как тренировочный зал, особенности рельефа местности и окружающей среды — как спортивные снаряды. Так, деревья, их ветви, пни, грунт, камни, скалы могут выступать и в роли имитаторов привычных, и в роли новых, нестандартных тренировочных снарядов.

Тренировочный процесс из рутинного превращается в необычный, интересный и разнообразный. У спортсмена в новом режиме начинает функционировать опорно-двигательный аппарат, включаются в работу новые мышечные ансамбли, иначе откликаются сенсорные системы (зрительные, слуховые, тактильные и др.).

Второй принцип геотренировки — экстремальность условий тренировочного процесса — также давно применяется в спортивной практике. Классическим примером является проведение спортивно-тренировочных сборов в высокогорной местности для выработки сверхадаптации к гипоксии.

Умело учитывая географические особенности ландшафта, можно организовывать необходимые дозированные экстремальные нагрузки практически в любой местности.

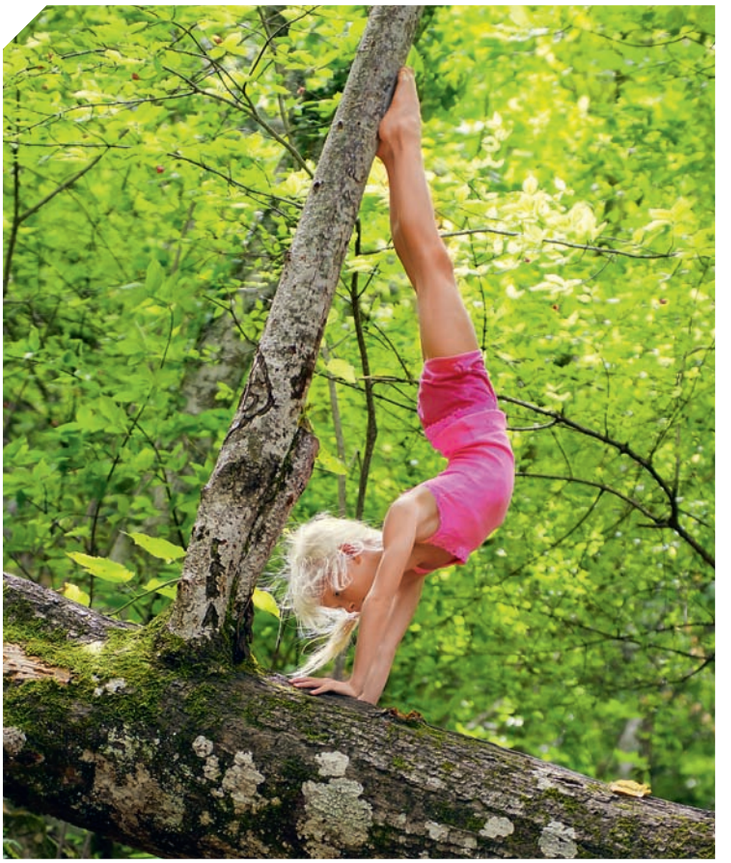
Мы не зря описали геотренировку и геовосстановление вместе. Правильно организованный тренировочный режим в обязательном порядке должен включать восстановительные мероприятия, а они, в свою очередь, — тренировочную нагрузку. Тренировка и восстановление неразделимы в спорте, это две стороны одного и того же процесса спортивного совершенствования.

В рамках грамотно продуманных спортивно-восстановительных сборов тренер избирательно восстанавливает то, что необходимо, и одновременно тренирует то, что требуется.

Только ли летом можно воспользоваться изложенной технологией? Нет, эффективные спортивно-восстановительные сборы можно проводить осенью, весной и даже зимой. Можно «хорошенько нагрузиться» на лыжах или коньках в парке, но если это сделать за городом, эффект будет многократным.

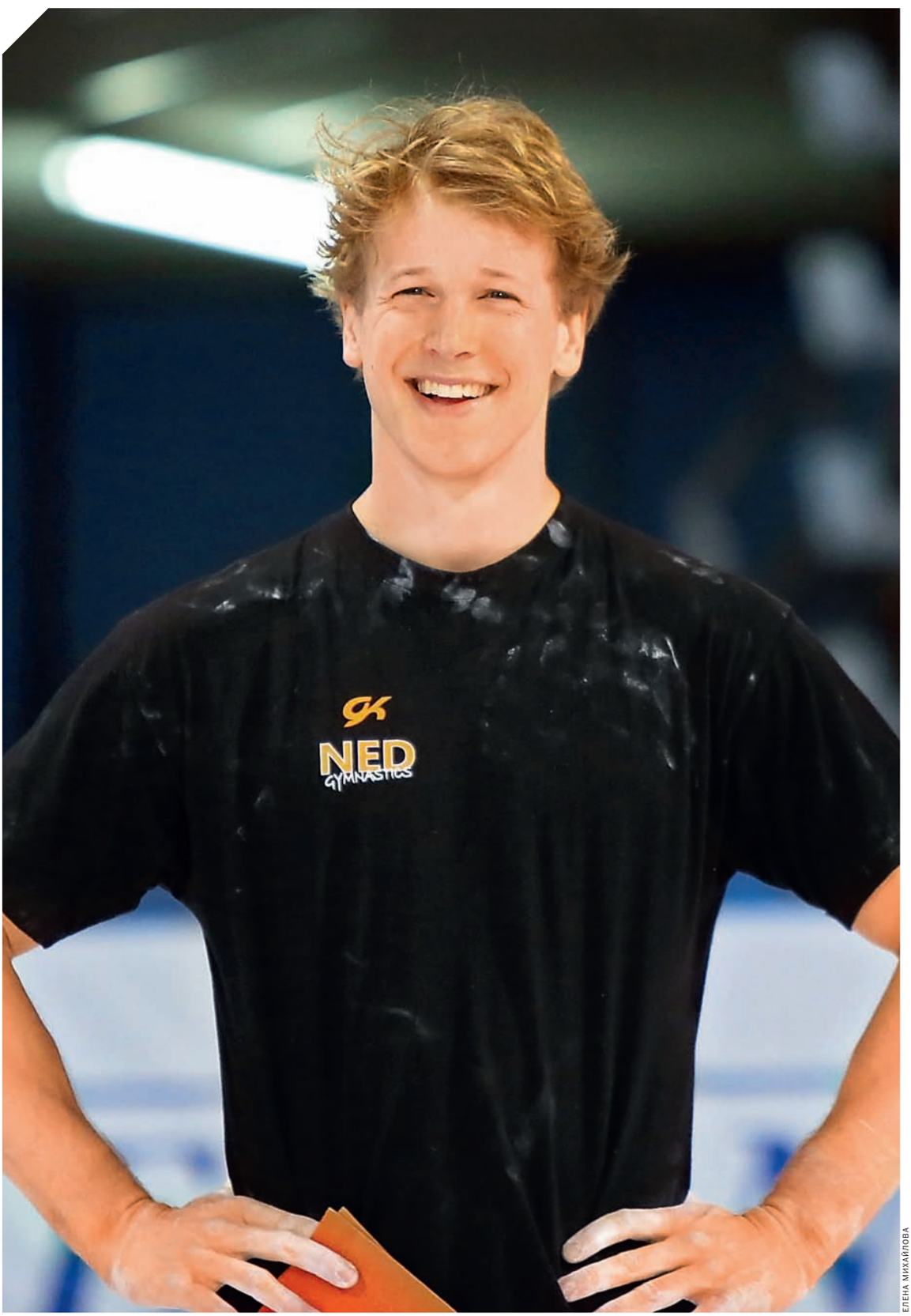
При краткосрочных сборах нет необходимости выезжать далеко — важен принцип смены мест. Этот принцип работает даже при однодневных выездах из города. Вспомните советскую традицию походов выходного дня, которые эффективно восстанавливали работоспособность на предстоящую трудовую неделю. Тут имеет значение факт временного покидания неблагоприятного для человеческого организма городского ландшафта.

Найдите зал в пригороде и раз в неделю выезжайте туда на совместные тренировки. Вы получите значительное восстановление, и даже спортивное продвижение, без прекращения тренировочного процесса!



Наставник использует окружающий
ландшафт как тренировочный зал,
особенности рельефа местности и окружающей среды — **как спортивные снаряды**

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ

ЭПКЕ ДВАЖДЫ БЫЛ ЛУЧШИМ СПОРТСМЕНОМ ГОДА, И ЭТО В СТРАНЕ, ГДЕ КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ И ПЛАВАНИЕ ЗАТМЕВАЮТ ВСЕ!

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ ГИМНАСТИКИ ЭПКЕ ЗОНДЕРЛАНДА? ЕСЛИ СОВСЕМ УЖ КРАТКО, ТО — ОТ ЕГО КОМБИНАЦИЙ «ДУХ ЗАХВАТЫВАЕТ». НА ГРАНИ И ЗА ГРАНЬЮ РИСКА. КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН ВООБЩЕ НЕ ДЕРЖИТСЯ ЗА ГРИФ, А ЛЕТАЕТ ВОКРУГ НЕГО. ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТА СОЗДАЮТ СЛОЖНЕЙШИЕ СВЯЗКИ, ПОВТОРИТЬ КОТОРЫЕ ПОКА НИКТО НЕ В СОСТОЯНИИ. ДАЖЕ САМ ЭПКЕ НЕ ВСЕГДА С НИМИ СПРАВЛЯЕТСЯ.

ТЕКСТ: **ЮРИЙ ВЕШКИН**

Спортивная гимнастика никогда не относилась к популярным в Голландии видам спорта: это не футбол, не плавание и уж тем более не скоростной бег на коньках. Более того, до начала нынешнего века и достойных внимания гимнастов в этой стране не вспомнить.

Впервые голландская гимнастика всерьез заявила о себе на чемпионате Европы 2002 года в греческом Патрасе. Едва вышедшая из юниорского возраста Верона ван де Люр дала бой олимпийской чемпионке Светлане Хоркиной в многоборье и выиграла серебро, уступив всего 0,05 балла. Затем ван де Люр выиграла серебро в опорном прыжке и бронзу на бревне и в вольных упражнениях. Ей достойно ассистировали Сюзанна Хармс и Лоес Линдерс. На чемпионате мира того же года Верона ван де Люр завоевала серебро в вольных и была седьмой в опорном прыжке. К сожалению, это оказался первый и последний гимнастический сезон юной спортсменки: тяжелая травма — и ее карьера в гимнастике закончилась.

В 2004-м на помосте дебютировал 18-летний Эпке Зондерланд. Правда, это был юниорский чемпионат Европы. Эпке занял четвертое место в многоборье и выиграл серебро на перекладине. Интересно, что в многоборье третьим оказался блистательный (в будущем) немецкий гимнаст Фабиан Хамбюхен, а два первых места с большим преимуществом выиграли россияне Евгений Васильев и Дмитрий Баркалов, до гимнастических высот так и не поднявшиеся.

Эпке Зондерланд родился в апреле 1986 года в небольшом городке Леммере, основным спортивным увлечением жителей которого было плавание, а вовсе не коньки. Но Эпке выбрал гимнастику, и не случайно. Гимнастикой занимался его старший брат Херре, и в четыре года мальчик вошел в спортивный зал.

AFP/EAST NEWS

В том же 2004 году Эпке впервые стал абсолютным чемпионом Голландии, опередив старшего брата. Начинал Эпке Зондерланд как многоборец, но относительно высокий рост (в официальных справочниках — 173 см) и особенности строения тела мешали ему уверенно выступать в опорном прыжке, на коне и кольцах. Впрочем, это станет ясно позднее, а пока юный гимнаст осваивал многоборье, пытаясь усилить программы на всех шести снарядах.

В 2005-м на международный помост выходят 22-летний Юри ван Гелдер и 18-летний Джеффри Ваммс. И сразу успех на чемпионате Европы: ван Гелдер выигрывает серебро на кольцах, а Ваммс — бронзу в опорном прыжке. Больше того, Ваммс опережает Зондерланда и в многоборье. Но 11-е место Ваммса по значимости мало отличалось от 15-го Зондерланда.

Основным спортивным увлечением жителей родного городка Эпке было плавание, а вовсе не коньки. Но выбрал он **гимнастику**, и не случайно

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ИТАР-ТАСС/ZUMA PRESS

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

После победы в финале Олимпийских игр:
«Попасть в финал Олимпиады — уникальное достижение для голландского гимнаста, но выиграть золото — просто потрясающе! Я не думал, что буду так нервничать — хорошо подготовился, на тренировках никаких проблем не возникало. Мне было не очень просто выступать в финале, но я показал максимум возможностей. Результат не заставил себя ждать! Я так долго трудился, чтобы добиться такого успеха. Если честно, то не знал оценок конкурентов, наверное, и это помогло...»

На чемпионате мира в Мельбурне первую золотую медаль в истории голландской гимнастики выигрывает Юри ван Гелдер — золото на кольцах. А Зондерланд финиширует 11-м в финале многоборья.

Проходит еще год, и на чемпионате Европы — 2006 в греческом Волосе Эпке впервые выходит в финал на снаряде — шестое место на перекладине. Однако на чемпионате мира его ожидает полный провал в многоборье (46-й), в том числе и падение с перекладины.

Но 20-летний гимнаст не сдается и продолжает совершенствоваться. Предолимпийский сезон Эпке Зондерланд начинает с шестого места в многоборье на чемпионате Европы, уступая только признанным корифеям европейской гимнастики (призеры — Максим Девятовский, Фабиан Хамбюхен, Юрий Рязанов), а в финале на брусьях выигрывает свою первую медаль, бронзовую. К сожалению, на чемпионате мира Эпке выступил в многоборье неудачно (29-й), но впервые попал в финал на снаряде — четвертое место на перекладине. В финале на перекладине выступали два голландца, и Ваммс занял пятое место. Но это достижение меркло перед серебром ван Гелдера на кольцах.

На Игры в Пекин из всех голландских гимнастов пробился только Эпке Зондерланд, где ему предстояло выступить на перекладине. Ни ван Гелдер, ни Ваммс, имевшие более весомые достижения, добыть олимпийские путевки не сумели.

В Пекине в квалификации Эпке Зондерланд показал четвертый результат (15,750), но в финале упал и остался седьмым.

Это длинное предисловие необходимо для того, чтобы показать, что Эпке Зондерланд в первые годы взрослой гимнастической карьеры вовсе не производил впечатления невероятного таланта. Да, безусловно, талантлив. Да, лучше всего получаются перекладина и брусья. Но — не хватает ни сложности, ни чистоты исполнения.

Все изменилось после Пекина. Эпке Зондерланд перестал «убиваться» в опорном прыжке и в вольных, тратить время на безнадежное освоение кругов Деласала на коне, рвать мышцы на кольцах и полностью сосредоточился на двух снарядах: брусьях и перекладине.

Результат не замедлил сказаться. Комбинации Эпке приобретали все большую полетность, исчезала «грязь» при исполнении элементов,

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

росла сложность. Особенно хорошо гимнаст смотрелся на перекладине, где нанизывал перелеты на сальто, создавая невероятные по красоте и сложности связки элементов.

Но эта же сложность давила гимнаста, и его выступления нередко прерывались падением со снаряда. На чемпионате Европы — 2009 Зондерланд вышел в финал на перекладине с третьим результатом, но упал и остался пятым. На чемпионате мира Эпке уже в двух финалах. На брусьях он выходит с восьмым результатом, на перекладине — с шестым. В финале на брусьях он шестой, явно не хватает сложности (15,125/6,1). Однако на перекладине в финале получилось почти все: 15,825/7,3, и это серебро. Впереди только олимпийский чемпион Цоу Кай (16,150/7,5), но далеко впереди...

На чемпионате Европы — 2010 в Бирмингеме Эпке Зондерланд был как никогда близок к победе на перекладине. Он показал самую сложную программу и получил 15,375/7,1, но судьи предпочли отдать золото греку Власиосу Марасу (15,400). На брусьях у Эпке пятое место, и ему по-прежнему недостает сложности.

И на чемпионате мира — тоже серебро на перекладине. На сей раз он проиграл 0,133 балла китайцу Чжан Ченлону. Победа никак не дается, и гимнасту каждый раз не хватает самой малости.

Чемпионат Европы — 2011 в Берлине наконец-то становится для Эпке Зондерланда победным. Он выходит в два финала. На брусьях получает серебро — 15,300/6,0, проигрывает немцу Марселю Нгуену (15,525/6,7). При этом Эпке показывает филигранную технику исполнения, но очень много уступает в сложности. На перекладине — первое долгожданное золото! Зондерланд демонстрирует будущую олимпийскую программу с невероятной сложностью 7,7 балла и получает оценку 15,575. А на чемпионате мира в финале на перекладине Эпке вновь падает, привычное пятое место.

...Популярность Эпке Зондерланда в Голландии повышалась с каждым годом, и росла настолько, что его дважды, в 2009-м и 2011-м, выбирают лучшим спортсменом года. И это в стране, где конькобежный спорт и плавание затмевают все, в стране Свена Крамера и Ирен Вюст, Инге Деккер и Раноми Кромовидьойо.

На Игры в Лондон Эпке Зондерланд приехал за медалью. Конечно, за золотой, которую прочили ему голландские (и не только) болельщики. Но голландец не был фаворитом. Весной

ИТАР-ТАСС/EPA

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

AFP/EAST NEWS

ПОСЛЕ ИГР ЭПКЕ ЗОНДЕРЛАНДА за особые заслуги перед Отечеством наградили орденом Оранских-Нассау

В финале Эпке выступил в Лондоне на грани риска. Он сделал всю сложнейшую комбинацию и стал олимпийским чемпионом

на чемпионате Европы в Монпелье он провалился в квалификации на обоих своих снарядах: 10-й на брусьях, где поднял сложность до 6,4, и 56-й на перекладине, дважды упав со своих фантастических связок.

Брусья Зондерланду в Лондоне не покорились. В квалификации он был только 18-м. Но в финал на перекладине Эпке вышел с лучшим результатом — 15,966/7,5, оставив про запас одну из сложнейших связок. Впрочем, в квалификации никто из фаворитов максимума не показал.

В финале высочайший класс продемонстрировали четыре гимнаста: олимпийский чемпион Цоу Кай, чемпион мира Чжан Ченлон, чемпион Европы Фабиан Хамбюхен и вице-чемпион мира Эпке Зондерланд.

Эпке выступил на грани риска. Он сделал всю сложнейшую комбинацию и стал олимпийским чемпионом — 16,533/7,9. Такую же сложность показал Цоу Кай, но проиграл в оценке за исполнение (16,366/7,9) и остался третьим. Блестяще выступил Фабиан Хамбюхен, но не смог отыграть отставание в сложности — 16,400/7,5, и это серебро. Чжан Ченлон занял четвертое место с 16,266/7,7.

В чем особенность восприятия гимнастики Эпке Зондерланда? Если совсем уж кратко, то — от его комбинаций «дух захватывает». На грани и за гранью риска. Кажется, что он вообще не держится за гриф, а летает вокруг него. Это ощущение полета создают сложнейшие связки, повторить которые пока никто не в состоянии. Даже сам Эпке не всегда с ними справляется.

По окончании соревнований появились разговоры, что оценки за исполнение голландцу завысили. Особенно обижены были китайские гимнасты. Действительно, судьи из Венгрии и Швейцарии оценили Цоу Кая довольно низко, на 8,3 и 8,2. Но дело в том, что и остальные судьи, за исключением азербайджанского, поставили Цоу ниже Зондерланда. И все судьи единогласно посчитали лучшим исполнителем Хамбюхена, проигравшего за счет сложности. Так что победа «летучего голландца», показавшего умопомрачительную комбинацию, была полной и безоговорочной.

После Игр Эпке Зондерланда за особые заслуги перед Отечеством наградили орденом Оранских-Нассау.

Сезон 2013 гимнаст пропустил, а весной этого года появился на чемпионате Европы в Софии и показал, что его мастерство ничуть не потускнело: бронза на брусьях и золото на перекладине. Впереди чемпионат мира в Китае и совсем немного времени до Рио. Игры в Рио — цель Эпке Зондерланда, и он идет к ней уверенно и осознанно.

Зондерланд изучал медицину в университете Гронингена. Не женат, но и не свободен. Сегодня гимнаст живет в Херенвене. Живет гимнастикой.

БЫВАЕТ ЖЕ ТАКОЕ!

В 2010 году голландский спортсмен стал тренером орангутанов. Один из крупнейших зоопарков Нидерландов пригласил гимнаста, чтобы тот заново обучил обезьян лазить по деревьям.

«Я надеюсь, они будут достаточно расслаблены, чтобы не испугаться и начать мне подражать», — выразил надежду гимнаст до начала необычных занятий. Тренировки проходили в открытом режиме, и посетители зоопарка могли наблюдать за тем, как Зондерланд показывает орангутанам, как надо перемещаться по деревьям.

В природе все орангутаны делают это превосходно, и каждый из них мог бы сам преподать урок акробатики. Более того, эти приматы вообще почти не спускаются на землю. Но в неволе, проживая холодную зиму в небольшом помещении, обезьяны практически утрачивают необходимые навыки. Особенная же необходимость в тренировках возникла у обезьян после того, как их «отлучили» от деревьев на время ремонта в привычном вольере и переселили в обычный, в котором не было деревьев и имитирующих их конструкций. Животные не могли практиковаться и практически разучились лазить по деревьям.

«Обычно орангутаны почти никогда не спускаются с деревьев и не живут на земле. Поэтому мы организовали для наших обезьян вольер так, чтобы они все время проводили на деревьях. Еду им наверх будет поднимать специальное устройство. Но сейчас они не смогут комфортно себя чувствовать на деревьях, поэтому мы и обратились к Эпке», — пояснили представители зоопарка.

«Мне прежде не приходилось тренировать орангутанов, да и вообще животных. Было очень интересно, станут ли они прилежными учениками, начнут ли повторять мои движения. Как видите, ребята справились отлично», — Эпке остался доволен подопечными.

Зондерланд демонстрировал движения на брусьях. Глядя на него, орангутаны вспомнили, как жить на высоте. Вернувшись затем в свой вольер с деревьями и множеством канатов-лиан, они опять почувствовали себя как дома. Спускаться животным больше не нужно, еду им доставляет специальный лифт. Кроме того, к искусственным ветвям прикрепили обезьянье лакомство — настоящие гнезда термитов, чтобы орангутаны могли перекусить в любой момент.

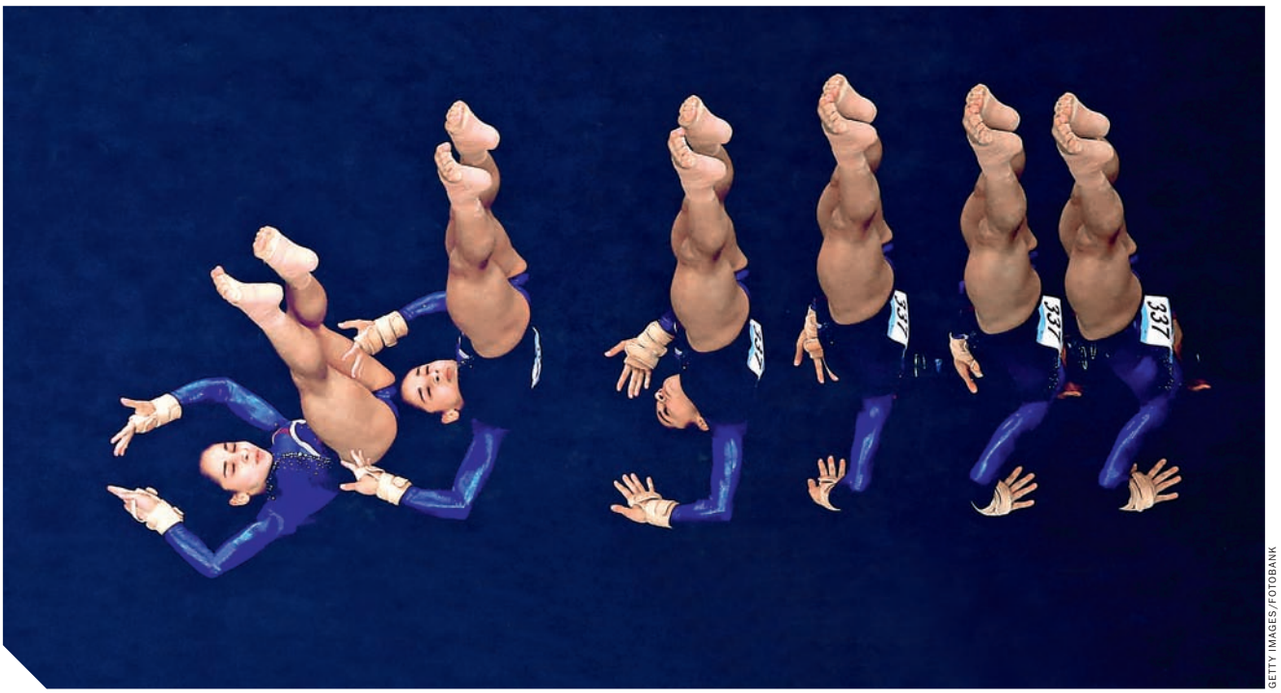
Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

ИТАР-ТАСС/IMAGO

ШАГНУЛИ В ИСТОРИЮ

ДА-ДА, НИКАКОГО ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, ИСТОРИЯ ТЕПЕРЬ ЗНАЕТ ЭТИ ИМЕНА — СЕДА ТУТХАЛЯН И НИКИТА НАГОРНЫЙ. И НЕ НАДО БОЯТЬСЯ, ЧТО РЕБЯТА ЗАДЕРУТ НОС И ПЕРЕСТАНУТ РАБОТАТЬ. ОНИ, ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ЮНОШЕСКИХ ИГР, КАК НИКТО ПОЧУВСТВОВАЛИ В КИТАЕ: ВОЗМОЖНО ВСЕ! И БОЛЬШОЙ ТРУД, ЕСЛИ ОН ЧЕСТНЫЙ, МУДРЫЙ И БЕЗ ПОБЛАЖЕК ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОГО, ПРИНОСИТ БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ. И СЕДА, И НИКИТА БУДУТ РВАТЬСЯ ТЕПЕРЬ НА ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ С УДВОЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ. ВКУС ПОБЕДЫ ОНИ ОЩУТИЛИ.

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Я ПЛАКАЛА, НО ХОТЕЛА БЫТЬ ГИМНАСТКОЙ!

СЕДА ТУТХАЛЯН ДАЕТ ОБЕЩАНИЕ — УЛЫБАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ЗОЛОТО В МНОГОБОРЬЕ, ЗОЛОТО НА БРУСЬЯХ, СЕРЕБРО В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ... ПОКА ХОЗЯЙКА СНОВА ПРОПАДАЕТ В МИРЕ САЛЬТО И ФЛЯКОВ, ТРИ БОЛЬШУЩИЕ МЕДАЛИ С ВСЕМИРНЫХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР «ОБЕРЕГАЕТ» ДОМА ПОТРЕПАННЫЙ ПЛЮШЕВЫЙ ЗАЯЦ. ОН ЖЕ ТАЛИСМАН. «ОН У МЕНЯ С ДВУХ ЛЕТ, КУДА БЫ НИ ОТПРАВЛЯЛАСЬ, ВСЕГДА БЕРУ ЕГО С СОБОЙ», — СЕРЬЕЗНО СООБЩАЕТ МНЕ СЕДА.

ТЕКСТ: **ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Она еще не привыкла к интервью. Внимательно слушает вопросы и старается отвечать правильно. Но в ее большущих глазах нет-нет да и запрыгают чертики. И потом, отвечать правильно — еще не значит не искренне. Это подкупает. «Разумная девочка. Светлая. И голова у нее хорошая», — как же все-таки точно могут сказать тренеры о своих ученицах.

— Седа, вот говорят, что Всемирные юношеские Игры это не такие уж серьезные соревнования, упор, мол, делается больше на культурно-образовательные мероприятия, ты с этим согласна?
Нет. Мы жили в режиме: из деревни в зал, из зала в деревню. Толком ничего посмотреть не успели. Может, для кого-то эти Игры и были больше развлечением, но только не для гимнастов. Для меня это вообще взрослые соревнования. Большие. Я на таких крупных соревнованиях только второй раз. А первым было первенство Европы. Но там у меня не очень получилось, только в команде стала первой, а в личном турнире провалила все. А в Нанкине все получилось. Ну, почти все. Вот на вольных, например, в многоборье, очень долго ждала своего выхода на помост. Стра-а-а-шно было... За все соревнования так не боялась. Тренер мне говорила: «Все спокойно делай, не торопись, не нервничай, и все будет нормально». Я старалась, но все равно не смогла справиться с нервами, упала в самой концовке. Первая мысль после этого: «Все, первой уже не буду, но вто-

рой должна стать». Когда увидела на табло, что выиграла, очень обрадовалась. Юношеские Олимпийские игры — это ведь всего один раз в жизни, не каждому выпадает такой шанс! И соперницы были очень сильные — англичанка, румынка, которые и на Европе выступали. А первой меня поздравила Флавия Сарайва из Бразилии. В Китае моей основной соперницей была именно она.

— А ты ехала туда с задачей непременно выиграть, доказать, что неудачное выступление на первенстве Европе случайность?
Нет, ну цель, конечно, была — сделать все, как умею. Старалась забыть Европу. Ой, что я говорю, конечно, и на победу настраивала себя, но если бы не выиграла в многоборье, наверное, не расстроилась бы, обязательно собралась бы на отдельные снаряды. Я же еще на брусьях выступала, в вольных и на опорном прыжке.

— Ты с тренером пыталась разобраться, почему на Европе-то не получилось ничего?
Там почему-то страшнее было. Переволновалась. А тут спокойнее. У меня, к сожалению, есть такое качество нехорошее — я очень часто нервничаю, страшно бывает перед соревнованиями. И тренер меня успокаивает, и девочки, но я все равно не могу так, как некоторые: перед стартом забудут обо всем, поговорят, посмеются и все спокойно сделают. А меня колотит. Мне нужно настраиваться очень долго. Сама не знаю, чего боюсь. Когда с командой выступаю, еще ничего, а когда одна... На Олимпиаде мне очень девочек своих любимых не хватало, было скучно. Но они мне все время писали эсэмэски, спрашивали, как дела, поддерживали...

В Нанкине мне только в первый день страшно было. Может, у меня уже начинает потихоньку получаться себя успокаивать? Я сама себе повторяла: «Седа, все нормально, все получится». И постоянно в голове прокручивала свою программу. Одну комбинацию в уме пройду, потом вторую, третью... Еще немного — и улыбаться начну во время выступления!

— Пока не получается?
Стараюсь на вольных, но не всегда удается. Потому что если что-то не получилось, как улыбаться-то? То есть я все равно пытаюсь, но это выглядит уже не так. А надо, чтобы всегда искренняя была улыбка. Вот этому учусь.

— Свои выступления пересматриваешь?
Обязательно. Ошибки ищу, потом исправляю. Я самокритичная? Да нет, когда все хорошо делаю, сама себе очень даже нравлюсь. Но до Лены Замолодчиковой мне еще далеко. Лена — мой кумир в гимнастике. Вот у нее легко все получалось — и комбинации, и улыбка, и с залом она умела общаться. Я с Леной знакома, мне она и как человек очень нравится. Она хорошая — добрая, справедливая, с ней разговаривать можно на любые темы, и всегда это будет интересно. Я тоже так стараюсь.

— А кто твой самый преданный болельщик? Папа, наверное?
Вся семья. Мама, папа и еще два брата. Старших. Когда выиграла многоборье, братья начали мне писать: «Молодец! Мы гордимся тобой! Только ты не расслабляйся, у тебя впереди еще финалы...» Ваэ — самый старший, ему 23, он тоже спортсмен, чемпион Европы и мира по самбо. А Грачику 20, и он занимался борьбой, а сейчас учится на экономиста.

— А ты в школе давно была?
Полгода назад, мы же в основном на сборах учимся, на « Круглом». Я сейчас в 9-м классе, скоро экзамены сдавать. Но вообще мне нравится, что пока у меня вся жизнь в гимнастике проходит. Кино? Друзья? Ну, так все это есть. Мы с девчонками, когда выходной, и в кино сходим, и в парке погуляем. В Москве я живу у метро «Улица 1905 года», у нас рядом Краснопресненский парк, знаете, как там классно в хорошую погоду! Любимые места? Дорога от дома до «Озера Круглого». Когда папа меня возит, когда дядя.

— Никита Нагорный считает, что своими медалями обязан бабушке, которая отвела его, непоседу, в секцию гимнастики. А ты, я так понимаю, папе?
Да, меня папа в ЦСКА привел. Он и братьев сначала сюда водил, чтобы развивались правильно. Когда делаешь все эти шпагатики, мостики, прыжочки, сам не замечаешь, как становишься сильным и ловким. Потом можно в любой вид спорта идти. Но я сказала, что мне здесь нравится. А так и было. Я очень подвижная, а в зале особенно понравилось на батуте прыгать.

— Легко тебе все давалось?
Нет, что вы! Мне почти семь лет было, когда мы пришли, это очень поздно. Плакала много. Уставала очень.

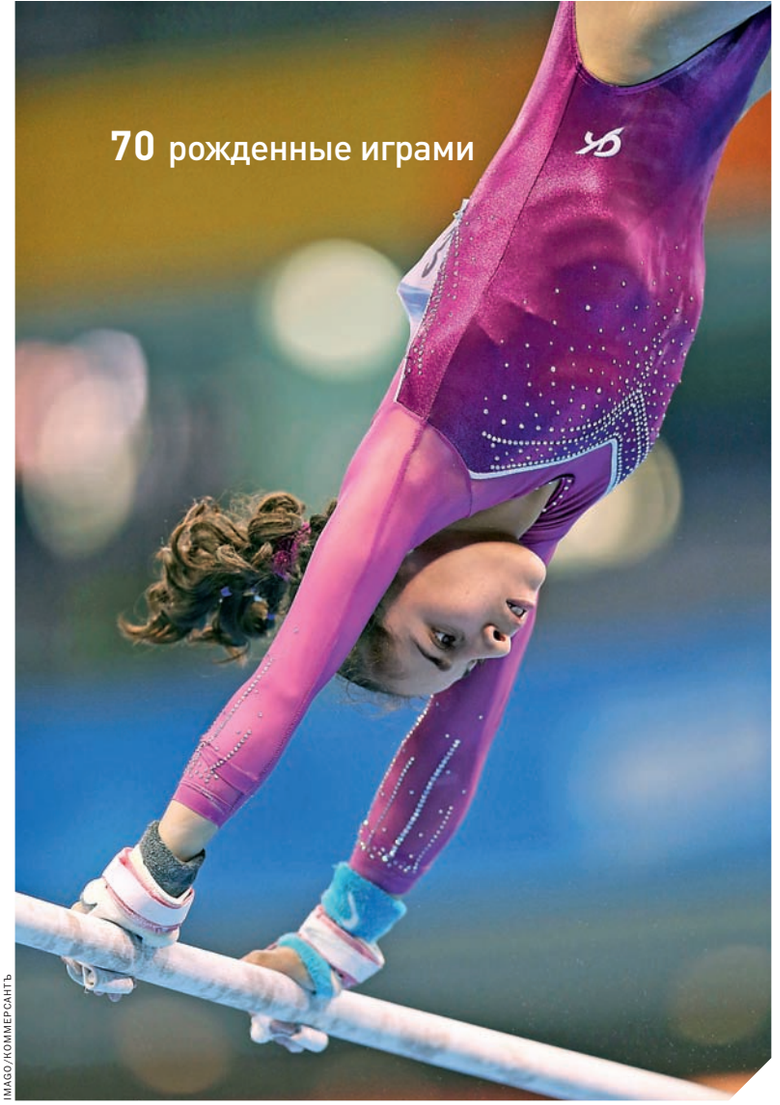
— Но все-таки осталась. А сколько твоих подружек не выдержали, ушли...
Так это у кого какое желание. Я очень хотела заниматься, больше всего на свете, и это помогло. А кто плачет, но не хочет, — уходит. Папа говорил: «Потерпи, Седа, потом поймешь, чего стоили твои слезы».

ИТАР-ТАСС

В Нанкине мне только
в первый день страшно было.
Может, у меня уже начинает потихоньку получаться себя успокаивать?

ИТАР-ТАСС

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

И папу обогнать

А вообще цель у меня — стать олимпийской чемпионкой!

Я костюмчики разные рисую — шортики, маечки, курточки. Иногда срисовываю, иногда придумываю разные фасоны, как модельер

— А что при этом говорила мама?
Мама всегда помогала и никогда меня не жалела. Ну, в том смысле, что не было такого — ой, бедненькая моя, давай бросим… Наоборот, она меня водила на тренировки, не отговаривала.

— Но характером ты, надо полагать, пошла в папу?
Наверное. Если мне говорят, я делаю то, что говорят. А если не согласна? Бывает, что спорю. Но я же редко пока еще выигрываю, поэтому спорь не спорь, все равно приходится делать.

— А что бы ты поставила на первое место в своем характере, ну и в папином?
Преодоление. У нас характер для спорта, мне кажется.

— Седа, а ты в свои пятнадцать понимаешь, что обратной дороги из гимнастики у тебя уже нет? Многие не осознают это и в восемнадцать…
Конечно, понимаю. Я хочу попасть на Игры в Рио, и у меня есть шанс. Я буду очень стараться. Надеюсь, и тренеры мне помогут. Я знаю, что нужно много работать. У меня программа только на бревне более-менее, а на остальных снарядах надо усложнять. И «грязи» пока немало — колени согнуты, носочки не натянуты. Надо научиться выполнять все элементы чисто. Любимый снаряд у меня брусья, не знаю почему. Наверное, потому, что все элементы здесь я схватываю быстро, и получаются они у меня легко. Только если вес прибавляется, начинаю мучиться. А вообще цель у меня — стать олимпийской чемпионкой! И папу обогнать по достижениям в спорте. Я к нему уже подбираюсь. Еще много чего нужно навыигрывать, но если я выиграю Олимпийские игры, то сразу его обгоню.

— Сегодня папа как-то участвует в твоем тренировочном процессе?
Я с ним постоянно советуюсь в каких-то вопросах, он мне, например, подсказывает, как лучше сгонять вес — одеться в теплый костюм, побегать, потом пропотеть, как следует, под одеялом. Или объясняет, что иногда лучше кусочек мяса съесть, чем выпить стакан воды. Водой же не насытишься на долгое время…

— Что ты еще любишь кроме гимнастики?
Рисовать. Лучше карандашами. У мамы уже целая папка с моими рисунками скопилась. Я костюмчики разные рисую — шортики, маечки, курточки. Иногда срисовываю, иногда придумываю разные фасоны, как модельер. Я так просто отдыхаю, а получается красиво.

— Я вот о чем думаю… Папа — чемпион, ты тоже мечтаешь стать олимпийской чемпионкой, выиграла Юношеские игры… Тебе это не кажется символичным?
Я не задумываюсь об этом, честное слово. Выиграла и выиграла. Не забыла про победу, все помню, но и не преувеличиваю. Я поняла, что могу быть наверху, почувствовала, как это классно — быть чемпионкой! И еще поняла, что теперь мне надо дальше идти, не останавливаться. Сейчас желания тренироваться даже больше появилось!

— А какое, если не секрет, самое яркое впечатление осталось от победы?
…(Задумалась.) Когда впервые поднялась на пьедестал!

МАРИНА УЛЬЯНКИНА: СЕДА, ТЫ БУДЕШЬ ПЕРВАЯ!

В спорте не зря говорят, что золотая медаль это всего лишь десять процентов таланта, а все остальное — пот и слезы. Это как раз про Седу. В гимнастический зал ЦСКА к тренеру Марине Ульянкиной ее привел отец, Гурген Тутхалян, четырехкратный чемпион мира по самбо. А точнее, пришли они вместе с завучем спортивной школы Галиной Рейхольдовной Степаненко уговаривать взять девочку. Седе

тогда уже исполнилось семь — поздновато для спортивной гимнастики.

— Помню, поднялись мы наверх, в кабинет, — вспоминает Ульянкина, — и я говорю папе: вы понимаете, что придется очень много работать? Что девочка ваша будет сейчас отставать сильно? Тем более Седа была очень крепенькой, я бы даже сказала, крупной. Ну, просто шарик надувной. Но папа был уверен: дочка справится! Не знаю почему, но он изначально был настроен работать на результат. Попросила маму привести, чтобы посмотреть, к чему готовиться в смысле веса, а мама худенькой оказалась, сорок килограммов всего. К тому же родители согласились помогать, если возникнут проблемы. Тогда я сдалась, возьмем.

Первые шаги в серьезной гимнастике Седа делала под руководством Ирины Анатольевны Кирьяновой, которая работает на наборе с маленькими детьми. У нас же бригадный метод — две Ирины Анатольевны, я и Валерий Николаевич. А через два года я ее уже взяла в группу к старшим девочкам, конкретно к Вике Кузьминой поставила, чтобы догоняла ее. И так потихонечку-помаленечку и пошло.

Что в Седе прежде всего подкупает? Трудолюбие. Она очень много работает, делает очень большие объемы. Никогда не плачет и всегда выполняет все, что говорит тренер. Добилась в гимнастике успехов благодаря исключительно трудолюбию. Ну, вот как Лена Шушунова у нас была, про нее тоже все время говорили: «Она не гимнастка, никогда не будет чемпионкой...» Но Лена Олимпийские игры выиграла, потому что работала больше всех. У Седы, к примеру, не совсем хорошая координация, она не может владеть той акробатикой, которой владела Катя Курбатова или Маша Пасека, у Седы есть свой определенный коридор. Но она уже прыжок накрутила в 2,5 оборота. Именно трудом. Насколько ее хватит, настолько и будет работать. И голова у нее хорошая. Разумная девочка.

Единственное, с весом есть проблемы. Но здесь родители очень помогают. Как только вижу, что вес пополз, вызываю маму, и мама эти проблемы с помощью диеты решает.

Что еще? Умение работать в коллективе. Меня ведь в свое время просили взять Алию, но я отказалась, потому что своих девочек было много, а Алие, в силу натуры, лучше работать в одиночестве. Такой характер, и я понимала, что можно всех потерять. Седа — другая, она прекрасно работает вместе со всеми. И при этом нет никакой необходимости ее контролировать. Дала задание и уже уверена: она пойдет и будет его очень серьезно делать.

Не знаю, как пойдет дальше, какой у нас период начнется, все-таки до Олимпиады еще два года, но она хочет попасть в Рио. Очень большое желание есть. А желание спортсмена — это самое главное.

Работы предстоит много, она это прекрасно понимает. Вот, казалось бы, растянута она прекрасно, а повороты у нас не идут, это же все с координацией связано. Вольные ей поставила Ольга Васильевна Бурова просто изумительные. Она их действительно танцует, и за артистизм у нее практически не бывает сбавок, а вот поворотов, хореографии именно технической не хватает.

Понимает и то, что нужно учиться контролировать свои эмоции, закалять нервную систему. Седа ведь южная девочка, эмоциональная, такие быстрее и активнее развиваются и иногда сами себя, что называется, перепрыгивают.

Вот в Софии на Европе, мы, когда выступали, немножко себя переоценили — пошли на большую сложность. В принципе Седа была готова на эту сложность, но стартов еще не хватало, нужно было ее повозить и дать повыступать, поэтому, конечно, отсутствие соревновательного опыта сказалось. В первый день, пока шла с командой, психологически было легче. А когда оказалась одна, затрясло. Потом, когда поняла, что от нее вроде как ждали большего, начала впереди паровоза бежать, совершила эти глупые ошибки. А к Олимпийским играм мы немного программу упростили, и ей психологически полегче стало. Ну, и повезло, наверное, нам. У нее на спине был номер — 373. Я когда его ей накалывала, сказала: «Седа, ты будешь первая. Даже не волнуйся, потому что 373 в сумме — 13. А это мое любимое число». И я ей после каждого снаряда внушала, что она первая, первая, первая...

Эта победа для нее многое значит. Она почувствовала, что может выигрывать, надо просто спокойно работать. Седа же всегда в догонялки играла, даже в нашей группе не была лидером. Она росла в такой команде, где каждый сам по себе лидер, шутка ли — семь чемпионок Европы бок о бок тренируются, и у нее не было такого ощущения, что она где-то лучше, где-то хуже. Как в аквариуме рыбки плавают и не понимают, кто на что способен на самом деле. А сейчас то, что выиграла у всех соперниц, которым проиграла на чемпионате Европы, большой плюс для нее. И отличный стимул, чтобы идти дальше.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Марина Ульянкина: «Шутка ли — семь чемпионок Европы бок о бок тренируются, у Седы не было такого ощущения, что она где-то лучше, где-то хуже. Как в аквариуме рыбки плавают и не понимают, кто на что **способен на самом деле»**

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ОЛЬГА НЕЧЕПУРЕНКО: Я НАПИСАЛА НИКИТЕ УЖЕ В КИТАЙ — В ГОД ЛОШАДИ БУДЬ НА КОНЕ!

ЕСТЬ ВИДЫ СПОРТА, В КОТОРЫХ АПРИОРИ НЕВОЗМОЖНО ВДРУГ ВЫНЫРНУТЬ ИЗ НЕИЗВЕСТНОСТИ, ПОДНЯТЬСЯ НА ПЬЕДЕСТАЛ СЕРЬЕЗНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ДА ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ РАЗОМ АХНУЛИ — ВОТ ЖЕ ОНА, НОВАЯ ЗВЕЗДОЧКА. И ЗАСЫПАЛИ НЕДОУМЕННЫМИ ВОПРОСАМИ — КАК, ОТКУДА, ПОЧЕМУ? СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ТАКОВА, ЧТО К ГРОМКИМ ПОБЕДАМ, ДАЖЕ НА ЮНОШЕСКОМ УРОВНЕ, НУЖНО ОТМАХАТЬ ПУТЬ В ДОБРЫЙ ДЕСЯТОК ЛЕТ, ДА ЕЩЕ С ГАКОМ. СКОЛЬКИМИ КОЛЛИЗИЯМИ САМОГО РАЗНОГО УРОВНЯ И ПРОИСХОЖДЕНИЯ ОН УСТЛАН, ДОСКОНАЛЬНО ЗНАЮТ ТОЛЬКО СПОРТСМЕН, ЕГО НАСТАВНИКИ, ВОЗМОЖНО, РОДНЫЕ И ОЧЕНЬ БЛИЗКИЕ.

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР МИТРОПОЛЬСКИЙ, МАСТЕР СПОРТА СССР**

В ноябре 2002 года тренер женского отделения специализированной гимнастической школы Татьяна Богатова проводила уроки физкультуры в детском садике, укрепляя здоровье юных ростовчан и заодно присматривая способных девочек для занятий гимнастикой.

И вдруг увидела мальчугана — ох, и шустрый же он был, ну просто чудо. Дождалась, когда за ним придет бабушка, и сказала, что этому ребенку обязательно нужно заниматься гимнастикой. Как показывает жизнь, не так уж много найдется бабушек и дедушек, родителей, которые в такой ситуации прислушаются к мнению специалиста и последуют его совету.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Чаще, увы, изыскивают множество причин, в том числе и объективных, чтобы не вести ребенка, тем самым, быть может, потерять свет еще и не обозначившейся звездочки. В самом деле, кто и что может гарантировать, если впереди десяток лет упорной работы, а будет ли результат, совершенно неизвестно.

Какими же неравнодушными и «многофункциональными» нужно быть руководителю школы, тренерам, родным юных гимнастов! Но ничто не убеждает лучше, чем горящие глаза этих юных крох, с замиранием сердца ждущих каждую тренировку. Ничто не убеждает лучше, чем пример тех, кто прошел этот путь и добился больших побед.

А история Специализированной школы олимпийского резерва № 2 Ростова-на-Дону, в которую попал Никита, очень богата. В ней выросла олимпийская чемпионка Светлана Гроздова, призеры Олимпийских игр Мария Крючкова и Елена Продунова, чемпион Европы, призер чемпионатов мира Александр Сафошкин и многие другие.

Директор школы Владимир Фудимов много лет последовательно развивает и совершенствует

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ОН ПРИШЕЛ И ТУТ ЖЕ ЗАЯВИЛ: буду делать то, что мне нравится!

спортивную базу, пестует уникальный тренерский коллектив. Без этого коллективного труда взлеты к мировым вершинам были бы невозможны. Естественно, связке тренера и учеников уделяется особое внимание. Внедрен и бригадный метод, что позволяет добиваться многого.

Но при всем этом определяющей является индивидуальная работа наставников с каждым из одаренных спортсменов. В случае с Никитой Нагорным это прослеживается очень ярко.

Вот что рассказывает его первый тренер, заслуженный тренер России Ольга Ивановна Нечепуренко:

— В этот небольшой зал, где мы работаем с новичками, привела Никиту бабушка. Кстати, этот зал носит имя Александра Сафошкина, что тоже важный момент в воспитательном процессе, формировании любви к гимнастике. Имена лучших воспитанников школы присвоены залам, где готовится олимпийская смена.

Тогда, помню, я набрала детей в сентябре, они уже кое-чему на занятиях научились, а Никиту бабушка привела в ноябре. Минут пятнадцать он посмотрел со стороны, а потом пошел заниматься. Мальчик мне сразу понравился. Несмотря на то что был такой кругленький, мы его любя так и прозвали — пупсик наш. Координированный, смышленый, физически сильный. Правда, не растянутый. А еще тут же мне и заявил: «Буду делать то, что мне нравится. Стоять на голове, кувыркаться — вот это здорово, мне очень нравится». А вот шпагат или другие упражнения на растяжку, мол, его совсем не вдохновляют.

То есть с самого раннего возраста он проявлял самостоятельность, причем это у него выходило очень естественно. Первый год он приходил на занятия два раза в неделю, и в эти дни, как шутили воспитатели детского сада, для них наступало время отдыха. Со следующего года начали тренироваться каждый день, а когда пошел в школу, уже действительно целенаправленно занялись гимнастикой. Хватал все буквально на лету, слушал очень внимательно, задания выполнял беспрекословно, но при этом продолжал проявлять самостоятельность, до всего должен был дойти сам.

Вот, например, внушала ему: «Никита, надо работать на коне, без этого не станешь хорошим многоборцем». А он в ответ: «Да ну его, он меня скидывает, я его порубаю!» А я гну свое: «Ты покорми его, погладь».

Где шуткой, где прибауткой, так и шли вперед. Он обучался легко. Единственное, но очень важное для себя отметила: ему нужно, чтобы все время было интересно. Много и монотонно работать не мог.

...Тренер и ученик шли последовательно от одного этапа к другому. В шесть лет Никита выиграл первенство школы и выполнил норматив второго юношеского разряда, через год повторил успех, уже по первому юношескому разряду. Во втором классе в произвольной программе справился с требованиями третьего взрослого разряда. В итоге вскоре наступил момент, когда он перерос сверстников по группе. Не терять тонус и мотивацию к совершенствованию можно лишь тогда, когда рядом ребята примерно одного уровня мастерства.

Никита Нагорный: «Без моего первого тренера Ольги Ивановны Нечепуренко и нынешнего наставника Анатолия Исааковича Забелина просто **ничего этого бы не было»**

ИТАР-ТАСС

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Очень помог

Николай Вячеславович Крюков — и на кольцах Никиту таскал, и на коне стимулировал к работе. Когда чемпион мира именно на этом снаряде сам показывает, объясняет, подначивает, мол, я сейчас без разминки соскок сделаю, это дорогого стоит

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Наставник подключила его к группе постарше, а вскоре судьба послала ей еще двух способных ребят — Диму Ланкина из Майкопа и Максима Скребцова из Донецка Ростовской области. Они с Никитой и составили небольшую, но перспективную группу, с которой Ольга Ивановна проработала до девятого класса. Работа шла очень серьезная.

В 2009 году поехали на первые официальные соревнования — первенство России «Олимпийские надежды», которое проходило в Дзержинске. Ребятам было по 12 лет. Никита тогда в многоборье стал шестым, зато выиграл три медали в состязаниях на отдельных снарядах — золото на брусьях, серебро в опорном прыжке и бронзу в вольных упражнениях. Дмитрий Ланкин стал вторым в вольных упражнениях. Словом, попали ее ребятки в поле зрения старшего тренера молодежной сборной страны, олимпийского чемпиона, чемпиона мира Николая Крюкова, который пригласил тренера с учениками на сборы в Малаховку.

— Мы в тот год четыре раза побывали на сборах, — продолжает Ольга Нечепуренко. — Это мне, как тренеру, очень помогло. Чувствовала внимание и поддержку всех тренеров, которые работали на сборах. И самое главное, видела, как растут, прогрессируют ребята. Правда, на «Олимпийских надеждах» следующего года, которые проходили в Чебоксарах, нас с Никитой ждал весьма суровый урок. Он был прекрасно готов, можно сказать, порхал, но, к сожалению, перехлестнули эмоции. После обязательной программы шел вторым. А в произвольной программе упал с турника, остался в многоборье шестым. Пробился в финалы во всех состязаниях на отдельных снарядах и... все завалил.

Такое в спорте бывает, важно все правильно проанализировать и работать дальше еще более упорно и целенаправленно. На это и ориентировал Николай Крюков, потенциал-то был виден. Продолжали работать на сборах. Для себя решила твердо: буду с ребятами до тех пор, пока чувствую, что могу им что-то дать и пока не появится вариант, кому их передать.

Мы уже работали на основной базе национальной сборной «Озеро Круглое». Очень помог Николай Вячеславович Крюков — и на кольцах Никиту таскал, и на коне много стимулировал к работе. Когда чемпион мира именно на этом снаряде сам показывает, объясняет, подначивает, мол, я сейчас без разминки соскок сделаю, это дорогого стоит. Уже в ходе тех сборов я чувствовала, что есть вещи, которые мне просто не под силу. Многие тренеры, которые были на сборах со своими детьми, помогали, несмотря на то, что мы были конкурентами. Страховали, поддерживали и физически, и психологически, помогали в воспитательном процессе.

Но я окончательно поняла, что ради будущего ребят необходимо их передать, как говорится, в хорошие руки. С такой просьбой и обратилась к Андрею Федоровичу Родионенко.

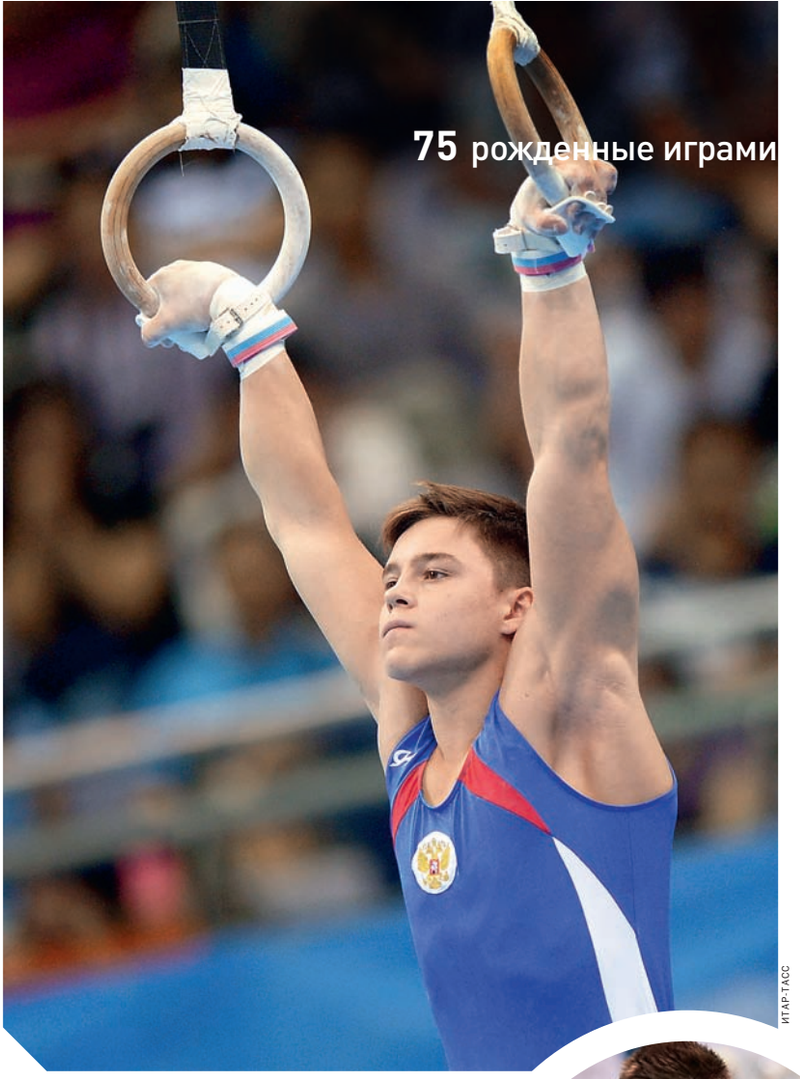
Никита — очень добрый, отзывчивый, гимнастику любит самозабвенно. Быть может, он раньше и не осознавал до конца, насколько он ее любит. Ему нравилась сама двигательная способность, что он может сделать такое, что всем понравится. Он артистичен. И сейчас уже понимает, что без гимнастики не может. Как говорится, открыл и полюбил гимнастику в себе.

Конфликтов по поводу тренировок у нас не было никогда. Мог, конечно, надерзить так, что я расстраивалась. Случалось, чего уж там. Но тут же проходило, это были чисто рабочие моменты.

Хотела бы подчеркнуть очень важное, на мой взгляд, качество Никиты. Все время, пока мы выступали, у него не было врагов, хотя всегда были соперники. Он всегда за всех болел. Никогда не желал соперникам ничего плохого. Стремился сам выступить лучше, доказать, что сильнее, в честной спортивной борьбе, а не за счет того, что кто-то упал или еще что-то подобное. Иногда это получалось, иногда мы не попадали в призеры. Делали вывод — больше надо работать.

Все годы работы с Никитой у меня был прекрасный контакт с его семьей — с мамой, бабушкой, дедушкой. Кстати, оказалось, что в свое время дедушка был вратарем в команде, которую тренировал мой муж Владимир Нечепуренко. Был даже момент, когда у дедушки возникла идея перевести внука в футбол. Но Никита сказал: «Нет, я от Ольги Ивановны никуда не уйду, я люблю гимнастику».

И вот сейчас, уже после победы на юношеской Олимпиаде, дед звонит и говорит полушутя: «Россия потеряла выдающегося футболиста». А я ему в ответ: «Россия приобрела гимнаста, который вполне способен в будущем стать выдающимся».



ИТАР-ТАСС

Так вышло, что у Никиты, как говорится, спортивные гены. Мама тоже занималась спортивной гимнастикой, папа — единоборствами.

...Добавим, что и тренер ему попался неординарный. Ведь Ольга Нечепуренко — мастер спорта по художественной гимнастике, а как наставник раскрылась в гимнастике спортивной. Многие годы успешно работала с детьми, а потом передавала их заслуженному тренеру России Анатолию Левшину. А вот с этими ребятами, так уж вышло, прошла и новый для себя путь на этапе еще более серьезного спортивного совершенствования. Что, конечно, говорит о многом. Как и то, что она сама инициировала передачу учеников другому наставнику.

— Советовалась и с руководителем школы Владимиром Викторовичем Фудимовым, он, со своей стороны, поддерживал процесс поиска наставника, — продолжает она. — В итоге с Никитой и Димой Ланкиным стал работать известный московский специалист, заслуженный тренер России Анатолий Исаакович Забелин. Работа с ним уже в ходе первых сборов дала очень многое. Это было в 2012 году перед первенством России во Владимире. Тонкости, детали, акценты, на которых он концентрировал внимание, оказались крайне важными.

В результате Никита стал третьим в многоборье, выиграл вольные упражнения и на остальных снарядах, кроме коня, стал третьим. И уже Забелин внушал ему: «Сможешь чисто работать на коне, будешь на коне».

Кстати, я ему написала, когда он уже был в Китае на юношеской Олимпиаде: «Помни, что в Год лошади ты должен быть на коне». Он ответил: «Помню и буду».

А тогда из Владимира я уехала в Ростов и оставила с учениками частичку своего сердца. А если честно, мне кажется, что даже все оно там, с ними, с Никитой.

Как же я переживала, когда смотрела в Интернете его выступления в первый день в квалификации! Он начал с вольных упражнений. Верила, что каким-то образом, телепатически, он услышит меня, и старалась унять собственные нервы, уговаривала: «Никитушка, ну постарайся, ты умеешь, ты сможешь». На вольных он проиграл лидеру полтора балла. Сделай он вольные как может, вполне мог бы бороться с англичанином за золото в многоборье. Но, возможно, это потом и стимулировало его к концентрации в борьбе на отдельных снарядах.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Огромное спасибо всему тренерскому коллективу сборной. И лично Забелину, Крюкову, Кириллову, который выводил Никиту на соревнованиях и ныне возглавляет молодежную сборную. Низкий поклон всем. И, конечно, я была счастлива, когда Никита в интервью не забыл своего первого наставника. Вот это самая главная награда для меня.

...Такова судьба детского тренера: выведя на орбиту, поставив на крыло одних учеников, начинать учить азам других. Вот этим она сегодня и занимается. Тренер по набору Ольга Кузнецова какое-то время поработала с новичками и передала шестерых из них Ольге Ивановне Нечепуренко.

— Ребятки способные. Главное — любят гимнастику. Вот, к примеру, мы встречали в аэропорту Никиту Нагорного после победы на юношеской Олимпиаде. Самолет прилетел уже за полночь. Но двое юных ребяток из числа тех, с которыми начала работать, упросили родителей привезти их в аэропорт — Данила Белый и Степан Болтунов. У последнего, кстати, папа — заслуженный тренер России по греко-римской борьбе. Чудесные ребятки, очень способные, как и некоторые другие. Путь Никиты, уверена, будет для них огромным примером и стимулом.

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ГУРГЕН ТУТХАЛЯН: ДАВАЙ — НАДО ВЫИГРЫВАТЬ!

«GOLD OLYMPIC MEDALIST REPRESENTING RUSSIAN FEDERATION...», — ПУСТЬ С КИТАЙСКИМ АКЦЕНТОМ И НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С «ЮНОШЕСКИМ РАЗРЯДОМ», НО ОНА ВСЕ-ТАКИ УСЛЫШАЛА В СВОЙ АДРЕС САМЫЕ ЖЕЛАННЫЕ В ЖИЗНИ ЛЮБОГО СПОРТСМЕНА СЛОВА, ТОЧНО ТАКИЕ ЖЕ, КОТОРЫМИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НА ЦЕРЕМОНИЯХ НАГРАЖДЕНИЯ ЧЕМПИОНОВ НАСТОЯЩИХ, «ВЗРОСЛЫХ» ИГР. А СЛЕДОМ — ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИМН РОССИИ В ЧЕСТЬ СВОЕЙ ПОБЕДЫ. ПРИЧЕМ ОДНОЙ ТАКОЙ ЦЕРЕМОНИИ В НАНКИНЕ ЕЙ ПОКАЗАЛОСЬ НЕДОСТАТОЧНО...

ТЕКСТ: **БОРИС ВАЛИЕВ**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Больше всех, по собственному признанию, порадовав папу, четырехкратного чемпиона мира по самбо, ныне старшего тренера женской сборной Белоруссии по дзюдо, который восемь лет назад привел дочь в гимнастический зал ЦСКА.

— Я следил за результатами гимнастических соревнований в Нанкине в режиме онлайн в Интернете. Находился в тот момент со своей командой на сборах перед чемпионатом мира в Челябинске, но даже на тренировку не пошел, — признался через несколько дней в Москве Гурген Геворгович. — Видео специально не искал, потому что все равно не могу смотреть выступления Седы в реальном времени. Потом, когда уже знаю, где она упадет или, напротив, прекрасно исполнит элемент, смотрю всегда, анализирую, а по ходу — не могу пока справляться с волнением. Конечно, огромную радость испытал, когда она выиграла абсолютное первенство. Похвалил ее мысленно за то, что после этого заявила журналистам, что хочет еще золото.

— Правда, что вы специально приехали из Минска в Москву на несколько дней, чтобы устроить банкет по случаю олимпийских успехов дочери?

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ну, банкетом я бы это не назвал. Пригласил самых близких людей — тех, кто всегда болеет за Седу, помогает ей, в один из армянских ресторанов. Конечно, лучше было бы организовать все это дома, но в нашей московской комнате коммунальной квартиры на «Улице 1905 года» особо не развернешься. Но и в ресторане получилось душевно: покушали, потанцевали, посмотрели на большом экране видео выступлений Седы, ее фотографии...

— Виновница торжества была?
Недолго. На следующее утро она улетела на сборы в Испанию.

— Седа-непоседа. Неужели подружки ее так не называют?
Не знаю, никогда не слышал. Седа — это в честь бабушки, моей мамы, которая погибла в 1988 году во время землетрясения в Гюмри. Тогда он назывался Ленинаканом. Я в те дни находился в Монреале, на чемпионате мира по самбо, где выиграл свою первую золотую медаль. Случилось это 5 декабря. Позвонил маме — она очень обрадовалась, даже устроила по этому поводу небольшое угощение для коллег на фабрике, где работала. А 7-го произошло землетрясение...

— Армянки — редкое явление в спортивной гимнастике. Как Седа, имея папу — четырехкратного чемпиона мира, чемпиона Европы, двукратного обладателя Кубка мира, тренера по дзюдо, двух старших братьев, один из которых — чемпион Европы по самбо, второй — чемпион Москвы, оказалась в гимнастике?
У меня оба сына тоже начинали с гимнастики: старший Ваэ три года там провел, младший Грачик — чуть поменьше. А с Седой, если честно, я тянул: поначалу хотел отдать ее в большой теннис, но когда понял, что со своими финансовыми возможностями не потяну полноценные там занятия, решил привести и ее в гимнастику, в родной ЦСКА, за который сам выступал много лет. Помню, Ульянкина, к которой предварительно обратился, сказала: «Гурген, вообще-то семь лет уже поздно для начала. На два года опоздал. Ну ладно, приводи, надеюсь, папины чемпионские гены компенсируют эти годы». А я ни секунды не сомневался в том, что Седа не только догонит тех, кто начал с пяти лет, но и перегонит. Она, когда только родилась, была крепенькой девочкой, в ногах уже тогда мышцы чувствовались. Физические данные были хорошие, что и подтвердилось в тестовых упражнениях: легко подтянулась несколько раз, отжалась от пола, сделала кувырки, ну, и взяли ее в группу Ирины Анатольевны Кирьяновой, работавшей в бригаде Ульянкиной. Потом, когда пошли первые результаты, перешла к Марине Геннадьевне.

— С удовольствием ходила на тренировки?
Да, ей сразу все понравилось, хотя, конечно, как у всех детей, бывали разные моменты. Вдруг начинала капризничать, говорить, что больше не хочет заниматься. Усталость, может быть, сказывалась. Приходилось ее и уговаривать, и даже заставлять. Убеждал, что надо перетерпеть, через все это пройти.

— Когда вы поняли, что Седа уже никогда не уйдет из гимнастики?
Окончательно, наверное, только сейчас, после юношеской Олимпиады, поскольку сомнения были еще в мае этого года после первенства Европы в Софии, где Седе не удалось выиграть ни одной личной медали. Приехала оттуда расстроенной. Говорит: «Папа, я первый раз выступала на таких соревнованиях — огромный зал, много зрителей... Непривычная для меня обстановка, к которой так и не смогла приспособиться. Психологически очень дискомфортно себя чувствовала, не справилась...». Так получилось, что в отличие, например, от Насти Дмитриевой или Маши Бондаревой у Седы до первенства Европы был лишь один международный старт — Гимназиада в Бразилии. Отсюда, думаю, и ее неудача в Софии. И после Европы понервничать, конечно, пришлось: Седа поехала на летнюю Спартакиаду молодежи России, зная, что может попасть на Олимпиаду лишь в случае достойного выступления. К счастью, на Спартакиаде она выиграла три золота, в том числе в многоборье, и получила олимпийскую путевку. Не хочется даже думать, как бы сложилось, если б и на Спартакиаде не вышло! Осталась бы она вообще в гимнастике?

Сколько счастья было у нее в голосе, когда она позвонила мне в Минск и закричала в трубку:

Не могу смотреть выступления Седы в реальном времени. Потом, **когда уже знаю результат,** смотрю всегда, анализирую, а по ходу — не могу пока справляться с волнением

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО САМБО. 1990 год. Г. Тутхалян (СССР) и Н. Энхбатор (Монголия)

ИТАР-ТАСС

Гимнастика №3 (21) 2014
Журнал Федерации спортивной гимнастики России

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Когда вернулась из Нанкина, я ей сразу сказал: «Поздравляю, но ты уже не чемпионка. Забудь об этом, поскольку **все надо начинать заново!»**

«Папа, все, я еду!» «Помнишь, — отвечаю, — как я тебе говорил два года назад: ты успеешь за это время стать лучшей и обязательно попадешь в Нанкин — только тренируйся!» Хотя у самого, если честно, никакой уверенности тогда не было, потому что, повторюсь, конкурентки были сильнее. Седа здорово прибавила в этом году!

— Напутствовали ее как-то перед поездкой на Олимпиаду?

Попросил ее забыть о первенстве Европы и настроиться на предстоящий старт. Если волноваться, то только совсем чуть-чуть, поскольку вообще без волнения никак не получится. Я, когда настраивался на соревнования, разговаривал сам с собою. Говорил себе: «У тебя столько родных и близких людей, которые тебя ждут, желают тебе победы. И сам ты столько труда на тренировках вложил, через все травмы прошел, давай — надо выигрывать!». Примерно такие слова и ей сказал. Напомнил, сколько болячек у нее было, сколько времени в больницах провела, скольким жертвовала, чтобы держать свои 35 килограммов...

— Вы гоняли вес, знаете про эту проблему для многих спортсменов из разных видов. Помогаете дочке контролировать себя?

Сейчас она уже в этом не нуждается — сама все прекрасно знает и понимает. А раньше мы с женой, естественно, контролировали. В основном эта обязанность лежала на маме, поскольку в связи с работой в Белоруссии я в Москве бываю наездами. Но Мариям Фирдусовна прекрасно одна справлялась. Контроль был самый жесткий, особенно после того, как Седу однажды выгнали со сборов за лишние полкило. Марина Геннадьевна Ульянкина как-то даже сказала, что более спокойна за вес Седы, когда та дома, нежели на сборах. Мы действительно держали холодильник полупустым, покупая только те продукты, которые не вызывали у Седы соблазнов. Бывало, откроет холодильник и смотрит... «Ты что-то хотела?», — спрашиваем. «Нет-нет, ничего...», — и убегает.

После Олимпиады Ульянкина сказала, что Седа теперь может прибавить один килограмм. Но я все равно попросил ее сразу не поднимать до нормы, а держать, допустим, тридцать пять с половиной килограммов.

— Седа — абсолютно московская девочка, прекрасный русский язык...

Хотите сказать, никакого акцента в отличие от папы? А откуда ему взяться, ведь она, хотя и родилась в Гюмри (я тогда работал там с национальной сборной), прожила в Армении всего месяц. Через тридцать дней после ее появления на свет мы вернулись в Москву. Но она все равно армянский язык знает, поскольку я заставляю детей говорить дома исключительно на армянском. Русский они знают в совершенстве, а вот армянский могут забыть, если не будут на нем общаться. Читать и писать по-армянски Седа, правда, пока не умеет, но начала уже учить буквы.

— А как у девятиклассницы Тутхалян складываются отношения со школой?

Школьную программу им преподают на сборах на «Озере Круглом». Мама, преподаватель по профессии, тоже старается ей как-то помогать, хотя это, конечно, не может заменить полноценной учебы в школе. Но что делать? Тут надо выбирать: или полноценная школа, или профессиональные занятия спортом.

— Романы с мальчиками тоже не крутит?

Что вы! Братья строго за этим следят! Если начнет отвлекаться на парней, можно сразу завязывать с гимнастикой.

— После двух олимпийских побед вы взглянули на дочь другими глазами?

Нет. Во-первых, мы прекрасно отдаем себе отчет в том, что это пока лишь юношеские Олимпийские игры. Вот когда она, даст Бог, добьется таких успехов, как Алия Мустафина или Виктория Комова, которая, кстати, начала свой путь на «взрослый» олимпийский пьедестал с побед на первых юношеских Играх в Сингапуре, тогда можно будет о чем-то говорить. Хотя с другой стороны, Седа — первая армянка, которая добилась таких успехов в современной спортивной гимнастике. (До этого высшим достижением армянской женской гимнастики была победа Лауры Тер-Гукасян на чемпионате СССР 1969 года в опорном прыжке.)

Во-вторых, Седа нисколько не изменилось, чтобы смотреть на нее по-другому. Когда вернулась из Нанкина, я ей сразу сказал: «Поздравляю, но ты уже не чемпионка. Забудь об этом, поскольку все надо начинать заново!». Сейчас главная цель — пробиться в олимпийский состав, который будет выступать в Рио-де-Жанейро!

— Как думаете, у Седы получилось бы что-то в дзюдо, если бы она вдруг ушла к папе под крыло?

Не сомневаюсь, что получилось бы, и даже очень неплохо, поскольку человека с такой гимнастической базой остается научить лишь техническим приемам. Но пока у Седы, согласитесь, получается что-то и в гимнастике...

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН: НИКИТА ЖАЖДЕТ **ПОБЕД**

В ТРЕНЕРСКОЙ СРЕДЕ МУЖСКОЙ ГИМНАСТИКИ ИМЯ АНАТОЛИЯ ЗАБЕЛИНА ПРЕКРАСНО ИЗВЕСТНО. СРЕДИ УЧЕНИКОВ СТОЛИЧНОГО «ДИНАМОВЦА» (В ЭТОМ СПОРТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ ЗАБЕЛИН УСПЕШНО ТРУДИТСЯ ВОТ УЖЕ 37-Й СЕЗОН) СЕМЬ МАСТЕРОВ СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПЛЮС ОДИН ЗАСЛУЖЕННЫЙ (ЭМИН ГАРИБОВ), И ЕСТЬ ТЕПЕРЬ ДАЖЕ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ПРИЧЕМ ТРЕХКРАТНЫЙ. ДА, ОЛИМПИАДА В КИТАЕ, ГДЕ СОВСЕМ НЕДАВНО ОТЛИЧИЛСЯ УЧЕНИК ЗАБЕЛИНА НИКИТА НАГОРНЫЙ, — ЮНОШЕСКАЯ. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ...

ТЕКСТ: **АЛЕКСАНДР БАРМИН**

— После лондонской Олимпиады, — рассказывает тренер, — позвонил директор гимнастической спортшколы из Ростова-на-Дону и попросил меня принять двух очень способных пареньков. К тому моменту их наставнице Ольге Ивановне Нечепуренко с ними уже тяжеловато было справляться. Предложение я принял, процесс перевода завершился два года назад. Так и стали Никита Нагорный и Дима Ланкин столичными «динамовцами».

...Разговор проходил в 8 часов утра в спорткомплексе «Олимпийский», где Забелин как раз начинал тренировку с 17-летним Ланкиным. Никита по уважительной причине тренировку пропускал — был отпущен после Китая к родным.

— Вот, смотрите, как Ланкин работает. Дима — многоборец, но есть у него и сильнейшие виды — вольные упражнения, опорные прыжки и брусья. У него огромное желание тренироваться, он умеет выступать и в хорошем смысле проявлять по мере необходимости спортивную злость. Достаточно своенравен и самолюбив. Когда на тренировке у него что-то не ладится, начинает нервничать и приговаривать: «Не уйду, пока не сделаю». На летней Всероссийской юношеской Спартакиаде выиграл 3 вида: коня, брусья и перекладину.

— *Быстро нашли с ребятами общий язык после их приезда? Все-таки смена обстановки, все другое?*

Были трудности — довольно долго привыкали друг к другу. И сейчас бывают легкие конфликты, причем и с Димой, и с Никитой. Нагорный вообще человек сложный. Похоже, в его 17 еще не закончился переходный возраст. В работе злой, во многом «стоит на своем». Как гимнаст созрел чуть раньше Ланкина. Выступает стабильнее. Жаждет побед.

— *И они начинают приходить...*

На юношеской Олимпиаде, правда, все же ошибся немного — в вольных упражнениях и опорных прыжках. Эти два вида мы готовили аккуратно: Никита испытывает проблемы со спиной, возможно, они носят возрастной характер. Но это его виды. В опорных прыгает два с половиной сальто и вперед, и назад. На ковре владеет сложными связками. Прыгает сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720 градусов и «в темп» — двойное сальто вперед. Выполняет двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом.

А вот на кольцах пока не хватает «физики». Но, думаю, со временем он может стать и приличным многоборцем. В этой престижной составляющей гимнастики — в абсолютном первенстве — в Китае Нагорный проиграл только англичанину, хотя там выступали 6–7 многоборцев одинаково высокого класса. Но острое соперничество — это хорошо. И без проигрышей не обходится, когда стремишься к чему-то значимому. А Никита и Дима, да и я с ними, и, конечно, Эмин Гарибов мечтаем об Олимпиаде-2016 в Рио.

Похоже, в его 17 лет еще не закончился переходный возраст. В работе злой, во многом **«стоит на своем»**

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2014 ГОД												МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			**с 31**	**по 13**									**ПЕНЗА**
КУБОК РОССИИ								25–31					ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО		с 24	по 1										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» (ЮНОШИ)											17–23		ПЕНЗА
(ДЕВУШКИ)											24–30		ПЕНЗА
2-й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ				21–26									ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ						с 28	по 4						ПЕНЗА
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ												8–14	БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ МИРА									**с 25**	**по 12**			**КИТАЙ**
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ					**10–26**								**БОЛГАРИЯ, СОФИЯ**
ЭКМ													
МЕЖД. ТУРНИР (ДЕВУШКИ)			4–11										КАНАДА, МОНРЕАЛЬ
ЭКМ (СНАРЯДЫ)			12–17										ГЕРМАНИЯ, КОТБУС
ЧЕМПИОНАТ ТИХООКЕАНСКОГО СОЮЗА				7–14									КАНАДА, РИЧМОНД
МС			12–17										ГЕРМАНИЯ
ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И БАЛТИИ													РОССИЯ, ПЕНЗА
ЮНИОРСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ 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

Реклама

ВТБ – Генеральный спонсор Федерации спортивной гимнастики России

ВТБ

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